

JISMONIY FAOLLIKNING XOTIN-QIZLAR ORGANIZMGA TA'SIRI

Zokirova Feruza Muxtorjon qizi
Qo'qon davlat pedagogika instituti talabasi

ANNOTATSIYA Ushbu maqolada tizimli jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning ayollar organizmiga ijobiy ta'siri haqida so'z yuritilgan. Shuningdek, ayollar organizmining o'ziga xos xususiyatlari va ularga beriladigan jismoniy yuklama ma'yorlari to'g'risida ma'lumotlar yoritilgan.

Kalit so'zlar: sport, salomatlik, intensiv mashqlar, piyoda yurish, optimal rejim, ginekologik muammolar, hayz davri.

Mamlakat iqtisodiy, siyosiy va ijtimoiy hayotining barcha jabhalarida xotin-qizlarning faolligini oshirish, ularning ta'lim va kasbiy ko'nikmalar olishi hamda bandligini ta'minlashga har tomonlama ko'maklashish, tadbirkorlik tashabbuslarini yanada qo'llab-quvvatlash maqsadida yurtimizda salmoqli ishlar amalga oshirilmoqda. Mamlakatimizda aholi, ayniqsa, onalar va bolalar salomatligini mustahkamlash davlat siyosati darajasiga ko'tarilib, oilalarda va jamiyatda sog'lom turmush tarzini keng qaror toptirish, navqiron avlodning barkamol bo'lib voyaga yetishi uchun qulay shart-sharoit yaratish chora-tadbirlari izchil hamda bosqicham-bosqich amalga oshirilayapti. Ushbu islohatni amalga oshirishning vositalaridan biri xotin-qizlarni keng miqyosda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb qilishdir.

Jismoniy tarbiya inson salomatligini saqlashning muhim tarkibiy qismlaridan biridir. Jismoniy mashqlar harakat faolligini va organizmda kechadigan fiziologik jarayonlarini jadallashtiradi. Jismoniy mashqlar turli jins vakillari uchun ham bir xil shaklda bo'lmaydi. Bunga ayollarning jismoniy rivojlanishi va tana tuzilishi erkaklarnikidan farq qilishini misol qilish mumkin. Bu birinchi navbatda organlarning turli o'lchamlari va fiziologik ko'rsatkichlariga bog'liq. O'rtacha erkak uchun maqbul bo'lgan jismoniy yuklama ayol organizmi uchun foydali bo'lmasligi mumkin.

Shuningdek, qizlar uchun mashqlar to'plamini tayyorlashda uning dastlabki ko'rsatkichlarini, kasalliklarini, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish maqsadlarini va fiziologik siklning turli bosqichlari bilan bog'liq bo'lgan funksional va psixo-emotsional holatlarini hisobga olish kerak.

Ilmiy manbalar ma'lumotiga ko'ra, erkaklarda muskul massasi tana vaznining taxminan 40-45% ni, ayollarda esa bu ko'rsatkich taxminan 35% ni tashkil qiladi. Bu erkaklarning ish qobiliyatini yuqoriligini va jismoniy yuklamalarga nisbatan

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

chidamliligining isboti bo'la oladi. Ayollar organizmida yog' to'qimalarining ko'rsatkichlari erkaklarnikiga nisbatan yuqoriroq. Ayollar organizmi umumiy tana vaznining 28% ni yog' to'qimalari qoplasa, erkaklarda bu ko'rsatkich 18% ni tashkil qiladi. Shu bilan birgalikda ayollar va erkaklar yuragi o'rtasida ham katta tafovutlar mavjud. Erkaklar yuragining o'rtacha vazni 300-400 gr, ayolning yuragi o'rtacha 220 gr og'irlikda bo'ladi. Bu ko'rsatkichlar erkakning yuragi katta hajmdagi qonni aortaga haydashga imkon beradi. Ayollar yuragining hajmi va vazni kam bo'lganligi uchun har bir qisqarganda aortaga erkaklarning yuragiga nisbatan ancha kamroq qonni otib beradi, ammo, ayollarda yurak qisqarishining ritmi bir muncha tezroq bo'ladi.

Tizimli jismoniy mashqlar orqali bo'g'inlarni harakatchanlik darajasini oshirishi mumkin. Oddiy harakat faolligi va fiziologik faollik sharoitida bo'g'inlarning harakatlanish diapazoni uzoq vaqt davomida saqlanadi, ularning tarkibiy qismlari sezilarli darajada kuchga ega bo'ladi. Tananing og'ir jismoniy faoliyatga munosabati turlicha bo'lib, insonning ushbu bosqichdagi tayyorgarligini, uning yoshi, jinsi va boshqa parametrlari bilan bog'lash mumkin.

Jismoniy faollik miya salomatligi va kognitiv funksiyani yaxshilaydi, shuningdek, tashvish va depressiya xavfini kamaytiradi. Shuni unutmashimiz kerakki, juda qizg'in sport mashg'ulotlari barcha fiziologik jarayonlarga chuqur ta'sir ko'rsatadi. Bu ko'pincha ruhiy tushkunlik, sog'lig'ning yomonligi, biron bir ishni davom ettirishni istamaslik kabilar bilan birga keladigan holatlarga olib keladi. Bu holat ma'lum ma'noda jismoniy va asabiy charchoq holatiga o'xshaydi va bunda odam shifokorning potentsial bemori hisoblanadi. Shunday qilib, inson organizmi haddan tashqari jismoniy zo'riqish orqali tiklanish uchun vaqt topolmaydi va yurak-qon tomir tizimi, mushak-skelet tizimi va asab tizimi bilan bog'liq muammolarni vujudga keltiradi. Kuchli jismoniy faoliyat bo'g'inlarning tuzilishi va funksiyasiga salbiy ta'sir qiladi, harakatlanish cheklovlari va harakat oralig'ining pasayishiga olib keladi. Og'ir vaznlarni tez-tez ko'tarish qizlarda tos a'zolarining prolapsasini yomonlashuviga va reproduktiv funktsiya bilan bog'liq muammolarga olib keladi.

Yuqoridagi ma'lumotlarga asoslanib, ushbu maqola orqali biz ayol tanasining intevsivlikdagi jismoniy faoliyatga moslashishini, sohaga oid manbalarni tahlil qilish, kuzatishlarimiz va so'rovnomalar yordamida o'rganishni maqsad qildik.

Jismoniy mashqlar - bu jismoniy madaniyat va jismoniy tarbiyada qo'llaniladigan maxsus tanlangan harakatlar majmui. Jismoniy mashqlarning oddiy harakatlardan farqi shundaki, ular aniq maqsadda bajariladi va alohida tanlanadi.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanmagan inson mushaklar tizimi zaiflashadi va atrofiyaga aylanadi. Harakatsiz organizm mog'or bo'ladigan turg'un suvga

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

o'xshaydi. Bunday holda, mushak tolalari yog' va biriktiruvchi to'qimalar bilan almashtiriladi va parchalanadi. Bunday holatda organizmda ortiqcha vazn to'planadi. Hozigi kunda yer yuzida keng tarqalgan semizlik kasalligi ham shu omillardan kelib chiqadi. Taqdqiqotlarga ko'ra 1975-yildan 2023-yilga qadar semizlik kasaliga chalinganlar soni besh barobarga oshgan. Bu ko'rsatkichlarning 65 % ni ayollar tashkil qiladi. Bunga sabablar talaygina bo'lsada, jismoniy nafaollik va kamharkatlikni asos qilib ko'rsatishimiz mumkin. Ayollar o'rtasida bunday holatlarni oldini olishda jismoniy mashqlarning ahamiyati katta.

Ayollar uchun eng oson va qulay bo'lgan jismoniy mashq turi bu - piyoda yurish. Har kuni yarim soat yoki bir soat piyoda yurish optimal hisoblanadi. Organizm uchun bu jismoniy faoliyatining foydasi yuqori. Ayollar organizmi uchun ham piyoda yurishning samarali jihatlari mavjud:

- Qon oqimini va qon tomirlari miqdorini oshirish orqali qon aylanishini yaxshilaydi
- Metabolizmni rag'batlantiradi. Metabolizm tezligini oshiradi, hatto dam olishda ham vazn yo'qotish imkonini beradi.
- Ishtahani nazorat qilishga yordam beradi.
- Ko'krak saratoni va oshqozon-ichak saratonining ayrim turlarini xavfini kamaytiradi.
- Ichaklar faoliyatini tartibga soladi. Muntazam yurish ovqat hazm qilish tizimini yaxshilaydi. Bu ich qotishi uchun foydalidir va ovqat hazm qilish tizimi kasalliklarining chastotasini kamaytiradi.
- Uyqu rejimini qo'llab-quvvatlaydi.
- Stress holatida qon bosimining ko'tarilishini kamaytirish orqali qon bosimini tartibga soladi.

Optimal jismoniy faoliyat sharoitida asosiy asab tizimining holati normallasadi. Qo'zg'aluvchanlik inhibitsion jarayonlarining kuchayishi bilan yanada ortadi, patologik ifodalangan qo'zg'aluvchanlik bilan inhibitiv reaksiyalar rivojlanadi. Ichki sekretsiya bezlari (gormonlar) faoliyati mahsulotlari va qonga kiradigan mushaklar faoliyati mahsulotlari tananing gumoral qismida o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Bir qator tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'rtacha va optimal jismoniy mashqlar organizmdagi metabolizm, endokrin tizim, to'qimalar almashinuvini rag'batlantiradi. Ular fermentativ faollikni, immunobiologik xususiyatlarni oshiradi, shuningdek, tananing kasalliklarga chidamliligiga hissa qo'shadi, psixo-emotsionallikka va organizmga tonik, trofik, normallashtirishga ta'sir ko'rsatadi va kompensatsion funksiyalarni shakllantiradi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Shunday qilib, kuzatishlar natijalari shuni ko'rsatadiki, jismoniy mashqlar, ayniqsa, toza havoda bajarilganda, qonda xolesterin kontsentratsiyasini kamaytirishga yordam beradi. Jismoniy mashqlar va mashg'ulotlar tufayli mushaklar kuchayib, chidamli bo'ladi va odam kamroq charchaydi va faolroq bo'ladi. Bu, ayniqsa, yurak mushaklari uchun juda muhim, mashqlangan yurak kasalliklarga kamroq moyil bo'ladi. Biroq, har bir foydali narsaning ham o'z chegarasi bor, uni kesib o'tish xavfli bo'lishi mumkin. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tanadagi mashaqqatli stress ham qizlar, ham o'g'il bolalar uchun zararli. Keling, bu ta'sirni suyak tizimi misolida ko'rib chiqaylik. Yuqorida aytib o'tilganidek, jismoniy mashqlar suyak mineral zichligiga foydali ta'sir ko'rsatadi - bu osteogen ta'sir deb ataladi. Bu ayniqsa muhimdir, chunki yoshlik davrida hosil bo'lgan suyak to'qimalarining miqdori kattalardagi suyak sog'lig'ini belgilaydi.

Osteogen ta'sirni shakllantirish uchun mushak massasini ko'paytirish muhimdir. Sport paytida mushak komponentining ko'payishi suyak to'qimalariga mexanik stressni keltirib chiqaradi va shu bilan suyak to'qimalarining rivojlanishi uchun osteogenik muhit yaratadi. Statistika ma'lumotlariga ko'ra, xavfsiz darajadan yuqori jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadigan qizlar ko'pincha tuxumdonlarning bir qator disfunktsiyalarini boshdan kechirishadi: hayz davri bilan bog'liq muammolar, ikkilamchi amenoreya, luteal fazaning yetarli emasligi va boshqalar.

Ginekologik muammolar nafaqat mashaqqatli mashg'ulotlar va og'ir yuklarni ko'tarish bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Mashg'ulot yuklamasi o'rtacha bo'lishi mumkin, ammo oziq-ovqatdan kerakli kaloriyalarni olmagan ayol organizmi bilan vazn yo'qotadi. Menstrual sikl umuman sodir bo'lishi uchun qizning tanasida taxminan 22% yog' bo'lishi kerak. Bu ayol tanasida gormonlarning normal ishlashi va faolligini ta'minlaydi. Ya'ni, agar qiz ovqatdan olganidan ko'ra ko'proq kaloriya sarflasa, u holda vazn yo'qotishni boshlaydi. Agar siz sarflaganingizdan ko'proq iste'mol qilsangiz, siz oshiqcha kilogram, ya'ni vazn olasiz. Bu qoida, boshqa narsalar qatorida, ortiqcha vazn yo'qotish va mushak massasini olish uchun asosdir. Organizmdagi energiya iste'moli va sarflanishi o'rtasida muvozanat talab qilinadi.

Jismoniy mashqlarning ayollar organizmi uchun foydali jihatlardan biri-qarish jarayonining sekinlashuvi. Yosh o'tgan sayin inson organizmi va qiyofasi o'zgarishini hammamizga ma'lum. Ayollarda 40 yoshdan keyin metabolizm sekinlashadi, gormonal o'zgarishlar yuz beradi, tana kamroq moslashuvchan va harakatchan bo'ladi. Bu ayolning jismoniy va ruhiy holatiga katta ta'sir qiladi. Yoshga bog'liq barcha o'zgarishlarning eng yaxshi davosi muntazam jismoniy mashqlardir. Jismoniy

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

mashqlar bilan shugʻillangan ayol oʻz salomatligi va kelishgan qaddi-qomatini juda keksaygunga qadar ham saqlab qolishi mumkin.

Bir qator tadqiqotlarga asoslanib xulosa sifatida shuni aytish mumkinki, jismoniy faollikning yetishmasligi ham, ruxsat etilgan jismoniy yuklamaning ortishi ham yosh qizlarning sogʻligʻiga, shuningdek, ularning psixo-emotsional barqarorligi va umuman tanasining holatiga salbiy taʼsir qiladi. Qizlarning kontrendikatsiyasi, xususiyatlari va kasalliklarini hisobga olgan holda jismoniy faollik, oʻrtacha jismoniy mashqlar talaba qizlarning salomatligi va umumiy holatiga foydali taʼsir koʻrsatadi. Toza havoda oddiy sayr qilish, massaj qilish, multivitaminli komplekslarni qabul qilish va hokazolar juda foydali.

Doimiy jismoniy mashqlar ayol organizmga foydali taʼsir koʻrsatadi va immunitet tizimini mustahkamlaydi, stressga chidamlilikni rivojlantiradi, funksionallik va moslashish qobiliyatini kengaytiradi va natijada organizmning reproduktiv funksiyasiga ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Yuqoridagilarga asoslanib, shuni taʼkidlash kerakki, ayol tanasining fiziologik xususiyatlari jismoniy mashqlar majmuasini tanlashga alohida yondashuvni talab qiladi. Biz ayol tanasining qobiliyatlarini ortiqcha baholay olmaysiz va unga ortiqcha jismoniy yuklamalar yuklay olmaysiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Arabboyev Q.T. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Toshkent 2023. 300 bet.
2. "Xotin-qizlar sporti: imkoniyatlar va istiqbollar" Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari. Buxoro 2018 yil.
3. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Arabboev Qahramon Tokhirzhonovich. "Features Of Physical Education Of Preschoolers." *International Journal of Early Childhood Special Education* 15.2 (2023).
4. АРАББОЕВ, ҚТ. "жисмоний тарбия дарсларида талабалар ўқув-спорт фаоллигини оширишда шахсга йўналтирилган таълим турларининг ўрни." ФАН-СПОРТГА Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта 6: 68-71.
5. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENT ACTIVITY AND LIFESTYLE." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 58-63.
6. Inomov Fakhridin Ormonovich. (2024). PEDAGOGICAL OPPORTUNITIES FOR EDUCATION OF STUDENTS THROUGH SPORTS COMPETITIONS. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 12(1), 196–200.