



THE IMPACT OF SPORTS ON HEALTH AND LIFE EXPECTANCY

Torebaeva Periyzat Maxsetbaevna

3rd year student of the Women's Sports specialty, Faculty of Physical Culture, Karakalpak State University

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15914503>

ARTICLE INFO

Received: 08th July 2025

Accepted: 43th July 2025

Online: 15th July 2025

KEYWORDS

Sport, health, life expectancy, healthy lifestyle, mental stability, immune system, youth education, physical activity, healthy society, longevity.

ABSTRACT

This article explores the impact of sports on human health and life expectancy. It highlights the crucial role of physical activity in strengthening both physical and mental well-being, preventing various diseases, and maintaining an active lifestyle in old age. The article also discusses the significance of sports in family relationships and its broader social importance in promoting a healthy and disciplined generation. Supported by scientific evidence, the article advocates for the integration of sports into daily life as a key factor for a longer, happier, and healthier life.

SPORTTIN SALAMATLIQQA HÁM ÓMIR DAWAMLILIGINA TÁSIRI

Torebaeva Periyzat Maxsetbaevna

Qaraqalpaq mámleketlik universiteti Dene mádeniyatı fakulteti Hayal-qızlar sportı qánigeligi
3-kurs studentı

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15914503>

ARTICLE INFO

Received: 08th July 2025

Accepted: 43th July 2025

Online: 15th July 2025

KEYWORDS

Sport, salamatlıq, ómir dawamlılıǵı, salamat turmıs tárizi, ruwxıy turaqlılıq, immunitet, jaslar tárbiyası, fizikalıq aktivlik, salamat jámiyet, uzaq ómir.

ABSTRACT

Bul maqalada sporttin insan salamatlıǵına hám ómir dawamlılıǵına tásiri hár tárepleme tallanadı. Sporttin fizikalıq hám ruwxıy salamatlıqtı bekkemlewdegi roli, keselliklerdin aldın alıwdaǵı nátiyjeliligi, ǵarrılıqta aktiv turmıs tárizin saqlap qalwǵa járdem beriwı ilimiy dáliller tiykarında bayan etiledi. Sonday-aq, sporttin shańaraq hám jámiyettegi tárbiyalıq jáne sociallıq áhmiyeti ashıp beriledi. Maqalada sporttı kúndelikli turmısqa engiziwdin paydalı tárepleri sáwlelendirilip, salamat turmıs tárizine shaqırıladi.

Kirisiw. Zamanagóy dáwirde insan salamatlıǵı jámiyet rawajlanıwınıń tiykarǵı kriteriyalarınan biri bolıp esaplanadı. Hár bir insan óz densawlıǵın saqlaw ushın belgili ilajlardı kóredi. Biraq bul ilajlar ishinde eń nátiyjelilerden biri bul - sport penen shuǵıllanıw bolıp tabıladı. Sebebi sport tek ǵana sırtqı kórinisti shıraylandırıp qoymastan, al organizmniń barlıq sistemaların bekkemlewge járdem beredi. Házirgi waqıtta, sport salamat turmıs táriziniń ajıralmas bólegi sıpatında pútkil dúnya júzi boylap úgit-násiyatlanbaqta. Statistikalıq



mağlıwmatlarğa bola, fizikalıq belsendilik penen turaqlı shuğıllanatuğın adamlar júrek-qan tamır keselliklerine az shalınadı, ruwxıy túskinlik jağdaylarına dus kelmeydi hám uzaq ómir súredi. Sol sebepli, búgingi kúnde sporttıń insan ómirindegi ornı barğan sayın artıp barmaqta. Bul maqalada sporttıń fizikalıq, ruwxıy salamatlıqqa tásiri, keselliklerdiń aldın alıwdağı roli, ómir dawamlılıǵına bolğan tásiri hám jámiyettegi áhmiyeti haqqında tolıq toqtap ótemiz.

Sport insan salamatlıǵınıń tiykarı bolıp, ol tek ǵana deneniń sırtqı kórinisin shıraylı saqlap qalmaq, al barlıq ishki aǵzalardıń jumısın da normallastıradı. Fizikalıq salamatlıq - bul júrek-qan tamır sisteması, dem alıw aǵzaları, súyek hám bulshıq etler, zat almasıw, as siniriw sisteması sıyaqlı turmıshlıq áhmiyetli funkciyalardıń salamat islewin ańlatadı. Sport bolsa bul funkciyalardıń barlıǵın úylestirip, organizmdi bekkemlewde áhmiyetli rol atqaradı. Dáslep, sporttıń júrek-qan tamır sistemasına bolğan tásirin kórip shıǵamız. Turaqlı fizikalıq shınıǵıwlar, máseken, juwırıw, júziw, velosipedte júriw, júrek bulshıq etlerin shınıqtıradı. Júrek nátiyjelirek isley baslaydı, qan aylanıwı jaqsılanadı, qan tamırlar diywalı elastik boladı. Bul bolsa gipertoniya (joqarı qan basımı), júrek ishemiya hám infarkt sıyaqlı keselliklerdiń aldın aladı. Sonıń menen birge, qan quramında zıyanlı xolesterin muǵdarı azayıp, paydalı xolesterin kóbeyedi. Sport shınıǵıwları dem alıw sistemasın da jedellestiredi. Shınıǵıwlar waqtında ókpeler tereńirek hám kóbirek dem alıwǵa ádetlenedi. Bul bolsa ókpeniń kólemin úlkeytedi, kislorod almasıwın jaqsılaydı, kletkalardıń energiya menen támiyinleniwine unamly tásir kórsetedi. Ásirese, astma, bronxit sıyaqlı sozılmalı dem alıw jolları keselliklerine shalınǵanlar ushın dem alıwdı durıslawshı sport túrleri (máseken, júziw yamasa yoga) nátiyjeli terapevtlik qural sıpatında xızmet etedi. Bulshıq et hám súek sisteması sport sebepli tolıq rawajlanadı. Háreket waqtında hár túrli bulshıq et toparları iskerlikke tartıladı, olardıń kúshi hám serpimliliǵı artadı. Máseken, awır atletika, gúres, gimnastika, juwırıw - bular bulshıq etlerdi qalıplestirip, súek massasın kóbeytedi. Ásirese, balalar hám jas óspirimler dáwirinde sport penen shuğıllanıw boy ósiwi hám durıs dene qalıplesiwine unamly tásir kórsetedi. Kekselerde bolsa sport osteoporoz (súyeklerdiń juqalasıwı) dıń aldın aladı. Júriw yamasa júziw sıyaqlı jeńil shınıǵıwlar súek hám buwınlardı jedel saqlap, háreketshenlikti uzaq jıllar dawamında saqlap qalıwǵa járdem beredi. Sport organizmde zat almasıw (metabolizm) proceslerin jedellestiredi. Shınıǵıwlar dawamında kaloriyalar tez joǵaladı, may kletkaları azayadı hám denedegi artıqsha suyıqlıq shıǵarılardı. Bunıń nátiyjesinde artıqsha salmaq joǵaladı, dene salmaǵı indeksi (DSI) normallastırılardı. Sonıń menen birge, sport insulinge bolğan sezgirlikti arttırardı. Bul bolsa qantlı diabettiń aldın alıwda yamasa onıń menen jasap atırǵanlar ushın qan qantın qadaǵalawda áhmiyetli rol atqarardı. Metabolizmniń aktivlesiwini sonday-aq, bawır, búyre hám ishek xızmetin de jaqsılaydı. Sport organizmdi shınıqtırıp, immun sistemasın kúsheytedi. Turaqlı fizikalıq belsendilik immun kletkalar - limfocitler, fagocitler hám antitelolardıń islep shıǵarılıwına járdem beredi. Bunıń nátiyjesinde organizm virus hám bakteriyalarǵa qarsı shıdamly boladı, ayazlaw, gripp hám basqa juqpalı kesellikler az ushırasadı. Fizikalıq belsendilik qan aylanıwın tezlestirip, organizmge kislorod hám azıqlıq zatlarıń tez jetip barıwın támiyinleydi. Bul bolsa kletkalar iskerligin xoshametleydi, insan ózin jedel, tetik hám kúshli sezedi. Uyqu sapasınıń jaqsılanıwı, ishkeydiń ashılıwı hám sharshawlarıń azayıwı - bulardıń barlıǵı sporttıń unamly nátiyjelerinen bolıp esaplanadı [3, 131-135].

Insan salamatlıǵı tek fizikalıq turaqlılıqtan ibarat emes, al ruwxıy jağday menen tıǵız baylanıslı. Házirgi zaman turmısı insan psixikasına qatań basımlar ótkermekte: tezlik,



mağlıwmatlar aǵımı, báseki, jumıs hám bilimlendiriwdegi zorıǵıwlar, stress jaǵdayları hám sezimlik sharshawlar kúndelikli turmısta ádettegi halǵa aylanǵan. Usı sharayatta ruwxıy salamatlıqtı saqlaw hám onı tiklewde sporttıń ornı sheksiz. Turaqlı fizikalıq shınıǵıwlar organizmde "baxıt gormonları" dep atalıwshı endorfin, serotonin hám dopamin ajıralıwın xoshametleydi. Bul gormonlar ruwxıy turaqlılıqtı támiyinleydi, unamli keypiyat payda etedi hám nerv sistemasınıń tınıshlanıwına járdem beredi. Ásirese, juwırıw, júziw, ayaq oyın, yoga hám meditaciya shınıǵıwları stress hám táshwishlerdi azaytıwda nátiyjeli qural sıpatında tán alınǵan. Máselen, bir neshe háptelik aerobikalıq shınıǵıwlar stress dárejesin sezilerli dárejede azaytıwı, uyqı sapasın jaqsılawı hám jumısqa itibardıń artıwına alıp keliwi dálillengen. Sport depressiyanı yemlewde qollanılatuǵın psixoterapiyalıq usıllardan biri. Izertlewlerge bola, háptesine keminde 3-4 márte 30 minutlıq fizikalıq belsendilik - bul antidepressantlarǵa teń yamasa onnan da nátiyjelirek tásir kórsetedi. Sport insan ózine bolǵan isenimin arttıradı. Fizikalıq jaqtan kúshli, tetik, belsendi bolıw insan psixikasına unamli tásir kórsetedi. Ásirese, jaslar arasında sport penen shuǵıllanıw ózin ańlaw, ómirdegi maqsetti anıqlaw hám ómirden razı bolıw sezimin oyatadı. Bul bolsa qáweterleniw, jalǵızlıq, ózin kemsitiw sıyaqlı unamsız sezimlerde qarsı gúresiwde úlken járdem beredi. Sport insanda tártip-intizam, ózin-ózi basqarıw hám erk-ıqrarın rawajlandıradı. Máselen, hár kúni bir waqıtta shınıǵıw islew ádetke aylansa, bul insanniń kún tártibin rejlestiriwge, waqıtı durıs bólistiriwge úyretedi. Sporchılar arasında psixologiyalıq turaqlılıq, mashqalardı sheshiwdegi qatańlıq hám motivaciyanıń joqarılıǵı atap ótilgen. Sport maqsetke umtıw, nátiyjeni kútiw hám oǵan erisiw sıyaqlı psixologiyalıq táreplerdi qalıplestiredi. Hár bir jetiskenlik insanda unamli sezimlerdi oyatadı, ózin-ózi qádirlewdi arttıradı. Komandalıq sport túrleri - futbol, voleybol, basketbol, regbi, eskek esiw sıyaqlı túrler insandı komandada islewge, basqalar menen pikirlesiwge, pikir almasıwǵa, basshılıq yamasa erisiw kónlikpelerin iyelewge járdem beredi. Bul bolsa ruwxıy salamatlıq ushın zárúr bolǵan sociallıq qollap-quwatlaw sistemasın qalıplestiredi. Jámaátlik shınıǵıwlar insanda sociallıq belsendilikti arttıradı, jalǵızlıq sezimin kemeytedi, sóylesiwdegi isenimdi kúsheytedi. Bul bolsa, ásirese, ishki tartınshaqlıq, sociallıq fobiya hám kommunikativ mashqalalardan qıynalıp atırǵanlar ushın tábiyǵıy em bolıp esaplanadı. Fizikalıq belsendilik miydegi qan aylanıwın jaqsılaydı, bul bolsa eslew, dıqqat, tez pikirlew, mashqalanı sheshiw qábiletlerin kúsheytedi. Izertlewlerge qaraǵanda, sport penen turaqlı shuǵıllanatuǵın oqıwshılardıń ózlestiriw dárejesi joqarı boladı. Olar sabaqta belsendi, sabaqlarǵa tayar, áhmiyetli maǵlıwmatlardı tez eslep qaladı. Sonday-aq, fizikalıq shınıǵıwlar qartayǵan dáwirde kognitiv jumıstıń tómenlewiniń aldın aladı, demenciya hám Alcgeymer sıyaqlı kesellikler qáwpin azaytıwı [2, 59-61].

Zamanagóy medicinada sport densawlıqtı saqlaw hám keselliklerdiń aldın alıwda eń nátiyjeli profilaktikalıq qural sıpatında tán alınbaqta. Háreket jetispewshiligi (gipodinamiya), naduris awqatlanıw, stress hám zıyanlı ádetler sebepli júrek-qan tamır, zat almasıwı, súyek-bulshıq et, as sińiriw sisteması, dem alıw jolları hám ruwxıy kesellikler sanı artıp barmaqta. Sport bolsa bulardıń aldın alıwda áhmiyetli rol atqaradı. Sporttıń yeń áhmiyetli tásirlerinen biri júrek hám qan tamır salamatlıǵın jaqsılaw. Háreket waqtında júrek iskerligi aktivlesedi, qan aylanıwı jaqsılanadı, qan tamirları bekkemlenedi. Bul gipertoniya, júrek ishemiyası, insult, infarkt sıyaqlı awır keselliklerdiń aldın aladı. Máselen, júrek ushın paydalı bolǵan sport túrleri - júriw, júziw, juwırıw, velosipedte júriw, aerobika - turaqlı túrde shınıǵıp barsa, júrek ritmi



normallasadi, júrek urıwı kúshli boladı. Ilimpazlardıń pikirinshe, sport penen shuǵıllanıwshılar arasında júrek kesellikleri 30-40% kem ushırasadı. Qantlı diabet - zamanagóy kesellikler ishinde eń tez tarqalıp atırǵan keselliklerden biri. Ásirese, 2-tur diabet organizmdegi insulin sezgırliginiń páseyiwi nátiyjesinde kelip shıǵadı. Sport insulin tásirsheńligin asıradı, qandaǵı glyukoza muǵdarın normallastıradı, kletkalarđın energiyanı durıs ózlestiriwine járdem beredi. Turaqlı fizikalıq shınıǵıwlar aralıq zat almasıw ónimlerin azaytıp, qantlı diabetti keshiktiredi yamasa hátteki aldın aladı. Ásirese, júriw hám jeńil aerob shınıǵıwlar 45 jastan asqanlar ushın eń jaqsı profilaktika esaplanadı. Artıqsha salmaq - kóplegen keselliklerdiń tamırı. Semizlik júrek kesellikleri, diabet, buwın awırıwları, bawırǵa may toplanıwı, uyqı buzılıwı, násilsizlik hám hátteki rak qáwpin arttıradı. Sport bolsa bul mashqalaǵa qarsı gúresiwdiń eń tábiyǵıy hám qáwipsiz usılı bolıp tabıladı. Shınıǵıwlar waqtında organizm kaloriyalardı joǵaltadı, may toqımaları azayadı, dene salmaǵı normaǵa keledi. Bunnan tısqarı, sport ishteydi qadaǵalaydı, uyqını jaqsılaydı, stresske qarsı gúresedi - bulardıń barlıǵı semiriwdiń tiykarǵı sebepleri esaplanadı. Súyek hám buwınlar háreket arqalı azıqlanadı hám bekkemlenedi. Ásirese, súyek tıǵızlıǵın saqlap qalıwda fizikalıq shınıǵıwlar áhmiyetli rol atqaradı. Jaslıǵında sport penen shuǵıllanıwshı adamlarda qarılıqta osteoporoz (súyeklerdiń mort bolıwı), artrit, artroz sıyaqlı kesellikler az ushırasadı. Júriw, juwırıw, júziw, yoga sıyaqlı shınıǵıwlar súyek-bulshıq et sistemasın bekkemlep, buwınlardıń hárekecheńligin saqlaydı hám awırıwları kemeytedi. Sonday-aq, bul shınıǵıwlar arqa hám omırtqa densawlıǵı ushın da paydalı. Sport shınıǵıwları dem alıw jollarınıń tazalıǵın támiyinleydi, ókpeniń kólemin arttıradı hám kislorod penen támiyinleniw dárejesin jaqsılaydı. Bul bronxit, astma, allergiyalıq kesellikler sıyaqlı mashqalalardı azaytadı. Ásirese, júziw hám taza hawada juwırıw ókpe jumısın xoshametleydi. Sonıń menen birge, sport immunitet sistemasınıń belsendiligin arttıradı. Háreket waqtında limfa aylanısı jedellesedi, organizm virus hám bakteriyalarga qarsı kúshli qorganiwga iye boladı. Nátiyjede ayazlaw, gripp hám basqa da infekciyalar menen keselleniw jaǵdayları azayadı.

Juwmaq. Juwmaqlap aytqanda, sport insan salamatlıǵı hám turmıs sapası ushın sheksiz áhmiyetke iye. Ol fizikalıq salamatlıqtı bekkemlep ǵana qoymastan, ruwxıy turaqlılıq, tártip-intizam, erk-ıqrar hám belsendi turmıs tárizin qalıplestiredi. Sport penen turaqlı shuǵıllanıw arqalı júrek-qan tamır, dem alıw, nerv hám immun sistemalarınıń jumısı jaqsılanadı, stress hám depressiyaǵa qarsı shıdamlılıq kúsheyedi. Sonday-aq, sport shańaraqlıq hám jámiyetlik kólemde unamlı ortalıq jaratadı, jaslardı salamat turmısqa baǵdarlaydı hám zıyanlı ádetlerden saqlaydı. Ilimiy izertlewler sport penen bánt bolǵan insanlar ortasha 4-6 jılǵa kóbirek jasaytuǵının, kekselikte de belsendi turmıs tárizin dawam ettiretuǵının tastıyıqlamaqta. Sonıń ushın hár bir insan sporttı óz turmısınıń ajıralmas bólegine aylandırıwı, háreketi kúndelikli zárúrlük sıpatında qabıl etiwı zárúr. Sport - bul salamat dene, jigerli ruwx, baxıtlı shańaraq hám turaqlı jámiyet degeni. Uzaq ómir súriw, salamatlıqtı saqlaw hám mazmunlı ómir súriwdi qálegen hár bir insan sporttı ómir filosofiyasına aylandırıwı kerek.

References:

1. Abdumuxtorovich, R. A. (2025). YOSH SPORTCHILARNI HUQUQIY VA IJTIMOYIY QO'LLAB QUVVATLASH, SOHADAGI MUOMMOLAR VA BARTARAF ETISH YO'LLARI. MODELS AND METHODS FOR INCREASING THE EFFICIENCY OF INNOVATIVE RESEARCH, 4(41), 4-8.



2. Farxod o'g'li, S. F., & Saidmurod o'g'li, Y. E. (2025). SPORTNING INSON ORGANIZIMIGA TASIRI SALOMATLIKKA TA'SIRI. INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2024, 4(38), 59-61.
3. Husniddin, I. (2025). JISMONIY TARBIYA SOG'LOM TURMUSH TARZINING ASOSI. PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI, 3(1), 131-135.
4. Muzaffarovna, M. S. (2025). OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINING PEDAGOGIK TALQINI. ACUMEN: International journal of multidisciplinary research, 2(3), 80-84.
5. Shokirjon o'g'li, N. J., & Shokirjon o'g'li, N. J. (2023). PEDAGOGIK OTM TALABALARIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI RIVOJLANTIRISH HAMDA YUKSALTIRISHNING AMALIYOTDAGI HOLATI. Farg'ona davlat universiteti, (5), 88-88.