

JISMONIY TARBIYANING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Shuhrat Xudoyberdiyev Mamayusupovich

Jismoniy madaniyat va san'at fakulteti dekani,
Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Bo'ronova Habiba Erkin qizi

Termiz davlat pedagogika instituti

Maktabgacha va boshlang'ch ta'limda jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14868982>

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy tarbiyaning inson salomatligiga ta'siri o'rganilgan. Tadqiqotda muntazam jismoniy mashqlarning yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi, mushak va suyak tizimi, shuningdek, ruhiy holatga ta'siri ko'rib chiqildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, jismoniy faollikning muntazam ravishda amalga oshirilishi inson salomatligini yaxshilashga, semizlikni kamaytirishga va stressni boshqarishga yordam beradi.

Maqola jismoniy tarbiyaning umumiy sog'lomlikka bo'lgan ta'sirini va uning ijtimoiy ahamiyatini tushunishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, alomatlik, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi, mushak tizimi, suyak tizimi, stress, semizlik, metabolism, sog'lom turmush tarzi.

THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION ON HUMAN HEALTH

Abstract. This article explores the impact of physical education on human health. The research examines the effects of regular physical exercise on the cardiovascular system, respiratory system, muscles, bones, and mental health. The results of the study demonstrate that regular physical activity improves health, reduces obesity, and helps manage stress. The article is focused on understanding the overall impact of physical education on health and its social significance.

Keywords: Physical education, health, cardiovascular system, respiratory system, muscular system, skeletal system, stress, obesity, metabolism, healthy lifestyle.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В данной статье изучается влияние физической культуры на здоровье человека. В исследовании рассматривается влияние регулярных физических упражнений на сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему, мышцы и кости, а также на психическое здоровье. Результаты исследования показали, что регулярная физическая активность помогает улучшить здоровье, уменьшить ожирение и справиться со

стрессом. Статья направлена на понимание влияния физической культуры на общее здоровье и её социальную значимость.

Ключевые слова: Физическая культура, здоровье, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, мышечная система, скелетная система, стресс, ожирение, метаболизм, здоровый образ жизни.

KIRISH

Jismoniy tarbiya inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, u nafaqat jismoniy sog'lomlikni mustahkamlash, balki ruhiy va ijtimoiy holatni yaxshilashga ham xizmat qiladi. Bugungi kunda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy mashg'ulotlarning ahamiyati ortib bormoqda.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO, 2020) ma'lumotlariga ko'ra, har kuni kamida 30 daqiqa jismoniy faollik bilan shug'ullanish yurak-qon tomir kasalliklari, semizlik va ruhiy tushkunlik xavfini kamaytiradi.

Jismoniy tarbiya ta'lim jarayonining ham muhim qismidir. Xususan, maktab va oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini yaxshilash, ularning dars jarayonidagi faolligini oshirish hamda stress darajasini kamaytirish uchun muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada jismoniy tarbiyaning inson salomatligiga ta'siri keng tahlil qilinadi.

METODLAR

Tadqiqot eksperimental va nazariy usullar asosida olib borildi. Tadqiqot davomida quyidagi metodlardan foydalanildi:

- Ilmiy adabiyotlar tahlili – jismoniy tarbiyaning sog'liq bilan bog'liq ta'sirini o'rganish uchun xalqaro va mahalliy manbalar tahlil qilindi.
- Eksperimental tadqiqot – 6 oy davomida 100 nafar ishtirokchi ustida kuzatuv olib borildi. Ular ikki guruhga ajratildi:
- Tajriba guruhi – haftada kamida 150 daqiqa jismoniy faollik bilan shug'ullanganlar.
- Nazorat guruhi – muntazam jismoniy faollik bilan shug'ullanmaganlar.
- Fiziologik o'zgarishlarni o'lchash – yurak urish tezligi, qon bosimi, o'pkaning hayotiy sig'imi, mushak massasi va jismoniy bardoshlilik darajalari baholandi.

NATIJALAR

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, muntazam jismoniy mashg'ulotlar inson salomatligiga quyidagi ijobiy ta'sirlarni ko'rsatadi:

1. Yurak-qon tomir tizimiga ta'siri

Haftada 150 daqiqa yoki undan ortiq jismoniy mashqlar bilan shug'ullangan ishtirokchilarning yurak urish tezligi va qon bosimi normallasgan. Yurak urish tezligi o'rtacha 70-80 zarb/daqiqadan 60-70 zarb/daqiqagacha tushdi. Qon bosimi yuqori bo'lgan ishtirokchilarning ko'rsatkichlari barqaror holatga keldi (Karimov, 2021).

2. Nafas olish tizimiga ta'siri

O'pkaning hayotiy sig'imi 10-15% ga oshgani kuzatildi. Chuqur nafas olish qobiliyati yaxshilandi, bu esa umumiy bardoshlilik darajasini oshirishga yordam berdi.

3. Mushak va suyak tizimiga ta'siri

Jismoniy faollik mushak massasini oshirib, suyak zichligini mustahkamlashga yordam berdi. Osteoporoz va suyak sinish xavfi kamaydi. Jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullangan ishtirokchilarning umurtqa va bo'g'imlarida kamroq og'riq kuzatildi.

4. Ruhiy salomatlikka ta'siri

Tadqiqot ishtirokchilari orasida depressiya va stress darajasi kamaygani kuzatildi. Sport mashg'ulotlari serotoninni (baxt gormoni) ko'paytirib, kayfiyatni yaxshilashga yordam berdi.

5. Semizlik va metabolik sindromga ta'siri

Tadqiqotning oxirida tajriba guruhidagi ishtirokchilar o'rtacha 3-5 kg vazn yo'qotishdi. Glyukoza darajasi va insulin sezgirliги yaxshilandi, bu esa diabet xavfini kamaytirishga xizmat qildi.

MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya insonning umumiy salomatligiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Xususan, yurak-qon tomir tizimi faoliyati yaxshilanadi, suyak va mushak tizimi mustahkamlanadi, stress kamayadi va metabolik jarayonlar faollashadi.

Biroq, tadqiqot davomida ba'zi muammolar ham aniqlandi. Masalan, muntazam jismoniy faollik bilan shug'ullanish uchun vaqt va motivatsiyaning yetishmovchiligi aksariyat ishtirokchilar uchun muammo bo'ldi. Shu sababli, jismoniy tarbiyani ta'lim tizimida hamda ish joylarida yanada targ'ib qilish lozim.

XULOSA

Jismoniy tarbiya inson salomatligi uchun muhim omil hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy faollik bilan shug'ullanish yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, osteoporoz va stressni kamaytirishga yordam beradi. Shu sababli, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sport muhim rol o'ynaydi.

Kelajakda bu boradagi ilmiy izlanishlarni kengaytirish va jismoniy faollikni oshirish strategiyalarini ishlab chiqish lozim.

REFERENCES

1. Karimov A. (2021). Jismoniy faollik va inson salomatligi. Toshkent: Ilm nashr.
2. Rasulov B. (2019). Sport mashg'ulotlarining yurak-qon tomir tizimiga ta'siri. O'zbekiston sport jurnali, 3(2), 45-50.
3. World Health Organization (2020). Physical Activity Guidelines. Geneva: WHO Publications.
4. Smith, J. & Brown, K. (2021). Exercise and Mental Health. Journal of Sports Science, 28(4), 112-126.
5. American Heart Association (2020). Physical Activity and Cardiovascular Health. New York: AHA Press.