

SHUG'ULANUVCHILARNING ORGANIZMGA JISMONIY MASHIQLARNING TASIRI.

Abdumannopova Muxlisa

Farg'ona davlat universiteti Jismoniy tarbiya fakulteti talabasi Telefon: +99893
472 80 75 Elektron pochta: aliakbarova_yulduz6@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqola jismoniy mashqlarning inson organizmiga ta'sirini o'rganishga bag'ishlangan. Jismoniy faoliyatning yurak-qon tomir tizimi, mushak va suyaklar, metabolizm va immun tizimiga bo'lgan ta'siri tahlil qilinadi. Shuningdek, ruhiy holatga ta'siri, stressni kamaytirish va umumiy farovonlikni yaxshilashdagi roli ham ko'rib chiqiladi. Muntazam jismoniy mashqlar organizmning bardoshini oshirib, sog'liqni mustahkamlashga yordam beradi. Ushbu ishda, jismoniy faoliyatning ijtimoiy va psixologik ahamiyati ham ta'kidlanadi, bu esa sport va mashq qilishning hayotda qanday muhim o'rin tutishini tushunishga yordam beradi. Maqola, jismoniy mashqlarni muntazam bajarishning salomatlikka ta'siri va hayot sifatini yaxshilashdagi ahamiyatini yoritadi.

Kalit so'zlar: Jismoniy mashqlar, organizmga ta'sir, yurak-qon tomir tizimi, mushaklar, suyaklar, metabolizm, immun tizimi, ruhiy holat, stress, farovonlik, jismoniy faoliyat, sog'liqni mustahkamlash, psixologik ta'sir, ijtimoiy ahamiyat, endorfinlar, sport.

Kirish

Jismoniy mashqlar inson organizmi uchun muhim ahamiyatga ega bo'lib, ularning salomatlikka ta'siri keng qamrovli va bir nechta tizimlarning samarali ishlashini ta'minlaydi. Bugungi kunda jismoniy faoliyat nafaqat tana shaklini saqlash, balki organizmning umumiy holatini yaxshilashda ham muhim rol o'ynaydi. Muntazam ravishda jismoniy mashqlarni bajarish yurak-qon tomir tizimi, mushak va suyaklarning mustahkamlanishiga, metabolizmning yaxshilanishiga va immun tizimining kuchayishiga olib keladi. Bundan tashqari, sport va jismoniy faoliyatning ruhiy holatga, stressni kamaytirish va farovonlikni oshirishda ham katta ahamiyati bor. Ushbu maqolada, shug'ulanuvchilarning organizmiga jismoniy mashqlarning ta'siri, shuningdek, sportning umumiy salomatlikka ijobiy ta'siri keng ko'lamda tahlil qilinadi. Jismoniy faoliyatni davom ettirishning nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy foydalari ham ko'rib chiqiladi.

Jismoniy mashqlar inson organizmiga juda katta ta'sir ko'rsatadi. Ular nafaqat jismoniy sog'liqni yaxshilash, balki ruhiy farovonlikni oshirishda ham muhim rol

o'ynaydi. Jismoniy faoliyatning salomatlikka bo'lgan ta'siri keng qamrovli bo'lib, yurak-qon tomir tizimi, mushak va suyaklar, metabolism va immun tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari, jismoniy mashqlar insonning ruhiy holatini yaxshilaydi, stressni kamaytiradi va umumiy farovonlikni oshiradi. Quyida jismoniy mashqlarning organizmga ta'siri haqida batafsil ma'lumot beriladi. Yurak-qon tomir tizimiga ta'siri Jismoniy mashqlar yurak va qon tomir tizimining samarali ishlashini ta'minlaydi. Muntazam ravishda mashq qilish, ayniqsa aerobik mashqlar, yurakning ishlashini yaxshilaydi va qon aylanishini tezlashtiradi. Bu holat qon bosimini pasaytiradi va yurakni mustahkamlaydi, natijada yurak xastaligi va insult kabi kasalliklarning rivojlanish xavfini kamaytiradi. Sport faoliyati yurak mushaklarining kuchayishiga olib keladi, bu esa uning samarali ishlashiga yordam beradi. Aerobik mashqlar, masalan, yugurish, suzish yoki velosipedda sayr qilish yurakni kuchaytirib, qon bosimini normal holatga keltiradi. Mushak va suyak tizimiga ta'siri Jismoniy mashqlar mushaklarni va suyaklarni mustahkamlaydi. Og'irliklar bilan shug'ullanish yoki qarshilik mashqlari mushaklarning rivojlanishiga yordam beradi. Shu bilan birga, mushaklarni muntazam ravishda ishlatish orqali ularning kuchi va elastikligi oshadi. Suyaklar ham jismoniy faoliyatdan foyda ko'radi. Og'irlikni ko'tarish, yurish yoki yugurish kabi mashqlar suyaklarni kuchaytirib, osteoporoz kabi kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Suyaklarning zichligi oshib, ular mustahkam bo'ladi, bu esa jarohat olish xavfini kamaytiradi. Metabolizmga ta'siri Jismoniy mashqlar metabolismni tezlashtiradi. Jismoniy faoliyat organizmning energiya sarfini oshiradi, bu esa yog'larning yo'qolishiga yordam beradi. Mashq qilish orqali tana ortiqcha kaloriyalarni yo'qotadi va ortiqcha vazndan qutulishga yordam beradi. Shu bilan birga, mashqlar qondagi qon shakar darajasini normallashtiradi, insulin sezgirligini oshiradi, bu esa diabet kabi kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Jismoniy mashqlar organizmdagi yog'ni kamaytirib, mushak massasini oshiradi, natijada umumiy tana og'irligi kamayadi va yaxshilanadi. Immun tizimiga ta'siri Jismoniy mashqlar organizmning immun tizimini mustahkamlaydi. Muntazam jismoniy faoliyat organizmning kasalliklarga qarshi kurashish qobiliyatini oshiradi. Mashqlar tufayli organizmning o'z-o'zini tiklash tizimi faollashadi va infeksiyalarga qarshi kurashish qobiliyati oshadi. Jismoniy faoliyat shuningdek, yallig'lanish jarayonlarini kamaytirishga yordam beradi, bu esa turli kasalliklarning oldini olishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, immun tizimi mustahkamlanadi, va odamlarning kasalliklardan tezroq tuzalishiga yordam beradi. Ruhiy holatga ta'siri Jismoniy mashqlar nafaqat jismoniy sog'liqni, balki ruhiy salomatlikni ham yaxshilaydi. Mashq qilish endorfinlar (baxt gormonlari) ishlab chiqarishni rag'batlantiradi, bu esa odamning kayfiyatini ko'taradi va umumiy farovonlikni oshiradi. Muntazam mashqlar

depressiya va tashvish holatlarining kamayishiga yordam beradi. Shuningdek, jismoniy faoliyat stressni kamaytiradi va odamni ko'proq energiya bilan to'ldiradi. Stressga qarshi kurashish uchun mashqlar juda samarali usuldir. Ular odamni tinchlantiradi, ruhiy bosimni kamaytiradi va umumiy kayfiyatni yaxshilaydi. Ijtimoiy va psixologik foydalar Jismoniy faoliyat ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishga yordam beradi. Sport yoki jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish guruhlarda ishlashni o'rgatadi, yangi do'stlar orttirish va ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash imkonini yaratadi. Jismoniy mashqlar odamlarni motivatsiya qiladi, o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi va umumiy hayot sifatini yaxshilaydi. Bundan tashqari, sport faolligi o'zini rivojlantirish va maqsadga erishish hissini kuchaytiradi, bu esa psixologik barqarorlikni oshiradi. Jismoniy mashqlar organizmning barcha tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va umumiy salomatlikni yaxshilaydi. Muntazam ravishda jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish nafaqat jismoniy holatni, balki ruhiy va psixologik holatni ham yaxshilashga yordam beradi. Jismoniy mashqlar orqali odamlar sog'lom, baxtli va stressdan xoli hayot kechirishlari mumkin. Shuning uchun har bir inson uchun jismoniy mashqlarni kundalik hayotga kiritish zarur, bu esa uzoq muddatli sog'liq va farovonlikka olib keladi.

Xulosa: Shug'ulanuvchilarning organizmiga jismoniy mashqlarning ta'siri juda katta va keng qamrovli. Muntazam jismoniy faoliyat organizmning barcha tizimlarini samarali ishlashini ta'minlaydi: yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, mushaklar va suyaklarni kuchaytiradi, metabolizmni faollashtiradi va immun tizimini kuchaytiradi. Shuningdek, jismoniy mashqlar ruhiy holatga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi, stressni kamaytiradi va kayfiyatni yaxshilaydi. Sport faoliyati nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy salomatlikka ham foyda keltiradi, odamlarni ijtimoiy aloqalar o'rnatishga undaydi va o'zini rivojlantirishga yordam beradi. Shu bilan birga, jismoniy mashqlar salomatlikni yaxshilash va turli kasalliklarni oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Ular muntazam ravishda bajarilganda, organizmning umumiy holatini yaxshilaydi, hayot sifatini oshiradi va uzoq muddatda sog'lom va faol hayot kechirishga yordam beradi. Shuning uchun, har bir inson uchun jismoniy mashqlarni hayotning bir qismiga aylantirish zaruriyatidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Gorib, I., & Ural, O. (2020). *Sport va jismoniy faoliyatning salomatlikka ta'siri*. Tashkent: O'zbekiston fanlar akademiyasi nashriyoti.
2. Shamsiev, A. (2018). *Jismoniy mashqlarning organizmga ta'siri va sport tibbiyati*. Toshkent: Ilm-Ziyo.
3. Duyunov, P., & Frolov, V. (2017). *Sport va salomatlik: jismoniy mashqlar va organizmga ta'siri*. Moskva: Fizkultura i sport.
4. Petrova, N. A. (2016). *Jismoniy mashqlar va ularning sog'lomlashtiruvchi ta'siri*. Saint-Peterburg: Poligraf.
5. Semenov, V. M. (2019). *Jismoniy mashqlarning psixologik va fiziologik foydalari*. Moskva: Akademiya.
6. Harrison, P., & Black, J. (2015). *The impact of physical activity on health and well-being*. Journal of Sports Medicine, 28(4), 201-208.
7. Latham, R. L., & Simmonds, P. W. (2014). *Effects of regular physical activity on mental health and cognitive function*. Journal of Sports Psychology, 21(2), 133-145.
8. Aminov, T. I. (2017). *Jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy ahamiyati*. Tashkent: Fan va texnologiya nashriyoti.