



## SPORTNING INSON SALOMATLIGIDAGI FOYDALARI

**Marimboyeva Zulayho Hamidjon qizi**

Urganch davlat pedagogika instituti  
Jismoniy madaniyat yo'nalishi 2-kurs talabasi  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.8378447>

### ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 20-September 2023 yil  
Ma'qullandi: 23-September 2023 yil  
Nashr qilindi: 26-September 2023 yil

### KEY WORDS

*Jismoniy tarbiya, sog'omlashtirish, pedagog, Abu Ali ibn Sino, badantarbiya. Sog'lom turmush kechirish, Sport, Davlat, soha, vakil, yurt, rivojlanish, mustaqillik, islohot, tamoyil*

### ABSTRACT

*Har bir inson sog'lom va baquvvat bo'lishi uchun sport bilan muntazam ravishda shug'ullanishi kerak. Ushbu maqolada insonning sog'lom bo'lishi uchun sportning ahamiyati qay darajada ekanligi haqidagi fikrlari haqida qisqacha so'z yuritiladi.*

Sport bilan muntazam shug'ullanish uzoq umr ko'rishning eng oddiy yo'lidir. kishi sport bilan shug'ullanganida organizmi yaxshi chiniqadi, muskullari tez charchamaydi. Chiniqqan odamning nerv-endokrin, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa hayotiy muhim a'zolari hamda to'qimalarining ish faoliyati ortadi. Sport mashg'ulotlari odam tanasidagi to'qimalarning tez yangilanishi, uning yosh, sog'lom va tetik saqlanishiga sabab bo'ladi. Taloqda limfotsitlar hosil bo'lishi ko'payib, organizmning yuqumli kasalliklardan himoyalani qobiliyati (immunitet) kuchayadi. kam harakatlilik (gipodinamiya) yurak faoliyatini kuchsizlantiradi. Natijada yurak-qon tomir va boshqa kasalliklar yuzaga keladi. Mashqlar orqali qon aylanishi tezlashadi, miyamizga kislorod boradi, mushaklar kuchayib, bo'g'imlarning harakatini ta'minlaydi, ruhiy taranglik yo'qolib, energiya ortadi. Sport bilan shug'ullanuvchilarda yurak klapanlari va muskullari yaxshi rivojlanib, uning hajmi boshqalarnikiga qaraganda kattaroq bo'ladi. O'pkaning tiriklik sig'imi ortadi (4500-6500 ml.ga etadi), nafas olish va qon aylanish a'zolari yaxshi rivojlanadi. Odatda zaiflashgan, chiniqmagan tanada mikroblar yashashi va ko'payishi uchun qulay sharoit topadi. Natijada bunday odam kasallanadi. Jismoniy mashqlar tufayli yurak, buyrak, o'pka va tomirlar kuchga to'ladi, tomirlar kengayadi va elastik holatga keladi. Shunday qilib tomirlardagi yog' nisbati, xolesterin, shakar va insulin pasayadi.

Tananing yog' nisbati kamaysa, o'zimizni kuchli his etamiz, asab tizimi sog'lom bo'ladi. Xotirani kuchaytirishning eng muhim sharti asablarning sog'lom bo'lishidir. Buning uchun esa badantarbiya bilan shug'ullanish lozim. Uy sharoitida jismoniy mashqlar bajarish yoki biron sport turi bilan shug'ullanish hozirda keng tarqalgan semirishning oddiy davosidir. Zero, semirish ish faoliyatini pasaytiradi, sog'liqni zaiflashtiradi. Jismoniy tarbiya mashqlari kishiga ko'tarinkilik va ruhiy dalda bag'ishlaydi. Bunday holda ishlar unumli va sog'liq joyida

bo'ladi. Agar kishi bir kunda 10 daqiqa jismoniy mashqlar bajarsa, u daqiqasiga yuragining 10 marta urishini "tejab" qolar ekan. Bu bir yilda 500.000 martani tashkil qiladi. Mana shu yo'l bilan yurak-qon tomir kasalliklaridan forig' bo'lish, yurakni sog'lom qilish, infarktdan qutulish mumkin. Aqliy mehnat jismoniy mehnat bilan almashtirib turilsa, odam uzoq vaqt charchamaydi, ishi unumli bo'ladi. Chunki aqliy mehnat davrida miyadagi qo'zg'algan markazlar jismoniy mehnat vaqtida dam oladi. Chunonchi, ilm olishda har 40-60 daqiqada 5-6 daqiqa badantarbiya mashqlari bajarilsa, miyaning zo'riqishidan paydo bo'ladigan nevroz kasalligining oldi olinadi. Sport bilan shug'ullangan odam jismonan va ruhan kuchli bo'ladi. Bolalarni yoshligidan chiniqtirib borish, ularga zamon talab qiladigan ba'zi muhim ishlarni, sport turlarini, jumladan, suzish, ot minish, o'zini himoya qilish usullarini o'rgatib borish lozim. Shariatimizda bu ishlarga alohida urg'u berilgan. Sport bilan muntazam shug'ullanganda nafs yomonliklaridan tiyilish osonroq kechadi. Jumladan, shahvoniy nafsdan. Sport va foydali ilm bilan shug'ullanilsa, xayolga har xil yomon fikrlar kelmaydi. Shahvatlar uchun sarflanishi mumkin bo'lgan jismoniy kuch sport mashg'ulotlariga ketadi. Jismoniy mashq bajarganda burun orqali nafas olib, uni og'izdan chiqarishga odatlanish kerak. Buning natijasida nafas harakatlarida ishtirok etuvchi qovurg'alararo muskullar va diafragma yaxshi rivojlanadi, o'pkaning tiriklik sig'imi ortadi. Ommabop bo'lgan sport turlariga quyidagilar kiradi: futbol, suzish, velosiped haydash, basketbol, voleybol, tennis, kurash va hokazo. Sport bilan shug'ullanish bilan birga o'z vaqtida dam olish va vitanminlar bilan to'yingan mahsulotlarni me'yorida iste'mol qilish ham lozim.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. И.Азимов "Физиология человека", Ташкент - 1991 - yil. 2. Г.Азимов "sport to'garaklari fiziologiyasi", Toshkent - 1993 - yil. Брехман И.И. Валеология наука о здоровье, Москва - 1990.
2. Piraxunova F.N., Nazirov A.X. O'qitishning yangi pedagogik texnologiyalari. Uslubiy qo'llanma. -T.: "IQTISOD-MOLIYA". 2008, 3-48 bet.
3. O'zbekiston Respublikasida Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi. "O'zbekiston", Toshkent, 1997 yil.