

JISMONIY MASHQLAR INSON TANASIGA TA'SIRI (Adabiyot sharhi)

Zokirova Fazila Boltayevna
Buxoro davlat tibbiyot instituti

Abstrakt. Quyidagilar ko'rsatilgan: bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishi uchun yosh va jins standartlari mintaqaviy bo'lishi kerak, jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarining yashash hududiga ta'sir etuvchi ekologik va ijtimoiy-iqtisodiy omillarga bog'liqligi; davom etayotgan tezlashuv va sekinlashuv jarayonlarini hisobga olgan holda, mintaqaviy standartlarni qayta tekshirish bilan bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishini doimiy monitoring qilish zarurati ushbu maqolada kertirilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy rivojlanish, xavf omillari, bolalar va o'smirlar, akseleratsiya, sekinlashuv, ovqatlanish holati, semirish, ovqatlanish.

Jismoniy mashqlar qilmaydigan odamlar yurak xuruji, qon tomirlari, gipertenziya va boshqalar. Muntazam mashqlar qon bosimini normallashtirish, xolesterinni kamaytirish va yurak va qon tomirlari bilan bog'liq jiddiy kasalliklar rivojlanishi xavfini keltirib chiqaradi. Jismoniy mashqlar inson salomatligiga ta'siri haqida gapirganda, sport mashg'ulotlari yurak mushaklarining mashg'ulotini o'tkazadi va bu turli xil yuklarni yaxshi o'tkazish imkonini beradi. Bundan tashqari, qon aylanishi yaxshilanadi va tomirlardagi yog'ning cho'kishi xavfi kamayadi. Yashash turmush tarzi nafaqat tashqi ko'rinishga, balki inson sog'lig'iga ham salbiy ta'sir qiladi. Sport mashqlari muskullarni ohangga olib chiqishga, ularni kuchliroq va ko'proq kabartmalar qilishga imkon beradi. Rivojlangan mushak korsesi to'g'ri holatidadir, bu skolyoz va boshqa muammolar xavfini kamaytiradi. Bundan tashqari, ko'plab qizlar va o'g'il-qizlar jozibali va nozik ko'rinishga intilishadi, ya'ni mushaklar tayyorlashdan foydalanish juda qimmatli. Sport bilan shug'ullanuvchi kishi pulmoner shamollatilishini yaxshilaydi, shuningdek, tashqi nafas olishni tejash mumkin. Diafragma harakatchanligini oshirish, shuningdek, kıkırdakın elastikiyetini oshirish qovurg'alar orasida joylashgan. Jismoniy mashqlar nafas olish mushaklarining kuchayishiga va nafas olish imkoniyatini oshirishga yordam beradi. O'pkada gaz almashinuvi yaxshi.

Muntazam trening asosiy nerv impulslarining harakatlanishini oshiradi, bu tizimning ishlashiga katta ta'sir ko'rsatadi. Buning natijasida inson tez va yaqinlashib kelayotgan tadbirlarga moslashishi mumkin. Jismoniy mashqlar paytida qo'yib yuborilgan gormonlar, asab tizimining funksionalligini oshiradi va kuchaytiradi. Muntazam ravishda sport bilan shug'ullanadigan, stressli holatlarga chidashni, depressiyadan va yomon kayfiyatdan aziyat chekadigan odamlar.

Shunga ko'ra, individual organlar va tizimlarning funktsiyasi normal holatga keladi. Masalan, asosiy sabab postlarning buzilishi bolalarda Bu to'qimalarning anatomik nuqsonlari va patologik qayta tug'ilishi emas va asab stereotipi yo'qligi to'g'ri holatni saqlash ko'nikmaidir.

Yurish - bu eng oddiy va arzon agent bo'lib, barcha yoshdagi odamlarga ma'qul. Qattiq harakatlarga qaraganda, eng kichik harakatlanish paytida jarohatlarning foizi va zavq kam. Jadal yurish kerak, ammo farovonlik bo'yicha. Engil spulaslarga erishish va yurish jarayonida uni saqlab qolish. Suyuqlik va nafas olishning oshishi tobora, tanadan charchoq shpaglarini samarali olib tashlaydi, hujayradan tashqari vositani davolaydi. Yurish paytida bir nechta aniq ta'sirlar: mushaklarning qisqarishidan suyuqlik, oziq-ovqat, oyoqlarning inervey urinishlariga va boshqalar. Kapilyar atrofida haydash paytida venoz qon yurak qisqartmalaridan kelib chiqadigan deyarli barcha bosimni yo'qotadi.

Nafas olish paytida tomirlarda qon harakati samarali ta'sir qiladi, bu nafas olish paytida gemocas ("venoz yurak"). Ammo og'irlikni tortish kuchiga qarshi ko'tarish uchun juda oz bo'ladi. Shu sababli, tomirlarning ichki qismida va barmoqlarning atrofidagi va barmoqlardan taxminan 4 sm bo'shliqlar orqali, maxsus klapanlar cho'ntagida yaratilgan tabiat cho'ntaklardir. Bu klapanlar qonni faqat bitta yo'nalishda o'tkazishga imkon beradi - yurakka qadar. Ular 22 ta oyoq tomirlarida va qo'llarida 17dir. Yurish paytida oyoqlari yoki qo'llarining mushaklarining har bir qisqarishi bilan tomirlar mushaklarning qisqarishi natijasida siqiladi va qon quyiladi

Biror kishi uchun sportning afzalliklari maktabda bolalarga aytiladi, ammo ularning ko'pchiligi o'qitishning o'ziga xos afzalliklarini biladi. Faqatgina murabbiylar emas, balki shifokorlar nafaqat jismoniy mashqlar inson tanasida ijobiy ta'siri haqida, balki toza havoda oddiy yurish bir qator muhim afzalliklarga ega ekanligini ko'rsatib berishadi. Mashqning yurak-qon tomir tizimiga ta'siri Jismoniy mashqlar qilmaydigan odamlar yurak xuruji, qon tomirlari, gipertenziya va boshqalar. Muntazam mashqlar qon bosimini normallashtirish, xolesterinni kamaytirish va yurak va qon tomirlari bilan bog'liq jiddiy kasalliklar rivojlanishi xavfini keltirib chiqaradi. Jismoniy mashqlar inson salomatligiga ta'siri haqida gapirganda, sport mashg'ulotlari yurak mushaklarining mashg'ulotini o'tkazadi va bu turli xil yuklarni yaxshi o'tkazish imkonini beradi. Bundan tashqari, qon aylanishi yaxshilanadi va tomirlardagi yog'ning cho'kishi xavfi kamayadi. Mashqning mushaklarga ta'siri Yashash turmush tarzi nafaqat tashqi ko'rinishga, balki inson sog'lig'iga ham salbiy ta'sir qiladi. Sport mashqlari muskullarni ohangga olib chiqishga, ularni kuchliroq va ko'proq kabartmalar qilishga imkon beradi. Rivojlangan mushak korsesi to'g'ri holatidadir, bu skolyoz va boshqa muammolar xavfini kamaytiradi. Bundan tashqari, ko'plab qizlar va o'g'il-qizlar jozibali va nozik ko'rinishga intilishadi, ya'ni mushaklar tayyorlashdan foydalanish juda qimmatli. Fizik mashqlarni nafas olish tizimiga ta'siri Sport bilan shug'ullanuvchi

kishi pulmoner shamollatilishini yaxshilaydi, shuningdek, tashqi nafas olishni tejash mumkin. Diafragma harakatchanligini oshirish, shuningdek, kıkırdakın elastikiyetini oshirish, qovurg'alar orasida joylashgan. Jismoniy mashqlar nafas olish mushaklarining kuchayishiga va nafas olish imkoniyatini oshirishga yordam beradi. O'pkada gaz almashinuvi yaxshi. Mashqning asab tizimiga ta'siri

Muntazam trening asosiy nerv impulslarining harakatlanishini oshiradi, bu tizimning ishlashiga katta ta'sir ko'rsatadi. Buning natijasida inson tez va yaqinlashib kelayotgan tadbirlarga moslashishi mumkin. Jismoniy mashqlar paytida qo'yib yuborilgan gormonlar, asab tizimining funktsionalligini oshiradi va kuchaytiradi. Muntazam ravishda sport bilan shug'ullanadigan, stressli holatlarga chidashni, depressiyadan va yomon kayfiyatdan aziyat chekadigan odamlar.

Jismoniy mashqlar va sport mashg'ulotlari barcha uchun salomatlik va go'zallik manbaidir. Qadimgi Yunoniston va Rimning mohir ustalari yaratgan ayollarning haykallarini ko'pincha biz suqlanib fomosha qilamiz, chunki u mamlakatlarda barcha yoshlar jismoniy tarbiyaga tortilgan edi. Qadimgi xaykalta- roshning ayol qishi gavdasini tasvirlovchi har bir asari- garmonik rivojlangan va har bir organ bekimu ko'st jismoniy takomillashgan gavdaning o'ziga xos gimni bo'lgan. Buqadar kelishgan va mashq bilan chiniqqan gavdali ayollarni biz ko'pincha sport musobaqalarimizda, teatrlardagi baletlarda, yoshlarni raqs maydoniarida, cho'milish plyajlarida uchratamiz. Biroq biz haddan tashqari semirib ketgan yosh ayollarni ham tez-tez uchratib turamiz. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullangan ayol o'z salomatligi va kelishgan qaddi-qamomatini juda keksaygunga qadar ham saqlab qolishi mumkin. Keksayib qolgan balet artistlari, keksa sportchi ayollar va butun xayoti davomida sport mashg'ulotlarini tark etmagan hamma ayollar bunga yaqqol misol bo'ladi. Ayollar jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullaganlarida o'z orga- nizmlarining xususiyatlarini qa'tiy ravishda hisobga olishlari kerak, chunki ayollarning organizmi anatomik tuzilish va funktsional imkoniyati jihatdan erkaklar organizmidan anchagina farq qiladi. Ayol kishining gavda tuzilishi kichiqroq, bo'yi past, shakli yumaloqroq, terisi yupqa, egiluvchan va tekis, harakatlari ravon, ichki organlarining (qorin bo'shlig'idagi organlaridan tashqari) vazni va hajmi birmuncha kichiqroq bo'ladi. Erkaklar bilan ayollarning jismoniy rivojlanishini taqqoslovchi ma'lumotlarga e'tibor qaratsak, ayollarning umumiy muskullarining vazni butun gavda og'irligining 32 foizidan oshmaydi, erkaklarda esa 40-45 foizga boradi. Yog1 to'qimasi ayollarda butun gavda vaznining 28 foizga ya- qinini tashkil etsa, erkaklarda 18 foiziga tengdir. Ayollar uchun qorin bo'shlig'i va chanoqtagi muskullarining holati muhim ahamiyatga ega. Ularni mustahkamlashga har bir ayol juda yoshligidan boshlaboq jiddiy e'tibor qaratmog'i kerak. Homiladorlik va tug'ishning to'g'ri o'tishi hamda ichki tana a'zolarining qoniqarlijoylashishini to'la ta'minlash uchun orqa, qorin press va chanoqtagi muskullarini muntazam mashqlar yordamida rivojlantirish zarur. Ayollarda qorin

press, chanoqtagi muskullarning muntazam mashqlar yordamida rivojlantirish zarur. Ayollarda qorin press muskullarning kuchsiz bo'lishi ichki organlarining pastga tushushiga, churrasimon do'ppaymalar paydo bo'lishiga, qobiliyatning kuchayishiga, tug'ishdagi kuchanishlarning kuchsiz bo'lishga va to'g'ish aqsincha uzoqqa cho'zilishiga olib keladi. Bir joyida o'tirib ishlovchi, nimjon, nozik yoki kasalmand ayollarda chanoqtagi muskullarining elastikligi va mustahkamligi yo'qolgan bo'lib, bu ichki tanosil a'zolari (bachadon, tuxumdon, naychalarjning holatini o'zgartiradi va hatto bachodoning pastga osilib tushushiga ham olib keladi. To'g'ish vaqtida chanoqtagi muskullari kuchli darajada cho'zilib kasallik keltirib chiqaradi, bola ana shu kasallik tufayli nobud bo'ladi. Agar chanoqdagi muskullari yetarli darajada elastik bo'lmasa va kuchsizlanib qoigan bo'lsa, ko'pincha tug'ish vaqtida yirtilishi va hatto chot oralig'i muskullarining ajralib ketishi va boshqa qiyinchiliklar yuz beradi. Quyidagi e'tiborli holatni nazarda tutish maqsadga muvofiqdir. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchi va sportchi ayollar juda o'ng'ay tug'adilar yoki ayollar ta'kidlaydigandek, tug'ishni "sezmaydilar" va tug'ishdan keyingi og'ir holatlarni boshidan kechirmaydilar.

Jismoniy jihatdan zaif bo'lgan va shu tufayli ko'pincha ichki tanosil a'zolari yetarli rivojlanmagan ayollar uchun jismoniy mashqlar va sport muhim ahamiyatga egadir. Ayollarning yuragi bilan erkaklar yuragi o'rtasida muayyan tafovutlar bor. Agar erkaklarning yuragi o'rta hisobda 300-400 gramm kelsa, ayollarning yuragi 220 grammdan oshmaydi. Ayollar yuragining hajmi va vazni xam kam bo'lganligi uchun har bir qisqarganida erkaklarning yuragiga nisbatdan ancha kamroq qonni otib beradi, ammo ayollarda yurak qisqarishining ritmi birmuncha tez bo'ladi. Nafas olish apparatida ham bazi bir tafovutlar mavjud. Tinch holatda ayollar erkaklarga nisbatan tezroq nafas oladilar, ammo nafas olish va chiqarish unchalik chuqur bo'lmaydi. Agar erkaklarda o'pkaning tiriklik sig'imi o'rta hisobda 3000-3500 kub santimetrlargacha yetsa, ayollarda 2000-2500 kub santimetrlarga baravar keladi, agar ayollarning o'pkasida har minutda organizmga singib ketuvchi 170-180 kub santimetr kislorod bilan birga 4-5 metr havo o'tsa, erkaklarda bu raqam 5-7 litrgacha teng bo'lib, singib ketuvchi kislorodning miqdori 200 kub santimetrgacha yetib boradi. Ayollarda yurak va o'pkaning funksional imkoniyatlari erkaklarnikidek, ana shunday fafovutli bo'lgani sababli jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida ularda (ayollarda) tomir urish va nafas olish ritmi jadallashib, qon bosmi bir muncha oshadi va organizm (yurak, o'pka ishi)ning dastlabki holatiga qaytishi sekinlik bilan yuz beradi. Jismoniy mashqlarning odam organizmiga ta'siri haqida biz keltirgan qisqagina ma'lumotlar gavidamizdagi barcha a'zo va to'qimalar uchun bu ta'sirning qanchalik zo'r va xilma-xil ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Jismoniy mashqlar bilan uzoq vaqt davomida va muntazam ravishda shug'ullanish nerv jarayonlarini faollashtiradi va shu sababli to juda qarib qolgunga qadar

mehnat qobiliyatini saqlab qolishga, bosh miya pustlog'i funksional xarakatchanligining oshuviga hamda barcha a'zo va tizimlarimiz funksiyalarini yaxshilanishiga imkon tug'diradi. Jismoniy mashqlar oksidlanish - qaytarilish jarayonlarining susayishi esa orga- nizmning tez qariy boshlashiga sa- bab bo'ladi. Mana shuning uchun ham jismoniy tarbiya va salomatlik, bardamlik va go'zallikning tu- ganmas manbaidir.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Haydarov, A. A., Abdurakhmanov, M. M., Abidov, U. U., Sadiev, E. S., Mirzaev, V. I., & Bakae, M. I. (2021). Endoscopic interventions and ozone therapy in the complex treatment of patients with mechanical jaundice and cholangitis with choledocholithiasis. *Journal of Natural Remedies*, 22(1 (1)), 10-16.
2. Djumayevich N. F. Macro-Microscopic Anatomy and Reactive Changes in the Testimonial Appendices under Exposure to Magnesium Chlorate in Postnatal Ontogenesis //International Journal of Innovative Analyses and Emerging Technology. – 2021. – Т. 1. – №. 6. – С. 152-155.
3. Jumaevich N. F. Comparative characteristics of testicular appendages in normal conditions and when exposed to a biostimulator against the background of radiation sickness //International journal for innovative engineering and management research, 2021й. – С. 28-30.
4. Boltayevna Z. F. Complications of Reproductive Pathology Disorder of Physical Development in Adolescents //International Journal of Innovative Analyses and Emerging Technology. – 2021. – Т. 1. – №. 5. – С. 166-168.
5. Boltayevna Z. F. Requirements For A Healthy Lifestyle //Academicia Globe: Inderscience Research. – 2021. – Т. 2. – №. 05. – С. 269-272.
6. Fozilov U. A. Diagnosis And Prevention Of Caries Development In Orthodontic Treatment //World Bulletin of Social Sciences. – 2021. – Т. 3. – №. 10. – С. 97-104.
7. Ravshanovna Z. N. Clinical and diagnostic effects of chemical elements on blood rheology //Journal of new century innovations. – 2023. – Т. 29. – №. 4. – С. 69-73.
8. Fozilov U. A. Prevention of caries development during orthodontic treatment //World Bulletin of Social Sciences. – 2021. – Т. 3. – №. 10. – С. 61-66.
9. Abdurazzakovich F. U. The Role and Importance of Obturators in the Optimization of the Treatment of Dental Caries //European Journal of Research Development and Sustainability. – 2021. – Т. 2. – №. 6. – С. 84-86.
10. Fozilov, U. A., and Olimov S. Sh. "Improving The Treatment of Abnormal Bite Caused by Severe Damage To The Jaw." *Journal of Advanced Zoology* 44.S-5 (2023): 370-378.