ISSN: 2181-4341, IMPACT FACTOR (RESEARCH BIB) – 9.145, SJIF – 5,431

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy universiteti

Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi professor v.b

Tairova Maprat

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA SOG‘LOMLASHTIRUVCHI MASHQLARNING FIZIOLOGIK TA’SIRI

Annotatsiya. Mazkur maqolada jismoniy tarbiya darslarida qo‘llaniladigan sog‘lomlashtiruvchi mashqlarning inson organizmiga fiziologik ta’siri tahlil qilinadi. Tadqiqotda jismoniy mashqlar natijasida yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi, mushaklar faoliyati va modda almashinuvi jarayonlarida yuzaga keladigan o‘zgarishlar o‘rganilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, sog‘lomlashtiruvchi mashqlar, sport fiziologiyasi, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi, jismoniy rivojlanish.

Аннотация. В статье анализируется физиологическое воздействие оздоровительных упражнений, используемых на уроках физической культуры, на организм человека. В исследовании изучались изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе, дыхательной системе, мышечной активности и метаболических процессах в результате физических упражнений.

Ключевые слова: физическая культура, оздоровительная гимнастика, спортивная физиология, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, физическое развитие.

Annotation. The article analyzes the physiological effects of recreational exercises used in physical education classes on the human body. The study examined the changes occurring in the cardiovascular system, respiratory system, muscle activity, and metabolic processes as a result of exercise.

Keywords: physical culture, recreational gymnastics, sports physiology, cardiovascular system, respiratory system, physical development.

Zamonaviy ta’lim tizimida jismoniy tarbiya darslarining asosiy vazifalaridan biri o‘quvchilarning sog‘ligini mustahkamlash va ularning jismoniy rivojlanishini ta’minlashdan iborat. Bunda sog‘lomlashtiruvchi mashqlar muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy mashqlar inson organizmida turli fiziologik o‘zgarishlarni yuzaga keltirib, organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradi.

Sport fiziologiyasi fanida jismoniy mashqlarning organizmga ta’siri keng o‘rganilgan. Ushbu tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, muntazam jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, nafas olish tizimini rivojlantiradi va mushaklar faoliyatini yaxshilaydi.

Sog‘lomlashtiruvchi mashqlar ayniqsa maktab yoshidagi o‘quvchilar uchun muhim hisoblanadi. Chunki bu davrda organizm faol rivojlanish bosqichida bo‘ladi. To‘g‘ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya darslari o‘quvchilarning sog‘lom o‘sishi va rivojlanishiga yordam beradi.

Shu sababli jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida sog‘lomlashtiruvchi mashqlarning fiziologik ta’sirini o‘rganish muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Mazkur tadqiqot jarayonida jismoniy tarbiya va sport fiziologiyasi sohasidagi ilmiy manbalar tahlil qilindi. Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi:

a) ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish; b) pedagogik kuzatuv; v) taqqoslash usuli;

g) umumlashtirish metodi.

Tadqiqot davomida jismoniy tarbiya darslarida qo‘llaniladigan sog‘lomlashtiruvchi mashqlar va ularning o‘quvchilar organizmiga ta’siri o‘rganildi.

Sog‘lomlashtiruvchi mashqlarning fiziologik asoslari. Sog‘lomlashtiruvchi mashqlar inson organizmining turli tizimlariga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu mashqlar muntazam bajarilganda organizmda quyidagi fiziologik o‘zgarishlar yuzaga keladi:

- qon aylanish jarayonlari yaxshilanadi;
- mushaklarning kuchi va chidamliligi oshadi;
- modda almashinuvi jarayonlari faollashadi;
- organizmning tashqi muhit omillariga moslashuv qobiliyati ortadi.

Sport fiziologiyasi nuqtai nazaridan jismoniy mashqlar organizmda adaptatsiya jarayonlarini yuzaga keltiradi. Adaptatsiya jarayonida organizm jismoniy yuklamalarga moslashadi va funksional imkoniyatlari ortadi.

Yurak-qon tomir tizimiga ta’siri. Jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimining faoliyatini yaxshilaydi. Mashg‘ulotlar jarayonida yurak mushaklari faol ishlaydi va natijada yurakning zarba hajmi ortadi.

Muntazam jismoniy mashqlar quyidagi ijobiy ta’sirlarni ko‘rsatadi:

- qon aylanishi yaxshilanadi;
- yurak mushaklari mustahkamlanadi;
- qon bosimi me’yorlashadi.

Natijada organizmning kislorod bilan ta’minlanishi yaxshilanadi.

Nafas olish tizimiga ta’siri. Sog‘lomlashtiruvchi mashqlar nafas olish tizimining faoliyatini ham sezilarli darajada yaxshilaydi. Mashqlar paytida o‘pkalarning ventilyatsiya hajmi ortadi va organizmga ko‘proq kislorod yetib boradi.

Bu jarayon quyidagi natijalarga olib keladi:

- o‘pkaning hayotiy sig‘imi ortadi;
- nafas olish mushaklari rivojlanadi;
- gaz almashinuvi jarayonlari yaxshilanadi.

Natijada organizmning umumiy ish qobiliyati ortadi.

Mushak tizimiga ta'siri. Jismoniy mashqlar mushak tizimining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulotlar jarayonida mushak tolalari faollashadi va ularning kuchi ortadi.

Muntazam mashqlar quyidagi natijalarga olib keladi:

- mushak kuchi oshadi;
- mushaklarning chidamliligi ortadi;
- harakat koordinatsiyasi yaxshilanadi.

Bu esa o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya darslarida sog'lomlashtiruvchi mashqlardan foydalanish o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Sog'lomlashtiruvchi mashqlar:

- yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi;
- nafas olish tizimini rivojlantiradi;
- mushak faoliyatini yaxshilaydi;
- umumiy jismoniy ish qobiliyatini oshiradi.

Shuningdek, ushbu mashqlar o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya darslarida sog'lomlashtiruvchi mashqlarni muntazam qo'llash o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Ushbu mashqlar organizmning fiziologik tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatib, jismoniy rivojlanishni ta'minlaydi.

Shu sababli jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda sog'lomlashtiruvchi mashqlardan samarali foydalanish zarur. Bu esa o'quvchilarning sog'lom rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligining oshishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Salomov R.S. Sport fiziologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.

2.Karimov A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2019.

3. Рустамов, Л. Х. (2012). Значение педагогической практики в подготовке квалифицированных специалистов в сфере физической культуры и спорта. *Молодой ученый*, (10), 379-380.

4. Рустамов, Л. Х. (2013). Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания. *Педагогика и современность*, (3), 69-76.

5. Rustamov, L. (2022). IMPLEMENTATION OF A PERSON-ORIENTED APPROACH IN PROFESSIONAL ACTIVITIES OF STUDENTS. *Science and Innovation*, *1*(8), 1259-1262.

6. Rustamov, L. (2022). TALABALARNING KASBIY FAOLIYATLARIDA SHAXSGA YO‘NALTIRILGAN YONDASHUVNI AMALGA OSHIRISH. *Science and innovation*, *1*(B8), 1259-1262.

7. Рустамов, Л. Х., & Зайниддинов, Т. Б. (2013). Основные средства физической культуры и классификация упражнений. *Педагогика и современность*, (5), 137-140.

8. Рустамов, Л. Х. (2021). ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АНИМАЦИИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА. *POLISH SCIENCE JOURNAL*, 200.

9. Rustamov, L. K. (2023). SYSTEMATIZATION OF CONTINUOUS PEDAGOGICAL PRACTICE. *Oriental Journal of Education*, *3*(03), 57-60.