

2-TOM, 7-SON

JISMONIY MASHG'ULOTLARNING YURAK VA QON TOMIR
TIZIMINING ME'YORIY FAOLIYATIDAGI AHAMIYATI

Yunus Xojabaev

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
3-kurs talabasi

Annotatsiya: Maqolada jismoniy mashg'ulotlarning yurak va qon tomir tizimining me'yoriy faoliyatidagi ahamiyati, uning fiziologik asoslari yoritib berilgan. Shuningdek, o'smir yoshlar salomatligini valeologik jihatdan baholash uchun olib borilayotgan tadqiqotlarning aynan yurak-qon tomir tizimi faoliyatini baholash bo'yicha o'tkazilgan tajriba usullari va olingan natijalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy madaniyat, jismoniy mashq, yurak va qon tomirlar tizimi, o'smir yosh, valeologik tahlil, sog'lom turmush tarzi, sport.

Аннотация: В статье освещается значение физической активности в нормальной деятельности сердца и сосудистой системы, ее физиологические основы. Также приводятся экспериментальные методы и полученные результаты проводимых исследований по оценке именно деятельности сердечно-сосудистой системы для валеологической оценки здоровья подростков.

Ключевые слова: физическая культура, физические упражнения, сердечно-сосудистая система, подростковый возраст, валеологический анализ, здоровый образ жизни, спорт.

Annotation: the article highlights the importance of physical training in the normative activity of the heart and vascular system, its physiological basis. Also presented are the experimental methods and the results obtained to assess the functioning of the cardiovascular system precisely from the studies carried out to valeologically assess the health of adolescent youth.

Keywords: Physical Culture, exercise, heart and vascular system, adolescent age, valeological analysis, healthy lifestyle, sports.

Hozirgi kunda dunyo mamlakatlari orasida yuzaga kelayotgan muammolardan biri kishilar salomatligida yuzaga kelayotgan bir qator salbiy o'zgarishlar va ularning oqibati tufayli yuzaga kelayotgan kasalliklarni oldini olish va davolashdir. Ma'lumki, sog'lom turmush tarzini tashkil qilishda, organizmni chiniqtirishda jismoniy mashg'ulotlar bilan muntazam shug'ullanish ijobiy ahamiyatga ega. Ta'kidlash joizki, Prezidentimiz tomonidan



2-TOM, 7-SON

yurtimizda amalga oshirilayotgan islohotlarning negizida xalqimizning farovon va sog'lom hayot kechirishlarini ta'minlash ko'zda tutilgan. Jumladan, pedagog va olimlar tomonidan Davlatimiz rahnamoligi ostida jismoniy tarbiya tizimi va sportni rivojlantirish, salomatlik va jismoniy tayyorgarlikni yanada yaxshilash borasida doimiy ravishda izlanishlar va samarali ishlar olib borilmoqda.

Hozirga kelib, yoshlar orasida sport turlarining ommalashib borayotganligi ijobiy ahamiyatga ega. Xususan, inson organizmining jismoniy mehnat qilish qobiliyati ichki a'zolar va ayniqsa yurak va qon tomir tizimining funksional holatiga bog'liqdir. To'g'ri tashkil qilingan jismoniy mashqlar organizmning spetsifik va nospetsifik chidamliligini hamda uning funksional imkoniyatlarini oshirishga va ularni to'laroq namoyon etishga, yosh o'tishi bilan bog'liq morfo funksional o'zgarishlar yuzaga kelishini kechiktirishga va shu orqali salomatlikni yaxshilash va uni saqlab qolishga xizmat qiladi. Kishilarnig jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanishi jamiyatimizda nafaqat katta ijtimoiy, balki gigiyenik sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega. Muntazam ravishda amalga oshirib boriladigan jismoniy faollik organizmda parasimpatik tizim tonusini yaxshilaydi. Bunga bog'liq holda tinch holatda gemodinamika darajasi pasayadi, miokardning oziqlanish sharoiti yaxshilanadi, yuklamalarda to'laroq mobilizatsiyalanish va tiklanish ta'minlanadi. Shunga ko'ra, muntazam jismoniy faollik yurak va qon tomir tizimi kasalliklarini oldini olish va shunday kasalliklar yuzaga kelganda ularni kompensatsiyalash uchun muhim shart bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy faoliyat elektrolitlar va boshqa moddalar almashinuvini meyorlashtirib, yurak muskulini to'satdan yuzaga keladigan stresslarning nojo'ya ta'siridan himoya qiladi va unda koronarogen bo'lmagan metabolik nekroz rivojlanish ehtimolini kamaytiradi.

Insonning hayot tarzi bilan bevosita bog'liq bo'lgan bir qator omillar uning yurak va qon tomir tizimi holatiga ta'sir ko'rsatadi. Bu omillar ichida jismoniy faollik darajasi ko'p vaqtlar ichida olimlar e'tiborini tortib kelgan. Bu borada qator ilmiy tekshirishlar o'tkazilgan bo'lib, aholi orasida yurak va qon tomir kasalliklari tarqalganligining jismoniy faollik darajasi bilan bog'liqligi hamda jismoniy faol odamlarda bu kasalliklar yengilroq o'tib, o'lim va nogironlik foizi ancha past bo'ishi aniqlangan. Masalan, statistik malumotlarga ko'ra jismoniy mehnat bilan shug'ullanadigan kishilar orasida ishemik kasalligining tarqalganligi 7,02% tashkil qilsa, kam harakatli ish bilan shug'ullanadiganlarda bu ko'rsatkich 10,07% ga yetadi. Jismoniy yuklamalar organizm uchun rag'batlantiruvchi ta'sirlarning muhim va eng katta manbasi bo'lib xizmat qilib, moddalar almashinuvi va boshqa muhim funksional tizimlar meyoriy rivojlanishi va faoliyat ko'rsatishi uchun katta ahamiyatga ega. Jismoniy mashqlarning a'zo va tizimlarga



2-TOM, 7-SON

rag'batlantiruvchi ta'siri organizmning involyutsiyasi va vaqtdan oldin qarishga qarshi kurashish, yosh organizm yaxshi o'sib aqliy va jismoniy rivojlanishi meyorda bo'lishi, uzoq umr ko'rish va umuman inson sog'ligini saqlash uchun samarali foydalanilishi mumkin. Jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda shug'ullanish teskari rivojlanish jarayonlari avj olishini oldini olish, kompensator jarayonlarni rag'batlantirish (so'nayotgan funksiyalarni tiklash) va shu yo'l bilan organizmning morfo-funksional holatini yaxshilashga olib keladi.

Yosh bilan bog'liq moddalar almashinuvidagi o'zgarishlardan biri bu organizmdagi kalsiyning qayta taqsimlanishi bo'lib, bunda sklerotik jarayonlar yuzaga keladi va natijada bug'imlarning funksional imkoniyatlari va ularning qon bilan ta'minlanishida salbiy o'zgarishlar tobora ko'proq o'rin oladi.

Tadqiqotlarimizda o'smir yoshlarning jismoniy ish faolligini baholash orqali ularning yurak qon-tomir tizimi va nafas olish tizimining faoliyati qay darajada ekanligini adabiyotlarda keltirilgan usullar bilan o'rganildi. Xususan, Garvard step-test (Гарвардский степ-тест) usuli yordamida tekshiriluvchilarda o'tkazilgan tajriba natijalariga ko'ra, o'g'il bolalarning 33,3 %ida yurak qon-tomir tizimi va nafas olish tizimining faoliyati yuqori, 55,5 % o'rtacha, 11,2 %ida past, qiz bolalarning esa 46,1 % ida o'rtacha, 53,9 % ida past ekanligi aniqlandi.

14 yoshli o'g'il va qiz bolalarda olingan Garvard step-test natijalari.

Tekshiriluvchilar	Min-max	y	M±m
O'g'il bolalar	68-104	10,9	82±2,64
Qiz bolalar	72-104	11,0	87,5±2,19

Aytib o'tish kerakki, turli sport bilan (karate, qo'l jangi, voleybol, kurash, badiiy gimnastika, stol tennisi) shug'ullanadigan respondentlarda olingan natijaga ko'ra ularning yurak qon-tomir 535 tizimi va nafas olish tizimining faoliyati jismoniy mashg'ulotlar bilan muntazam shug'ullanmaydigan bolalarga nisbatan yaxshi ekanligi aniqlandi.

Xulosa o'rnida aytib o'tish kerakki, jismoniy faol hayot tarziga o'tishda yurak va qon tomir tizimi va almashinuv jarayonlarida ijobiy siljishlar kuzatiladi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanmaydigan kishilarda 30 yoshdan keyin katta yuklamalarga bardosh berish imkoniyatlari keskin kamayib ketadi, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanuvchilarda esa bunday imkoniyatlar 45 yoshgacha va hatto undan keyin ham saqlanib qoladi. Ba'zi hollarda 50-60 yoshli jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanadigan erkak kishilarda ulardan 20-30 yosh kichik shug'ullanmaydigan kishilardagi ko'rsatkichlar qayd etlagn. Shunga ko'ra kun tartibida jismoniy yuklamalarning muntazam o'rin olishi odam rganizmining faqatgina bardoshlilikini belgilab qolmasdan,



2-TOM, 7-SON

balki yurak va qon tomir tizimining qator kasalliklari va almashinuv jarayonlaridagi nuqsonlar rivojlanishini oldini oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Граевская Н.Д. Влияние спорта на сердечно-сосудистую систему. - М.: Медицина, 1975. - 279 с.

2. Рыжиков Г.В., Величкина С.В., Пеливанов В.А. Динамика изменения ЧСС у студентов и экзаменаторов во время экзаменов. Физиология человека. Том 3, № 5, 1977. стр. 891.

3. Азимов И.Г., Ҳамроқулов А.К. Собитов Ш.С. умумий ва спорт физиологиядан амалий машғулотлар.-Т., “Ўқитувчи”, 1992.

4. Борисова Т. С., Лабодаева. Ж. П. Гигиеническая оценка состояния здоровья детей и подростков Минск БГМУ, 2017. 49 с

5. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации. Сборник материалов. Вып. VI / Под ред. Баранова А.А., Кучмы В.Р. — М.: ПедиатрЪ; 2013. — 192 с. [Fizicheskoe razvitie detei i podrostkov Rossiiskoi Federatsii. Sbornik materialov. 4th ed.Ed by Baranov A.A., Kuchma V.R. Moscow: Pediatr; 2013. 192 p. (In Russ).]

