

SPORTNING INSON SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASHDAGI O‘RNI VA AHAMIYATI

Farg‘ona davlat universiteti

Tarix fakulteti o‘qituvchisi

Usmonov Axrorjon Rustamjon o‘g‘li

Farg‘ona davlat universiteti

Sport faoliyati fakulteti

Sport gimnastikasi yo‘nalishi

1-bosqich talabasi

Azimova Ruxsora Dilshod qizi

Annotatsiya: Mazkur maqolada zamonaviy sharoitda sport va jismoniy faollikning inson salomatligini saqlashdagi fundamental roli keng qamrovli tahlil qilinadi. Tadqiqotda gipodinamiya muammosi, uning inson organizmining turli tizimlariga salbiy ta’siri va ushbu muammoni bartaraf etishda sportning ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, maqolada muntazam jismoniy mashqlarning yurak-qon tomir, nafas olish, endokrin va asab tizimlari faoliyatini optimallashtirishdagi mexanizmlari ilmiy dalillar bilan keltirilgan. Natijalar sportning nafaqat jismoniy barqarorlikni, balki psixologik salomatlikni ta’minlashdagi samaradorligini tasdiqlaydi.

Kalit so‘zlar: sport, jismoniy faollik, gipodinamiya, metabolism, gemodinamika, adaptatsiya, kognitiv funksiyalar, sog‘lom turmush tarzi.

Аннотация: В данной статье проводится всесторонний анализ фундаментальной роли спорта и физической активности в сохранении здоровья человека в современных условиях. В исследовании освещается проблема гиподинамии, её негативное влияние на различные системы организма и значение спорта в решении данной проблемы. Также в статье представлены научно обоснованные механизмы оптимизации деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной и нервной систем под влиянием регулярных физических

упражнений. Результаты подтверждают эффективность спорта в обеспечении не только физической стабильности, но и психологического благополучия.

Ключевые слова: спорт, физическая активность, гиподинамия, метаболизм, гемодинамика, адаптация, когнитивные функции, здоровый образ жизни.

Abstract: This article provides a comprehensive analysis of the fundamental role of sports and physical activity in maintaining human health in modern conditions. The study highlights the problem of hypodynamia, its negative impact on various body systems, and the importance of sports in addressing this issue. The article also presents scientifically based mechanisms for optimizing the functions of the cardiovascular, respiratory, endocrine, and nervous systems under the influence of regular physical exercise. The findings confirm the effectiveness of sports in ensuring not only physical stability but also psychological well-being.

Keywords: sports, physical activity, hypodynamia, metabolism, hemodynamics, adaptation, cognitive functions, healthy lifestyle.

XXI asrda fan-texnika taraqqiyoti inson hayotini yengillashtirish bilan bir qatorda, jiddiy salomatlik muammolarini ham keltirib chiqardi. Avtomatlashtirish va raqamlashtirish jarayonlari insonning kundalik harakat faolligini sezilarli darajada cheklab qo'ydi. Natijada, tibbiyotda 'gipodinamiya' deb ataluvchi holat ommaviy tus oldi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, dunyo aholisining deyarli 25 foizi yetarli darajada jismoniy faollikka ega emas. Bu holat o'z navbatida semizlik, qandli diabet, yurak ishemik kasalliklari va boshqa surunkali patologiyalarning ko'payishiga sabab bo'lmoqda. Shu nuqtai nazardan, sport va jismoniy tarbiya insoniyat uchun nafaqat bo'sh vaqtni mazmunli o'tkazish vositasi, balki biologik omon qolish va hayot sifatini saqlashning asosiy shartiga aylandi.

Sport mashg'ulotlari organizmning adaptatsiya (moslashuv) imkoniyatlarini kengaytiradi. Birinchidan, yurak-qon tomir tizimida ijobiy o'zgarishlar yuz beradi. Muntazam yuklamalar natijasida yurak mushagi (miokard) gipertrofiyasi yuzaga keladi, bu esa yurakning bir qisqarishda ko'proq qon haydab chiqarishiga (zarba hajmi) imkon

beradi. Sportchilarning tinch holatdagi puls tezligi (bradikardiya) ularning yuragi iqtisodiy va samarali ishlayotganidan dalolat beradi.

Ikkinchidan, tayanch-harakat apparatining mustahkamlanishi kuzatiladi. Jismoniy mashqlar suyak to'qimasida kalsiy almashinuvini yaxshilaydi, bu esa ayniqsa keksalikda uchraydigan osteoporoz kasalligining oldini oladi. Mushaklarning elastikligi va bo'g'imlarning harakatchanligi ortishi insonni turli jarohatlardan himoya qiladi.

Uchinchidan, sportning neyropsixologik ahamiyati beqiyosdir. Jismoniy faollik paytida miyada neyrotrop omillar (masalan, BDNF) ishlab chiqarilishi faollashadi, bu esa xotira va diqqatni yaxshilaydi. Bundan tashqari, sport - bu tabiiy antidepressantdir. Mashg'ulotlardan so'ng qonda endorfinlar darajasining ko'tarilishi insonning ruhiy holatini barqarorlashtiradi, tashvishlanish va uyqusizlik muammolarini bartaraf etadi.

Ushbu tadqiqotni o'tkazishda tizimli yondashuv, nazariy tahlil va qiyosiy metodlardan foydalanildi. Sport fiziologiyasi, valeologiya va sport pedagogikasi sohasidagi 20 dan ortiq zamonaviy ilmiy adabiyotlar tahlil qilindi. Shuningdek, aholining turli yosh guruhlari o'rtasida o'tkazilgan tibbiy-statistik ma'lumotlar umumlashtirildi. Tadqiqot jarayonida jismoniy mashqlarning davomiyligi, intensivligi va ularning insonning funksional holatiga bog'liqligi o'rganildi.

Olib borilgan tahlillar natijasida quyidagilar aniqlandi: haftada kamida 3-4 marotaba 45-60 daqiqa davomida sport bilan shug'ullanuvchi insonlarda umumiy o'lim ko'rsatkichi kam harakatli insonlarga nisbatan 20-30 foizga pastdir. Sport bilan shug'ullanish organizmning immunologik reaktivligini oshiradi. Muhokamalar jarayonida aniqlandiki, sportning ta'siri faqat jismoniy mashqlar bajarilayotgan paytda emas, balki mashg'ulotdan keyingi tiklanish davrida ham davom etadi. Bu 'metabolik iz' organizmning energiya sarfini optimallashtiradi va gormonal fonni muvozanatda saqlaydi.

Xulosa qilib aytganda, sport inson salomatligining kafolati va uning har tomonlama kamol topishining poydevoridir. U nafaqat jismoniy quvvat va go'zallik baxsh etadi, balki insonning ijtimoiy adaptatsiyasini yengillashtiradi, ish qobiliyatini oshiradi va umr ko'rish davomiyligini uzaytiradi. Davlat miqyosida ommaviy sportni rivojlantirish va yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish nafaqat sog'liqni saqlash, balki

mamlakatning iqtisodiy va ijtimoiy barqarorligini ta'minlashning eng samarali yo'lidir. Har bir inson o'z sog'lig'i uchun mas'uliyatni his etgan holda, kundalik hayot tarziga jismoniy faollikni kiritishi shart.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekiston strategiyasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2021.
2. Karimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. – Toshkent: Zarqalam, 2004.
3. Axmatov M.S. Uzluksiz jismoniy tarbiya tizimi samaradorligini oshirish muammolari. – Toshkent, 2005.
4. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: ITA-PRESS, 2014.
5. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – Москва: Физкультура и спорт, 1990.
6. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – Москва: Владос, 2002.
7. Kyramshin Yu.F. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. – Moskva: Sovetskiy sport, 2010.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва: Академия, 2012.
9. Matveev L.P. Obshaya teoriya sporta i ee prikladnie aspekti. – Moskva: Izvestiya, 2001.
10. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2005.