

SPORT - SOG'LOM TURMUSH TARZI KAFOLATI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19996702>

Haydarov Aziz Anvaryovich

*O'zbekiston Respublikasi Harbiy xavfsizlik va mudofaa universitetining Quruqlikdagi
qo'shinlar instituti*

Jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrasi boshlig'i, dotsent

Annotatsiya

Ushbu ilmiy maqolada sport va jismoniy faollikning inson salomatligini mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jamiyatda faol hayot tarzini rivojlantirishdagi ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, sport mashg'ulotlarining inson organizmiga ijobiy ta'siri, kasalliklarning oldini olishdagi o'rni hamda yosh avlod tarbiyasidagi ahamiyati ilmiy manbalar asosida yoritib berilgan.

Kalit so'zlar

sport, sog'lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya, salomatlik, jismoniy faollik, profilaktika, sog'lom avlod, mashg'ulot, sport tarbiyasi, hayot sifati.

Аннотация

В данной научной статье проанализирована роль спорта и физической активности в укреплении здоровья человека, формировании здорового образа жизни и развитии активного образа жизни в обществе. Также на основе научных источников раскрыто положительное влияние спортивных занятий на организм человека, их значение в профилактике различных заболеваний и роль спорта в воспитании молодого поколения.

Ключевые слова

спорт, здоровый образ жизни, физическое воспитание, здоровье, физическая активность, профилактика, здоровое поколение, тренировки, спортивное воспитание, качество жизни.

Abstract

This scientific article analyzes the role of sport and physical activity in strengthening human health, forming a healthy lifestyle, and promoting an active way of life in society. Based on scientific sources, the article also highlights the positive effects of sports activities on the human body, their importance in the prevention of various diseases, and the role of sport in the upbringing of the younger generation.

Keywords

sport, healthy lifestyle, physical education, health, physical activity, prevention, healthy generation, training, sports education, quality of life.

Bugungi kunda inson salomatligini mustahkamlash va sog'lom turmush tarzini shakllantirish jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, inson salomatligi ko'p jihatdan uning hayot tarzi, jismoniy faolligi va kundalik odatlariga bog'liq. Shu nuqtai nazardan sport

va jismoniy tarbiya insonning sog'lom turmush tarzini ta'minlovchi asosiy vositalardan biri sifatida qaraladi.

So'nggi yillarda dunyo miqyosida jismoniy faollikning kamayishi, kamharakat turmush tarzining kengayishi va turli kasalliklarning ko'payishi kuzatilmoqda. Ayniqsa, yurak-qon tomir kasalliklari, ortiqcha vazn, qandli diabet va boshqa surunkali kasalliklar inson salomatligiga jiddiy xavf tug'dirmoqda. Mutaxassislar fikriga ko'ra, ushbu muammolarning asosiy sabablaridan biri jismoniy faollikning yetarli darajada emasligi hisoblanadi. Shu sababli sport va jismoniy mashqlar orqali sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biriga aylangan.

Sport inson organizmini har tomonlama rivojlantiradi. Muntazam jismoniy mashqlar insonning yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi, mushaklar va suyaklarni mustahkamlaydi, immunitetni kuchaytiradi hamda insonning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, sport insonda intizom, iroda, sabr-toqat va maqsadga intilish kabi muhim fazilatlarni shakllantiradi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sportning ahamiyati ayniqsa yoshlar tarbiyasida yaqqol namoyon bo'ladi. Yosh avlodni jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish orqali ularning jismoniy rivojlanishi, sog'lom bo'lib voyaga yetishi hamda faol hayot pozitsiyasini shakllantirish mumkin. Shu bois ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslari va turli sport to'garaklarini tashkil etish muhim ahamiyatga ega.

Hozirgi kunda ko'plab davlatlarda ommaviy sportni rivojlantirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Bu esa aholi salomatligini yaxshilash, sog'lom turmush tarzini ommalashtirish va jamiyatda faol hayot tarzini shakllantirishga xizmat qiladi. Sportning ommalashuvi nafaqat inson salomatligini mustahkamlashga, balki jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Sportning inson salomatligiga ta'siri

Sport va jismoniy mashqlar inson salomatligini mustahkamlashning eng samarali va tabiiy vositalaridan biri hisoblanadi. Inson organizmi doimiy harakatga

moslashgan bo'lib, muntazam jismoniy faollik organizmning barcha tizimlari faoliyatini yaxshilashga xizmat qiladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sport bilan muntazam shug'ullanadigan insonlar sog'lom, baquvvat va yuqori mehnat qobiliyatiga ega bo'ladi.

Avvalo, sport yurak-qon tomir tizimi faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy mashqlar yurak mushaklarini mustahkamlaydi, qon aylanishini yaxshilaydi va organizm to'qimalarini kislorod bilan ta'minlashni kuchaytiradi. Natijada insonning umumiy chidamliligi ortadi va yurak-qon tomir



kasalliklarining paydo bo'lish xavfi kamayadi. Muntazam jismoniy mashqlar qon bosimini meyorda saqlashga yordam beradi va ateroskleroz kabi kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, sport nafas olish tizimi faoliyatini ham yaxshilaydi. Jismoniy mashqlar davomida o'pkaning hayotiy sig'imi ortib boradi, organizmga ko'proq kislorod kirib boradi va moddalar almashinuvi faollashadi. Bu esa organizmning umumiy energiya zaxiralarini oshirishga va insonning jismoniy faolligini yaxshilashga xizmat qiladi.

Sport mushak va suyak tizimining rivojlanishida ham muhim rol o'ynaydi. Muntazam mashqlar mushaklarni mustahkamlaydi, ularning kuchini va elastikligini oshiradi. Shu bilan birga, suyak to'qimalarining zichligi ortib, osteoporoz kabi kasalliklarning oldi olinadi. Bu ayniqsa o'sib kelayotgan yoshlar uchun muhim ahamiyatga ega, chunki jismoniy faollik organizmning to'g'ri rivojlanishini ta'minlaydi.

Jismoniy mashqlar insonning asab tizimi va ruhiy holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sport bilan shug'ullanish jarayonida organizmda endorfin gormonlari ishlab chiqariladi, bu esa insonda yaxshi kayfiyatni ta'minlaydi, stress va ruhiy zo'riqishni kamaytiradi. Shu sababli sport insonning ruhiy barqarorligini saqlash va psixologik holatini yaxshilashda muhim omil hisoblanadi.

Sport shuningdek organizmning immunitet tizimini ham mustahkamlaydi. Muntazam jismoniy mashqlar organizmning turli infeksiya va kasalliklarga qarshi kurashish qobiliyatini oshiradi. Natijada inson kamroq kasal bo'ladi va uning umumiy salomatlik darajasi yuqori bo'ladi. Bundan tashqari, sport ortiqcha vazn va semizlikning oldini olishda muhim vosita hisoblanadi. Jismoniy mashqlar davomida organizmda energiya sarfi ortib, yog' to'qimalari kamayadi va modda

almashinuvi tezlashadi. Bu esa inson tanasining normal vaznini saqlashga va sog'lom hayot tarzini ta'minlashga yordam beradi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sportning o'рни

Sog'lom turmush tarzi insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini ta'minlashga qaratilgan hayot tarzi hisoblanadi. Bunda to'g'ri ovqatlanish, kun tartibiga rioya qilish, zararli odatlardan voz kechish, shaxsiy gigiyenaga amal qilish va muntazam jismoniy faollik muhim o'rin tutadi. Shu omillar orasida sport va jismoniy mashqlar sog'lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy va samarali vositalaridan biri hisoblanadi.



Avvalo, sport insonni faol hayot tarziga o'rgatadi. Muntazam jismoniy mashqlar insonni harakatga undaydi, tananing barcha tizimlarini faollashtiradi va organizmning ish qobiliyatini oshiradi. Bu esa insonning kundalik hayotda serharakat bo'lishini ta'minlab, kamharakatlik bilan bog'liq turli kasalliklarning oldini olishga xizmat

qiladi.

Sport insonda intizom va tartibni shakllantiradi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish muayyan reja va tartib asosida amalga oshiriladi. Muntazam mashg'ulotlar insonni vaqtdan unumli foydalanishga, o'z oldiga maqsad qo'yishga va unga erishishga o'rgatadi. Bu esa sog'lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi bo'lgan tartib-intizomni shakllantirishga yordam beradi.

Shuningdek, sport insonning ruhiy holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy mashqlar insonda ijobiy emotsiyalar paydo bo'lishiga, stress va ruhiy zo'riqishlarni kamayishiga xizmat qiladi. Muntazam sport bilan shug'ullanish insonning kayfiyatini yaxshilaydi, ish qobiliyatini oshiradi va ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi. Bu esa sog'lom turmush tarzini saqlashda muhim ahamiyatga ega.

Sport sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirishga ham yordam beradi. Jismoniy faol insonlar o'z salomatligiga ko'proq e'tibor qaratadi va to'g'ri ovqatlanishga harakat qiladi. Bu esa organizm uchun zarur bo'lgan vitaminlar, mineral moddalar va ozuqa moddalarini to'g'ri qabul qilishga xizmat qiladi.

Ayniqsa, yosh avlodni sog'lom turmush tarziga o'rgatishda sportning ahamiyati beqiyosdir. Maktab va oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslari, sport musobaqalari va turli sport to'garaklari yoshlarning jismoniy va ma'naviy rivojlanishiga katta hissa qo'shadi. Sport orqali yoshlarda jamoada ishlash, raqobatga bardosh berish, iroda va sabr-toqat kabi muhim fazilatlar

shakllanadi. Shu bilan birga, sport jamiyatda sog'lom muhitni shakllantirishga ham xizmat qiladi. Ommaviy sport tadbirlari aholini jismoniy faollikka jalb qiladi, insonlar o'rtasida do'stlik va hamkorlikni mustahkamlaydi. Bu esa jamiyatda sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilishga yordam beradi.

Jamiyat taraqqiyotida sportning ahamiyati

Sport jamiyat hayotining muhim tarkibiy qismi bo'lib, u nafaqat inson salomatligini mustahkamlashga, balki jamiyatning ijtimoiy, iqtisodiy va ma'naviy taraqqiyotiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Rivojlangan davlatlar tajribasi shuni ko'rsatadiki, ommaviy sportni rivojlantirish aholi salomatligini yaxshilash, yosh avlodni sog'lom va barkamol qilib tarbiyalash hamda jamiyatda ijobiy ijtimoiy muhitni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Avvalo, sport jamiyatda sog'lom avlodni shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Sog'lom va jismonan baquvvat insonlar har qanday davlat taraqqiyotining asosiy kuchidir. Sport bilan muntazam shug'ullanadigan insonlar jismonan baquvvat, ruhan barqaror va mehnatga layoqatli bo'ladi. Bu esa jamiyatda mehnat unumdorligini oshirishga va iqtisodiy taraqqiyotni ta'minlashga xizmat qiladi.



Sport yoshlar tarbiyasida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Sport mashg'ulotlari yoshlarda intizom, iroda, sabr-toqat, mas'uliyat va jamoada ishlash ko'nikmalarini shakllantiradi. Shu bilan birga, sport yoshlarni turli salbiy illatlardan, jumladan zararli odatlar va huquqbuzarliklardan uzoqlashtirishga yordam beradi. Shu sababli ham ko'plab davlatlarda yoshlarni sportga keng jalb qilish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Jamiyatda ommaviy sportni rivojlantirish aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilishga xizmat qiladi. Sport musobaqalari, ommaviy sport tadbirlari va turli sport festivallari insonlarni faol hayot tarziga undaydi, jismoniy faollikni oshiradi va jamiyatda sog'lom muhitni shakllantiradi. Bu esa aholi salomatligini yaxshilash va turli kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, sport jamiyatda milliy g'urur va vatanparvarlik tuyg'ularini shakllantirishda ham muhim rol o'ynaydi. Xalqaro sport musobaqalarida mamlakat sportchilarining muvaffaqiyatli ishtirok etishi davlatning xalqaro maydondagi nufuzini oshiradi va xalqning milliy g'ururini yuksaltiradi. Sport

orqali mamlakatlar o'rtasida do'stlik, hamkorlik va tinchlik munosabatlari mustahkamlanadi.

Sportning iqtisodiy ahamiyati ham kattadir. Sport infratuzilmasini rivojlantirish, sport inshootlarini qurish, sport industriyasini kengaytirish orqali yangi ish o'rinlari yaratiladi va iqtisodiy faollik oshadi. Shuningdek, yirik xalqaro sport musobaqalari mamlakat turizmini rivojlantirishga va iqtisodiy daromadlarni oshirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, sport jamiyatda ijtimoiy birdamlik va hamjihatlikni mustahkamlaydi. Sport tadbirlari insonlarni birlashtiradi, jamoaviylik ruhini shakllantiradi va turli millat va madaniyat vakillari o'rtasida o'zaro hurmat va hamkorlikni kuchaytiradi.

Yuqorida keltirilgan fikr va tahlillardan ko'rinib turibdiki, sport inson salomatligini mustahkamlash va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim o'rin tutadi. Inson organizmi doimiy harakat va jismoniy faollikka muhtoj bo'lganligi sababli, muntazam sport bilan shug'ullanish sog'lom hayot kechirishning asosiy shartlaridan biri hisoblanadi. Jismoniy mashqlar insonning yurak-qon tomir, nafas olish, mushak va asab tizimlarining samarali faoliyat ko'rsatishiga yordam beradi hamda organizmning umumiy chidamliligini oshiradi.

Sportning yana bir muhim jihati shundaki, u insonning nafaqat jismoniy, balki ruhiy holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Muntazam jismoniy mashg'ulotlar insonda stress va ruhiy zo'riqishlarni kamaytiradi, kayfiyatni yaxshilaydi va ish qobiliyatini oshiradi. Bu esa insonning kundalik hayotda faol, serg'ayrat va barqaror bo'lishiga xizmat qiladi. Shu bilan birga, sport insonda intizom, iroda, sabr-toqat

va maqsadga intilish kabi muhim shaxsiy fazilatlarni ham shakllantiradi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sportning ahamiyati ayniqsa yosh avlod tarbiyasida yaqqol namoyon bo'ladi. Yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish orqali ularning jismoniy rivojlanishi ta'minlanadi, sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalashga erishiladi. Sport yoshlarni turli zararli odatlardan uzoqlashtirib, ularda faol hayot pozitsiyasini shakllantiradi. Shuningdek, sport jamiyat taraqqiyotiga ham katta hissa qo'shadi. Sog'lom va jismonan baquvvat aholi jamiyatning iqtisodiy va ijtimoiy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Sport tadbirlari insonlar o'rtasida do'stlik, hamkorlik va jamoaviylik ruhini mustahkamlaydi, jamiyatda sog'lom muhitni shakllantiradi. Xalqaro sport musobaqalari esa mamlakatning xalqaro maydondagi nufuzini oshirishga va milliy g'ururni yuksaltirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR VA MANBALAR:

1. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. Toshkent, 2008.
2. Abdullayev A.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent, 2017.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва, 2015.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Москва, 2016.
5. Назаров К.Н. Соғлом турмуш тарзи асослари. Тошкент, 2019.
6. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва, 2018.
7. Kerimov F.A. Sport pedagogikasi. Toshkent, 2014.
8. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi. Toshkent, 2016.
9. World Health Organization. Physical Activity Guidelines. Geneva, 2020.
10. Bompa T. Theory and Methodology of Training. Human Kinetics, 2019.