

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14174444>

BASKETBOLNING INSON SALOMATLIGI UCHUN FOYDASI

Husanov G‘aybulla Usmanovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM katta o‘qituvchisi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada basketbol sportining inson salomatligi uchun ta’siri haqida ma’lumot berilgan. Basketbolning sog‘liq uchun keltiradigan katta foydasi to‘liq bayon etilgan.

***Kalit so‘zlar.** Harakat, basketbol, jismoniy sog‘liq, ruhiy sog‘liq, intensivlik, salomatlik, statistik tahlil.*

ПОЛЬЗА БАСКЕТБОЛА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

АННОТАЦИЯ

В данной статье представлена информация о влиянии баскетбола на здоровье человека. Огромная польза баскетбола для здоровья полностью объяснена.

***Ключевые слова:** Движение, баскетбол, физическое здоровье, психическое здоровье, интенсивность, здоровье, статистический анализ.*

BENEFITS OF BASKETBALL FOR HUMAN HEALTH

ANNOTATION

This article provides information about the impact of basketball on human health. The great health benefits of basketball are fully explained.

***Keywords:** Movement, basketball, physical health, mental health, intensity, health, statistical analysis.*

Kirish.

Zamonaviy dunyoda sport jamiyat madaniyatining ajralmas qismini tashkil etadi. Sport bilan shug‘ullanish bola rivojlanishining muhim jihati bo‘lib, ko‘p foyda keltiradi. Sport ishtirokchilarning salomatlik holatini yaxshilaydi va hayotdagi qiyinchiliklarga qarshi turishda muhim bo‘lgan fundamental ko‘nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Sportning boshqa afzalliklari orasida ijtimoiy hamkorlik va tinchlikni mustahkamlash, jamiyat rivojlanishini rag‘batlantirish, moliyaviy yutuqlar va xalqaro birlikni mustahkamlash kiradi. Sport jamiyat farovonligiga daxldor bo‘lgan muhim siyosatlarning amalga oshirilishini kuchaytirishga katta hissa qo‘shdi. Sog‘lom inson rivojlanishi barqaror jamiyat rivojlanishining shartidir [1].

Basketbol dunyo bo‘ylab keng tarqalgan, harakatga boy va kuch talab qiladigan sport turi bo‘lib, jismoniy va ruhiy sog‘liq uchun ko‘plab ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Bu o‘yin o‘zining intensivligi tufayli yurak-qon tomir tizimi, mushak va suyak tuzilishini mustahkamlashga, shuningdek, psixologik holatni yaxshilashga yordam beradi. Ushbu maqola basketbolning salomatlik uchun ahamiyatini tahlil qiladi.

Usullar.

Basketbolning salomatlik uchun foydasini o‘rganish uchun quyidagi metodlar qo‘llanildi:

Adabiyotlar tahlili: Basketbol va jismoniy mashg‘ulotlarning inson salomatligiga ta‘siriga oid ilmiy maqolalar va tadqiqotlar ko‘rib chiqildi.

Eksperimental tadqiqotlar: Basketbol bilan muntazam shug‘ullanuvchi va shug‘ullanmaydigan ikki guruh orasida yurak urishi, mushak kuchi, chidamlilik va psixologik holatiga doir o‘zgarishlar o‘rganildi.

Statistik tahlil: Kuzatuvlar va olingan ma‘lumotlar statistik tahlil qilinib, basketbolning salomatlikka ijobiy ta‘siri aniqlandi.

Natijalar.

Basketbolning inson salomatligiga ijobiy ta'sirini aks ettiruvchi quyidagi natijalar olingan:

Yurak-qon tomir tizimiga ta'siri:

Basketbol o'ynash jarayonida yurak urish tezligi ortadi, bu esa yurak mushaklarini kuchaytirib, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi. Shuningdek, mashg'ulotlar davomida qondagi yomon xolesterin miqdori kamayadi va yaxshi xolesterin miqdori ortadi.

Muntazam ravishda basketbol bilan shug'ullanish yurak xastaligi, yuqori qon bosimi va diabet xavfini kamaytirishda muhim rol o'ynaydi.

Mushak va suyak tuzilishi uchun foydasi:

Basketbol o'yinlari davomida doimiy sakrash va yugurish suyaklarni mustahkamlashga yordam beradi, bu ayniqsa yosh bolalar va yoshlarda suyak zichligini oshiradi.

Basketbol tananing deyarli barcha mushak guruhlarini ishlatishni talab qiladi, ayniqsa, oyoq, qo'l, bel va yelka mushaklarini rivojlantiradi, natijada umumiy jismoniy tayyorgarlik oshadi.

Chidamlilik va balans uchun foydasi:

Basketbolning yuqori intensiv harakatlari o'yinchilarning chidamliligini oshiradi va balansni yaxshilaydi. Ushbu o'yin o'yinchilarning nafas olish tizimini yaxshilashga, energiya sarfini oshirishga va tana yog'ini kamaytirishga yordam beradi.

Ushbu sport bilan muntazam shug'ullanish tana koordinatsiyasini kuchaytiradi, bu esa kundalik hayotda muhim ahamiyatga ega.

Psixologik va ijtimoiy salomatlik uchun foydasi:

Basketbolning jamoaviy tabiati tufayli o'yinchilar o'zaro aloqalarni mustahkamlash imkoniyatiga ega bo'lib, ijtimoiy ko'nikmalarini yaxshilaydi. Jamoaviy sportlar stressni kamaytirib, o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi va ijobiy raqobat hissini rivojlantiradi.

Basketbol o'yinlari davomida ajralib chiqadigan endorfin gormoni kayfiyatni yaxshilaydi va stress darajasini pasaytiradi.

Muhokamalar.

Tadqiqot natijalari basketbolning sog'liq uchun keng qamrovli foydali tomonlarini ko'rsatdi. Jismoniy tayyorgarlik, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, chidamlilik va psixologik barqarorlik basketbolning asosiy ijobiy ta'sirlaridan sanaladi. Biroq, basketbol intensiv o'yin bo'lganligi sababli, jarohatlanish xavfi ham mavjud. Shu sababli, ushbu sport turi bilan shug'ullanishda to'g'ri texnikalarni o'rganish va ehtiyot choralarini ko'rish muhimdir.

Basketbolning ijtimoiy salomatlikka ijobiy ta'siri uni yoshlar va kattalar uchun ham foydali bo'lgan sport turiga aylantiradi. Shu boisdan, basketbol nafaqat sog'liqni yaxshilashda, balki ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishda ham muhim vosita sifatida qaraladi.

Xulosa.

Basketbol inson salomatligi uchun bir qator ijobiy jihatlarga ega bo'lgan sport turi hisoblanadi. Yurak-qon tomir tizimini kuchaytirish, mushak va suyaklar uchun foydali bo'lish, psixologik barqarorlikni oshirish va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish basketbolning asosiy foydali tomonlari sifatida qayd etiladi. Basketbol bilan muntazam shug'ullanish umumiy sog'liq va farovonlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi, shu sababli bu sport turi sog'lom hayot tarzini saqlashga intilayotganlar uchun tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Abdumurodov Rashid. Sportning inson hayot tarziga ta'sir effektlari. Research innovation. 2022.
2. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. (2015. 2-sentabr). Xalq so'zi. — Toshkent, 2015. 5-sentabr.
3. William Welker. The Wrestling Drill Book-2nd Edition. / Humankinetics. USA: 2013.- 376 p.

4. McIntosh J. S. *Wrestling*. / Mason Crest. USA: 2014. — 98 p.
5. Абдиев А.Н. Борьба организация восстановительного тренировочного процесса в предсоревновательном этапе. Монография. — Т., 1997. - 174 с.
6. Asror o'g'li, A. O. (2024). RAQAMLI MUHITDA INKLYUZIV TA'LIM. ALOHIDA TA'LIMGGA MUHTOJ TALABALAR UCHUN IMKONIYATLAR VA MUAMMOLAR. *Modern education and development*, 11(3), 173-179.
7. Asror o'g'li, A. O., & Hamza o'g'li, M. O. (2024). ONLAYN TA'LIM O'QITUVCHILARNI BAHOLASHDA KASBIY FAOLIYAT SOHASI SIFATIDA: ELEKTRON KURSLARDAN, MOOCLARDAN FOYDALANISHNING AFZALLIKLARI VA KAMCHILIKLARI. *Modern education and development*, 11(3), 166-172.
8. Iskandar o'g'li, S. B., & Hamza o'g'li, M. O. (2024). TA'LIMNING TURLI DARAJALARIDA ONLAYN TA'LIMNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK JIHATLARI. *Modern education and development*, 11(3), 133-140.
9. Botirovich, X. S., Murodullo o'g, J. O. T., & Iskandar o'g'li, S. B. (2024). PYTHON DASTURLASH TILINING KELIB CHIQISHI. *Modern education and development*, 11(3), 120-126.
10. Botirovich, X. S. (2024). RAQAMLI MUHITDA O 'QITISH TEXNOLOGIYALARI VA MODELLARI. *Modern education and development*, 11(3), 155-161.
11. Sunatov, J. R., Shamatova, G., & Maxmanazarov, O. (2024). TA'LIMDA KOMPYUTER TEXNOLOGIYASIDAN FOYDALANISH (MS POWERPOINT AMALIY DASTURIY TA'MINOT MISOLIDA). *Talqin va tadqiqotlar*, (28).
12. Raxmonov, X., & Sunatov, J. R. (2022). O 'ZBEK TILI KOMPYUTER LINGVISTIKASI YO 'NALISHIDA OLIB BORILGAN ILMIY TADQIQOTLAR. *COMPUTER LINGUISTICS: PROBLEMS, SOLUTIONS, PROSPECTS*, 1(1).
13. Sunatov, J. R. (2023, December). TA'LIMDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING O 'RNI. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND*

PRACTICAL CONFERENCE on the topic: "Priority areas for ensuring the continuity of fine art education: problems and solutions" (Vol. 1, No. 01).

14. Abduvaliyev, A. A., & Sunatov, J. T. (2024). IQTISODIYOTNI RAQAMLASHTIRISHDA TREND MEZONIDAN FOYDALANISHNING NAZARIY ASOSLARI. *Экономика и социум*, (2 (117)-1), 69-73.

15. Boymurotovna, X. N., Islambay o'g'li, I. A., & Ruxsora, B. (2024). RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR VA PSIXOLOGIYADAGI ROLI. *GOLDEN BRAIN*, 2(16), 36-41.

16. Iskandar o'g'li, S. B. (2024). VIRTUAL O'YINLARNING YOSHLAR ONGGIGA TA'SIRI. *GOLDEN BRAIN*, 2(16), 31-35.