

JISMONIY MASHQLARNING ORGANIZMGA TA'SIRI: SHAKLI, MAZMUNI VA AHAMIYATI

Yo'ldoshev Uchqun Anvarovich

1-kurs "Jismoniy madaniyat"

Kirish

Zamonaviy globallashtirish sharoitida inson salomatligini saqlash va mustahkamlash jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Texnologiyalar rivojlanishi, ishlab chiqarishning avtomatlashtirilishi va axborot texnologiyalarining keng joriy etilishi natijasida insonlarning kundalik jismoniy faolligi sezilarli darajada kamayib bormoqda. Kamharakat (sedentar) turmush tarzi, noto'g'ri va muvozanatsiz ovqatlanish, shuningdek, psixosotsial zo'riqish va stress holatlari turli surunkali kasalliklarning — xususan, yurak-qon tomir, endokrin va asab tizimi kasalliklarining ko'payishiga olib kelmoqda.

Shu nuqtai nazardan, jismoniy mashqlar inson salomatligini saqlash, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish hamda kasalliklarning oldini olishda muhim profilaktik vosita sifatida namoyon bo'ladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam ravishda bajariladigan jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi, modda almashinuvini faollashtiradi, immunitetni mustahkamlaydi hamda insonning umumiy ish qobiliyatini oshiradi.

Bundan tashqari, jismoniy faollik insonning ruhiy salomatligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Xususan, u stress darajasini kamaytiradi, kayfiyatni yaxshilaydi, depressiya va xavotir holatlarining oldini olishga yordam beradi. Jismoniy mashqlar jarayonida organizmda "baxt gormonlari" deb ataluvchi biologik faol moddalar ajralib chiqadi, bu esa insonning psixologik holatini barqarorlashtiradi.

Jismoniy mashqlarning samaradorligi ularning shakli va mazmuniga bevosita bog'liqdir. Mashqlarni to'g'ri tashkil etish, individual xususiyatlarni hisobga olish va ilmiy asoslangan yondashuvni qo'llash orqali maksimal natijalarga erishish mumkin.

Asosiy qism

1. Jismoniy mashqlarning shakli

Jismoniy mashqlarning shakli deganda ularning tashkiliy tuzilishi, bajarilish tartibi va mashg'ulotni tashkil etish usullari tushuniladi. Mashqlar shakli jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligini belgilovchi muhim omillardan biridir, chunki aynan shakl orqali mashg'ulotning intensivligi, davomiyligi va maqsadga yo'naltirilganligi ta'minlanadi [1].

Jismoniy mashqlar quyidagi asosiy shakllarga ajratiladi:

Individual mashqlar — shaxsning o'ziga xos jismoniy imkoniyatlari, sog'lig'i va maqsadlaridan kelib chiqib mustaqil ravishda bajariladi. Bu shakl individual yondashuvni ta'minlaydi va yuklamani aniq dozalashtirish imkonini beradi [1].

Guruh mashqlari — bir necha ishtirokchilar bilan birgalikda bajariladi. Ushbu shakl ijtimoiy motivatsiyani oshiradi, raqobat muhiti yaratadi va mashg'ulotlarga qiziqishni kuchaytiradi.

Sport mashg'ulotlari — ma'lum sport turi bo'yicha maxsus reja asosida olib boriladi. Ular yuqori natijalarga erishish, jismoniy sifatlarni maksimal darajada rivojlantirishga qaratilgan [2].

Ertalabki badantarbiya — organizmni uyqudan keyin faol holatga keltirish, qon aylanishini faollashtirish va ish qobiliyatini oshirishga xizmat qiladi.

Sog'lomlashtiruvchi mashqlar — umumiy salomatlikni mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish va rehabilitatsiya maqsadida qo'llaniladi. Ular ko'pincha past va o'rta intensivlikda bo'ladi [4].

Shaklni tanlashda yosh, jins, jismoniy tayyorgarlik darajasi, sog'liq holati va individual maqsadlar hisobga olinadi. To'g'ri tanlangan shakl mashg'ulotlarning samaradorligini sezilarli darajada oshiradi [2].

2. Jismoniy mashqlarning mazmuni

Jismoniy mashqlarning mazmuni — bu ularning ichki mohiyati, ya'ni bajariladigan harakatlar majmui va ularning organizmga funksional ta'siridir. Mazmun mashqlarning qaysi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilganligini belgilaydi [1].

Asosiy jismoniy sifatlardan iborat:

Kuch mashqlari — mushaklarning maksimal yoki nisbiy kuchini rivojlantiradi. Bu mashqlar mushak massasini oshirishga xizmat qiladi [2].

Tezlik mashqlari — harakatlarni maksimal tezlikda bajarish qobiliyatini rivojlantiradi.

Chidamlilik mashqlari — organizmning uzoq vaqt davomida jismoniy faoliyatni bajarish qobiliyatini oshiradi. Bu yurak-qon tomir tizimining rivojlanishiga bevosita ta'sir qiladi [4].

Moslashuvchanlik mashqlari — bo'g'imlarning harakat amplitudasini oshiradi va jarohatlar xavfini kamaytiradi.

Muvozanat mashqlari — tananing barqarorligini saqlash va koordinatsiyani rivojlantiradi.

Mazmun jihatidan to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar organizmning barcha tizimlariga kompleks ta'sir ko'rsatadi va umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshiradi [3].

3. Jismoniy mashqlarning organizmga ta'siri

Jismoniy mashqlar inson organizmiga ko'p qirrali va tizimli ta'sir ko'rsatadi. Ularning muntazam bajarilishi organizmning barcha funksional tizimlarini takomillashtiradi [4].

a) Yurak-qon tomir tizimiga ta'siri

Jismoniy mashqlar yurak mushagini mustahkamlaydi va uning ish faoliyatini yaxshilaydi. Natijada qon aylanishi yaxshilanadi va to'qimalarga kislorod yetkazib berish ortadi [4]. Shu bilan birga, muntazam mashqlar yurak kasalliklari xavfini kamaytiradi [3].

b) Nafas olish tizimiga ta'siri

Mashqlar natijasida o'pkaning hayotiy sig'imi ortadi va kislorod almashinuvi yaxshilanadi. Bu esa organizmning umumiy chidamliligini oshiradi [4].

c) Mushak va skelet tizimiga ta'siri

Jismoniy mashqlar mushak kuchini oshiradi, suyaklarni mustahkamlaydi va bo'g'imlar harakatchanligini yaxshilaydi. Bu esa harakat faoliyatining samaradorligini oshiradi [2].

d) Asab tizimiga ta'siri

Jismoniy faollik asab tizimini mustahkamlaydi, stressni kamaytiradi va ruhiy barqarorlikni oshiradi. Bu insonning umumiy psixologik holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi [4].

e) Modda almashinuviga ta'siri

Jismoniy mashqlar metabolizmni tezlashtiradi va energiya sarfini oshiradi. Bu ortiqcha vaznni kamaytirishga yordam beradi va umumiy sog'liqni yaxshilaydi [3].

Xulosa

Yuqorida keltirilgan ilmiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, jismoniy mashqlar inson organizmiga kompleks va ko'p qirrali ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ular yurak-qon tomir, nafas olish, mushak-skelet hamda asab tizimlarining funksional holatini yaxshilaydi, modda almashinuvini faollashtiradi va organizmning umumiy ish qobiliyatini oshiradi [4].

Jismoniy mashqlarning samaradorligi ko'p jihatdan ularning shakli va mazmunini to'g'ri tanlashga bog'liq. Har bir insonning yoshi, jismoniy tayyorgarligi, sog'liq holati va individual maqsadlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni rejalashtirish eng muhim omillardan biridir. Shu asosda tashkil etilgan jismoniy faoliyat nafaqat jismoniy rivojlanishni ta'minlaydi, balki psixologik barqarorlikni ham mustahkamlaydi.

Bundan tashqari, muntazam jismoniy mashqlar sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida kasalliklarning profilaktikasida muhim rol o'ynaydi. Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, jismoniy faollik darajasining oshishi umr davomiyligini uzaytirish va hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi [4].

Xulosa qilib aytganda, jismoniy mashqlarni kundalik hayotga joriy etish, ularni ilmiy asosda tashkil etish va muntazam bajarish har bir inson uchun zarurdir. Bu nafaqat sog'liqni saqlash, balki faol va mazmunli hayot kechirishning muhim sharti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. — Moskva: Sport, 2008. — 544 s.
2. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. — Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015. — 680 s.
3. Weineck J. Optimales Training. — Balingen: Spitta Verlag, 2010. — 938 p.
4. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. — Geneva, 2010.
5. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Sog'lom turmush tarzi bo'yicha metodik qo'llanma. — Toshkent, 2020.
6. Bompa T.O., Haff G.G. Periodization: Theory and Methodology of Training. — Champaign: Human Kinetics, 2009. — 411 p.