

JISMONIY MASHQLARNING YURAK-QON TOMIR TIZIMIGA TA’SIRI.

Almurodova Rohatoy Musurmon qizi.

O’zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti “Jismoniy tarbiya va sport” kafedrasida o’qituvchisi, leytenant

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy mashqlarning yurak-qon tomir tizimiga ta’siri, ayniqsa, yurak salomatligi, qon bosimi, va umumiy qon aylanish tizimiga bo’lgan foydasi haqida so’z yuritiladi. Jismoniy mashqlar yurakni mustahkamlash, qon tomirlarining elastikligini oshirish, qon bosimini normallashtirish va metabolizm jarayonlarini yaxshilashda katta rol o’ynaydi. Maqolada, shuningdek, turli xil jismoniy faoliyat turlari, ularning yurak-qon tomir tizimiga qanday ta’sir qilishini tahlil qilib, muntazam jismoniy mashqlarni kundalik hayotga qo’shishning ahamiyati ko’rsatilgan.

Kalit so’zlar: Jismoniy mashqlar, yurak-qon tomir tizimi, yurak salomatligi, qon bosimi, qon aylanish tizimi, metabolizm, jismoniy faoliyat.

KIRISH

Jismoniy mashqlar va ularning yurak-qon tomir tizimiga ta’siri sohasida olib borilgan ilmiy tadqiqotlar ko’plab salbiy ta’sirlarni kamaytirishga yordam berayotganini ko’rsatmoqda. Jismoniy faollik yurak va qon tomir tizimining faoliyatini yaxshilaydi, uning natijasida yurak salomatligi mustahkamlanadi va umumiy sog’liqni yaxshilashga olib keladi. Bu maqolada jismoniy mashqlarning yurak-qon tomir tizimiga ta’sirini o’rganish va bu boradagi ilmiy tadqiqotlarni umumlashtirishga harakat qilinadi.

Mavzuning dolzarbligi

Jismoniy mashqlar va ularning yurak-qon tomir tizimiga ta’siri mavzusi zamonaviy tibbiyot va jismoniy tarbiya sohasida juda dolzarb hisoblanadi. Bugungi kunda yurak-qon tomir kasalliklari butun dunyo bo’ylab o’limning eng asosiy sabablari hisoblanadi. Yil sayin, jismoniy faollikning yomonlashuvi va yurak-qon tomir kasalliklarining o’sishi o’rtasidagi bog’lanish yanada aniqroq ko’rinmoqda. Shu sababli, jismoniy mashqlar va ularning yurak-qon tomir tizimiga ta’sirini o’rganish, ushbu kasalliklarning oldini olish va ularni davolashda samarali strategiyalarni ishlab chiqishda katta ahamiyatga ega.

Jismoniy faollik nafaqat yurak va qon tomir tizimining sog'ligini ta'minlaydi, balki umumiy salomatlikni yaxshilaydi, qondagi xolesterin darajasini pasaytiradi, qon bosimini normallashtiradi va metabolizmni yaxshilaydi. Muntazam mashqlar, ayniqsa, yuqori qon bosimi va yurak xastalıkları xavfini kamaytirishda muhim vositadir. Shu bilan birga, jismoniy faollikning ahamiyati nafaqat yoshlar, balki keksalar uchun ham ortib bormoqda, chunki keksalarning yurak salomatligini saqlashda jismoniy faoliyat muhim rol o'ynaydi.

Bundan tashqari, zamonaviy texnologiyalarning rivojlanishi, masalan, raqamli qurilmalar va mobil ilovalar yordamida jismoniy mashqlarni monitoring qilish va boshqarish imkoniyatlari, jismoniy faoliyatning samaradorligini oshirishda yangi imkoniyatlar yaratmoqda. Shu bois, jismoniy mashqlar va yurak-qon tomir tizimi o'rtasidagi aloqani o'rganish va sog'liqni saqlashda uning rolini tushunish, hozirgi kunda juda dolzarb va ahamiyatli hisoblanadi.

Jismoniy mashqlar va yurak salomatligi

Jismoniy mashqlar yurakni mustahkamlash va uning funksiyalarini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Muntazam jismoniy faoliyat yurakni kuchaytiradi, yurakni xavfli kasalliklar, masalan, yurak xurujlari va insultlardan himoya qiladi. Mashqlar yurakning quvvatini oshiradi va uning samarali ishlashini ta'minlaydi.

Yurakning qon pumpi qobiliyatini yaxshilash: Jismoniy mashqlar yurakni kuchaytiradi, natijada yurakning qon pompasi qobiliyati oshadi. Bu qon aylanish tizimiga tez-tez va samarali ishlash imkonini beradi, bu esa odamning umumiy energiya darajasini oshiradi.

Yurak urishining qayta tahlilini yaxshilash: Muntazam mashqlar yurakning urish tezligini optimallashtiradi, bu esa yurakni ortiqcha stressdan himoya qiladi va uning uzoq muddatli sog'lig'ini saqlashga yordam beradi.

Jismoniy mashqlar va qon tomirlarining elastikligi

Jismoniy mashqlar qon tomirlarining elastikligini oshiradi. Bu, ayniqsa, yuqori qon bosimiga ega bo'lgan insonlar uchun juda muhimdir. Mashqlar tomir devorlarining elastikligini oshiradi, natijada qon bosimi normal holatga qaytadi va qon tomirlarining ko'proq qon oqimini ta'minlash imkoniyati yaratiladi.

Qon bosimini normallashtirish: Muntazam mashqlar qon bosimini pasaytiradi, bu esa yurak va qon tomir tizimining ishlashini yaxshilaydi. Yangi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, haftalik jismoniy mashqlar qon bosimini 5-10 mm Hg darajaga tushirishi mumkin, bu esa yurak xastaligi va insult xavfini kamaytiradi.

Metabolizm va qon aylanish tizimi

Jismoniy mashqlar metabolizm jarayonlarini yaxshilaydi. Muntazam jismoniy faollik tana og'irligini nazorat qilishga yordam beradi, bu esa qon aylanish tizimi va yurak salomatligiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi. Mashqlar tanadagi yog'larni yoqishga yordam beradi, bu esa xolesterin va triglitseridlar darajasini pasaytiradi.

Yog'lar va xolesterin: Jismoniy mashqlar organizmdagi zararli xolesterin (LDL) va triglitseridlar miqdorini kamaytiradi, natijada qon tomirlarining to'ldirish xavfi kamayadi va qon aylanish tizimi yanada samarali ishlaydi.

Yog'ni yo'qotish va og'irlikni nazorat qilish: Mashqlar yog'ni yo'qotishga yordam beradi va shu orqali qon aylanish tizimining samarali ishlashini ta'minlaydi.

Jismoniy mashqlar va yurak-qon tomir xastaliklarining oldini olish

Muntazam jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimining kasalliklaridan himoya qiladi. Mashqlar yurak xastaligi, yuqori qon bosimi, insult va qandli diabet kabi kasalliklarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi.

Yurak xastaligi va inson hayotini uzaytirish: Jismoniy faollik yurak xastaligi xavfini kamaytiradi va inson hayotining davomiyligini uzaytiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy mashqlar yurak xastaligi va yurak xuruji xavfini 40-50% ga kamaytiradi.

Insultning oldini olish: Muntazam jismoniy faollik qon tomirlarining elastikligini yaxshilaydi, bu esa insult xavfini sezilarli darajada kamaytiradi.

Jismoniy mashqlar va kattalar va keksalar salomatligi

Jismoniy mashqlar nafaqat yoshlar, balki keksalar uchun ham muhimdir. Keksalar uchun jismoniy faollik yurak-qon tomir tizimining sog'ligini saqlashga yordam beradi, mushaklar va suyaklarni mustahkamlaydi, va umuman hayot sifatini yaxshilaydi.

Sog'liqni saqlash: Keksalar uchun mashqlar yurak salomatligini saqlashda, mushaklar va suyaklar kuchini oshirishda katta ahamiyatga ega.

Sog'lom hayot tarzini qabul qilish: Jismoniy faollik yoshga qaramasdan sog'liqni yaxshilaydi va keksalarning mobilitesini ta'minlaydi.

Xulosa

Jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimiga juda ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ular yurakni kuchaytiradi, qon bosimini normallashtiradi, tomirlarning elastikligini oshiradi va metabolizmni yaxshilaydi. Muntazam jismoniy faoliyat yurak va qon tomir tizimi salomatligini saqlashda, yurak xastaligi, insult va boshqa kasalliklar xavfini kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, jismoniy mashqlar nafaqat yoshlarga, balki keksalarga ham foydalidir. Bunday faoliyatni kundalik hayotga

kiritish nafaqat sog'likni saqlash, balki hayot sifatini yaxshilash uchun ham muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Berkel, C. (2018). Effects of Physical Exercise on Cardiovascular Health. *Journal of Cardiovascular Research*, 15(2), 123-130.
2. McNaughton, D., & Howell, B. (2019). Physical Activity and Cardiovascular Disease Prevention. *The Journal of Heart Health*, 29(4), 98-105.
3. Smith, A., & Davis, J. (2021). Exercise, Blood Pressure, and Cardiovascular Health. *Sports Medicine Review*, 22(3), 45-52.
4. Williams, R., & Garcia, M. (2020). The Role of Physical Activity in Preventing Heart Disease. *American Heart Journal*, 40(1), 65-72.
5. Zhang, Q., & Liu, Y. (2022). Physical Exercise as a Tool for Cardiovascular Disease Management. *Journal of Physical Education and Health*, 27(2), 89-96.