

INSON ORGANIZIMI SALOMATLIGIDA TO‘G‘RI NAFAS OLISHNING**AHAMIYATI**

Zokirova Feruza Muxtorjon qizi

Qo‘qon davlat pedagogika instituti talabasi

ANNOTASIYA

Nafas olish tizmini inson organizmida eng murakkab jarayonlarni boshqaruvchi funksiyalardan biri hisoblanadi. To‘g‘ri nafas olish inson organizmida nafas yo‘llari kasalliklarini oldini olishda va asoratlarni bartaraf etishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqolada inson organizmining salomatligida to‘g‘ri nafas olishning muhim jihatlarini yoritilgan.

АННОТАЦИЯ

Дыхательная система – одна из функций, управляющих сложнейшими процессами в организме человека. Правильное дыхание имеет важное значение в профилактике респираторных заболеваний и осложнений в организме человека. В данной статье описаны важные аспекты правильного дыхания для здоровья организма человека.

ANNOTATION

The respiratory system is one of the functions that control the most complex processes in the human body. Correct breathing is important in the prevention of respiratory diseases and complications in the human body. This article describes the important aspects of correct breathing in the health of the human body.

Kalit so‘zlar: nafas olish tizimi, diafragmalar, jismoniy mashqlar, to‘g‘ri nafas olish, o‘pkaning tiriklik sig‘imi.

Ключевые слова: дыхательная система, диафрагма, физические упражнения, правильное дыхание, жизненная емкость легких.

Key words: respiratory system, diaphragms, exercise, proper breathing, the living capacity of the lungs.

So‘nggi yillar mobaynida insoniyat qator global muammo va ofatlarga duch kelmoqda. Ulardan biri 2019 yil Xitoyning Uxan shahrida aniqlangan va hanuz asoratlari sezilib turgan koronavirus pandemiyasidir. Odamlar hayoti, dunyo iqtisodiyoti va tibbiyotiga misli ko‘rilmagan talafot yetkazgan COVID-19 virusi koinotni zabt etayotgan, bashariyatning mikroskop orqali ko‘rish mumkin bo‘lgan zarra qoshida ojiz ekanini yana bir bor eslatib qo‘ydi. Bu virus yer yuzining qariyb 192 davlatini qamrab oldi va O‘zbekiston hududini ham

cheklab o'tmadi. 2020 yil 15 mart kuni Respublika virusologiya ilmiy-tekshirish instituti laboratoriyasida O'zbekistonda koronavirus bilan zararlangan ilk bemor aniqlandi. Koronavirus infeksiyasining O'zbekistonga kirib kelishi va tarqalishining oldini olish borasida izchil chora-tadbirlar ko'rildi. Avvalo, Respublika maxsus komissiyasi tuzilib, xalqaro ekspertlar jalb etildi. Ular shtab mutaxassislari bilan birgalikda mamlakatda ushbu sohaga ixtisoslashgan davolash muassasalaridagi tibbiyot xodimlariga ham konsultativ yordam ko'rsatdi.

Koronavirus nafas olish organlarining o'g'ir sindromi bo'lib, hastalangan bemorlarning nafas olish tizimida muammolar, yuqori harorat, yo'tal kabi simptomlarni keltirib chiqaradi. Ko'plab bemorlarda kasallik o'zini yengil namoyon qilgan bo'lsa, jimonan zaif va surunkali kasalliklarga chalingan insonlarda kasallik davri juda og'ir kechgan. Kasallik davrini o'g'ir o'tkazgan bemorlarda nafas qisishi va o'pka fibrozi xavfi asoratlarni kuzatilgan. Bunday asoratlarni bartaraf etish va bemorlar holatini yaxshilash uchun mutaxassislar aholiga yengil jismoniy mashqlar va nafas mashqlar bilan shug'illanishni tavsiya etadi.

Nafas olish tizimi kislorod va karbonat angidrid almashinuvi uchun javob beradigan inson tanasining tarkibiy qismi bo'lib, hayotni ta'minlovchi muhim jarayon hisoblanadi. Nafas olish orqali tashqi muhitdan qabul qilingan kislorod ishtirokida hujayra va to'qimalarda oqsil, yog' va uglevodlar oksidlanib, energiya hosil qiladi. Hujayra va to'qimalardagi barcha hayotiy jarayonlar, ana shu energiya orqali amalga oshiriladi. Nafas olish tizimining barqarorligi va sog'lom rivojlanishi insonning qay darajada to'g'ri nafas olishiga bog'liq. To'g'ri nafas olish organizmni kislorod bilan yaxshi oziqlantiradi va karobonot angidirit bilan muvozatni saqlashga yordam beradi.

Ushbu maqola orqali biz inson organimining salomatligida to'g'ri nafas olishning ahamiyatini mavzuga oid manbalar, kuzatishlarimiz va so'rovnomalar yordamida o'rganib chiqamiz.

Odam tabiatan burun orqali nafas oladi. Aynan, bunday nafas olishga to'g'ri olish deyiladi. Burun-biz yutadigan havodagi zararli bakteriyalarni tozalab beruvchi eng yaxshi filtr hisoblanadi. Noto'g'ri nafas olish organizmda turli muammolarni yuzaga keltiradi. Inson to'g'ri nafas olmay og'iz orqali nafas olganda o'pkaga kam miqdorda kislorod yetib boradi. Doimiy og'izdan nafas olish yuqori va pastki jag' birikuvining buzilishiga olib keladi. Burun olingan havoni qizdiradi, havo quruq bo'lsa, namlantiradi. Og'iz orqali nafas olishda bu jarayon buziladi. Noto'g'ri nafas olish burun sohasidagi to'siqlar paydo bo'lishiga ham sabab bo'lishi mumkin. Quyidagi keltirilgan ayrim omillar to'g'ri nafas olish inson organizmi salomatligida ahamiyatli daraja kasb etishini misoli bo'la oladi.

- Immunitet kuchayadi va kasalliklarga chidamliligimiz ortadi. Chunki tananing har bir a'zosi kerakli darajada kislorod oladi.
- Sog'lom va ideal vazningizda qolish ehtimoli ko'proq bo'ladi.
- Yaxlit farovonlik holati terida ham aks etadi. Teri sog'lik bilan porlaydi.
- Uyqu rejimi ancha yaxshilanadi.

- Kislorodni yetarlicha olgan tana kuchli bo'lib qoladi. Qarish jarayoni uzoq davom etadi.
- Stress, tashvish, depressiya kabi vaziyatlarni yaxshi boshqarish mumkin. M, To'g'ri nafas olish sport va jismoniy mashqlar bilan shug'illanish jarayonining eng muhim elementlaridan biri hisoblanadi. Noto'g'ri nafas olish organizmda charchoq hissining tez namoyon bo'lishi va kuchning pasayishiga olib keladi.

Jismoniy mashqlar davomida qon aylanish, nafas olish va boshqa organ sistemalar faoliyati jadallashadi. Masalan, inson tinch holatda 10-15 marta nafas oladi. Jismoniy mashqlar bilan shug'illanganda bu ko'rsatkich sezilarli darajada o'zgaradi. Bu borada V.V.Mixaylov (1971) va A.S.Mozjuxin (1979) ko'plab tadqiqotlar olib borgan. Ular jismoniy mashqlar va sport bilan shug'illangan insonlarda nafas olish tizimi bir necha funksiyalarining o'zgaruvchanligi tahlil qilishgan. Olimlar olib borgan tadqiqotlar va izlanishlar natijasi quyidagi jadval asosida to'liq yoritilgan.

Mushaklar ishi paytida avtonom funktsiyalarning ba'zi parametrlarining zaxiralarini joylashtirish diapazoni

№	Jismoniy mashqlar davomida nafas olish tizimining o'zgaruvchi funktsiyalari	Tinch holatda	Maksimal ish bajarganda	O'zgarish darajasi
1	Nafas olishning minutlik hajmi l/min	6-10	200 tagacha	20
2	Nafas olish chastotasi skil /min	10-14	120 tagcha	9
3	Bir martalik nafas olish hajmi l	0,4 - 0,7 l	3,5 gacha	5

Nafas olish inson hayotining asosidir, shuning uchun to'g'ri nafas olishni o'rganish bilan sog'lom hayotni ta'minlash mumkin. Organizmga kisloroddan yaxshiroq foydalanishga yordam berish uchun oddiy nafas olish mashqlarini bajarish mumkin. Nafas mashqlari bajarilganda organizm yetarli darajada kislorod bilan taminlanadi. Nafas olish mashqlari - inson sog'lig'ini yaxshilash uchun ta'sir qilishning tabiiy usuli bo'lib bu orqali, har bir kishi katta energiya to'liqini va umumiy holatning yaxshilanishini his qiladi. Nafas olish mashqlari insonda dipressiya va stress kabi ruhiy kechinmalarni yengillashtirishga ham yordam beradi. Shunday ekan, nafas mashqlari bajarishni har bir inson kundalik hayotiga kiritishi mumkin. Salomatlikni mustahkamlash va to'g'ri nafas olishni shakllantirish uchun biz quyidagi nafas mashqlarini tavsiya etamiz.

1-mashq. O'pkangiz to'liq havo bilan to'lishi va yonoqlaringiz shishishi uchun burningizdan chuqur nafas oling va lablaringizni naycha kabi qisib sekin nafas chiqaring. 2-3 marta takrorlang.

2-mashq. 4 soniya ichida nafas oling. Nafasingizni 4 soniya ushlab turing va sekin chiqaring. Mashqni 5-6 marta takrorlang.

3-mashq. Tik turing, oyoqlarni yelka kengligida oching. Pastga engashing va qo'llar yordamida yuqpriga intilib oyoqlar uchiga ko'tarilib chuqur nafas oling. Dastlabki holatga qaytish jarayonida yengil nafas chiqaring. Ushbu harakatlarni 4 marta takrorlang. Bunday mashqlarini har bir yosh toifasidagi insonlar bajarishi mumkin. Biz tavsiya etilgan mashqlari malakaviy o'quv amaliyot davomida yuqori sinf o'quvchilarining darslari va to'g'arak mashg'ulotlarida qo'lladik. Bu mashqlarga o'quvchilarning munosabati turlicha bo'ldi. Shunga ko'ra biz, yuqori sinf o'quvchilari o'rtasida so'rovnoma tashkil qildik. So'rovnomada o'quvchilarga "Nafas olish mashqlarini bajarish organizmingizga qanday ta'sir qildi?", - degan savol berildi. O'quvchilar bu savolga turlicha javob berishdi.

1. "Men mashqlarni bajarib, organizmimda hech qanday o'zgarish sezmadim."
2. "Bu mashqlarni bajarish menga yoqmadi va bazor o'zimni noqulay his qildim."
3. "Mashqlarni bajarish davomida mendagi charchoq hissi yengillashgandek tuyuldi."
4. "Mashqlarni bajarish yoqdi, o'zimni yaxshi his qildim va kayfiyatim ko'tarildi."

So'rovnomada qantnashganlarning bizga bergan javoblaridan quyidagi natijalarga ega bo'ldik.

- 1) 12%. 2) 19%. 3) 28%. 4) 41%.

So'rovnomada deyarli 69% o'quvchilarga nafas mashqlarini bajarish yoqqan va mashqlarga ijobiy bu munosabat bildirib, darslardagi charchoq hissi yengillashgani va yurak pulsining normallasuvini sezishgan. Demak, ta'lim muassasalarida bu mashqlarini qo'llashimiz, bu orqali o'quvchilar sog'ligini mutahkamlash va darslardagi charchoq hissini yengillashtirishga erishishimiz mumkin. Mashqlari berish jarayonida o'quvchilarni salomatligi to'g'risida ayrim ma'lumotlarga ega bo'lish ham muhim omil sanaladi. Chunki mashqlarini bajarish mumkin bo'lmagan ayrim holatlar mavjud. Mashqlarni tana harorati 38°C darajadan yuqori payt, bezgakning o'tkir holatda, yuqori qon bosimida va o'tkir respirator kasalliklar davrida bajarish mumkin emas. Mashqlarni tavsiya etishdan oldin bunday holatlarni aniqlash va eslatma sifatida aytib o'tish maqsadga muvofiq.

Nafas olish mashqlari doimiyligini saqlab qolish organizmning turli kasalliklarga kurashuvchanligini oshirish va to'g'ri nafas olishni shakllantirish mumkin.

Xulosa o'rnida shuni aytish joizki, hayotimizning davomiyligi va sifati qanchalik to'g'ri nafas olishimizga bog'liq. Inson fiziologiyasi uchun nafas olish muhim rol o'ynaydi, chunki bu jarayon tufayli kislorod tanaga kiradi va karbonat angidrid chiqindi mahsulot sifatida chiqariladi. Kislorod molekulalarini hujayralarga tashish jarayoni, uning tanadagi bir xil taqsimlanishi va kontsentratsiyasi siz qanchalik to'g'ri va ongli ravishda nafas olishingizga bog'liq. O'pkani toza, sof havo bilan ta'minlash shubhasiz organizmda hamma organ va sistemalar faoliyatiga ijobiy ta'sir etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Руховская М.Н. Дыхательные техники для улучшения спортивных результатов. Учебная пособия. Москва 2022.
2. Arabboyev Q.T. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Toshkent 2023. 300 bet.
3. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Arabboev Qahramon Tokhirzhonovich. "Features Of Physical Education Of Preschoolers." International Journal of Early Childhood Special Education 15.2 (2023).
4. АРАББОЕВ, ҚТ. "ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ТАЛАБАЛАР ЎҚУВ-СПОРТ ФАОЛЛИГИНИ ОШИРИШДА ШАХСГА ЙЎНАЛТИРИЛГАН ТАЪЛИМ ТУРЛАРИНИНГ ЎРНИ." ФАН-СПОРТГА Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта 6: 68-71.
5. Arabboyev, Qahramon. "MADANIY ME'ROSLARIMIZDA JISMONIY TARBIYA MASALALARI." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 6 (2023): 643-648.
6. Муратова, Г. Р. (2022). Paralimpiya sporti imkoniyatlari cheklangan shahslarni ijtimoiylashtirish usuli sifatida. ОАК tasarrufida'Oriental art and culture scientific'methodical journal, 697-702.
7. Juraev Voxidjon Muhammedovich,. "Psychological Foundations of Willpower in the Formation of Competition Motivation in Athletes." Central asian journal of literature, philosophy and culture 3.11 (2022): 315-318.
8. Arabboyev Qahramon Tohirjonovich. (2022). ADAPTATION OF ATHLETE STUDENTS TO STUDENT LIFE. INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact Factor: 7.429, 11(11), 272-276. Retrieved from
9. Radjabova, Gavxar. "TA'LIM XIZMATLARI BOZORI VA UNING TARTIBGA SOLINISHI." Talqin va tadqiqotlar 1.1 (2023).
10. Umarovna, Radjabova Gavxar. "FEATURES OF THE MARKET OF EDUCATIONAL SERVICES AND THE PROBLEM OF INTERACTION OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS WITH EMPLOYERS." E Conference Zone. 2022.
11. Umarovna, Rajabova Gavkhar. "CONCEPTUAL FOUNDATIONS FOR IMPROVING THE ORGANIZATIONAL AND ECONOMIC MECHANISM OF THE UNIVERSITY MANAGEMENT SYSTEM." International Journal of Early Childhood Special Education 14.8 (2022).
12. Umarovna, Radjabova Gavkhar. "INCREASING THE COMPETITIVENESS OF UNIVERSITIES IN THE MARKET OF EDUCATIONAL SERVICES." Open Access Repository 9.11 (2022): 269-273.

13. Umarovna, Rajabova Gavkhar. "IMPROVING THE PERFORMANCE MANAGEMENT OF THE HIGHER EDUCATION SYSTEM IN THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN." Open Access Repository 8.11 (2022): 81-86.
14. Umarovna, Radjabova Gavkhar. "LABOR MARKET AND EMPLOYMENT IN THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.07 (2022): 21-28.
15. Radjabova, Gavkhar Umarovna. "The oretical, practical and demographic aspects of labor market development in Uzbekistan." ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal 11.3 (2021): 1070-1075.
16. Radjabova, Gavkhar Umarovna, and Ramzxon Rashidovich Jalilov. "The System of Quality Control of Education in Domestic Schools." The Peerian Journal 5 (2022): 87-91.
17. Saidova, X. R. "MECHANISM FOR ATTRACTING STAFF TO IMPROVE THE QUALITY OF EDUCATION." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.07 (2022): 59-67.
18. Saidova, Kh. "Organizational and pedagogical features of educational quality control system in advanced foreign countries." Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities 2.1.5 Pedagogical sciences (2022).
19. Qizi, Saidova Hilolaxon Rashidjon. "Methods based on the model of educational institution improvement of the educational quality control system." European Journal of Research Development and Sustainability 2.6 (2021): 53-56.
20. Saidova, X. R. "EFFECTIVENESS OF QUALITY MANAGEMENT IN THE ORGANIZATION OF ACTIVITIES OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS." Publishing House "Baltija Publishing" (2023).
21. Саидова, Хилолахон. "ТАЪЛИМ СИФАТИНИ ТАЪМИНЛАШДА МИЛЛИЙ ВА ХОРИЖИЙ ТАЖРИБАЛАР: <https://doi.org/10.53885/edinres>. 2022.9. 09.019 Саидова Хилолахон, Қўқон давлат педагогика институти, Мактаб менежменти кафедраси ўқитувчиси." Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал 9 (2022): 131-136.
22. Саидова, Хилолахон. "Таълим тизими бошқарувида сифат ва самарадорлик моделлари." Общество и инновации 3.3/S (2022): 42-49.