

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14174465>

## FUTBOLNING INSON SALOMATLIGI UCHUN FOYDASI

**Jurayev Abdinaim Xudaynazarovich**

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM katta o'qituvchisi

### *ANNOTATSIYA*

*Ushbu maqola futbolning inson salomatligi uchun ta'siri haqida ma'lumot berilgan. Futbol sportini o'ynashni barcha o'gil va qizlarning sog'ligi uchun foydasi to'g'risida bayon etilgan.*

***Kalit so'zlar.** Futbol, jamoaviy hamkorlik, strategik fikrlash, salomatlik, sog'liq, irodalilik, psixologiya, emotsionallik.*

## ПОЛЬЗА ФУТБОЛА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

### *АННОТАЦИЯ*

*В данной статье представлена информация о влиянии футбола на здоровье человека. Объяснена польза занятий футболом для здоровья всех мальчиков и девочек.*

***Ключевые слова:** Футбол, командная работа, стратегическое мышление, здоровье, здоровье, сила воли, психология, эмоциональность.*

## BENEFITS OF FOOTBALL FOR HUMAN HEALTH

### *ANNOTATION*

*This article provides information about the effects of football on human health. The benefits of playing football for the health of all boys and girls have been explained.*

***Keywords:** Football, teamwork, strategic thinking, health, health, willpower, psychology, emotionality.*

**Kirish.**

Futbol dunyo bo'ylab eng ommabop sport turlaridan biri bo'lib, jismoniy tayyorgarlik, strategik fikrlash va jamoaviy hamkorlikni rivojlantirish bilan birga, salomatlik uchun ham katta foyda keltiradi. Futbolning sog'liqqa ijobiy ta'siri, ayniqsa, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, mushaklarni rivojlantirish va stressni kamaytirish imkoniyati bilan izohlanadi. Ushbu tadqiqotda futbol o'yinining inson salomatligiga bo'lgan foydalari tahlil qilinadi.

Sport bilan shug'ullanish jarayonida tarbiyaviy masalalarning bir qatorini va eng avvalo ijobiy axloqiy va irodalilikni tarbiyalashni hal etish uchun sharoitlar yaratiladi. Ilmiy kuzatishlar, amaliy tajribalar shu narsani ko'rsatadiki, to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar bolalarni umumta'lim fanlari bo'yicha o'zlashtirishni yaxshilashga imkon beradi, bolalarni mehnatga o'rgatadi, irodali xarakterni tarbiyalaydi, axloq madaniyati, intizomini oshiradi va xarakterining boshqa ijobiy tomonlarini tarbiyalaydi. Bolalik davrida sport bilan o'z vaqtida shug'ullanish sport ustalari o'rinbosarlarini yetishtirishga imkon beradi. Bularning hammasi sportni o'quvchilarni jismoniy tarbiyasining almashtirib bo'lmaydigan vositasi bo'lib qolishiga olib keladi [1].

**Usullar.**

Tadqiqot davomida futbolning sog'liqqa ijobiy ta'sirini aniqlash uchun quyidagi usullar qo'llanildi:

Adabiyotlar sharhi: Futbolning sog'liqqa ta'siri bo'yicha ilmiy maqolalar, tadqiqotlar va klinik kuzatishlar o'rganildi. Jismoniy faoliyatning yurak-qon tomir, mushak-skelet tizimiga ta'siri haqida ilmiy izlanishlar ko'rib chiqildi.

Eksperimental kuzatishlar: Futbol bilan shug'ullanuvchi va shug'ullanmaydigan ikki guruh o'rtasida salomatlik holati, jismoniy ko'rsatkichlar (yurak urishi, qon bosimi, mushak kuchi) o'rganildi.

Statistik tahlil: Tadqiqot natijalarini tahlil qilish va futbolning sog'liqqa ijobiy ta'sirini aniqlash uchun statistik usullardan foydalanildi.

## Natijalar.

Tadqiqot natijalarida futbol o‘yining bir nechta asosiy jihatlari inson sog‘lig‘iga foyda keltirishini ko‘rsatdi:

### Yurak-qon tomir tizimi foydalari:

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, futbol o‘ynash yurak urish tezligini oshiradi va qon aylanishini yaxshilaydi, bu esa yurak-qon tomir tizimining sog‘lom ishlashiga yordam beradi. Shuningdek, futbol o‘yinlari davomida intensiv harakatlanish qondagi yomon xolesterin miqdorini kamaytirishga va yaxshi xolesterin miqdorini oshirishga yordam beradi.

Muntazam ravishda futbol o‘ynash yurak xastaligi va qon bosimi yuqori bo‘lgan kasalliklarning oldini olishda samarali usul hisoblanadi.

### Mushak va suyaklar uchun foydasi:

Futbol o‘ynashda doimiy yugurish, sakrash va tebranish suyaklarni mustahkamlaydi, bu ayniqsa bolalar va yoshlar uchun foydalidir. Bu jarayon suyak zichligini oshiradi va suyak-skelet tizimining barqarorligini ta‘minlaydi.

Futbolning tez-tez o‘ynalishi tananing barcha asosiy mushak guruhlarini ishlatishni talab qiladi, shu jumladan, oyoq, bel, qorin va qo‘l mushaklari ham rivojlanadi.

### Psixologik va emotsional foydalari:

Futbol sporti orqali stress va asabiylashish kamayadi, chunki bu sport o‘ziga xos ravishda stressni tushirish va kayfiyatni yaxshilashga xizmat qiladi. Shuningdek, futbol o‘yinlari davomida endorfin va serotonin kabi "baxt gormonlari" ajralib chiqadi, bu inson kayfiyatini yaxshilaydi.

Jamoaviy o‘yin sifatida futbol ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantiradi, jamoaviy muloqot, ijobiy raqobat va hamkorlik hissini mustahkamlaydi, bu esa psixologik sog‘liqqa ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

### Jismoniy chidamlilik va umumiy sog‘liq uchun foydasi:

Futbol o‘ynash nafaqat chidamlilikni, balki umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini ham oshiradi. Muntazam futbol mashg‘ulotlari tana yog‘ini kamaytiradi va

mushak massasini oshiradi, bu esa tana vaznining me'yorda saqlanishiga yordam beradi.

Yurak tezligi va jismoniy faoliyatning oshishi tufayli tanada energiya sarfi ko'payadi, bu esa ortiqcha vazn yoki semizlikning oldini olishga yordam beradi.

### **Muhokamalar.**

Tadqiqot natijalari futbolning sog'liq uchun qanchalik foydali ekanligini ko'rsatdi. Jismoniy faoliyat sifatida futbolning yurak-qon tomir tizimiga, mushak va suyak tuzilishiga, shuningdek, psixologik holatga ijobiy ta'siri mavjud. Biroq, intensiv futbol mashg'ulotlari ayrim holatlarda jarohatlanish xavfini oshirishi mumkin. Shu sababli, futbol bilan shug'ullanishda to'g'ri mashg'ulot rejimiga rioya qilish va ehtiyot choralarini ko'rish lozim.

Olingan natijalar futbolning sog'liq uchun foydasini qo'llab-quvvatlaydi va bu sportning bolalar va kattalar uchun foydali ekanligini tasdiqlaydi. Futbolni muntazam mashq qilish sog'liqni mustahkamlashda va ijtimoiy aloqalarni yaxshilashda samarali vosita ekanligini ko'rsatadi.

### **Xulosa.**

Futbol o'yini inson salomatligi uchun katta foyda keltiradigan sport turlaridan biridir. Yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, mushak-skelet tizimini rivojlantirish, stressni kamaytirish va jismoniy chidamlilikni oshirish kabi jihatlar futbolning sog'liqqa ijobiy ta'sirini ko'rsatadi. Futbol, shuningdek, jamoaviy o'yin sifatida ijtimoiy muloqot va emotsional salomatlikni ham yaxshilaydi. Shu sababli, futbol nafaqat sport turi sifatida, balki salomatlikni saqlash va yaxshilash vositasi sifatida ham tavsiya etiladi.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.**

1. Z.Sh.Yusupova, A.T.Temirov. Boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan olib boriladigan sport ishlarining pedagogik asoslari.

2. Yusupova Zulfizar Sharipovna, Shukurov Rahim Salimovich, Akramova Gulxayo Sharipovna (scopus) The features of the psychological preparation process of turon figrttersto competitions // International Journal of psychosocial, vol 24, ISSUE 06, 2020 ISSN:1475-7192 ct.3076-3083

3. Юсупова З.Ш. АCADEMY научно-методический журнал Принципы и методы организации физкультурно-спортивных мероприятий в образовательных учреждениях. ISSN 2412-8236 ГОСТ 7.56-2002ст.96-99

4. Юсупова З.Ш. Ученый XXI века международный научный журнал Требования к выполнению упражнений на уроках физкультуры. УДК 37. ISSN 2410-3586

5. Yusupova Zulfizar Rakhimova Laylo Methods for determining the degree of physical fitness USA International Conference SCIENTIFIC RESEARCHES FOR DEVELOPMENT FUTURE March 28, 2020, New York, ct.76-79.

6. Asror o'g'li, A. O. (2024). RAQAMLI MUHITDA INKLYUZIV TA'LIM. ALOHIDA TA'LIMGA 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).