

**SPORT BILAN SHUG'ULLANISHNING ORGANIZMGA TA'SIRI****Tojidinova O. SH.<sup>1</sup>, Xabibulayeva O. X.<sup>1</sup>, Mirzabekova F.N.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Andijon davlat universiteti talaba, <sup>2</sup>Andijon davlat universiteti Odam va hayvon fiziologiyasi va XFY kafedra katta o'qituvchisi.

**Annontatsiya:** Ushbu maqola yordamida sport bilan shug'ullanishning inson salomatligiga qanchalik katta ahamiyati bor ekanligi uning organizmiga foydali ta'sirlari jumladan skelet va mushak sistemasi, yurak-qon tomir, nafas olish sistemasi ishini yaxshilashi va kasalliklarini bartaraf etilishi haqida ma'lumotlar kitoblar va saytlar orqali yoritib berildi.

**Kalit so'zlar:** sport, organizm, intizom, mushak, skelet, yurak, nafas olish.

**Аннотация:** С помощью данной статьи раскрыто значение занятий спортом для здоровья человека, его благотворное влияние на организм, в том числе улучшение работы костно-мышечной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы, устранение заболеваний, книги и сайты были объяснены через.

**Ключевые слова:** Спорт, организм, дисциплина, мышца, скелет, сердце, дыхание.

**Abstract:** With the help of this article, the importance of playing sports for human health, its beneficial effect on the body, including the improvement of the work of the skeletal and muscular system, cardiovascular, respiratory system, and the elimination of diseases, books and sites was explained through.

**Key words:** sport, organism, discipline, muscle, skeleton, heart, respiration.

Bugun shiddat bilan o'zgarib borayotgan dunyoda globallashuv jarayonlarining ijobiy tomonlari bilan bir qatorda salbiy tomonlari ham afsuski hayotimizga kirib kelmoqda. Turli kasalliklardan hayotimizni asrash, ruhan sog'lom bo'lish eng avvalo insonni sport bilan shug'ullanishga undaydi. Ulug' tabib, qomusiy olim Abu Ali ibn Sino bobomiz: "O'z vaqtida me'yor bilan badantarbiya qilgan odamga dard yaqin yo'lamaydi. Badantarbiya bilan mashg'ul bo'linsa, hech qachon dori-darmonga zarurat qolmaydi, buning uchun muayyan tartibga rioya qilmog'i shart. Badantarbiyani tark etgan odam aksari xarob bo'ladi, zero harakatsiz qolgan a'zolarining quvvati zaiflashadi", - deb inson salomatligi uchun badantarbiyaning qanchalik muhimligini ko'rsatib o'tgan.[1]



Sport – jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi. Sportning maqsadi kishilarning sog'lig'ini mustahkamlash. Sport bilan shug'ullanish katta-yu, kichik, yosh va qariga birdek foydalidir. Sport bu katta bir fan bo'lib uning tarmoqlari juda ko'p, har bir tarmog'ida inson salomatligi uchun zarur bo'lgan ko'nikmalar mavjud. Bularga misol qilib, shahmat aql salohiyatini oshirsa, suzish gavda holatini normal holda saqlashga va qaddi-qomatni to'g'irlashga yordam beradi va bundan boshqa tarmoqlari ham inson salomatligini yaxshilash va mustahkamlash uchun yordam beradi. Inson salomatligida sportning o'rni benihoya katta. Sog'lom avlod – sog'lom millat, sog'lom jamiyat va taraqqiyot garovidir. Qadimgi yunon faylasuf va shifokori Aristotel aytganidek, inson uchun salomatlik birinchi baxt va ikkinchi go'zallig'idir. Inson uchun eng katta boylik bu sog'liq hisoblanadi. Jismi va ruhi sog'lom bo'lgan odamgina o'zini baxtli his qila oladi. Inson sog'lom bo'lsagina fikrlaydi, go'zal orzular qiladi va unga intiladi. [2]

Davlatimiz rahbari SHavkat Mirziyoyev tomonidan ishlab chiqilgan 2022-2026 – yillarga mo'ljallangan taraqqiyot strategiyasi va ushbu strategiyaning 5 yo'nalishi aynan jamiyatda ma'naviy taraqqiyotni ta'minlash va sohani yangi bosqichga olib chiqish bo'lsa, 4 yo'nalishi adolatli ijtimoiy siyosat yuritish va inson kapitalini rivojlantirish masalasi qo'yilgan. Bunda jismoniy tarbiya va sportga ham alohida to'xtalib "Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanadigan aholi sonini 33 % ga yetkazish, Olimpiya va Paralimpiya harakatini yanada rivojlantirish bo'yicha vazifalar ko'rsatilib o'tilgan. [3]

Sport bilan shug'ullanadigan insonlar nafaqat jismonan, balki ma'nan sog'lom, irodasi mustahkam, sog'lom fikrlaydigan insonlar sanalishadi. Sport insonning ruhiyatini ham sog'lom qiladi, hayotining har jabhasida faol va harakatchan bo'ladi. Qolaversa, sport bilan muntazam shug'ullanadigan insonlar tartib-intizomga, tozalikka odatlanadi, serharakatchanligi bois ovqat hazm qilish jarayoni ham unda yaxshi kechadi. Doimiy jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish umumiy sog'lig'ingiz, farovonligingiz va uzoq umr ko'rishingiz uchun eng yaxshi narsalardan biridir. Jismoniy mashqlar sizning yurak-qon tomir tizimingizni sog'lom saqlashga, kayfiyatingizni va uyquni yaxshilashga va keksalikka qadar sog'lom bo'lishingizga yordam beradi. [4]

Sport bizni qanday qilib sog'lom qiladi degan savolga juda ko'p javoblar mavjud, quyida ular bilan qisqacha tanishib chiqamiz. Muntazam jismoniy mashqlar bizning





tanamizga bir nechta foydali ta'sir ko'rsatadi, mushak-skelet tizimi, nafas olish tizimi, metabolizm va hatto miya faoliyatini yaxshilaydi. Tibbiyotdagi foydasi esa jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish yurak hastaligida, diabet, buyrak kasalligi, o'pka kasalligi va ayrim saraton kasalliklarini rivojlanish ehtimolini sezilarli darajada kamaytiradi. Mashq qilishning eng aniq foydalari mushak-skelet sistemasiga tegishli bo'lib, bunda inson kuchli mushaklar va suyaklarga ega bo'ladi. Qariganda, bo'g'imlarda jiddiy muommolar va sinishlarning paydo bo'lish ehtimoli kamroq bo'ladi va muvozanat (tushish ehtimoli) kamayadi. Mashq qilishning ba'zi bir maxsus mushak-skeletlari afzalliklari quyidagilardan iborat bo'lib, jismoniy mashqlar sizning mushak tolalaringiz hajmini va kuchini oshiradi, jismoniy mashqlar sizning skelet mushaklaringizni qon bilan ta'minlashini ya'ni qon yurishini yaxshilaydi, jismoniy mashqlar mushak to'qimadagi mitoxondriya sonini va hajmini oshiradi, bu mushaklarni ko'proq energiya sarflashga imkon berib, mehnat qobiliyatingizni yaxshilaydi tez charchashdan xalos qiladi. Sport bilan shug'ullanishning yurak-qon tomir tizimiga ham ijobiy ta'siri bo'lib, doimiy ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadigan odamlarda yurak-qon tomir kasalliklarini rivojlanish havfi kam, ya'ni jismoniy mashqlar qon bosimini bir me'yorda saqlaydi, yurak xuruji va aterosklerozni oldini oladi. Nafas olish uchun foydalari ham juda samara bo'lib, doimiy mashqlar surunkali o'pka kasalliklarining oldini olishga yordam beradi, jismoniy mashqlar o'pkadagi qon oqimini oshiradi, bu esa o'pkaning qonga ko'proq kislorod yetkazib berishiga imkon beradi. Bundan tashqari organizmdagi moddalar almashinuv jaroyonini bir me'yorda kechishiga yordam beradi. muntazam jismoniy mashqlar umumiy modda almashinuv funksiyani sezirarli darajada yaxshilaydi, bu umumiy sog'liqni saqlashga yordam beradi, mushaklarda yog' kamayish qobiliyatini oshiradi. Sport bilan shug'ullanish triglitserid qon miqdorini pasaytiradi. Sport bilan shug'ullanish insulin qarshiligini pasaytiradi. Muntazam jismoniy mashqlar ushbu kasallik xavfi yuqori bo'lgan odamlarda diabetning ikkinchi turini oldini olishga yordam beradi. Boshqa afzalliklari bo'lib, sport bilan shug'ullanish immunitet funksiyasini yaxshilaydi, bu esa kasalliklarni yuqturish ehtimolini kamaytiradi. Jismoniy mashqlar sizni ko'krak bezi saratoni, oshqozon osti bezi saratoni va boshqa ba'zi oshqozon-ichak saratoniga chalinish ehtimolingizni kamaytiradi, o't toshlarini oldini olishga yordam beradi. Jismoniy mashqlar chekishni tashlashga yordam beradi, semirishning oldini olish va



davolashda muhim rol o'ynaydi. Homilador ayollarda jismoniy mashqlar homiladorlik davrida qandli diabet va tug'ruqdan keying depressiya xavfini kamaytiradi. Doimiy jismoniy mashqlar sizning umumiy sog'lig'ingiz, farovonligingiz va uzoq umr ko'rishingiz uchun rivojlanishi mumkin bo'lgan eng foydali odatlardan biridir. [5]

Yuqorida keltirilgan ma'lumotlardan xulosa qilib aytamizki sport bilan shug'ullanish bu inson hayotining farovonligini taminlovchi hisoblanib, biz uchun afzalliklari irodamizni mustahkamlashda, kuch – quvvatni yaxshilashda, muvozanatni ushlab turishda, yurak va turli xil kasalliklarni havfini pasaytirishda, imunitetni oshirishda. Sport - bizga sog'lom hayot va turmush tarzini sovg'a qiladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1.Mo'minov X. "Sog'lom turmush-sog'liqqa yo'l" – Urganch 1996 [1]

2.Ahmedov N.K "Odam anatomiyasi" – Toshkent 2005 [2]

<https://daryo.uz> [3]

<https://avitsenna.uz> [4]

<https://fanvatalim.uz> [5]

