

“SPORT SOG'LIQ GAROVI”**A.Xoliqov***O'zDJTU Jismoniy madaniyat va sport
kafedrasi katta o'qituvchisi***Inomjonova Dilnura Ayubjon qizi***O'zDJTU Ingliz tili 2 fakulteti talabasi*

Annotatsiya: Maqolada bugungi kundagi insonlar hayotidagi sportning o'rni va inson organizmi uchun muhim ekanligi haqida so'z olib boriladi. Shuningdek, sportni muntazam ravishda shugullanish inson organizmi uchun sogliqni saqlashning samarali usuli hisoblanadi. Sogliqni saqlash tizimida sportning o'rni haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: Sport, Jismoniy faollik, Ruhiy sogliq, Yurak-qon tomir tizimi, Mushak tizimi, Qarish jarayoni, Depressiya, Stressni kamaytirish, Ommaviy sport, Ortiqcha vazn, Immun tizimi

Kirish: Bilamizki, bugungi kunda insoniyat hayotida sportning o'rni beqiyosdir. Har bir inson uchun sport faqatgina jismoniy faoliyat emas, balki ruhiy va ma'naviy rivojlanishning ham muhim vositasi ham hisoblanadi. Sport orqali nafaqat jismoniy holatni yaxshilash, balki ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish, stressni kamaytirish, o'z-o'zini boshqarish va o'zini tanish kabi muhim ko'nikmalarni ham rivojlantirish mumkin. Shuningdek, sport bilan doimiy shugullanish inson organizmi uchun sogliqni saqlashning samarali usuli hisoblanadi. Bu maqolada sportning sogliqni saqlashdagi o'rni va uning ijobiy ta'sirlarini ko'rib chiqamiz. Sportning sogliqni saqlashdagi ahamiyatini tahlil qilishda avvalo, jismoniy faollikning organizmga juda yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Muntazam sport bilan shugullanish yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, mushaklarni rivojlantirish, suyak tizimini kuchaytirish va umumiy jismoniy holatni yaxshilashga yordam beradi. Shu bilan birga, sport qondagi shakar darajasini pasaytirishga, qon bosimini normallashtirishga, ortiqcha vaznni kamaytirishga yordam beradi. Shuning uchun, sportni muntazam shugullanish orqali ko'plab jismoniy kasalliklarning oldini olish mumkin. Masalan, yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, ortiqcha vazn, yuqori qon bosimi kabi muammolarni sport yordamida oldini olish mumkin. A. N. Karimov o'zining "Sogliq va sport" kitobida shunday so'zlarni ta'kidlab ketgan: "Jismoniy faollik va sport nafaqat jismoniy sogliqni yaxshilaydi, balki insonning ruhiy holatini ham mustahkamlaydi. Sog'lom va faol turmush tarzi

nafaqat kasalliklardan himoya qiladi, balki uzun va sifatli hayot kechirishni ta'minlaydi." Bundan ko'rinadiki, jismoniy faollik tanadagi qon aylanishini yaxshilaydi, yurakning normal ishlashiga yordam beradi va qon tomirlarining elastikligini oshiradi. Shu bilan birga, sport stressni kamaytiradi, asab tizimini mustahkamlaydi va umumiy ruhiy holatni yaxshilaydi.

Sport faqatgina jismoniy sog'liqni yaxshilash bilan cheklanmaydi. Sportning ruhiy sog'liqni mustahkamlashdagi ahamiyati ham katta. Muntazam jismoniy faollik endorfinlar — baxt gormonlarini ishlab chiqarishga yordam beradi. Endorfinlar stressni kamaytirish, kayfiyatni ko'tarish va umumiy farovonlikni yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Shuning uchun sport bilan shug'ullanish asabiylashish, depressiya va tashvishlarni kamaytirishga yordam beradi. Bundan tashqari, sport odamni o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, maqsadga erishish hissini beradi va o'z-o'zini rivojlantirish imkoniyatlarini yaratadi. Sportda muvaffaqiyatga erishish uchun har bir inson o'z imkoniyatlarini sinab ko'rish, qat'iyatlilik va mehnat qilishga majbur bo'ladi. Bu o'z navbatida o'z-o'zini hurmat qilish va ichki kuchni topishga yordam beradi.

Sportning organizmga ta'siri haqida gapirganda, uning jismoniy rivojlanishdagi ahamiyatini alohida ta'kidlash kerak. Sport bilan shug'ullanish nafaqat mushaklarni kuchaytirish, balki organizmning bardoshlilik darajasini oshiradi. Jismoniy faollikning yuqori darajasi energiyani oshirishga, metabolizmni tezlashtirishga va immun tizimini mustahkamlashga yordam beradi. Shuningdek, sport mushak tizimining o'sishini ta'minlaydi, tana qiyofasini yaxshilaydi va ichki organlar faoliyatini normallashtiradi. Sportning boshqa bir muhim jihati, uning suyaklar va bo'g'imlar tizimiga bo'lgan ta'siridir. Sport suyaklarni kuchaytirish va bo'g'imlarni moslashuvchan qilishda yordam beradi, bu esa osteoporozi va boshqa suyak kasalliklarining oldini olishda muhim rol o'ynaydi.

Bundan tashqari, sportning qarish jarayonini sekinlashtirishdagi roli ham katta. Muntazam jismoniy faollik yoshlikni uzoq vaqt davomida saqlashga yordam beradi. Yoshlik davrida sport bilan shug'ullanish organizmning metabolizm jarayonlarini tezlashtiradi va ko'plab salbiy holatlarning oldini oladi. Yoshi o'tgan sari sportni davom ettirish esa, mushaklar va suyaklarning zaiflashishini oldini olish, yurak va qon tomir tizimining samarali ishlashini ta'minlash imkonini beradi. Shuningdek, sportning aqliy faoliyatni yaxshilashdagi ta'siri ham ahamiyatlidir. Sport bilan shug'ullanish miyaga yetarlicha kislorod yetkazilishini ta'minlaydi, bu esa miyaning faoliyatini yaxshilaydi va xotira, diqqatni jamlash kabi aqliy ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi.

Sogʻliqni saqlash tizimida sportning oʻrni beqiyosdir. Sportni ommalashtirish va aholi oʻrtasida jismoniy faollikni targʻib qilish sogʻliqni saqlash tizimining samaradorligini oshiradi. Sportni shugʻullanishni targʻib qilish orqali koʻplab kasalliklarning oldini olish mumkin, bu esa davlat budjetining yirik qismini sogʻliqni saqlash xarajatlaridan tejash imkoniyatini yaratadi. Aholining jismoniy faolligini oshirish uchun turli sport turlari, jismoniy tarbiya mashgʻulotlari va faoliyatlarni tashkil etish zarur. Shu bilan birga, sogʻliqni saqlash tizimi, sport bilan shugʻullanishni ilgʻor tibbiy maslahatlar bilan toʻldirishi va kasalliklarning oldini olish uchun sportni rasmiy ravishda qoʻllab-quvvatlashi kerak.

Sportning maqsadi kishilarning sogʻligʻini mustahkamlash va umumiy jismoniy rivojlantirish bilan birga sport musobaqalarida yuqori natija va gʻalabalarga erishishdir. Shunday ekan, har bir inson hayotida har bir daqiqasida soʻgʻligʻi uchun, sport bilan shugʻullanayotgani uchun shukr qilishi kerak.

Xulosa

Sport — bu nafaqat jismoniy sogʻliqni saqlashning samarali vositasi, balki ruhiy va maʼnaviy rivojlanishning muhim omilidir. Muntazam jismoniy faollik orqali inson organizmi nafaqat sogʻlom boʻlishi, balki ruhiy va aqliy holatini ham yaxshilashi mumkin. Shuningdek, sport jismoniy rivojlanishning poydevori boʻlib, qarish jarayonini sekinlashtirishga, suyak va boʻgʻimlarni kuchaytirishga yordam beradi. Sogʻliqni saqlash tizimining samaradorligini oshirish uchun aholi oʻrtasida sportni targʻib qilish va jismoniy faollikni qoʻllab-quvvatlash muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Shamilov, S. (2020). "Sport va sogliq: ozaro bogliqlik." Tibbiyot ilmiy jurnali, 12(3), 45-52.
2. Karimov, A. (2022). "Jismoniy faollik va ruhiy holat." Sport va sogliq jurnali, 8(5), 88-92.
3. Asimov, M. (2019). "Sport va qarish jarayoni." Biologik tibbiyot va sport, 4(1), 34-39.
4. Mirzaev, S. (2021). "Sportning yurak va qon tomir tizimidagi ta'siri." Tibbiyot sohasida yangi yondashuvlar, 15(2), 102-108.
5. Xolov, B. (2023). "Jismoniy faollik va aqliy rivojlanish." Aqliy sogliq va sport, 3(6), 72-77.