



SPORT BILAN SHUG'ULLANISHNING ORGANIZIMGA TA'SIRI

Mirzabekova Feruzaxon Nasridinovna., Muqimova Zilolabonu Davronbek qizi
Andijon davlat universiteti

Maqola haqida ma'lumot
Qabul qilingan: 18.06.2024
Qayta qabul : 24.06.2024
Saytda mavjud : 28.06.2024

Muallif (lar)
F.N.Mirzabekova
***Z.D.Muqimova**

Muallif bilan aloqa



<https://orcid.org/0009-0006-7692-1799>
zilolamuqimova28@gmail.com

© F.N.Mirzabekova va boshqalar

UNIVERSAL xalqaro ilmiy jurnal

Ochiq ma'lumotlar:
<https://universaljurnal.uz/index.php/jurnal>

Maxfiylik bayonoti

Materialni istalgan vosita yoki formatda nusxalash va qayta tarqatish hamda maqoladan to'g'ri iqtibos keltirish va litsenziyasini ko'rsatish sharti bilan istalgan maqsadda foydalanish mumkin.

Annotatsiya. Ushbu maqolada Organizmning barcha muhim funksiyasi — nafas olish, qon aylanish, yutish, siydik chiqarilish, defekatsiya, gavdani fazoda ko'chishi (harakatlar) oxir-oqibatda mushaklarning qisqarishi bilan amalga oshiriladi. Odamning har qanday harakati skelet mushaklarining (mushaklarning) funksiyasi bilan bog'liq jarayonlarni tadqiq qilindi.

Kalit so'zlar: Jismoniy mashq, defekatsiya, yengil mashq, energetik quvvat, organism.

Аннотация: В этой статье все важные функции организма - дыхание, кровообращение, глотание, мочеиспускание, дефекация, перемещение тела в пространстве (движения) в конечном итоге выполняются за счет сокращения мышц. Процессы, связанные с функцией скелетных мышц (мышц), изучались при любых движениях человека.

Ключевые слова: Физическая нагрузка, дефекация, легкая нагрузка, энергия, организм.

Annotation: In this article, all important functions of the body - breathing, blood circulation, swallowing, urination, defecation, movement of the body in space (movements) are ultimately performed by muscle contraction. The processes related to the function of skeletal muscles (muscles) were studied in any human movement.

Key words: Physical exercise, defecation, light exercise, energy, organism.

Sogʻlom avlod – sogʻlom millat, sogʻlom jamiyat va taraqqiyot garovidir. Inson uchun eng katta boylik bu sogʻlik hisoblanadi. Jismi va ruhi sogʻlom boʻlgan odamgina tom maʼnoda oʻzini baxtli his eta oladi. Tanu joni ogʻrib turgan kishiga dunyoning boyligini taqdim etsangizda taʼtimaydi, negaki, uning uchun eng katta baxt va boylik salomatligidir. Inson sogʻlom boʻlsagina sogʻlom fikrlaydi, goʻzal orzular qiladi va unga intiladi. Jumladan davlatimiz rahbari Shavkat Mirziyoev tomonidan oʻtgan yilgi Prezident saylovida “Inson qadri uchun”, “Davlat – inson uchun” degan gʻoyalarni ilgari surgan edi. Ularni hayotga tatbiq etish maqsadida, aholining fikr va takliflari asosida 2022-2026 yillarga moʻljallangan taraqqiyot strategiyasi ishlab chiqildi va ushbu taraqqiyot strategiyasining 5 yoʻnalishi aynan jamiyatda Maʼnaviy taraqqiyotni taʼminlash va sohani yangi bosqichga olib chiqish boʻlsa, 4 yoʻnalishi Adolatli ijtimoiy siyosat yuritish va inson kapitalini rivojlantirish masalasi qoʻyilgan. Bunda 67-68-maqsadlarida jismoniy tarbiya va sport sohasiga ham alohida toʻxtalib “Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shugʻullanadigan aholi sonini 33 foizga yetkazish, Olimpiya va Paralimpiya harakatini yanada rivojlantirish” boʻyicha vazifalari koʻrsatib oʻtilgan. Abu Ali Ibn Sino aytganidek: “Oʻz vaqtida meʼyori bilan badantarbiya qilgan odamga dard yoʻlamaydi”.

Jismoniy tarbiyaning sogʻliqqa foydalari: Sport bilan muntazam shugʻullanish uzoq umr koʻrishning eng oddiy yoʻlidir.

Kishi sport bilan shugʻullanganida organizmi yaxshi chiniqadi, muskullari tez charchamaydi. Chiniqqan odamning nerv-endokrin, yurak-qon tomir, nafas olish va

boshqa hayotiy muhim aʼzolari hamda toʻqimalarining ish faoliyati ortadi.

Sport mashgʻulotlari odam tanasidagi toʻqimalarning tez yangilanishi, uning yosh, sogʻlom va tetik saqlanishiga sabab boʻladi.

Taloqda limfotsitlar hosil boʻlishi koʻpayib, organizmning yuqumli kasalliklardan himoyalaniq qobiliyati (immunitet) kuchayadi.

Kam harakatlilik (gipodinamiya) yurak faoliyatini kuchsizlantiradi. Natijada yurak-qon tomir va boshqa kasalliklar yuzaga keladi.

Ortiqcha vazindan xalos boʻlasiz! Har kuni 20 daqiqa sport ilan shugʻullanganda va ovqatlanish qoidalariga toʻgʻri rioya qilsangiz, 1 oyda ancha kilogrammdan xalos boʻlinadi. Zero, semirish ish faoliyatini pasaytiradi, sogʻliqni zaiflashtiradi.

Sport bilan shugʻullanuvchilarda yurak klapanlari va muskullari yaxshi rivojlanib, uning hajmi boshqalarnikiga qaraganda kattaroq boʻladi.

Oʻpkaning tiriklik sigʻimi ortadi (4500-6500 ml.ga etadi), nafas olish va qon aylanish aʼzolari yaxshi rivojlanadi.

Odatda zaiflashgan, chiniqmagan tanada mikroblar yashashi va koʻpayishi uchun qulay sharoit topadi. Natijada bunday odam kasallanadi.

Jismoniy mashqlar tufayli yurak, buyrak, oʻpka va tomirlar kuchga toʻladi, tomirlar kengayadi va elastik holatga keladi. Shunday qilib tomirlardagi yogʻ nisbati, xolesterin, shakar va insulin pasayadi. Tananing yogʻ nisbati kamaysa, oʻzimizni kuchli his etamiz, asab tizimi sogʻlom boʻladi.

Xotirani kuchaytirishning eng muhim sharti asablarning sog'lom bo'lishidir. Buning uchun esa badantarbiya bilan shug'ullanish lozim.

Jismoniy tarbiya mashqlari kishiga ko'tarinkilik va ruhiy dalda bag'ishlaydi. Bunday holda ishlar unumli va sog'liq joyida bo'ladi.

Aqliy mehnat jismoniy mehnat bilan almashtirib turilsa, odam uzoq vaqt charchamaydi, ishi unumli bo'ladi. Chunki aqliy mehnat davrida miyadagi qo'zg'algan markazlar jismoniy mehnat vaqtida dam oladi. Chunonchi, ilm olishda har 40-60 daqiqada 5-6 daqiqa badantarbiya mashqlari bajarilsa,

miyaning zo'riqishidan paydo bo'ladigan nevroz kasalligining oldi olinadi.

Qaddi-qomatingiz chiroyli va soglom bo'ladi! Suzish, gimnastika, shar bilan mashqlar bajarish natijasida gavgangizni tik tutasiz, umurtqa suyaklari sog'lom va to'g'ri rivojlanadi.

Immunetetingiz oshadi! Toza havoda bajarilgan mashqlar immunetengizni ko'tarib, turli kasalliklardan sizni himoyalaydi.

Organizm rivojlanish davrlarini sxemasi bo'yicha bo'lish amaliy maqsadlar uchun qulay hisoblanadi (1-jadval).

1-jadval

Organizm rivojlanish davrining N. P. Gundobin bo'yicha klassifikatsiyasi

Hayot davrlari	Erkaklar	Ayollar
O'smirlilik (yuvinil)	17-21 yosh	15-20 yosh
Balog'at yoshi 1-davr	21-35 yosh	20-35 yosh
Balog'at Yoshi 2- davr	35-60 yosh	35-55 yosh
Keksalik davri	60-75 yosh	55-75 yosh
Qarilik davri	75-90 yosh	75-90 yosh
Uzoq umr ko'ruvchilar	90 yoshdan yuqori	90 yoshdan yuqori

Jismoniy mashqlar, energetik quvvatining ko'rsatkichlari bo'yicha — yengil, mo'tadil (o'rtacha), og'ir va o'ta og'ir kabi turlarga bo'linadi.

2-jadval

Turli yoshdagi erkaklar va ayollarda energiyaning (kkal/min) sarflashi bo'yicha jismoniy mashqlarning tasniflanishi (Ya. M. Kots).

Jinsi va yoshi	Yengil mashq	O'rtacha mashq	Og'ir mashq	O'ta og'ir mashq
Erkaklar:				
20-29	4.2	4.3-8.3	8.4-12.5	>12.5
30-39	3.9	4.0-7.8	7.9-11.7	>11.7
40-49	3.7	3.8-7.1	7.2-10.7	>10.7
50-59	3.2	3.3-7.1	6.4-9.5	>9.5

60-69	2.5	2.6-5.0	5.1-7.5	>7.5
Ayollar:				
20-29	3.2	3.3-5.1	5.2-7.0	>7.0
30-39	2.9	3.0-4.2	4.3-6.5	>6.5
40-49	2.7	2.8-4.0	4.1-6.0	>6.0
50-59	2.2	2.3-3.8	3.9-5.5	>5.5
60-69	1.9	2.0-3.5	3.6-5.0	>5.0

Organizmning barcha muhim funksiyasi — nafas olish, qon aylanish, yutish, siydik chiqarilish, defekatsiya, gavnani fazoda ko‘chishi (harakatlar) oxir-oqibatda mushaklarning qisqarishi bilan amalga oshiriladi. Odamning har qanday harakati skelet mushaklarining (mushaklarning) funksiyasi bilan bog‘liq.

Jismoniy mashq bajarganda burun orqali nafas olib, uni og‘izdan chiqarishga odatlanish kerak. Buning natijasida nafas harakatlarida ishtirok etuvchi qovurg‘alararo muskullar va diafragma yaxshi rivojlanadi, o‘pkaning tiriklik sig‘imi ortadi.

Ommabop bo‘lgan sport turlariga quyidagilar kiradi: futbol, suzish, velosiped

haydash, basketbol, voleybol, tennis, gimnastika, kurash va hokazo.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish O‘zbekiston Respublikasi xalqlari milliy madaniyatining ajralmas qismi, jismoniy va ma‘naviy kamolotining muhim vositasi bo‘lib, respublika xalqlari o‘rtasida do‘stlikni mustahkamlash, ijtimoiy va iqtisodiy taraqqiyot ishiga xizmat qiladi. Sport bilan shug‘ullangan insonlar nafaqat jismonan, balki ma‘nan sog‘lom, irodasi mustahkam, sog‘lom fikrlardigon insonlar sanaladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Mo‘minov X - “Sog‘lom turmush - sog‘liqqa yo‘l”- Urganch - 1996.
2. Normurodov A. N - “Jismoniy tarbiya”- Toshkent - 2011.
3. Sh. I Allamuratov - Fiziologiya va sport fiziologiyasi - Toshkent - 2010.
4. Mirzabekova F. (2023). GUARANTEE OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND A HEALTHY LIFESTYLE. Евразийский журнал медицинских и естественных наук, 3(2), 209-213.
5. <https://daryo.uz>
6. <https://aboo-edu.uz>