

JISMONIY MASHQLAR VA INSON SALOMATLIGI

Azizbek Muhammedov

Turan International University, talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqola jismoniy mashqlarning inson organizmiga ta'siri, ularning yurak-qon tomir tizimi, mushak-suyak tizimi, ruhiy holat, immunitet va metabolizmga ta'sirini ilmiy nuqtayi nazardan tahlil qiladi. Maqolada jismoniy mashqlar turmush tarzi va uzoq umr ko'rishga qanday ta'sir qilishiga alohida e'tibor qaratiladi.*

Kalit so'zlar: *Jismoniy faollik, yurak salomatligi, mushaklar, metabolizm, immunitet, uzoq umr, stressni kamaytirish.*

KIRISH

Jismoniy mashqlar qadimdan inson salomatligini saqlash va uzoq umr ko'rish vositasi sifatida qaralgan. Aristotel, Avitsenna va boshqa buyuk olimlar jismoniy faollikning inson organizmiga ijobiy ta'siri haqida ko'plab asarlar yaratishgan. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar esa bu fikrlarni isbotlab, jismoniy faollikning yurak-qon tomir kasalliklari, semizlik, diabet va depressiyani oldini olishda muhim omil ekanligini ko'rsatmoqda.

ASOSIY QISM

1. Yurak-qon tomir tizimi va jismoniy mashqlar

Jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimi uchun juda muhim. Yurakning mustahkamlanishi, qon aylanishining yaxshilanishi va yurak xastaliklarining oldini olishda sport mashqlari muhim rol o'ynaydi.

1. ****Yurakning mustahkamlanishi****

Muntazam jismoniy mashqlar yurak mushagini kuchaytiradi va uning ishlash qobiliyatini oshiradi.

2. ****Qon bosimini normallashtirish****

Yurish, yugurish, suzish kabi mashqlar qon bosimini me'yorda ushlab turishga yordam beradi.

3. ****Qon aylanish tizimini yaxshilash****

Mashqlar vaqtida qon aylanishi tezlashadi va barcha organlarga kislorod yetkazib berilishi yaxshilanadi.

4. ****Yurak kasalliklarining oldini olish****

Jismoniy faollik yurak ishemik kasalliklari, infarkt va insult xavfini kamaytiradi.

5. ****Xolesterinni kamaytirish****

Jismoniy mashqlar natijasida organizmda zararli xolesterin miqdori kamayib, foydali xolesterin ortadi.

Tavsiya etiladigan mashqlar:

- Kundalik 30-45 daqiqa piyoda yurish
- Yugurish va suzish

- Velosiped minish
- Aerobik mashqlar

2. Mushak-suyak tizimi va jismoniy mashqlar

Mushak va suyak tizimini mustahkamlash insonning umumiy jismoniy salomatligi uchun muhimdir. Jismoniy mashqlar suyak zichligini oshirib, mushaklarning rivojlanishiga yordam beradi.

1. ****Mushaklarning rivojlanishi****

Kuch mashqlari mushak massasini oshirib, ularning mustahkam bo‘lishini ta’minlaydi.

2. ****Suyak zichligini oshirish****

Yugurish, sakrash va og‘irlik bilan ishlash suyak mustahkamligini oshiradi.

3. ****Orqa va umurtqa muammolarining oldini olish****

To‘g‘ri holatda o‘tirish va mushaklarni kuchaytirish bel og‘rig‘ini kamaytiradi.

4. ****Artrit va osteoporoz xavfini kamaytirish****

Jismoniy mashqlar suyaklarning elastikligini oshirib, yallig‘lanish jarayonlarini kamaytiradi.

5. ****Jismoniy chidamlilikni oshirish****

Kuch va chidamlilik mashqlari organizmning uzoq ishlash qobiliyatini yaxshilaydi.

Tavsiya etiladigan mashqlar:

- Kuch mashqlari (og‘irlik ko‘tarish, plank)
- Yugurish va sakrash mashqlari
- Pilates va yoga

3. Stress va depressiya bilan kurash

Stress va depressiya bugungi kundagi asosiy muammolardan biridir. Jismoniy mashqlar bu muammolar bilan samarali kurashishning tabiiy usullaridan biridir.

1. ****Endorfin gormonining ajralishi****

Sport bilan shug‘ullanish organizmda “baxt gormoni” – endorfin ishlab chiqarilishiga yordam beradi.

2. ****Kortizol miqdorini kamaytirish****

Stress vaqtida ortib ketadigan kortizol gormonining kamayishiga yordam beradi.

3. ****O‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish****

Muntazam sport bilan shug‘ullanuvchilar o‘zini yaxshi his qiladi va ijobiy fikrlaydi.

4. ****Uyqu sifatini yaxshilash****

Mashqlar uyquning sifatini oshirib, uyqusizlikka qarshi kurashadi.

5. ****Kayfiyatni ko‘tarish****

Sport insonni yanada faol va quvnoq bo‘lishiga yordam beradi.

Tavsiya etiladigan mashqlar:

- Yoga va meditatsiya
- Yugurish va velosiped minish
- Suzish va aerobika

4. Jismoniy mashqlar va uyqu sifati

Uyquning sifati inson salomatligi uchun muhim hisoblanadi. Jismoniy mashqlar uyquning yaxshilanishiga katta yordam beradi.

1. ****Uyqu gormonlari ishlab chiqarilishi****

Mashqlar natijasida melatonin ishlab chiqarilishi ortadi.

2. ****Uyqu ritmini tartibga solish****

Jismoniy faoliyat kun davomida organizmning energiya sarflashiga yordam beradi.

3. ****Uyqusizlik bilan kurash****

Kamharakatlik uyqusizlikning asosiy sabablaridan biri bo‘lishi mumkin.

4. ****Sifatli va chuqur uyquni ta’minlash****

Mashqlar uyquning chuqur fazalariga o‘tishni tezlashtiradi.

5. ****Tinchlantiruvchi ta’sir****

Mashqlar natijasida organizmda tinchlantiruvchi tabiiy mexanizmlar ishga tushadi.

Tavsiya etiladigan mashqlar:

- Kechqurun yengil yoga
- Piyoda yurish va cho‘zilish mashqlari

5. Jismoniy mashqlar va uzoq umr ko‘rish

Jismoniy mashqlar inson umrini uzaytirish va sifatli hayot kechirish uchun eng samarali usullardan biridir.

1. ****Hayot sifatini oshirish****

Jismoniy faoliyat insonning umumiy sog‘lig‘ini yaxshilaydi.

2. ****Kasalliklarning oldini olish****

Yurak xastaliklari, diabet, semizlik kabi kasalliklar xavfi kamayadi.

3. ****Tana qarish jarayonini sekinlashtirish****

Muntazam mashqlar qarish jarayonini sustlashtiradi.

4. ****Organizmning immunitetini kuchaytirish****

Faol hayot tarzi immun tizimni mustahkamlashga yordam beradi.

5. ****Umr davomiyligini oshirish****

Tadqiqotlar jismoniy faollik umrni 5-10 yilga oshirishi mumkinligini ko‘rsatmoqda.

Tavsiya etiladigan mashqlar:

- Haftada kamida 150 daqiqa yurish yoki yugurish
- Fitness va aerobika mashqlari

6. Jismoniy mashqlar va immunitet

Jismoniy mashqlar inson organizmining immunitet tizimini mustahkamlashga katta hissa qo‘shadi. Kuchli immun tizimi turli kasalliklarning oldini olish va uzoq umr ko‘rish uchun muhimdir.

1. ****Organizmning tabiiy himoyasini kuchaytirish****

Muntazam jismoniy faoliyat immun hujayralarni faollashtirib, virus va bakteriyalarga qarshi kurashish qobiliyatini oshiradi.

2. ****Oqsil va gormon ishlab chiqarish jarayonini yaxshilash****

Mashqlar organizmda sog‘lom oqsillar va immunitetga foydali gormonlar ishlab chiqarilishini rag‘batlantiradi.

3. ****Tanani detoksifikatsiya qilish****

Jismoniy mashqlar orqali organizmdagi zararli moddalar terlash va nafas olish jarayonida chiqarib yuboriladi.

4. ****Qon aylanishini yaxshilash****

Faol jismoniy harakat qonning organizm bo‘ylab to‘g‘ri taqsimlanishiga yordam beradi va immun tizimini qo‘llab-quvvatlaydi.

5. ****Sog‘lom turmush tarzini rag‘batlantirish****

Mashqlar sog‘lom ovqatlanish, muntazam uyqu va faol hayot tarzi bilan uyg‘unlashgan holda immunitetni mustahkamlaydi.

Tavsiya etiladigan mashqlar:

- Kundalik kamida 30 daqiqa yurish yoki yugurish
- Jismoniy chiniqtirish (kontrast dush, suzish)
- Chuqur nafas mashqlari
- Stressni kamaytirish uchun yoga va meditatsiya

7. **Jismoniy mashqlar va aqliy salomatlik**

Jismoniy mashqlar nafaqat jismoniy salomatlik, balki aqliy salomatlik uchun ham katta ahamiyatga ega. Ular miyaning faoliyatini yaxshilaydi, konsentratsiyani oshiradi va fikrlash jarayonlarini tezlashtiradi.

1. ****Miyaning qon bilan ta’minlanishini yaxshilash****

Mashqlar miyaga ko‘proq kislorod yetkazib berib, uning faoliyatini faollashtiradi.

2. ****Yangi neyron aloqalar hosil bo‘lishi****

Jismoniy faollik yangi neyronlar o‘shiga yordam beradi, bu esa xotira va o‘rganish qobiliyatini yaxshilaydi.

3. ****Diqqat va konsentratsiyani oshirish****

Mashqlar stressni kamaytirib, aqliy faoliyatni yanada samarali qiladi.

4. ****Demensiya va Altsgeymer kasalliklarining oldini olish****

Muntazam jismoniy faoliyat keksayishda miya kasalliklarining rivojlanish xavfini kamaytiradi.

5. ****Ijodiy fikrlashni rivojlantirish****

Yurish yoki yugurish kabi faoliyatlar insonning ijodiy fikrlashiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Tavsiya etiladigan mashqlar:

- Ertalabki yengil yugurish
- Nafas mashqlari va meditatsiya
- Stol tennisi, shaxmat kabi sport turlari

8. **Jismoniy mashqlar va moddalar almashinuvi**

Moddalar almashinuvi (metabolizm) organizmning energiya ishlab chiqarish va sarflash jarayoni hisoblanadi. Jismoniy mashqlar bu jarayonni faollashtirib, semizlik va diabet kabi kasalliklarning oldini oladi.

1. ****Metabolizm tezligini oshirish****

Jismoniy faoliyat organizmning energiya sarflash jarayonini tezlashtiradi.

2. ****Yog‘ to‘planishini kamaytirish****

Yurish, yugurish va kuch mashqlari yog‘ miqdorini kamaytirishga yordam beradi.

3. ****Qand miqdorini me‘yorida ushlab turish****

Mashqlar insulin sezgirligini oshirib, qandli diabet xavfini kamaytiradi.

4. ****Ovqat hazm qilish tizimini yaxshilash****

Jismoniy faollik ichak faoliyatini yaxshilab, hazm jarayonlarini tezlashtiradi.

5. ****Energiyani ko‘paytirish****

Mashqlar natijasida hujayralar ko‘proq energiya ishlab chiqaradi va inson o‘zini tetik his qiladi.

Tavsiya etiladigan mashqlar:

- Interval kardio mashqlari (HIIT)
- Kuch mashqlari va fitnes
- Yugurish va suzish

XULOSA

Jismoniy mashqlar inson salomatligini saqlash, kasalliklarning oldini olish va umr davomiyligini oshirishda eng samarali vositalardan biridir. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, muntazam jismoniy faollik yurak-qon tomir tizimi, mushak va suyaklar, nafas olish, metabolizm va ruhiy salomatlik uchun juda foydalidir. Har kuni kamida 30 daqiqa jismoniy faollik bilan shug‘ullanish inson hayot sifatini oshirishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) – Jismoniy faollik bo‘yicha tavsiyalar.
2. Avitsenna – ‘Tib qonunlari’.
3. Harvard Medical School – Jismoniy mashqlar va metabolizm bo‘yicha tadqiqotlar.
4. National Institutes of Health – Yurak va jismoniy mashqlar bo‘yicha ilmiy maqolalar.