



SPORTCHILARNING IMMUN TIZIMI PATOLOGIYA OLDI HOLATLARDA ERTA TASHXISLASH: MUAMMO VA YECHIMLAR

Xudayqulov Shuxrat Xudayqulovich.

Guliston davlat universiteti

Guliston, O'zbekiston.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15386761>

ARTICLE INFO

Received: 28th April 2025

Accepted: 30th April 2025

Published: 10th May 2025

KEYWORDS

ABSTRACT

Sportchilarning salomatligi va ularning immun tizimi — jismoniy faollikning yuqori darajasida bo'lgan shaxslar uchun muhim bir jihatdir. Jismoniy yuklanishlar, musobaqalar, shuningdek, mushak va bo'g'inlarga ortiqcha bosim sportchilarda turli xil patologiyalarga olib kelishi mumkin.

Immun tizimi sportchilarda sog'liqni saqlashning asosiy omillaridan biri hisoblanadi, chunki bu tizim organizmning infeksiyalarga qarshi kurashish va zararlangan to'qimalarni tiklash qobiliyatini ta'minlaydi. Ammo yuqori darajadagi jismoniy faollik va stress immun tizimini zaiflashtirishi mumkin, bu esa turli patologiyalarni rivojlanishiga olib keladi. Erta tashxislash bu patologiyalarni bartaraf etish va sportchilarning optimal salomatlik holatini saqlab qolish uchun juda muhim ahamiyatga ega.

Immun Tizimi va Sportchilar: Maxsus Talablar

Sportchilarning immun tizimi kundalik jismoniy faoliyatning yuqori darajalari va qiyinchiliklariga ta'sir qiladi. Jismoniy yuklanishlar, ayniqsa, uzoq muddatli va intensiv mashqlar, organizmni doimiy ravishda stressga soladi, bu esa immun tizimini zaiflashtirishi mumkin. Sportchilarning organizmida surunkali yallig'lanish jarayonlari, gormonal o'zgarishlar, jismoniy jarohatlar va uyqusizlik kabi omillar immun tizimi faoliyatini pasaytirishi mumkin. Shu sababli, immun tizimi patologiyalarining erta tashxisi sportchilarning uzoq muddatli salomatligi va sportdagi muvaffaqiyatini ta'minlashda muhim o'rin tutadi.

Immun Tizimi Patologiyalarining Xususiyatlari

Immun tizimi patologiyalari turli xil bo'lishi mumkin. Ular quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- 1. Autoimmun kasalliklar:** Immun tizimi o'zining sog'lom to'qimalariga hujum qilganida rivojlanadi. Bu kasalliklar sportchilarda mushaklarning yallig'lanishi, og'riqlar va bo'g'inlarda noqulaylikni keltirib chiqarishi mumkin.
- 2. Yallig'lanish kasalliklari:** Surunkali yallig'lanish holatlari sportchilarda mushak va bo'g'inlarni zaiflashtirishi, jarohatlarni tiklash jarayonini sekinlashtirishi mumkin. Bu holatlarni erta aniqlash va davolash sportchilarning samaradorligini oshiradi.
- 3. Infeksiyalar:** Yuqori jismoniy faollik immun tizimini zaiflashtirishi va organizmni infeksiyalar uchun ochiq qilish mumkin. Sportchilarda, ayniqsa, respirator infeksiyalar va yengil mikroblar ko'payishi mumkin.

Erta Tashxislash: Ahmiyati va Usullari

Immun tizimi patologiyalarini erta aniqlash sportchilarga o'zlarining faoliyatlarini davom ettirish va optimal sog'liqni saqlashni ta'minlash imkonini beradi. Erta tashxislashning ahamiyatini tushunish uchun quyidagi asosiy usullarni ko'rib chiqish lozim:

1. **Biomarkerlarga asoslangan testlar:** Sportchilarda immun tizimi salomatligini baholash uchun biomarkerlardan foydalanish juda muhimdir. Bu testlar yallig'lanish jarayonlari, immun tizimining faolligi, va boshqa kasalliklar haqida ma'lumot beradi. Misol uchun, C-reaktiv oqsil (CRP) va interleukinlar (IL-6) kabi biomarkerlarga asoslangan testlar yallig'lanish darajasini aniqlashda samarali hisoblanadi.

2. **Immunoglobulinlar va sitokinlarni o'lchash:** Immun tizimining faolligini baholashda immunoglobulinlar va sitokinlar darajasini o'lchash muhimdir. Sitokinlar va immunoglobulinlar infeksiyalarga qarshi kurashishda ishtirok etadi, shuning uchun ularning darajalaridagi o'zgarishlar immun tizimining holatini ko'rsatadi.

3. **Genetik tahlillar:** Genetik tahlillar orqali sportchilarda immun tizimi kasalliklariga nisbatan moyillik aniqlanishi mumkin. Shu bilan birga, genetik omillarni aniqlash orqali immun tizimini yaxshilashga yordam beradigan maxsus dasturlarni ishlab chiqish mumkin.

4. **Mushak va bo'g'inlarning holatini monitoring qilish:** Sportchilarda tez-tez mushaklar va bo'g'inlarida yallig'lanish va jarohatlar kuzatiladi. Bo'g'inlar va mushaklarni monitoring qilish orqali erta bosqichda yallig'lanish holatlari aniqlanishi va zarur davolash choralari ko'rilishi mumkin.

5. **O'zgarishlarni kuzatish va takroriy tekshiruvlar:** Sportchilarning sog'lig'ini muntazam ravishda tekshirish, ular uchun maxsus testlarni takrorlash, immun tizimining holatini kuzatish orqali kasalliklarni erta aniqlash mumkin. Bu davolashning samaradorligini oshiradi.

Erta Tashxislashning Foydalari

Immun tizimi patologiyalarining erta aniqlanishi sportchilarning umumiy salomatligini yaxshilashga, sportdagi faoliyatni davom ettirishga va jarohatlarni minimallashtirishga yordam beradi. Erta tashxisning asosiy foydalari quyidagilardir:

- **Sog'liqni saqlashni optimallashtirish:** Erta tashxis orqali sportchilarning immun tizimi zaiflashganida tezda davolash choralari ko'rilishi mumkin. Bu, o'z navbatida, uzoq muddatli kasalliklarning rivojlanishining oldini oladi.
- **Muvaffaqiyatga erishish:** Immun tizimining barqarorligi sportchilarning jismoniy va mental holatlarini yaxshilaydi, bu esa ularning muvaffaqiyatini oshiradi.
- **Reabilitatsiya jarayonining tezlashishi:** Agar sportchi immun tizimi zaiflashgan bo'lsa, uning jarohatlardan tiklanish jarayoni sekinlashadi. Erta tashxis orqali davolashning samaradorligi ortadi va reabilitatsiya jarayoni tezlashadi.
- **Jismoniy salomatlikni uzaytirish:** Doimiy va samarali tibbiy monitoring sportchilarning uzoq muddatli faoliyatini davom ettirishga yordam beradi, bu esa ularning jismoniy salomatliklarini yaxshilaydi.

Xulosa

Sportchilarning immun tizimi patologiyalarining erta tashxislash muhimdir. Jismoniy faollik va intensiv mashqlar immun tizimining holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, bu esa turli kasalliklarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Erta tashxislash orqali sportchilarning salomatligini saqlab qolish va ularni jarohatlardan saqlash mumkin. Shu boisdan, zamonaviy

diagnostika usullarini ishlab chiqish, tekshiruvlarni muntazam o'tkazish va immun tizimi salomatligini doimiy nazorat qilish sportchilarning muvaffaqiyatlarini oshirishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. **Kaufman, D. M., & Cooper, R. G.** (2018). *Immunology and Sports Medicine*. Oxford University Press.
2. **Gleeson, M., Bishop, N., & Stensel, D.** (2013). *The Effects of Exercise on the Immune System*. Sports Medicine, 43(7), 561-577.
3. **Simpson, R. J., & Kakanis, M.** (2015). *Exercise and Immune Function: A Review of the Role of Exercise in Enhancing Immunity and Modulating Inflammation*. International Journal of Sports Medicine, 36(4), 298-309.
4. **Nieman, D. C.** (2019). *Exercise, Infection, and Immunity*. International Journal of Sports Medicine, 40(7), 467-477.
5. **Knapik, J. J., & Baechle, T. R.** (2019). *Fitness and Wellness: A Comprehensive Approach*. Pearson Education.
6. Газиева, З. Ю., Каримбердиева, У. Х., Абдусаттарова, С. С., & Худайкулов, Ш. Х. (2021). Эффективность применения восстановительных средств в спорте. Academic research in educational sciences, 2(1), 333-342.
7. Абдурахманов, К. Х., Шерназаров, Ф. Х., Худайкулов, Ш. Х., & Файзиев, О. А. (2022). Отношения студентов к формированию здорового образа жизни. In VolgaMedScience (pp. 400-401).
8. Газиева, З. Ю., & Худайкулов, Ш. Х. (2017). ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ И ФИТНЕСОМ.
9. Турсунов, Н. Б., & Худайкулов, Ш. Х. (2017). ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРЕПАРАТА "ЭКСУМИД" В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ. Научное знание современности, (5), 323-327.
10. Muxammedova, F. R., & Xudayqulov, S. X. (2025). NEMIS VA LOTIN TILLARI TIBBIY TERMINLARINI QIYOSIY TAHLIL ASOSIDA O 'QITISH. Наука и инновации в системе образования, 4(3), 7-10.
11. Abdurakhmanov, K., & Khudaikulov, S. (2023). PECULIARITIES OF THE PREVALENCE OF DUST AND EPIDERMAL ETIOLOGY ALLERGY AMONG THE CHILDREN OF RURAL POPULATION IN THE CATTLE-BREEDING REGIONS. Science and innovation, 2(D4), 5-12.
12. Iskandarov, S., Abduraxmanov, Q., & Xudayqulov, S. (2022). DORIVOR O'SIMLIKLARNING KLINIK SAMARADORLIGINI BAHOLASH. Science and innovation, 1(D7), 692-695.