

JISMONIY TAYYORGARLIKNING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI.**Burxonov Bahodir Hayotov***O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi**Malaka oshirish instituti Jismoniy tayyorgarlik sikli o'qituvchisi**bahodirburxonov87@gmail.com*

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tayyorgarlikning inson organizmiga, xususan yurak-qon tomir, nafas olish, asab, immun va mushak-skelet tizimlariga ko'rsatadigan ta'siri chuqur tahlil qilingan. Muntazam jismoniy mashg'ulotlar salomatlikni mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish va psixologik barqarorlikni ta'minlashdagi o'rni ilmiy dalillar asosida yoritilgan. Maqolada jismoniy tayyorgarlikning umumiy sog'lomlashtiruvchi roli bilan birga, u bilan bog'liq ayrim xavf omillari ham ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, salomatlik, yurak-qon tomir tizimi, immunitet, metabolism, psixologik barqarorlik, sog'lom turmush tarzi.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.**Бурхонов Баходир Хаётов***Преподаватель цикла физической подготовки**Институт повышения квалификации**Министерство внутренних дел Республики Узбекистан**bahodirburxonov87@gmail.com*

Аннотация: В данной статье подробно рассматривается влияние физической подготовки на организм человека, особенно на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, иммунную и опорно-двигательную системы. На основе научных данных обоснована роль регулярной физической активности в укреплении здоровья, профилактике заболеваний и обеспечении психологического благополучия. Также проанализированы возможные риски и меры предосторожности при занятиях физической активностью.

Ключевые слова: физическая подготовка, здоровье, сердечно-сосудистая система, иммунитет, метаболизм, психологическая устойчивость, здоровый образ жизни.

THE IMPACT OF PHYSICAL FITNESS ON HUMAN HEALTH.**Burkhonov Bahodir Hayotov**

*Teacher of physical training cycle**Institute of advanced training**Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan**bahodirburxonov87@gmail.com*

Abstract: This article provides a comprehensive analysis of the impact of physical fitness on human health, with a focus on the cardiovascular, respiratory, nervous, immune, and musculoskeletal systems. It highlights, through scientific evidence, the role of regular physical activity in strengthening health, preventing diseases, and promoting psychological stability. The paper also addresses potential risks and precautions related to physical training.

Keywords: physical fitness, health, cardiovascular system, immunity, metabolism, psychological stability, healthy lifestyle

Kirish

Zamonaviy hayot sharoitida jismoniy faollik va sog'lom turmush tarzi inson salomatligining muhim omillaridan biri sifatida tobora katta ahamiyat kasb etmoqda. Harakatsiz hayot tarzi, noto'g'ri ovqatlanish va stressning ortishi global sog'liq muammolariga olib kelmoqda. Shu nuqtayi nazardan, jismoniy tayyorgarlik inson salomatligini mustahkamlashda asosiy omillardan biri hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlikning organizm tizimlariga bo'lgan ta'sirini o'rganish, nafaqat sportchilar, balki barcha yoshdagi insonlar uchun foydalidir.

Mazkur maqolada jismoniy tayyorgarlikning yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi, asab tizimi, psixologik holat, immunitet va metabolizmga ta'siri ilmiy yondashuv asosida yoritiladi.

ASOSIY QISM

1. Yurak-qon tomir tizimiga ta'siri. Jismoniy tayyorgarlik yurak-qon tomir tizimining eng muhim stimulyatorlaridan biri hisoblanadi. Yurak va qon tomirlar inson organizmidagi barcha organlarga kislorod va ozuqa moddalarini yetkazib beradi. Muntazam jismoniy mashg'ulotlar yurak mushagining tonusini oshiradi, yurak chiqishi (output) ko'rsatkichlarini yaxshilaydi va puls tezligining me'yorlashuviga olib keladi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, haftasiga 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi jismoniy faollik bilan shug'ullanuvchi kishilarda yurak-qon tomir kasalliklari (yurak ishemik kasalligi, gipertoniya, insult) xavfi 30–40% ga kamayadi. Muntazam mashg'ulotlar qonning viskozligini pasaytiradi, qon tomirlar devorini elastik saqlaydi va "yomon" xolesterin (LDL) darajasini kamaytiradi. Misol uchun, yurak xurujidan keyin rehabilitatsiya bosqichida yurak mashqlari (cardio training) bemorlarning sog'ayish tezligini 1,5–2 baravar oshirganligi kuzatilgan. Bu esa

jismoniy tayyorgarlik yurak faoliyatini faollashtirishda nafaqat profilaktika, balki davolovchi vosita sifatida ham ishlatilishini isbotlaydi.

2. Nafas olish tizimi faoliyatiga ijobiy ta'siri. Jismoniy faollik nafas olish tizimi, ayniqsa o'pka va bronxlar faoliyatini faol rag'batlantiradi. O'pka ventilyatsiyasi, ya'ni nafas olish va chiqarish tezligi oshadi, kislorodning o'pkadan qon aylanish tizimiga o'tishi yaxshilanadi. Mashg'ulot vaqtida tez-tez va chuqur nafas olish orqali o'pka alveolalari faoliyatga jalb qilinadi, bu esa "o'lik zonalarni" kamaytiradi.

Shuningdek, sport bilan shug'ullanuvchi insonlarda o'pkaning hayotiy sig'imi (ЖЕЛ – жизненная емкость легких) 10–15% ga yuqori bo'lishi aniqlangan. Bu esa kislorod almashinuvini samaraliroq bajarishga imkon beradi. Sportchilar orasida surunkali nafas yetishmovchiligi, astma, bronxit kabi kasalliklar deyarli uchramaydi.

Ayrim maxsus uslublar — aerob mashqlar, suzish, yugurish, nafasni boshqarish mashqlari orqali o'pka funksiyasi yildan-yilga kuchayib boradi. Shu bois sport nafaqat sog'lom odamlar, balki o'pka faoliyati zaiflashgan bemorlar uchun ham muhim reabilitatsiya usuli sanaladi.

3. Asab tizimi va psixologik barqarorlikka ta'siri. Zamonaviy psixologiya va nevrologiya fanlari jismoniy faollikning markaziy asab tizimiga ijobiy ta'sirini keng o'rganmoqda. Harakat jarayonida organizmda serotonin, dopamin, endorfin kabi neyromediatorlar ajralib chiqadi. Ular esa inson ruhiy holatini yaxshilaydi, tushkunlik, xavotir va stress darajasini pasaytiradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy faollik bilan muntazam shug'ullanadigan insonlarda depressiya holati 20–30% kam kuzatiladi. Ayniqsa, maktab o'quvchilari va talabalar orasida mashg'ulotlardan keyin diqqat, xotira, aqliy faollik va intizom yaxshilangan. Mashqlar orqali miyadagi qon aylanishi kuchayadi, bu esa yangi nerv aloqalarining (neyral tarmoqlar) hosil bo'lishini tezlashtiradi.

Sport turlari orasida, ayniqsa, yugurish, suzish, yoga, tai-chi va gimnastika psixologik muvozanatni saqlashda samarali vosita hisoblanadi. Sport nafaqat ruhiy barqarorlik, balki o'ziga bo'lgan ishonch, irodaviy sifatlar va hayotiy motivatsiyani kuchaytiradi.

4. Immun tizimi va metabolizmga (moddalar almashinuviga) ta'siri. Jismoniy tayyorgarlik organizmning himoya tizimi — immunitet faoliyatini kuchaytiradi. Jismoniy mashqlar vaqtida qon aylanishi faollashadi, bu esa immun hujayralar (leykotsitlar, limfotsitlar, fagotsitlar) harakatini kuchaytiradi va ularni zararlovchi mikroorganizmlarga tezroq yo'naltiradi.

Shuningdek, muntazam mashqlar orqali **garmonlar balansi** saqlanadi, metabolik sindrom, ortiqcha vazn, semizlik, 2-tip diabet kabi kasalliklarning oldi olinadi. Sport mashg'ulotlari organizmda yog'larni parchalashni faollashtiradi, glikogen zaxiralarini tejaydi va insulin sezuvchanligini oshiradi.

Statistik ma'lumotlarga ko'ra, haftasiga 3–5 kun jismoniy mashq bajargan odamlarda gripp, shamollash va virusli kasalliklarga chalinish holatlari 40% gacha kamayadi. Bu esa jismoniy faollikni oddiy profilaktika emas, balki sog'liqni saqlash strategiyasi sifatida ko'rishga asos bo'ladi.

5. Mushak-skelet va ortopedik tizimlarga ta'siri. Jismoniy tayyorgarlik suyak va mushak tizimining rivojlanishida hal qiluvchi o'rin tutadi. Muntazam mashg'ulotlar suyak zichligini oshiradi, bu esa osteoporoz va suyak mo'rtlashuvining oldini oladi. Ayniqsa, bolalar va o'smir yoshdagilar uchun sport bilan shug'ullanish suyak to'qimalarining to'g'ri shakllanishiga yordam beradi.

Mashqlar mushaklarni mustahkamlabgina qolmay, bo'g'imlar harakatchanligini, elastikligini saqlab qoladi. Orqa umurtqa, tos suyaklari, tizza va boldir bo'g'imlari uchun yugurish, velosport, suzish, stretching, pilates mashg'ulotlari ayniqsa foydalidir.

Ortopedik nuqtayi nazardan qaralganda, jismoniy tayyorgarlik orqa og'rig'i, holsizlik, yelkada taranglik, holat buzilishi (skolioz, lordoz) kabi muammolarning oldini olishga xizmat qiladi. Bugungi kunda maktab o'quvchilari orasida ortopedik muammolar tez-tez uchraydi, bu esa jismoniy tarbiya darslarining vaqti va sifati oshirilishini taqozo etmoqda.

Xulosa

Jismoniy tayyorgarlik inson salomatligining barcha sohalariga kompleks ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Uning yurak-qon tomir, nafas olish, asab va immun tizimlariga foydasi ko'plab ilmiy tadqiqotlar orqali isbotlangan. Sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida jismoniy faollikni har qanday yoshda doimiy ravishda olib borish zarur. Shu sababli, jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan e'tiborni yanada kuchaytirish, jismoniy tayyorgarlik dasturlarini har bir fuqaro hayotiga tatbiq etish salomatlikni mustahkamlashning eng samarali yo'llaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bahromov Z. "Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi". — Toshkent, 2021
2. Апанасенко Г.Л. "Здоровье и физическая активность человека". — Киев, 2019
3. World Health Organization (WHO). Physical Activity and Health Factsheet, 2022
4. Bompa T., Haff G. "Periodization of Training for Sports". — USA, 2018
5. O'zbekiston Respublikasi SSV sog'lom turmush targ'iboti ma'lumotlari, 2023