

SPORT MASHG'ULOTLARINING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Marjona Tursunova

Samarqand davlar pedagogika instituti jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi mutaxassisligi magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18680371>

Annotatsiya. Mazkur ilmiy maqolada sport mashg'ulotlarining inson salomatligiga fiziologik, funksional va psixologik jihatdan ta'siri ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi. Jismoniy faollikning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari, tayanch-harakat apparati, modda almashinuvi hamda ruhiy holatga ta'siri yoritib beriladi. Shuningdek, sport mashg'ulotlarining surunkali kasalliklar profilaktikasidagi ahamiyati asoslab beriladi. Maqola magistratura bosqichi talabalari va ommaviy ilmiy jurnallar talablari darajasida tayyorlangan.

Kalit so'zlar: sport, jismoniy faollik, salomatlik, yurak-qon tomir tizimi, ruhiy barqarorlik, sog'lom turmush tarzi.

Kirish

So'nggi yillarda inson salomatligini mustahkamlash masalasi global muammolardan biriga aylanib bormoqda. Texnologiyalar rivoji, avtomatlashtirilgan mehnat jarayonlari va harakatsiz turmush tarzi jismoniy faollikning keskin kamayishiga olib kelmoqda. Ilmiy tadqiqotlar jismoniy faollik yetishmasligi yurak-qon tomir kasalliklari, semizlik, qandli diabet, tayanch-harakat apparati kasalliklari hamda ruhiy tushkunlik kabi holatlarning asosiy xavf omili ekanini ko'rsatmoqda.

Sport mashg'ulotlari inson organizmining funksional imkoniyatlarini oshiruvchi, sog'lom turmush tarzini shakllantiruvchi muhim omil hisoblanadi. Muntazam jismoniy mashqlar nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki psixologik barqarorlik va ijtimoiy faollikka ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois sport mashg'ulotlarining salomatlikka ta'sirini ilmiy asosda o'rganish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

1. Sport mashg'ulotlarining yurak-qon tomir tizimiga ta'siri

Yurak-qon tomir tizimi organizmning barcha to'qima va a'zolarini kislorod hamda oziqa moddalari bilan ta'minlaydi. Sport mashg'ulotlari yurak mushagining funksional imkoniyatlarini kengaytirib, uning chidamliligini oshiradi. Aerob mashqlar natijasida yurak zarba hajmi ortadi, yurak urish soni esa tinch holatda kamayadi.

Ilmiy manbalarga ko'ra, muntazam jismoniy faollik bilan shug'ullanuvchi insonlarda arterial qon bosimi me'yorlashadi, qon tomirlar elastikligi oshadi va ateroskleroz rivojlanish xavfi kamayadi. Natijada yurak ishemik kasalligi, insult va miokard infarkti kabi og'ir kasalliklar ehtimoli sezilarli darajada pasayadi.

2. Nafas olish tizimi va modda almashinuvi jarayonlariga ta'siri

Sport mashg'ulotlari nafas olish tizimining samaradorligini oshiradi. Mashqlar davomida o'pkaning hayotiy sig'imi ortadi, nafas olish mushaklari mustahkamlanadi va organizmning kisloroddan foydalanish qobiliyati yaxshilanadi. Bu esa hujayralarda energiya ishlab chiqarish jarayonlarini faollashtiradi.

Jismoniy faollik modda almashinuvi jarayonlariga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Energiya sarfining oshishi yog' to'qimalarining kamayishiga olib keladi, glyukoza almashinuvi yaxshilanadi va insulin sezuvchanligi ortadi. Shu sababli sport mashg'ulotlari qandli diabet va semizlikning oldini olishda muhim vosita hisoblanadi.

3. Tayanch-harakat apparati va mushak tizimiga ta'siri

Tayanch-harakat apparati insonning harakatlanish faoliyatini ta'minlaydi. Sport mashg'ulotlari mushak tolalarining kuchayishiga, ularning elastikligi va hajmi ortishiga olib keladi. Suyak to'qimasida mineral moddalarning to'planishi kuchayib, osteoporoz xavfi kamayadi.

Muntazam mashqlar bo'g'imlarning harakatchanligini saqlab qoladi, gavda holatini yaxshilaydi va umurtqa pog'onasi kasalliklarining oldini oladi. Ayniqsa, yoshlar va o'rta yoshdagi shaxslar uchun sport mashg'ulotlari sog'lom jismoniy rivojlanishning asosiy sharti hisoblanadi.

4. Sport mashg'ulotlarining psixologik va ruhiy salomatlikka ta'siri

Sport mashg'ulotlari insonning ruhiy holatiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy mashqlar davomida endorfin va serotonin kabi "baxt gormonlari" ajralib chiqadi, bu esa kayfiyatni ko'taradi va stress darajasini pasaytiradi.

Ilmiy tadqiqotlar sport bilan muntazam shug'ullanuvchi insonlarda depressiya, tashvish va emotsional zo'riqish holatlari kamroq uchrashin ijtimoiy moslashuvni yaxshilaydi.

5. Surunkali kasalliklar profilaktikasida sportning o'rni

Sport mashg'ulotlari ko'plab surunkali kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Muntazam jismoniy faollik yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, semizlik va mushak-skelet tizimi kasalliklari xavfini kamaytiradi.

Profilaktik jihatdan sport mashg'ulotlari immun tizim faoliyatini kuchaytiradi, organizmning tashqi muhit omillariga moslashuvchanligini oshiradi va umr davomiyligini uzaytiradi. Shu bois sport sog'lom jamiyatni shakllantirishning muhim omili hisoblanadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, sport mashg'ulotlari inson salomatligiga kompleks va ko'p qirrali ijobiy ta'sir ko'rsatadi. U yurak-qon tomir, nafas olish va tayanch-harakat tizimlarining funksional holatini yaxshilaydi, modda almashinuvi jarayonlarini faollashtiradi hamda ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi. Muntazam jismoniy faollik sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi bo'lib, jamiyat salomatligini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. WHO. Global recommendations on physical activity for health. – Geneva, 2020.
2. McArdle W., Katch F., Katch V. Exercise Physiology. – Lippincott Williams & Wilkins, 2019.
3. Astrand P.O., Rodahl K. Textbook of Work Physiology. – Human Kinetics, 2018.
4. Platonov V.N. Sport fiziologiyasi. – Kiev, 2017.