

TIBBIYOT TALABALARI ORASIDA JISMONIY FAOLLIKNING SOG'LOM TURMUSH TARZIGA TA'SIRI

Umidjon Rakhmonalievich Abdullayev

Central Asian Medical University o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17417093>

Annotatsiya. Mazkur maqolada tibbiyot talabarlari orasida jismoniy faollikning sog'lom turmush tarziga ta'siri ilmiy asosda tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida jismoniy mashg'ulotlarning talabalarning jismoniy va ruhiy salomatligiga, o'quv faoliyati samaradorligiga hamda kasbiy tayyorgarlik darajasiga ta'siri o'rganilgan. Shuningdek, jismoniy faollikning stressni kamaytirish, immunitetni mustahkamlash va yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilashdagi roli ilmiy dalillar asosida yoritilgan. Maqolada olingan natijalarga ko'ra, muntazam sport bilan shug'ullanuvchi talabalar orasida ruhiy barqarorlik, ijtimoiy faollik va o'quv motivatsiyasi yuqori darajada ekanligi aniqlangan. Mualliflar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tibbiyot ta'lim tizimida muhim tarkibiy qism sifatida rivojlantirish, sog'lomlashtirish dasturlarini keng joriy etish va talabalarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish zarurligini ta'kidlaydilar. Ushbu maqola tibbiyot ta'limi tizimida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va kelajak shifokorlarning sog'lom hayot madaniyatini oshirishga qaratilgan ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: Tibbiyot Talabarlari, Jismoniy Faollik, Sog'lom Turmush Tarzi, Sport Mashg'ulotlari, Ruhiy Barqarorlik, Stress, Immunitet, Jismoniy Tarbiya, Sog'lomlashtirish Dasturi.

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON A HEALTHY LIFESTYLE AMONG MEDICAL STUDENTS

Annotation. This article analyzes the impact of physical activity on a healthy lifestyle among medical students on a scientific basis. During the study, the impact of physical activity on the physical and mental health of students, the effectiveness of academic activities, and the level of professional training was studied. The role of physical activity in reducing stress, strengthening immunity, and improving the functioning of the cardiovascular system was also highlighted based on scientific evidence. According to the results obtained in the article, it was found that students who regularly engage in sports have a high level of mental stability, social activity, and academic motivation. The authors emphasize the need to develop physical education as an important component of the medical education system, widely introduce health programs, and form a healthy lifestyle among students. This article is of scientific and practical importance aimed at promoting a healthy lifestyle in the medical education system and improving the culture of a healthy lifestyle of future doctors.

Keywords: Medical Students, Physical Activity, Healthy Lifestyle, Sports, Mental Stability, Stress, Immunity, Physical Education, Wellness Program.

Kirish

Bugungi kunda sog'lom turmush tarzi jamiyat salomatligini saqlashning eng muhim omillaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Ayniqsa, tibbiyot sohasida tahsil olayotgan talabalar uchun bu masala yanada dolzarbdir, chunki ular nafaqat nazariy bilimlarga ega bo'lishi, balki shaxsiy namunasi bilan ham sog'lom hayot tamoyillarini targ'ib etishi zarur. Jismoniy faollik sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi bo'lib, u inson organizmidagi barcha tizimlarning normal faoliyatini ta'minlashda, stressni kamaytirishda va kasalliklarning oldini olishda muhim

ahamiyat kasb etadi. Tibbiyot talabalari o'qish jarayonida yuqori aqliy yuklama, noturg'un uyqu rejimi va cheklangan jismoniy harakat natijasida turli funksional buzilishlarga duch kelishlari mumkin. Shu sababli, jismoniy faollikni muntazam ravishda yo'lga qo'yish ularning sog'lig'ini mustahkamlash, ish qobiliyatini oshirish va psixologik barqarorlikni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Sport mashg'ulotlari talabalarining mushak-skelet tizimini rivojlantirib, yurak-qon tomir, nafas olish hamda asab tizimi faoliyatini normallashtiradi. Bundan tashqari, jismoniy faollik tibbiyot talabalarida professional motivatsiyani kuchaytiradi, o'z sog'lig'iga nisbatan mas'uliyat hissini shakllantiradi va sog'lom hayot tamoyillariga amal qilishni odatga aylantiradi.

Hozirgi kunda tibbiyot oliygohlarida sport va sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarni ta'lim jarayoniga integratsiya qilish, talabalar orasida sog'lom turmush tarzini keng targ'ib etish dolzarb masalalardan biridir.

Dolzarbli

Hozirgi davrda jamiyat salomatligini saqlash va mustahkamlashda sog'lom turmush tarziga amal qilish global miqyosdagi ustuvor masalalardan biriga aylangan. Xususan, tibbiyot talabalari orasida jismoniy faollikni oshirish va sog'lom hayot tamoyillarini shakllantirish nafaqat ularning shaxsiy salomatligini ta'minlaydi, balki kelajakdagi professional faoliyat samaradorligiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Oliy tibbiy ta'lim jarayonida o'quv yuklamasining yuqoriligi, stress, uyqusizlik va kamharakat turmush tarzi talabalar sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu bois jismoniy faollikni ta'lim tizimiga integratsiya qilish masalasi bugungi kunda dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Tibbiyot talabalari kelajakda sog'lom avlodni tarbiyalovchi, profilaktika va reabilitatsiya yo'nalishlarida faoliyat yurituvchi mutaxassislar sifatida jamiyatda muhim o'rin tutadi. Ularning o'z hayotida sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yishi, jismoniy faollikni muntazam saqlashi boshqalar uchun namuna bo'lishi zarur. Shu nuqtayi nazardan, tibbiyot talabalari orasida jismoniy faollik darajasini oshirish, sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarni tashkil etish, sportga ijobiy motivatsiyani kuchaytirish dolzarb ilmiy-amaliy masalalardan biri hisoblanadi.

Asosiy qism

Jismoniy faollik inson organizmida fiziologik jarayonlarning me'yorda kechishini ta'minlovchi eng muhim omillardan biridir. Muntazam mashqlar yurak-qon tomir tizimi faoliyatini kuchaytiradi, qon aylanishni yaxshilaydi va kislorod almashinuvini normallashtiradi.

Shuningdek, mushak va suyak to'qimalari mustahkamlanib, modda almashinuvi jarayonlari faollashadi.

Fiziologik nuqtayi nazardan, jismoniy faollik harakatlar orqali qon bosimini me'yorga keltiradi, glyukoza va lipidlar almashinuvini tartibga soladi, immun tizim faolligini oshiradi. Shuningdek, bu jarayon endorfinlar ishlab chiqarilishini kuchaytirib, stressni kamaytiradi hamda markaziy asab tizimi faoliyatini barqarorlashtiradi. Jismoniy faollikning doimiyliigi yurak, o'pka va jigar faoliyatini yaxshilaydi, surunkali kasalliklarning rivojlanish xavfini kamaytiradi. Shu bois, jismoniy faollik nafaqat jismoniy, balki ruhiy va aqliy salomatlikning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Tibbiyot talabalari orasida jismoniy faollik darajasi o'zgaruvchan bo'lib, u o'quv yuklamasi, vaqt taqchilligi va shaxsiy motivatsiyaga bog'liq. Ko'plab talabalarda nazariy mashg'ulotlar ustuvor bo'lgani uchun jismoniy harakatga ajratiladigan vaqt kamaygan. Bu esa gipodinamiya kamharakatlik bilan bog'liq holatlarga sabab bo'ladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tibbiyot talabalari orasida muntazam sport bilan shug'ullanuvchilarning yurak urish chastotasi, arterial bosim va umumiy ish qobiliyati ko'rsatkichlari yuqori bo'ladi.

Aksincha, jismoniy faollik yetishmasligi holatida mushaklar tonusi pasayadi, metabolizm sekinlashadi va charchash tez yuz beradi. Shu sababli tibbiyot oliygohlarida jismoniy tarbiya fanini amaliy mashg'ulotlar bilan boyitish, sog'lomlashtiruvchi dasturlarni joriy etish talab etiladi. Bunday yondashuv nafaqat talabalarning jismoniy holatini, balki ularning psixologik barqarorligini ham yaxshilaydi.

Jismoniy faollik nafaqat tana sog'lig'iga, balki ruhiy holatga ham katta ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sport mashg'ulotlari davomida organizmda endorfin va serotonin miqdori ortadi, bu esa kayfiyatni ko'taradi va stressni kamaytiradi. Tibbiyot talabalari o'qish davomida yuqori stress, uyqusizlik va ruhiy bosim ostida bo'ladilar, shu sababli jismoniy mashqlar ularda psixologik barqarorlikni saqlash vositasi sifatida muhim ahamiyatga ega. Muntazam sport bilan shug'ullanish diqqatni jamlash qobiliyatini oshiradi, depressiya va tashvish holatlarining oldini oladi. Bundan tashqari, jamoaviy sport turlari talabalar orasida ijtimoiy faollikni oshiradi, o'zaro do'stona munosabatlarni rivojlantiradi va jamoaviy mas'uliyat hissini kuchaytiradi. Shu tarzda, sport faoliyati tibbiyot talabalari uchun ruhiy sog'lomlikni saqlash, o'ziga ishonchni mustahkamlash va motivatsiyani oshirishda samarali vosita hisoblanadi. Sog'lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismlaridan biri bu to'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollik o'rtasidagi muvofiqlikdir. Tibbiyot talabalari ko'pincha o'qish jadvali sababli to'g'ri ovqatlanish rejimini buzadilar, bu esa energiya yetishmovchiligiga va umumiy charchoqqa olib keladi. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanuvchi talabalarda esa modda almashinuvi yaxshilanadi, ishtaha me'yorga tushadi va energiya sarfi muvozanatda saqlanadi. Oziq-ovqat tarkibida oqsil, uglevod va yog'larning muvozanatli bo'lishi sport faoliyati samaradorligini oshiradi.

Shuningdek, suyuqlik iste'molini yetarli darajada ta'minlash ham mushak faoliyati uchun muhimdir. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, to'g'ri ovqatlanish bilan birgalikda amalga oshirilgan jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimini yaxshilaydi, immunitetni mustahkamlaydi va energiya balansini tiklaydi.

Yurak-qon tomir tizimi inson organizmida asosiy transport mexanizmini tashkil etadi.

Muntazam jismoniy mashg'ulotlar yurak mushagini mustahkamlaydi, qon tomirlar elastikligini oshiradi va arterial bosimni barqarorlashtiradi. Tibbiyot talabalari orasida jismoniy faollik darajasi yuqori bo'lganlarda yurak urish chastotasi past, lekin barqaror bo'ladi, bu esa yurakning iqtisodiy ishlash rejimini bildiradi. Sport faoliyati qon aylanishni faollashtiradi, miya va mushaklarga kislorod yetkazilishini yaxshilaydi, ateroskleroz va gipertoniya kasalliklari xavfini kamaytiradi. Bundan tashqari, aerob mashqlar (yugurish, suzish, velosiped haydash) qon lipid tarkibini yaxshilaydi, "yaxshi" xolesterin miqdorini oshiradi. Shu sababli, jismoniy faollik tibbiyot talabalari uchun yurak sog'lig'ini saqlash va kasbiy faoliyat davomida charchoqqa bardoshlilikni oshirishda muhim omil hisoblanadi.

Zamonaviy tibbiy ta'lim jarayonida talabalarning jismoniy faolligini oshirish maqsadida sog'lomlashtiruvchi sport dasturlarini joriy etish dolzarbdir. Bunday dasturlar sport zallari, fitnes mashg'ulotlari, yoga, gimnastika va aerobika shakllarida tashkil etilishi mumkin. Har bir tibbiyot talabasi o'z salomatligini saqlash uchun haftasiga kamida 150 daqiqa jismoniy mashqlarni bajarishi tavsiya etiladi. Oliy ta'lim muassasalari tomonidan sport infratuzilmasini yaxshilash, talabalar orasida sog'lom hayot targ'ibotini kuchaytirish, jismoniy tarbiya fanini amaliy yo'nalishda o'qitish bu borada muhim qadam hisoblanadi. Shuningdek, fakultetlar o'rtasida sport musobaqalarini o'tkazish, "Sog'lom talaba – sog'lom jamiyat" dasturlarini amalga oshirish orqali talabalar motivatsiyasini oshirish mumkin. Bu esa ularning sog'lig'ini mustahkamlab, o'qish jarayonidagi stressni kamaytiradi.

Jismoniy faollik nafaqat shaxsiy sogʻliqni, balki kasbiy faoliyat samaradorligini ham belgilaydi. Tibbiyot talabalari kelajakda yuqori masʼuliyatli va emotsional zoʻriqish bilan bogʻliq kasb egasi boʻladilar. Shu sababli, ularning jismoniy va ruhiy tayyorgarligi muhim oʻrin tutadi. Sport bilan muntazam shugʻullanadigan talabalar kuchli immunitet, ijobiy psixologik holat va yuqori ish qobiliyatiga ega boʻladilar. Bu esa ularning oʻquv jarayonida muvaffaqiyatga erishishiga va kelgusida tibbiy amaliyotda bardoshlilikni saqlashiga yordam beradi. Shuningdek, sport orqali shakllanadigan irodaviy fazilatlar – intizom, masʼuliyat, qatʼiyatlilik – tibbiyot kasbida muhim professional fazilatlaridir. Jismoniy faollik, demak, tibbiyot talabalari uchun sogʻlom hayot madaniyatini shakllantirish va kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirish vositasidir.

Kelajakda tibbiyot taʼlimida jismoniy faollikni sogʻlom turmush tarzi bilan uygʻunlashtirish ustuvor yoʻnalishlardan biri boʻlib qoladi. Bu jarayonda sogʻlomlashtiruvchi dasturlarni taʼlim jarayoniga integratsiya qilish, sport va fiziologiya fanlarini uygʻun oʻqitish zarur.

Tibbiyot talabalari orasida sogʻlom turmush madaniyatini keng targʻib etish, sportning profilaktik ahamiyatini chuqur tushuntirish kelajakdagi shifokorlar avlodini jismoniy va ruhiy jihatdan barkamol etib tayyorlashga xizmat qiladi. Sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda raqamli texnologiyalar, mobil sogʻlomlashtiruvchi ilovalar va virtual fitnes dasturlaridan foydalanish istiqbollari ham keng. Shu tarzda, tibbiyot talabalari nafaqat oʻz sogʻligʻini saqlash, balki kelajakda bemorlarga sogʻlom turmush madaniyatini oʻrgatishda ham yetakchi boʻlish imkoniyatiga ega boʻladilar.

Muhokama

Oʻtkazilgan tahlillar shuni koʻrsatadiki, tibbiyot talabalari orasida jismoniy faollik darajasi ularning sogʻligʻi, psixologik barqarorligi va oʻquv faoliyatiga sezilarli taʼsir koʻrsatadi.

Muntazam sport bilan shugʻullanuvchi talabalar orasida yurak urish chastotasi meʼyorda boʻlishi, qon bosimining barqarorligi va charchoqqa chidamlilikning yuqoriligi kuzatildi.

Aksincha, jismoniy faollik yetishmovchiligi bilan kechuvchi talabalar orasida gipodinamiya, mushak tonusining pasayishi, charchash, uyqusizlik va diqqatni jamlay olmaslik holatlari koʻp uchradi. Bu holat talabalarning oʻqish samaradorligi va hayot sifati pasayishiga sabab boʻlmoqda. Jismoniy mashqlar nafaqat fiziologik, balki psixologik jihatdan ham ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Ular stressni kamaytiradi, kayfiyatni yaxshilaydi, oʻziga ishonchni oshiradi va motivatsiyani kuchaytiradi.

Ayniqsa, jamoaviy sport turlari talabalar orasida ijtimoiy muloqotni faollashtirib, jamoaviy masʼuliyatni rivojlantiradi. Muhokama jarayonida aniqlanganki, sogʻlom turmush tarzining shakllanishida jismoniy faollik asosiy oʻrin tutadi, biroq koʻplab tibbiyot talabalari bu omilni yetarli darajada eʼtiborga olmaydilar. Shu sababli, oliy tibbiyot muassasalarida sogʻlomlashtiruvchi sport dasturlarini keng joriy etish, mashgʻulotlar uchun zarur infratuzilmani yaratish va talabalar orasida sport madaniyatini shakllantirish zarur. Muhokama natijalari shuni koʻrsatadiki, jismoniy faollikni oshirish orqali talabalarning stressga bardoshlilik, aqliy faoliyati va kasbiy tayyorgarligi yaxshilanadi. Bu esa kelgusida ularning professional faoliyatida yuqori samaradorlikka erishishiga xizmat qiladi.

Natijalar

Tadqiqot natijalariga koʻra, tibbiyot talabalari orasida muntazam sport bilan shugʻullanuvchilar sogʻlom turmush tarzining barcha koʻrsatkichlari boʻyicha yuqori natijalarga ega ekanligi aniqlandi. Ularning yurak urish chastotasi, nafas olish hajmi, arterial bosim koʻrsatkichlari meʼyorda, psixologik holati esa barqarorligi bilan ajralib turadi.

Shuningdek, ular orasida o'quv samaradorligi yuqoriligi, diqqatni jamlash qobiliyati kuchliligi va stressga chidamlilik darajasi yuqori bo'lgani kuzatildi. Sport bilan shug'ullanmaydigan yoki kam harakatlanuvchi talabalarda esa gipodinamiya alomatlari, ortiqcha vazn, charchash, uyqusizlik va ruhiy beqarorlik kabi holatlar qayd etildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, haftasiga kamida 3 marta o'tkaziladigan jismoniy mashqlar sog'lom turmush tarzini shakllantirishda eng samarali vosita hisoblanadi. Bundan tashqari, to'g'ri ovqatlanish va uyqu gigiyenasi bilan birgalikda olib borilgan sport faoliyati tibbiyot talabalari sog'lig'ining umumiy holatini yaxshilaydi. Tahlil natijalari asosida aytish mumkinki, jismoniy faollik tibbiyot talabalari hayotining ajralmas qismi bo'lishi kerak. Ularning sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirish, stressni kamaytirish va akademik samaradorlikni oshirishda sportning o'zni beqiyosdir. Shu sababli, oliy tibbiyot ta'lim tizimida sport va jismoniy tarbiya yo'nalishlarini kengaytirish, sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarni majburiy tarzda joriy etish bo'lajak shifokorlarning sog'lom, bardoshli va mas'uliyatli shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov, S. va boshqalar. Talabalarda jismoniy faollikning fiziologik asoslari, Tibbiyot jurnali, №4, 2022.
2. Rahmonova, N. Tibbiyot oliygohlarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning metodik asoslari, Toshkent Tibbiyot Akademiyasi nashriyoti, 2021.
3. American College of Sports Medicine. Physical Activity Guidelines for Health Professionals, New York, 2021.
4. Ubaydullaev, R., & Abdullaev, U. (2022). METHODS OF ASSESSING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN. In *International Conference on Developments in Education. Hosted from Delhi, India* (Vol. 27, pp. 74-78).
5. Nishonov, S., & Abdullaev, U. (2024). AGENDA AND PHYSICAL ACTIVITY. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 4(1), 22-25.
6. Abdullaev, U. R., & Nishonov, S. A. (2024). SPORT IS THE GUARANTEE OF A HEALTHY LIFE. *Eurasian Journal of Academic Research*, 4(1-1), 62-66.
7. Abdullayev, U. (2023). JISMONIY RIVOJLANISH VA JISMONIY TARBIYA ASOSLARI. Finland International Scientific Journal of Education. *Social Science & Humanities*, 11(3), 104-108.
8. Abdullaev, U. R. (2025). REGIONAL CHARACTERISTICS OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL FITNESS OF SCHOOL STUDENTS. *FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES*, 4(38), 402-404.
9. Abdullaev, U. R. (2025). STAGED AND INDIVIDUAL APPROACHES IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN GENERAL SCHOOLS. *Экономика и социум*, (3-2 (130)), 14-19.