JISMONIY MASHQLARNING YURAK-QON TOMIR TIZIMI KASALLIKLARINI OLDINI OLISHDAGI AHAMIYATI

Shoraxmetova Malika Vohidjon qizi
Toshkent davlat tibbiyot universiteti Chirchiq filiali
Ijtimoiy fanlar va xorijiy tillar kafedrasi o‘qituvchisi
malikashoraxmetova@gmail.com
+998 90 920 49 27
Doi: https://doi.org/10.5281/zenodo.20375253

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy mashqlarning yurak-qon tomir tizimi kasalliklarini oldini olishdagi ahamiyati ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Muntazam jismoniy faollikning yurak faoliyatiga, qon aylanish tizimiga va organizmning umumiy funksional holatiga ta’siri yoritilgan. Shuningdek, gipertoniya, ateroskleroz va yurak ishemik kasalliklarining profilaktikasida sport hamda sog‘lom turmush tarzining o‘rni ochib berilgan. Maqolada jismoniy mashqlarning inson salomatligini mustahkamlashdagi fiziologik va profilaktik xususiyatlari ilmiy manbalar asosida bayon etilgan.
Kalit so‘zlar: jismoniy mashqlar, yurak-qon tomir tizimi, sport, sog‘lom turmush tarzi, gipertoniya, profilaktika, jismoniy faollik, yurak salomatligi, aerob mashqlar, qon aylanishi.

Annotation. This article analyzes the importance of physical exercise in the prevention of cardiovascular diseases from a scientific and theoretical perspective. The effects of regular physical activity on heart function, blood circulation, and the overall functional state of the human body are highlighted. In addition, the role of sports and a healthy lifestyle in the prevention of hypertension, atherosclerosis, and coronary heart diseases is discussed. The article also explains the physiological and preventive significance of physical exercises in strengthening human health based on scientific sources.
Keywords: physical exercise, cardiovascular system, sport, healthy lifestyle, hypertension, prevention, physical activity, heart health, aerobic exercises, blood circulation.

Аннотация. В данной статье научно и теоретически рассматривается значение физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы. Освещается влияние регулярной физической активности на работу сердца, систему кровообращения и общее функциональное состояние организма. Также раскрывается роль спорта и здорового образа жизни в профилактике гипертонии, атеросклероза и ишемической болезни сердца. В статье на основе научных источников объясняются физиологические и профилактические особенности физических упражнений в укреплении здоровья человека.
Ключевые слова: физические упражнения, сердечно-сосудистая система, спорт, здоровый образ жизни, гипертония, профилактика, физическая активность, здоровье сердца, аэробные упражнения, кровообращение.

KIRISH

Bugungi kunda inson salomatligini saqlash va umr davomiyligini uzaytirish dunyo miqyosidagi dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yurak-qon tomir tizimi kasalliklari zamonaviy tibbiyotning eng muhim muammolaridan biri sifatida e’tirof etilmoqda. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, yurak-qon tomir kasalliklari har yili millionlab insonlarning hayotiga zomin bo‘lmoqda. Ushbu kasalliklarning keng tarqalishiga kamharakat turmush tarzi, noto‘g‘ri ovqatlanish, zararli

odatlar, stress va ekologik omillar sabab bo‘lmoqda. Shu bois yurak-qon tomir tizimi kasalliklarini erta profilaktika qilish va insonlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Inson organizmida yurak-qon tomir tizimi barcha a’zolar va to‘qimalarning normal faoliyatini ta’minlovchi asosiy fiziologik tizim hisoblanadi. Yurak organizm bo‘ylab qon aylanishini boshqaradi, hujayralarni kislorod va oziq moddalar bilan ta’minlaydi hamda moddalar almashinuvi natijasida hosil bo‘lgan mahsulotlarni chiqarib tashlashda ishtirok etadi. Yurak va qon tomirlari faoliyatining buzilishi organizmning boshqa tizimlari faoliyatiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli yurak salomatligini saqlash inson sog‘lig‘ining asosiy omillaridan biri sanaladi.

So‘nggi yillarda ilmiy tadqiqotlarda jismoniy mashqlarning yurak-qon tomir tizimiga ijobiy ta’siri keng o‘rganilmoqda. Mutaxassislarning ta’kidlashicha, muntazam jismoniy faollik yurak mushagini mustahkamlaydi, qon aylanishini yaxshilaydi, arterial bosimni me’yorlashtiradi hamda organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradi.Bundan tashqari, sport va jismoniy mashqlar organizmda moddalar almashinuvini faollashtirib, semizlik, diabet va gipertoniya kabi surunkali kasalliklarning rivojlanish kamaytiradi. Shu jihatdan jismoniy tarbiya nafaqat sog‘lomlashtiruvchi vosita, balki ko‘plab kasalliklarning samarali profilaktik usuli sifatida ham muhim ahamiyatga ega.Zamonaviy jamiyatda texnologik taraqqiyot natijasida insonlarning kundalik jismoniy faolligi sezilarli darajada kamayib bormoqda. Avtomatlashtirilgan mehnat faoliyati, transport vositalaridan keng foydalanish hamda uzoq vaqt kompyuter va mobil qurilmalar qarshisida o‘tirish kamharakatlilikni kuchaytirmoqda. Natijada yurak-qon tomir tizimi kasalliklari yoshlar orasida ham ko‘payib bormoqda. Ayniqsa, talabalar va ofis xodimlari orasida gipodinamiya holatlari keng kuzatilmoqda. Bu esa jismoniy tarbiya va sportning inson salomatligidagi ahamiyatini yanada oshiradi. Jismoniy mashqlar organizmga ko‘p qirrali fiziologik ta’sir ko‘rsatadi. Mashqlar davomida yurak urish tezligi oshadi, qon aylanishi faollashadi va organizmning kislorodga bo‘lgan ehtiyoji ortadi. Ushbu jarayon yurak mushaklarining chiniqishiga olib keladi. Muntazam mashq qiluvchi insonlarda yurakning funksional imkoniyatlari kengayadi, qon tomirlar elastikligi yaxshilanadi va qon bosimi barqarorlashadi. Shu sababli sport bilan shug‘ullanuvchi insonlarda yurak xuruji, insult va ateroskleroz kabi kasalliklarning uchrash ehtimoli nisbatan past bo‘ladi. Yurak-qon tomir tizimi kasalliklarini oldini olishda aerob mashqlar alohida ahamiyat kasb etadi. Yugurish, piyoda yurish, suzish, velosiped haydash kabi mashqlar yurak faoliyatini yaxshilash bilan birga organizmning umumiy chidamliligini ham oshiradi. Aerob mashqlar natijasida yurakning zarba hajmi ortadi, qon aylanish tizimi samarali ishlaydi va to‘qimalarning kislorod bilan ta’minlanishi yaxshilanadi. Bu esa insonning ish qobiliyati va hayot sifatining oshishiga xizmat qiladi. Shuningdek, jismoniy mashqlar insonning ruhiy salomatligiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Jismoniy faollik vaqtida organizmda endorfin va serotonin kabi biologik faol moddalar ishlab chiqariladi. Ushbu moddalar stressni kamaytiradi, kayfiyatni yaxshilaydi va ruhiy barqarorlikni ta’minlaydi. Stressning kamayishi esa yurak faoliyatining me’yorda ishlashiga yordam beradi. Chunki doimiy asabiy zo‘riqish va ruhiy bosim yurak-qon tomir tizimi faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatuvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.Bugungi kunda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Respublikamizda sportni rivojlantirish, aholi orasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni keng targ‘ib qilish bo‘yicha qator islohotlar amalga oshirilmoqda. Sport majmualari, stadionlar va sog‘lomlashtirish markazlarining barpo etilishi aholining jismoniy faolligini oshirishga xizmat qilmoqda. Ayniqsa, yoshlarni sportga jalb etish orqali ularning sog‘lig‘ini mustahkamlash va zararli odatlardan himoya qilishga katta e’tibor qaratilmoqda.Mazkur maqolaning dolzarbligi shundaki, yurak-qon tomir tizimi kasalliklari sonining ortib borishi sharoitida jismoniy mashqlarning profilaktik ahamiyatini ilmiy jihatdan o‘rganish muhim

hisoblanadi. Muntazam jismoniy faollik orqali inson salomatligini mustahkamlash, yurak faoliyatini yaxshilash va kasalliklarning oldini olish masalalari bugungi kunda keng tadqiq etilishi zarur bo‘lgan mavzulardan biridir.Maqolaning мақсади jismoniy mashqlarning yurak-qon tomir tizimi kasalliklarini oldini olishdagi ahamiyatini ilmiy manbalar asosida tahlil qilishdan iborat. Maqolaning вазифалари quyidagilardan iborat: – yurak-qon tomir tizimining organizmdagi fiziologik аҳамиятини yoritish;
– jismoniy mashqlarning yurak faoliyatiga ta’sirini tahlil qilish;
– gipertoniya va yurak kasalliklari profilaktikasida sportning o‘rnini ochib berish;
– sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy faollikning ahamiyatini asoslash.

METODOLOGIYA

Mazkur maqolani tayyorlash jarayonida yurak-qon tomir tizimi kasalliklarini oldini olishda jismoniy mashqlarning ahamiyatiga oid ilmiy-nazariy manbalar tahlil qilindi. Tadqiqot davomida jismoniy tarbiya, sport tibbiyoti, fiziologiya hamda sog‘lom turmush tarziga oid mahalliy va xorijiy adabiyotlardan foydalanildi. Shuningdek, Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti tavsiyalari, zamonaviy ilmiy maqolalar va metodik qo‘llanmalar asosida mavzu yoritildi. Tadqiqotda ilmiy bilishning tahlil, taqqoslash, umumlashtirish va tizimlashtirish metodlaridan foydalanildi. Yurak-qon tomir tizimining fiziologik xususiyatlari hamda jismoniy mashqlarning organizmga ta’siri haqidagi nazariy qarashlar o‘zaro qiyosiy tahlil qilindi. Muntazam jismoniy faollikning yurak faoliyatiga, qon aylanish tizimiga va arterial bosimga ta’siri bo‘yicha mavjud ilmiy ma’lumotlar umumlashtirildi. Maqolada aerob va umumrivojlantiruvchi mashqlarning profilaktik ahamiyatiga alohida e’tibor qaratildi. Yugurish, piyoda yurish, suzish, velosiped haydash hamda ertalabki badantarbiya mashqlarining yurak-qon tomir tizimiga ta’siri ilmiy manbalar asosida tahlil qilindi. Shuningdek, gipertoniya va yurak ishemik kasalliklarining oldini olishda jismoniy mashqlarning samaradorligi nazariy jihatdan asoslab berildi. Tadqiqot jarayonida sog‘lom turmush tarzining tarkibiy qismlari sifatida jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish, zararli odatlardan voz kechish va kun tartibiga rioya qilish omillari ham o‘rganildi. Ushbu omillarning yurak salomatligini mustahkamlashdagi o‘rni ilmiy jihatdan tahlil qilindi. Maqolada foydalanilgan ma’lumotlarning ishonchliligini ta’minlash maqsadida zamonaviy ilmiy adabiyotlar, darsliklar va tibbiy tavsiyalar asos qilib olindi. Tadqiqot natijalari jismoniy mashqlarning yurak-qon tomir tizimi kasalliklari profilaktikasidagi muhim omil ekanligini ilmiy jihatdan asoslashga xizmat qiladi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tahlil qilingan ilmiy manbalar va nazariy ma’lumotlar shuni ko‘rsatdiki, muntazam jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimi faoliyatiga sezilarli darajada ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, aerob turdagi mashqlar yurak mushaklarining funksional imkoniyatlarini oshirib, qon aylanish tizimining samarali ishlashini ta’minlaydi. Jismoniy faollik natijasida yurakning zarba hajmi ortadi, qon tomirlar elastikligi yaxshilanadi va organizmning kislorod bilan ta’minlanish darajasi oshadi. Bu esa yurak faoliyatining barqarorlashuviga xizmat qiladi. Ilmiy manbalarda qayd etilishicha, muntazam jismoniy mashq bajaruvchi insonlarda arterial bosim ko‘rsatkichlari nisbatan me’yoriy holatda saqlanadi. Ayniqsa, piyoda yurish, yugurish, suzish va velosiped haydash kabi mashqlar gipertoniya profilaktikasida samarali vosita hisoblanadi. Jismoniy faollik qon aylanishini faollashtirib, qon tomirlardagi qarshilikni kamaytiradi hamda yurakning ortiqcha zo‘riqish bilan ishlashining oldini oladi. Shu sababli sport bilan muntazam shug‘ullanuvchi insonlarda yurak-qon tomir kasalliklari kamroq uchrashi kuzatiladi. Tahlillar davomida jismoniy mashqlarning moddalar almashinuviga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatishi aniqlandi. Muntazam mashqlar organizmda ortiqcha yog‘ to‘planishini

kamaytiradi, qondagi xolesterin miqdorini me’yorlashtiradi va semizlik rivojlanish xavfini pasaytiradi. Ma’lumki, ortiqcha vazn yurak faoliyatiga qo‘shimcha yuklama beradi va gipertoniya hamda yurak ishemik kasalliklari xavfini oshiradi. Shu jihatdan jismoniy mashqlar yurak salomatligini saqlashning eng muhim profilaktik vositalaridan biri hisoblanadi. Jismoniy mashqlarning yana bir muhim jihati ularning ruhiy holatga ta’siri bilan bog‘liqdir. Sport va jismoniy faollik davomida organizmda endorfin gormoni ishlab chiqarilishi natijasida insonning ruhiy holati yaxshilanadi, stress va asabiylik darajasi kamayadi. Stress esa yurak-qon tomir tizimi faoliyatiga salbiy ta’sir qiluvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Demak, jismoniy mashqlar nafaqat fiziologik, balki psixologik jihatdan ham yurak salomatligini mustahkamlashga yordam beradi. Muhokama natijalari shuni ko‘rsatadiki, zamonaviy jamiyatda kuzatilayotgan kamharakatlilik yurak-qon tomir tizimi kasalliklarining ortib borishiga sabab bo‘lmoqda. Ayniqsa, yoshlar orasida kompyuter va mobil qurilmalardan uzoq vaqt foydalanish natijasida jismoniy faollik kamaymoqda. Bu esa organizmning umumiy funksional holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Shu sababli ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish, yoshlarni sport to‘garaklariga jalb qilish va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etish muhim ahamiyat kasb etadi.Shuningdek, tadqiqot davomida jismoniy mashqlarni yosh, jins va organizmning individual xususiyatlaridan kelib chiqib tashkil etish zarurligi aniqlandi. Haddan tashqari og‘ir yuklamalar organizmga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu bois jismoniy mashqlar me’yor asosida va mutaxassis tavsiyalariga muvofiq bajarilishi lozim. Umuman olganda, o‘rganilgan ilmiy manbalar va nazariy tahlillar jismoniy mashqlarning yurak-qon tomir tizimi kasalliklarini oldini olishdagi ahamiyati yuqori ekanligini ko‘rsatdi. Muntazam jismoniy faollik sog‘lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi bo‘lib, inson salomatligini mustahkamlashda samarali vosita hisoblanadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimi kasalliklarini oldini olishda muhim profilaktik vosita hisoblanadi. Muntazam jismoniy faollik yurak mushaklarini mustahkamlaydi, qon aylanishini yaxshilaydi hamda organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradi. Ayniqsa, aerob mashqlar yurak faoliyatining barqaror ishlashini таъминлаб, arterial bosimni me’yorlashtirishga yordam beradi.Tadqiqot davomida tahlil qilingan ilmiy manbalar shuni ko‘rsatdiki, jismoniy mashqlar gipertoniya, ateroskleroz va yurak ishemik kasalliklari kabi kasalliklarning rivojlanish xavfini kamaytiradi. Shuningdek, sport bilan muntazam shug‘ullanish moddalar almashinuvini yaxshilab, ortiqcha vazn va semizlikning oldini oladi. Bu esa yurak faoliyatiga tushadigan ortiqcha yuklamani kamaytirishga xizmat qiladi.Jismoniy faollik insonning ruhiy salomatligiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Sport mashg‘ulotlari davomida stress va asabiylik darajasining kamayishi yurak-qon tomir tizimining sog‘lom faoliyat yuritishiga yordam beradi. Shu sababli jismoniy mashqlar nafaqat fiziologik, balki psixologik jihatdan ham sog‘lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.
Zamonaviy jamiyatda kamharakatlilikning ortib borishi yurak-qon tomir kasalliklarining keng tarqalishiga sabab bo‘lmoqda. Ayniqsa, yoshlar orasida jismoniy faollikning kamayishi salomatlik bilan bog‘liq muammolarni kuchaytirmoqda. Shu bois ta’lim muassasalari, sport tashkilotlari va sog‘lomlashtirish markazlarida jismoniy tarbiya hamda sportni keng targ‘ib qilish muhim ahamiyatga ega.Shunday qilib, muntazam jismoniy mashqlar inson salomatligini mustahkamlash, yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilash va kasalliklarning oldini olishning samarali vositalaridan biri ekanligi aniqlandi. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy faollikni kundalik hayotning ajralmas qismiga aylantirish zarur hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. World Health Organization. (2021). Physical activity guidelines. Geneva: WHO.
2. American Heart Association. (2021). Heart disease and prevention through exercise. New York: AHA.
3. Karimov, I. A. (2014). Sog‘lom avlod – yurt kelajagi. Toshkent: O‘zbekiston nashriyoti.
4. Salomov, R. S. (2017). Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Toshkent: O‘qituvchi.
5. Axmedov, A. G‘. (2019). Sport tibbiyoti asoslari. Toshkent: Ilm-ziyo.
6. Ismoilov, E. I. (2020). Sog‘lom turmush tarzi va jismoniy faollik. Toshkent: Fan va texnologiya.
7. Usmonxo‘jayev, T. S. (2016). Jismoniy tarbiya va salomatlik. Toshkent: O‘qituvchi.
8. Abdurahmonov, A. A. (2018). Yurak-qon tomir kasalliklari profilaktikasi. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti.
9. Nurmatov, B. N. (2022). Sport va inson salomatligi. Samarqand: Samarqand davlat universiteti nashri.
10. O‘zbekiston Respublikasi. (2015). Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida qonun. Toshkent: Adliya vazirligi nashri