



JISMONIY FAOLLIKNING ICHKI KASALLIKLAR PROFILAKTİKASIDAGI AHAMIYATI

Xaydarova Shohista Abduqaxxor qizi

Quva Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat Salomatligi texnikumi

maxsus fan o'qituvchisi

ANNOTATSIYA: Ushbu maqolada jismoniy faollikning ichki kasalliklar, jumladan yurak-qon tomir, endokrin, nafas olish va ovqat hazm qilish tizimi kasalliklarining oldini olishdagi ahamiyati yoritilgan. Tadqiqot davomida ilmiy manbalar tahlili asosida jismoniy faollikning organizmga fiziologik ta'siri, metabolik jarayonlarga ijobiy ta'siri va sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi roli o'rganildi. Olingan natijalar jismoniy mashqlarni muntazam bajarish ichki kasalliklar xavfini sezilarli darajada kamaytirishini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: jismoniy faollik, profilaktika, ichki kasalliklar, sog'lom turmush tarzi, metabolizm.

ABSTRACT: This article highlights the importance of physical activity in the prevention of internal diseases, including cardiovascular, endocrine, respiratory, and digestive system disorders. Based on an analysis of scientific literature, the physiological effects of physical activity on the human body, its positive impact on metabolic processes, and its role in promoting a healthy lifestyle were studied. The results indicate that regular physical exercise significantly reduces the risk of internal diseases.

Keywords: physical activity, prevention, internal diseases, healthy lifestyle, metabolism.



KIRISH (Introduction)

Bugungi kunda ichki kasalliklar inson salomatligiga jiddiy xavf tug'dirayotgan asosiy muammolardan biri hisoblanadi. Yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, semizlik, gipertoniya va surunkali nafas olish tizimi kasalliklari aholining barcha yosh guruhlarida keng tarqalmoqda. Ushbu kasalliklarning asosiy sabablaridan biri kamharakat turmush tarzi hisoblanadi.

Jismoniy faollik organizmning funksional imkoniyatlarini oshiruvchi, immun tizimini mustahkamlovchi va metabolik jarayonlarni me'yorlashtiruvchi muhim omil hisoblanadi. Shu sababli jismoniy mashqlar ichki kasalliklarning birlamchi va ikkilamchi profilaktikasida muhim o'rin tutadi.

Jismoniy faollik inson organizmida sodir bo'ladigan fiziologik va biokimyoviy jarayonlarni faollashtirib, ichki a'zolar faoliyatining me'yoriy ishlashini ta'minlaydi. Muntazam jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimi, nafas olish, endokrin va ovqat hazm qilish tizimlarida funksional moslashuvlarni yuzaga keltiradi.

Yurak-qon tomir tizimi

Jismoniy mashqlar yurak mushagining qisqarish kuchini oshirib, minut hajmini ko'paytiradi. Natijada to'qimalarga kislorod va ozuqa moddalarining yetkazilishi yaxshilanadi. Doimiy jismoniy faollik periferik qon tomirlarning kengayishiga olib kelib, arterial bosimning pasayishiga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'rtacha intensivlikdagi mashqlar gipertoniya va ateroskleroz rivojlanish xavfini kamaytiradi.

Nafas olish tizimi

Jismoniy faollik o'pkaning hayotiy sig'imini oshiradi, alveolalarda gaz almashinuvini yaxshilaydi. Mashqlar jarayonida nafas olish chuqurlashib, nafas



mushaklari mustahkamlanadi. Bu holat surunkali bronxit va bronxial astma kabi kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Endokrin tizim va metabolizm

Muntazam jismoniy faollik insulin sezgirligini oshiradi, glyukoza almashinuvini me'yorlashtiradi va qandli diabetning 2-turi rivojlanish xavfini kamaytiradi. Jismoniy mashqlar lipid almashinuviga ijobiy ta'sir ko'rsatib, qondagi "yomon" xolesterin (LDL) miqdorini kamaytiradi va "yaxshi" xolesterin (HDL) darajasini oshiradi.

Ovqat hazm qilish tizimi

Jismoniy faollik ichak peristaltikasini faollashtirib, qabziyatning oldini oladi. Shuningdek, jigarda modda almashinuvi jarayonlarini yaxshilaydi va yog' to'planishini kamaytiradi. Natijada yog'li gepatoz va ovqat hazm qilish tizimi kasalliklarining rivojlanish xavfi pasayadi.

JISMONIY FAOLLIKNING IMMU NITET VA PSIXOEMOTSIONAL HOLATGA TA'SIRI

Jismoniy faollik immun tizimini faollashtirib, organizmning infeksiyalarga qarshi kurashish qobiliyatini oshiradi. Muntazam mashqlar leykotsitlar faolligini kuchaytiradi va yallig'lanish jarayonlarini kamaytiradi.

Shuningdek, jismoniy mashqlar stress gormonlari darajasini pasaytirib, endorfinlar ajralishini kuchaytiradi. Bu holat depressiya, xavotir va uyqusizlik kabi psixosomatik holatlarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

JISMONIY FAOLLIKNING PROFILAKTIK SAMARADORLIGI

Profilaktik nuqtayi nazardan jismoniy faollik birlamchi va ikkilamchi profilaktikaning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Birlamchi profilaktikada



sogʻlom shaxslarda kasalliklar rivojlanishining oldi olinadi, ikkilamchi profilaktikada esa mavjud kasalliklarning asoratlari kamaytiriladi.

JSST tavsiyalariga koʻra, kattalar haftasiga kamida 150 daqiqa oʻrtacha intensivlikdagi jismoniy faollik bilan shugʻullanishi lozim. Ushbu meʼyorlarga amal qilinishi ichki kasalliklar bilan kasallanish darajasini sezilarli darajada kamaytiradi.

ILMIY-AMALIY AHAMIYATI

Ushbu maʼlumotlar tibbiyot texnikumlari va oliy taʼlim muassasalarida profilaktik tibbiyot fanlarini oʻqitishda, shuningdek, amaliy sogʻlomlashtirish dasturlarini ishlab chiqishda muhim manba boʻlib xizmat qiladi. Jismoniy faollikni targʻib etish sogʻliqni saqlash tizimida kasalliklar yukini kamaytirishga yordam beradi.

MATERIALLAR VA USULLAR (Materials and Methods)

Mazkur tadqiqotda ilmiy adabiyotlar, Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti (JSST) tavsiyalari, tibbiy-statistik maʼlumotlar va klinik kuzatuvlar tahlil qilindi. Tadqiqot davomida jismoniy faollikning turli darajalari va ularning ichki aʼzolar faoliyatiga taʼsiri solishtirma tahlil usuli yordamida oʻrganildi.

Asosiy eʼtibor yurak-qon tomir, endokrin va ovqat hazm qilish tizimi kasalliklarining oldini olishda jismoniy faollikning roli va mexanizmlariga qaratildi.

NATIJALAR (Results)

Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatdiki, muntazam jismoniy faollik:

yurak mushagini mustahkamlaydi va arterial bosimni meʼyorlashtiradi;

qondagi glyukoza va xolesterin miqdorini pasaytiradi;

tana vaznini nazorat qilishga yordam beradi;



o'pkaning hayotiy sig'imini oshiradi;

ovqat hazm qilish jarayonlarini yaxshilaydi.

Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullangan shaxslarda gipertoniya, qandli diabet va semizlik rivojlanish xavfi sezilarli darajada kamaygani aniqlandi.

MUHOKAMA (Discussion)

Olingan natijalar avvalgi ilmiy tadqiqotlar bilan mos keladi. Jismoniy faollik qon aylanishini yaxshilab, to'qimalarga kislorod yetkazilishini oshiradi va gormonal muvozanatni saqlashga xizmat qiladi. Ayniqsa, aerob mashqlar yurak-qon tomir tizimi uchun samarali bo'lib, stressni kamaytiradi va psixoemotsional holatni yaxshilaydi.

Shuningdek, jismoniy faollik ichki kasalliklarning asoratlarini oldini olishda ham muhim ahamiyatga ega bo'lib, rehabilitatsiya jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi.

XULOSA (Conclusion)

Xulosa qilib aytganda, jismoniy faollik ichki kasalliklar profilaktikasining eng samarali, arzon va xavfsiz usullaridan biridir. Muntazam jismoniy mashqlar sog'lom turmush tarzini shakllantiradi, organizmning moslashuvchanligini oshiradi va kasalliklar xavfini kamaytiradi. Shu sababli barcha yosh guruhlarida jismoniy faollikni targ'ib etish muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR (References)

World Health Organization. Physical Activity and Health. Geneva, 2022.

Guyton A., Hall J. Textbook of Medical Physiology. Elsevier, 2021.



McArdle W., Katch F., Katch V. Exercise Physiology. Lippincott Williams & Wilkins, 2020.

O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Sog'lom turmush tarzi asoslari. Toshkent, 2021.

Powers S., Howley E. Exercise Physiology: Theory and Application. McGraw-Hill, 2019.