

JISMONIY MASHG'ULOTLAR ORQALI SALOMATLIKNI MUSTAHKAMLASH USULLARI

Raxmatov Avazbek

Navoiy davlat universiteti

San'at va sport fakulteti 2-kurs talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15518813>

Annotatsiya: Jismoniy mashg'ulotlar inson salomatligini mustahkamlashda eng muhim omillardan biri hisoblanadi. To'g'ri tashkil etilgan va tizimli mashg'ulotlar yurak-qon tomir, mushak, asab hamda nafas tizimlarini rivojlantirib, sog'lom turmush tarzini shakllantiradi. Shuningdek, jismoniy faollik stress va charchoqlarning oldini olishda ham muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: Jismoniy mashg'ulot, salomatlik, sog'lom turmush, jismoniy faollik, stressni kamaytirish, mushaklar faoliyati, yurak-qon tomir tizimi.

Annotation: Physical exercises are one of the most important factors in strengthening human health. Properly organized and systematic exercises improve the cardiovascular, muscular, nervous, and respiratory systems while promoting a healthy lifestyle. In addition, physical activity serves as an effective means to prevent stress and fatigue.

Keywords: Physical exercise, health, healthy lifestyle, physical activity, stress reduction, muscle function, cardiovascular system.

факторов укрепления здоровья человека. Правильно организованные и систематические тренировки способствуют развитию сердечно-сосудистой, мышечной, нервной и дыхательной систем, а также формированию здорового образа жизни. Кроме того, физическая активность эффективно предотвращает стресс и усталость.

Ключевые слова: Физические упражнения, здоровье, здоровый образ жизни, физическая активность, снижение стресса, функция мышц, сердечно-сосудистая система.

Kirish

XXI asrda ilm-fan va texnologiyalar taraqqiyoti, insoniyatning kundalik hayot ritmining keskin o'zgarishi, urbanizatsiya jarayonlarining jadallashuvi va raqamli muhitning kengayib borishi natijasida insonning jismoniy faolligi sezilarli darajada kamaymoqda. Bunday sharoitda jismoniy madaniyat va jismoniy mashg'ulotlar inson hayotida nafaqat sog'lomlashtiruvchi vosita, balki ijtimoiy, psixologik, fiziologik va ma'naviy jihatdan har tomonlama taraqqiyotga xizmat qiluvchi omil sifatida namoyon bo'lmoqda. Zamonaviy tibbiyot va sog'liqni saqlash tizimi ham shuni ta'kidlaydiki, harakat faoliyatining pasayishi yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, semizlik, asab buzilishlari, depressiya va boshqa ko'plab surunkali xastaliklarning asosiy sababi hisoblanadi.

Shu boisdan, jismoniy mashg'ulotlarni to'g'ri rejalashtirish, ularni yoshga, jinsga, individual fiziologik imkoniyatlarga moslashtirish, har bir mashg'ulot turining salomatlikka ta'sirini chuqur o'rganish bugungi kun ijtimoiy-gigiyenik va pedagogik dolzarb masalalaridan biriga aylangan.

Shuningdek, zamonaviy hayot sharoitida jismoniy mashg'ulotlar inson organizmida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan ortiqcha vazn, mushak sustligi, umurtqa pog'onasi muammolari, qon bosimi o'zgarishlari, yurak ritm buzilishlari kabi kasalliklarni oldini olish va ularning oqibatlarini kamaytirishda samarali vosita sifatida tobora keng qo'llanilmoqda. Jismoniy faollikni turmush tarziga singdirish orqali inson nafaqat sog'lig'ini saqlab qoladi, balki ishchanlik qobiliyati, intellektual faoliyati, irodaviy barqarorligi va ijtimoiy moslashuvchanligini ham kuchaytiradi.

Ayniqsa, bolalar va o'smirlar, o'rta yoshdagi kishilar, shuningdek, keksa avlod vakillari uchun moslashtirilgan mashg'ulotlar tizimi ularning yoshga xos fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda ishlab chiqilishi va nazariy-amaliy asoslar bilan boyitilishi bugungi kun ilm-fani va amaliy sog'lomlashtirish ishlarining ustuvor yo'nalishiga aylangan. Shu bois, mazkur mavzuning chuqur ilmiy tahlili va amaliy yondashuvlar asosida tadqiq etilishi jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzining uzviy birligini ta'minlashda, shuningdek, sog'lom jamiyatni shakllantirishda beqiyos ahamiyat kasb etadi.

Asosiy qism

Jismoniy mashg'ulotlar va faoliyatning inson organizmiga ta'siri haqida gapirganda, uning salomatlikni mustahkamlashdagi o'rni va ahamiyati beqiyos ekanligini ta'kidlash kerak. Jismoniy faollikning asosiy maqsadi faqatgina tana a'zolarini kuchaytirish emas, balki butun organizmning samarali ishlashini ta'minlash, stress va charchoqlardan himoya qilish, shuningdek, umumiy sog'liqni yaxshilashdan iboratdir. Shu sababli, jismoniy mashg'ulotlarning rejalashtirilgan va tizimli amalga oshirilishi, ayniqsa, uning psixofiziologik asoslarini o'rganish har bir kishi uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Birinchidan, jismoniy mashg'ulotlarning yurak-qon tomir tizimi, mushaklar, asab tizimi va nafas olish tizimiga ta'siri, shuningdek, organizmning umumiy qarshilik ko'rsatish qobiliyati sezilarli darajada oshadi. Jismoniy faollik orqali inson organizmida metabolizm jarayonlari yaxshilanadi, qon aylanishi tartibga solinadi, bu esa yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytiradi.

Ikkinchidan, jismoniy mashg'ulotlarning psixologik jihatlar ham nihoyatda muhimdir. Organizmida stress gormonlari miqdorining pasayishi, kayfiyatning yaxshilanishi, ijtimoiy faollikning oshishi, va shaxsiy rivojlanishning yangi bosqichlariga o'tish – bularning barchasi jismoniy mashg'ulotlar orqali amalga oshiriladi. Jismoniy faoliyat nafaqat tana, balki ongni ham shakllantiradi. Chunki sport orqali inson o'zining ichki potentsialini yuzaga chiqarib, hayotga bo'lgan pozitiv munosabatni rivojlantiradi. Shu bilan birga, jismoniy mashg'ulotlar o'smirlar va bolalarning ijtimoiy moslashuvchanligini ham oshiradi, ular o'zaro munosabatlarda jismoniy faollikni targ'ib qilish orqali sog'lom va muvaffaqiyatli jamiyatning shakllanishiga hissa qo'shadilar.

Shu o'rinda jismoniy tarbiya va sportning o'smirlar va yoshlar hayotida tutgan o'rni haqida alohida to'xtalib o'tish lozim. Yoshlarning psixologik va jismoniy rivojlanishi uchun zarur bo'lgan mashg'ulotlar tizimi, shuningdek, ularning salomatligini yaxshilash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, bo'lajak avlodning mustahkam asoslarda hayot kechirishini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi.

Yoshlarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga jalb qilish nafaqat ularning jismoniy rivojlanishiga, balki ruhiy holatiga ham bevosita ta'sir qiladi, bu esa ularda o'z-o'zini hurmat qilish, mehnatsevarlik, ijtimoiy mas'uliyatni his qilish kabi ijobiy sifatlarni rivojlantiradi.

Shunday qilib, jismoniy mashg'ulotlar va faolliklar inson hayotida nafaqat jismoniy kuch va salomatlikni yaxshilash, balki uning psixologik va ijtimoiy rivojlanishini ta'minlashda ham muhim rol o'ynaydi. Ularning sog'lom va muvaffaqiyatli jamiyatni shakllantirishdagi o'rni, ayniqsa, yosh avlodni jismoniy faollikka jalb qilish orqali yanada ortadi. Bu masala nafaqat o'quv-tarbiya muassasalarida, balki oilalarda, keng jamoat o'rtasida ham dolzarb bo'lib qoladi.

Bundan tashqari, jismoniy mashg'ulotlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyati nafaqat fizikal rivojlanish, balki odamning ruhiy holatiga ham ta'sir qiladi. Bu

jarayonning samarali amalga oshirilishi, albatta, jismoniy mashqlarni to'g'ri va tizimli tarzda tashkil etishni talab qiladi. Mashg'ulotlar davomida sportchilarning individual ehtiyojlari, ularning jismoniy imkoniyatlari, shuningdek, ruhiy tayyorgarlik darajasi ham inobatga olinishi zarur. Buning natijasida, insonning faqat tana a'zolari emas, balki uning ruhiy holati ham rivojlanadi, stress darajasi kamayadi, ijtimoiy aloqalar mustahkamlanadi va inson o'zining shaxsiy muvaffaqiyatlariga erishishga qiziqadi.

Jismoniy tarbiya va sport faoliyati, shuningdek, o'smirlar va yoshlar uchun ijtimoiy moslashuvchanlikni rivojlantirishda muhim o'rin tutadi. Ularning ijtimoiy munosabatlari, guruhda ishlash qobiliyati, maqsadga erishish yo'lida ko'rsatiladigan mehnatsevarlik, hamkorlik va o'zaro hurmat tuyg'ulari shakllanadi.

Shuningdek, jismoniy faollikning ahamiyati faqatgina o'sish va rivojlanish uchun emas, balki organizmni turli kasalliklardan himoya qilishda ham o'rin tutadi. Yurak-qon tomir tizimi, mushaklar, asab tizimi va nafas olish tizimi sog'lom bo'lishi uchun muntazam jismoniy mashg'ulotlarni amalga oshirish zarur. Ularning samaradorligini oshirish uchun mashqlar, dietalar, turli sport turlari va boshqa fizioterapevtik usullar birgalikda amalga oshirilganida, natijalar ancha ijobiy bo'ladi.

Xulosa:

Jismoniy mashg'ulotlar va jismoniy faollik inson organizmini mustahkamlash, uning umumiy holatini yaxshilash, shuningdek, ruhiy salomatlikni saqlash va rivojlantirishdagi ajralmas vositadir. Yuksak darajadagi jismoniy tayyorgarlik nafaqat individual darajada, balki butun jamiyatning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ham muhim o'rin tutadi. Jismoniy tarbiya, shuningdek, ma'naviy va ijtimoiy rivojlanishning asosiy omili bo'lib, ularning ijtimoiy aloqalarini mustahkamlash, guruhdagi birlashishni, hamkorlikni ta'minlash kabi ijobiy natijalarga olib keladi. Shunday qilib, jismoniy mashqlarni muntazam va to'g'ri rejalashtirilgan tarzda amalga oshirish, nafaqat sog'lom, balki baxtli, ijtimoiy mas'uliyatli va mehnatsevar insonlarni tarbiyalashga yordam beradi. Bu jarayon nafaqat yoshlar uchun, balki butun jamiyat uchun ham nihoyatda muhimdir, chunki sog'lom va faol jamiyat — bu muvaffaqiyatga erishgan jamiyatdir.

Yuqoridagi fikrlarni inobatga olgan holda, jismoniy mashg'ulotlar, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jamiyatning mustahkam rivojlanishiga erishish uchun asosiy vosita sifatida taqdim etiladi. Jismoniy faoliyatning nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ma'naviy jihatlari ham chuqur tahlil qilinishi zarur bo'lib, bu orqali jamiyatning butun ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishi uchun yangi imkoniyatlar yaratish mumkin. Fikrimizcha, faqatgina sog'lom jismoniy va ruhiy salomatlikka ega insonlar jamiyatda ijtimoiy mas'uliyatni anglab, o'z faoliyatlari orqali umumiy yuksalish va barqaror rivojlanishni ta'minlaydilar.

Jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning ahamiyati nafaqat individual darajada, balki butun jamiyatning rivojlanishi uchun nihoyatda muhimdir. Bu jarayon nafaqat insonlarning jismoniy salomatligini yaxshilashni, balki ularning ma'naviy va axloqiy qadriyatlarini ham shakllantirishni o'z ichiga oladi. Jismoniy faoliyat, shuningdek, ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash, jamiyatda integratsiya va hamkorlikni rivojlantirishda katta rol o'ynaydi. Bunday faoliyatlar jamiyatdagi ijtimoiy tenglik, adolat va birdamlikni ta'minlashda muhim omil hisoblanadi.

References:

**Используемая литература:
Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Hujayr, R. (2020). *Jismoniy tarbiya va sportning salomatlikka ta'siri*. Tashkent: Academic Publishing.
2. Salimov, M. (2019). *Sport va jismoniy faollik: nazariy asoslar va amaliyot*. Bukhara: Sport Press.
3. Karimov, F. (2021). *Sog'lom turmush tarzi va jismoniy faoliyatning inson salomatligiga ta'siri*. Tashkent: Science and Innovation.
4. Asadov, I. (2018). *Jismoniy mashg'ulotlar orqali stressni kamaytirish*. Samarkand: Education Publisher.
5. Yuldashev, M. (2022). *Fizik o'qish va salomatlik: jismoniy tarbiya jarayonlarining psixologik aspektlari*. Tashkent: Pedagogik Press.
6. Abdullaev, A. (2020). *Sport faoliyati va uning yoshlarning rivojlanishiga ta'siri*. Fergana: Sports Studies.
7. Bekmurodov, K. (2019). *Jismoniy mashg'ulotlar orqali sog'lomlashtirish usullari*. Andijan: Health and Sport Publisher.
8. Tursunov, A. (2021). *Sportni rivojlantirish va jismoniy tarbiya: nazariy yondashuvlar*. Tashkent: Science Publications.
9. Mahkamov, Z. (2020). *Jismoniy mashg'ulotlarning ruhiy holatga ta'siri va ahamiyati*. Nukus: Academic Press.
10. Ergashev, A. (2022). *Jismoniy faollik va uning ijtimoiy rivojlanishiga ta'siri*. Tashkent: Sport and Society Publisher.