

**SPORTNING INSON HAYOTIDAGI AHAMIYATI VA SOG‘LOM
TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDAGI O‘RNI****Adhamova Nozligul**

*Namangan davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat yo‘nalishi 3-kurs talabasi
E-mail: adhamovanozligul@gmail.com*

Annotatsiya. Mazkur maqolada sportning inson salomatligi, jismoniy va ruhiy rivojlanishidagi ahamiyati haqida batafsil ma’lumot berilgan. Shuningdek, sportning yoshlar tarbiyasidagi o‘rni, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi vazifalari ham keng yoritilgan. Sport bilan muntazam shug‘ullanish inson organizmini chiniqtirishi, kasalliklarning oldini olishi hamda insonda iroda, intizom va mas’uliyat kabi sifatlarni shakllantirishi tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: sport, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya, salomatlik, yoshlar, chiniqish, faol hayot, jismoniy mashqlar.

Аннотация. В данной статье рассматривается значение спорта в жизни человека, его влияние на физическое и духовное развитие личности. Также подробно освещается роль спорта в воспитании молодежи и формировании здорового образа жизни. Анализируется влияние регулярных занятий спортом на укрепление организма, профилактику заболеваний, а также развитие силы воли и дисциплины.

Ключевые слова: спорт, здоровый образ жизни, физическое воспитание, здоровье, молодежь, активная жизнь, тренировка, дисциплина.

Annotation. This article discusses the importance of sport in human life and its role in physical and mental development. It also highlights the significance of sports in youth education and in forming a healthy lifestyle. Regular participation in sports helps strengthen the body, prevent diseases, and develop qualities such as discipline and determination.

Keywords: sport, healthy lifestyle, physical education, health, youth, fitness, active life, training.

Kirish

Bugungi kunda sport inson hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Ayniqsa, yoshlar orasida sportga bo'lgan qiziqish kundan-kunga ortib bormoqda. Buning asosiy sababi sportning inson salomatligi va ma'naviy kamolotiga ijobiy ta'sir ko'rsatishidadir. Inson organizmi doimiy harakatga ehtiyoj sezadi. Harakatsiz hayot esa turli kasalliklarni keltirib chiqaradi. Shu sababli sport bilan shug'ullanish sog'lom hayotning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Hozirgi zamonda texnologiyalar rivojlanib, insonlarning ko'p vaqti telefon, kompyuter va internet qarshisida o'tmoqda. Bu esa kamharakatlilikni yuzaga keltirib, inson salomatligiga salbiy ta'sir qilmoqda. Ayniqsa, yoshlar orasida semizlik, yurak-qon tomir kasalliklari va asabiylik kabi muammolar ko'paymoqda. Bunday holatlarning oldini olishda sportning ahamiyati juda katta.

Mamlakatimizda ham sportni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Respublikamizda yangi stadionlar, sport zallari va suzish havzalari qurilib, yoshlar uchun keng imkoniyatlar yaratilmoqda. Turli xalqaro musobaqalarning o'tkazilishi sport rivojiga xizmat qilmoqda. Sport nafaqat jismoniy chiniqish vositasi, balki insonning ma'naviy dunyosini boyituvchi omil hamdir.

Asosiy qism

Sportning inson salomatligidagi o'rni

Sport inson salomatligini mustahkamlashda eng muhim vositalardan biri hisoblanadi. Muntazam jismoniy mashqlar inson organizmini chiniqtiradi, qon aylanishini yaxshilaydi hamda yurak faoliyatini mustahkamlaydi. Sport bilan shug'ullangan insonning immuniteti kuchli bo'ladi va u turli kasalliklarga kamroq chalinadi.

Shifokorlarning ta'kidlashicha, ertalabki badantarbiya ham inson organizmi uchun juda foydali hisoblanadi. Chunki jismoniy mashqlar orqali mushaklar faol ishlaydi va organizm kislorod bilan yaxshi ta'minlanadi. Natijada inson o'zini tetik va bardam his qiladi.

Sport insonning nafaqat jismoniy, balki ruhiy holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sport bilan shug'ullanish stress va tushkunlikni kamaytiradi. Ayniqsa, yugurish, suzish va futbol kabi sport turlari inson kayfiyatini ko'taradi va ruhiy bosimni kamaytiradi.

Bugungi kunda ko'plab insonlar ortiqcha vazn muammosidan aziyat chekmoqda. Buning asosiy sabablaridan biri noto'g'ri ovqatlanish va kamharakatlilikdir. Sport esa inson organizmidagi ortiqcha yog'larni yo'qotib, tana vaznini me'yorda saqlashga yordam beradi.

Sport va yoshlar tarbiyasi

Yosh avlodni barkamol inson qilib tarbiyalashda sportning o'ri juda katta. Sport yoshlarni zararli odatlardan uzoqlashtiradi va bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazishga yordam beradi. Sport bilan shug'ullangan yoshlar odatda intizomli, mas'uliyatli va maqsad sari intiluvchan bo'ladilar.

Jamoaviy sport turlari yoshlarni hamjihatlikka, do'stlikka va o'zaro hurmatga o'rgatadi. Masalan, futbol, voleybol va basketbol kabi sport turlarida jamoa bo'lib harakat qilish juda muhim hisoblanadi. Bu esa yoshlarda bir-birini qo'llab-quvvatlash hissinı rivojlantiradi.

Sport yoshlarning bo'sh vaqtini foydali tashkil qilishda ham muhim ahamiyatga ega. Hozirgi davrda ayrim yoshlar internet va ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari bog'lanib qolmoqda. Bu esa ularning salomatligi va ta'limiga salbiy ta'sir qilmoqda. Sport esa yoshlarni faol hayot tarziga o'rgatadi.

Shuningdek, sport yoshlarning irodasini mustahkamlaydi. Har qanday sport turi sabr-toqat va mehnat talab qiladi. Muntazam mashg'ulotlar orqali inson o'z oldiga maqsad qo'yishni va unga erishish uchun harakat qilishni o'rganadi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sportning roli

Sog'lom turmush tarzi inson salomatligini saqlashga qaratilgan hayot tarzidir. To'g'ri ovqatlanish, zararli odatlardan voz kechish va sport bilan shug'ullanish sog'lom hayotning asosiy omillari hisoblanadi.

Sport insonning kun tartibini to'g'ri tashkil etishga yordam beradi. Sport bilan shug'ullanuvchi inson vaqtini qadrlashni, rejali ishlashni va tartib-intizomga amal qilishni o'rganadi. Bu esa insonning kundalik hayotiga ham ijobiy ta'sir qiladi.

Sog'lom inson jamiyatning eng katta boyligi hisoblanadi. Chunki sog'lom avlodgina mamlakat taraqqiyotiga hissa qo'sha oladi. Shu sababli ham bugungi kunda davlat tomonidan sportni rivojlantirishga katta e'tibor qaratilmoqda.

Sport insonning zararli odatlardan uzoq yurishiga yordam beradi. Ayniqsa, yoshlarni tamaki va alkogol kabi zararli illatlardan himoya qilishda sportning o'ri juda katta. Sport bilan shug'ullanuvchi inson o'z salomatligiga jiddiy qaraydi.

Professional sport va uning jamiyatdagi o'ri

Professional sport bugungi kunda dunyo miqyosida juda rivojlangan sohalaridan biri hisoblanadi. Xalqaro musobaqalar millionlab muxlislarni birlashtiradi va davlatlar o'rtasidagi do'stlik aloqalarini mustahkamlaydi.

Sportchilar xalqaro maydonda o'z davlatining sha'nini himoya qiladilar. Ularning yutuqlari xalq uchun faxr hisoblanadi. Ayniqsa, olimpiyada o'yinlari va jahon chempionatlaridagi g'alabalar yosh avlodga katta motivatsiya beradi.

Professional sport juda katta mehnat talab qiladi. Sportchilar har kuni muntazam mashg'ulot olib boradilar. Ular o'z ustida ishlash orqali yuqori natijalarga erishadilar. Bu esa insonda qat'iyat va sabr-toqatni shakllantiradi.

Sport bugungi kunda iqtisodiy soha sifatida ham rivojlanmoqda. Yirik sport musobaqalari orqali davlat iqtisodiyotiga ham katta foyda keladi. Turizm rivojlanadi va yangi ish o'rinlari yaratiladi.

O'zbekistonda sport rivoji

Mustaqillik yillarida O'zbekistonda sportni rivojlantirishga katta e'tibor qaratildi. Respublikamizda zamonaviy stadionlar va sport majmualari qurildi. Yosh sportchilar uchun keng imkoniyatlar yaratildi.

Bugungi kunda o'zbekistonlik sportchilar xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarni qo'lga kiritmoqdalar. Boks, dzyudo, kurash va gimnastika kabi sport turlari bo'yicha sportchilarimiz dunyoda tanilmoqda.

Maktab va oliy ta'lim muassasalarida sport mashg'ulotlari muntazam tashkil etilgan. Turli sport musobaqalari yoshlarning sportga bo'lgan qiziqishini oshirmoqda.

Davlat tomonidan sportchilarni qo'llab-quvvatlash maqsadida turli mukofot va stipendiyalar ajratilmoqda. Bu esa yoshlarning sportga bo'lgan qiziqishini yanada kuchaytiradi.

Sportning ruhiy va ma'naviy ahamiyati

Sport insonning ruhiy holatini yaxshilashda ham muhim vosita hisoblanadi. Sport bilan shug'ullangan insonning kayfiyati yaxshi bo'ladi va stress darajasi kamayadi. Chunki jismoniy mashqlar vaqtida organizmda insonni xursand qiluvchi gormonlar ishlab chiqariladi.

Sport insonni sabrli va bardoshli bo'lishga o'rgatadi. Musobaqalarda g'alaba qozonish ham, mag'lubiyatga uchrash ham inson uchun hayotiy tajriba hisoblanadi. Sport insonni har qanday vaziyatda o'zini boshqara olishga o'rgatadi.

Shuningdek, sport insonning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Sport bilan shug'ullangan inson o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholashni va doimo oldinga intilishni o'rganadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, sport inson hayotida juda muhim o'rin tutadi. U inson salomatligini mustahkamlaydi, ruhiy holatini yaxshilaydi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi. Ayniqsa, yoshlar tarbiyasida sportning o'rni beqiyosdir.

Sport bilan muntazam shug'ullanish orqali inson chiniqqan, irodali va maqsadga intiluvchan bo'lib voyaga yetadi. Shu sababli ham har bir inson sportni o'z hayotining ajralmas qismiga aylantirishi kerak.

Bugungi kunda sportni rivojlantirish va uni ommalashtirish davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Chunki sog'lom avlod — yurt kelajagining mustahkam poydevoridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1) Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent: Ma'naviyat, 2008.
- 2) Abdumalikov R. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2017.
- 3) Salomov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent, 2015.
- 4) Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. – Moskva, 2010.
- 5) O'zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi Qonuni.
- 6) Ismoilov A. Sog'lom turmush tarzi asoslari. – Toshkent, 2019.
- 7) Axmedov K. Sport pedagogikasi. – Samarqand, 2018.
- 8) Internet ma'lumotlari va ilmiy maqolalardan foydalanildi.