SPORTNING INSON SALOMATLIGI VA JAMIYAT TARAQQIYOTIDAGI O‘RNI

Xamidova Nurjahon Farhodjon qizi
Muay tay Sport turi bo’yicha Sport ustasiga nomzod va
O’zbekiston chempioni 1-o’rin .
Taekvando itf sport turi bo’yicha xalqaro chempion 1-o’rin g’olibi
hamda ko’plab musobaqalar chempioni g’olibi va sovrindori.
Yosh tadqiqotchi.
Telegram; @Nurjahon_777
https://doi.org/10.5281/zenodo.22725515

Anotatsiya

Mazkur maqolada sportning inson salomatligi va jamiyat taraqqiyotidagi o‘rni ilmiy-nazariy jihatdan yoritilgan. Sportning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishga ta’siri, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyati hamda yoshlar tarbiyasidagi o‘rni tahlil qilingan. Shuningdek, sportning inson organizmiga ta’siri, zamonaviy jamiyatdagi ahamiyati, sport va ilm-fan o‘rtasidagi bog‘liqlik hamda O‘zbekistonda sportni rivojlantirish bo‘yicha amalga oshirilayotgan islohotlar haqida ma’lumot berilgan. Tadqiqot natijalari sport bilan muntazam shug‘ullanish inson salomatligini mustahkamlashi, mehnat unumdorligini oshirishi va jamiyat taraqqiyotiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini tasdiqlaydi.

Kalit so‘zlar: sport, jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollik, salomatlik, yoshlar tarbiyasi, sport fiziologiyasi, sport psixologiyasi, sport tibbiyoti, jamiyat taraqqiyoti.

Annotation

This article examines the role of sport in human health and social development from a scientific and theoretical perspective. The impact of sport on physical, psychological and social development, its importance in promoting a healthy lifestyle and educating young people are analyzed. The article also discusses the effects of sport on the human body, its significance in modern society, the relationship between sport and science, and ongoing reforms aimed at developing sport in Uzbekistan. The findings confirm that regular participation in sport strengthens health, increases productivity and contributes positively to social progress.

Keywords: sport, physical education, healthy lifestyle, physical activity, health, youth development, sports physiology, sports psychology, sports medicine, social development.

Аннотация

В данной статье с научно-теоретической точки зрения освещается роль спорта в укреплении здоровья человека и развитии общества. Проанализировано влияние спорта на физическое, психическое и социальное развитие личности, его значение в формировании здорового образа жизни, а также роль в воспитании молодёжи. Кроме того, представлены сведения о влиянии спорта на организм человека, его значении в современном обществе, взаимосвязи спорта и науки, а также о реформах, проводимых в Узбекистане в целях развития спорта. Результаты исследования подтверждают, что регулярные занятия спортом способствуют укреплению здоровья человека, повышению производительности труда и оказывают положительное влияние на развитие общества.

Ключевые слова: спорт, физическое воспитание, здоровый образ жизни, физическая активность, здоровье, воспитание молодёжи, спортивная физиология, спортивная психология, спортивная медицина, развитие общества.

Kirish

Sport insoniyat taraqqiyoti tarixida muhim o‘rin egallab kelgan. Qadim zamonlardan boshlab insonlar jismoniy chiniqish, sog‘lom hayot kechirish va o‘z imkoniyatlarini namoyon etish maqsadida turli sport mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanganlar. Bugungi kunda sport nafaqat jismoniy faollik vositasi, balki inson salomatligini mustahkamlash, yoshlarni barkamol etib tarbiyalash va jamiyat rivojiga xizmat qiluvchi muhim ijtimoiy institut sifatida qaralmoqda.

Hozirgi globallashuv davrida ilm-fan va texnologiyalarning jadal rivojlanishi insonlarning kundalik harakat faolligini kamaytirib bormoqda. Kompyuterlar, smartfonlar va boshqa texnik vositalardan keng foydalanish natijasida ko‘plab insonlar kamharakat turmush tarziga o‘tib qolmoqda. Bu esa turli kasalliklarning ko‘payishiga sabab bo‘lmoqda. Ana shunday sharoitda sport va jismoniy tarbiya inson salomatligini saqlashning eng samarali vositalaridan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Sport inson organizmining barcha tizimlariga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Muntazam mashg‘ulotlar yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, nafas olish faoliyatini yaxshilaydi, mushak va suyaklarning rivojlanishiga yordam beradi. Shu bilan birga sport insonning ruhiy holatiga ham ijobiy ta’sir etib, stress va ruhiy zo‘riqishlarni kamaytiradi

Sportning paydo bo‘lishi va rivojlanish tarixi

Sportning tarixi insoniyat tarixi bilan chambarchas bog‘liq. Dastlabki sport elementlari ibtidoiy jamiyat davrida mehnat va ovchilik jarayonlarida shakllangan. Yugurish, sakrash, kurash va turli jismoniy mashqlar insonlarning yashab qolishi uchun zarur bo‘lgan ko‘nikmalar hisoblangan.

Qadimgi Yunonistonda sport yuksak darajada rivojlangan bo‘lib, miloddan avvalgi 776-yilda birinchi Olimpiya o‘yinlari o‘tkazilgan. Ushbu musobaqalar insonlarning jismoniy imkoniyatlarini namoyish etish va do‘stlik aloqalarini rivojlantirishga xizmat qilgan.

Bugungi kunda sport dunyoning barcha mamlakatlarida ommalashgan bo‘lib, Olimpiya o‘yinlari, jahon chempionatlari va boshqa xalqaro musobaqalar milliardlab insonlarning e’tiborini tortmoqda.

Sportning jismoniy salomatlikka ta’siri

Sportning eng muhim afzalliklaridan biri uning inson salomatligini mustahkamlashdagi rolidir. Muntazam jismoniy mashqlar yurak faoliyatini yaxshilaydi, qon aylanishini tezlashtiradi va organizmning kislorod bilan ta’minlanishini oshiradi.

Sport bilan shug‘ullanuvchi insonlarda:
yurak-qon tomir kasalliklari xavfi kamayadi;
semizlikning oldi olinadi;
qandli diabet rivojlanish ehtimoli pasayadi;
immunitet tizimi mustahkamlanadi;
mehnat qobiliyati ortadi.

Shuningdek, sport organizmdagi modda almashinuvi jarayonlarini faollashtirib, insonning uzoq va sog‘lom umr ko‘rishiga yordam beradi. Muntazam jismoniy mashqlar yurak faoliyatini yaxshilaydi, qon aylanishini tezlashtiradi va organizmning kislorod bilan ta’minlanishini oshiradi.

Sport bilan shug‘ullanuvchi insonlarda:

yurak-qon tomir kasalliklari xavfi kamayadi;
semizlikning oldi olinadi;
qandli diabet rivojlanish ehtimoli pasayadi;
immunitet tizimi mustahkamlanadi;
mushaklar va suyaklar kuchayadi;
mehnat qobiliyati ortadi.

Shuningdek, sport organizmdagi modda almashinuvi jarayonlarini faollashtirib, insonning uzoq va sog‘lom umr ko‘rishiga yordam beradi.

Sportning ruhiy salomatlikka ta’siri

Sport inson ruhiyatiga ham katta ta’sir ko‘rsatadi. Mashg‘ulotlar davomida organizmda endorfin va serotonin kabi gormonlar ishlab chiqariladi. Ushbu moddalar insonning kayfiyatini ko‘tarib, ruhiy tetiklikni ta’minlaydi.

Muntazam sport bilan shug‘ullanish:
stress darajasini kamaytiradi;
depressiyaning oldini oladi;
uyqu sifatini yaxshilaydi;
diqqat va xotirani kuchaytiradi;
o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshiradi.

Shu sababli ko‘plab psixologlar sportni ruhiy salomatlikni saqlashning eng samarali usullaridan biri sifatida tavsiya qiladilar.

Sportning yoshlar tarbiyasidagi ahamiyati

Yosh avlodni sog‘lom va barkamol etib tarbiyalashda sport muhim o‘rin tutadi. Sport yoshlarni intizomli, mas’uliyatli va maqsadga intiluvchan bo‘lishga o‘rgatadi.

Sport bilan shug‘ullanadigan yoshlar vaqtni to‘g‘ri taqsimlashni, qiyinchiliklarni yengib o‘tishni va o‘z oldiga qo‘yilgan maqsadlarga erishishni o‘rganadilar. Bu esa ularning kelajakdagi muvaffaqiyatlari uchun mustahkam poydevor yaratadi.

Bundan tashqari, sport yoshlarni zararli odatlardan uzoqlashtiradi va bo‘sh vaqtni mazmunli o‘tkazishga yordam beradi.

Sportning ijtimoiy ahamiyati

Sport jamiyatda sog‘lom ijtimoiy muhit yaratishda muhim rol o‘ynaydi. Jamoaviy sport turlari insonlarda hamkorlik, o‘zaro hurmat va birdamlik tuyg‘ularini rivojlantiradi.

Sport musobaqalari turli millat, din va madaniyat vakillarini birlashtirib, do‘stlik va tinchlik g‘oyalarini targ‘ib qiladi. Shu sababli sport ko‘pincha “tinchlik elchisi” deb ham ataladi.

Jamiyatda sportning rivojlanishi sog‘lom avlodni tarbiyalash, jinoyatchilikni kamaytirish va ijtimoiy faollikni oshirishga xizmat qiladi.

Sport va ilm-fan

Zamonaviy sport ilm-fan yutuqlarisiz rivojlanishi mumkin emas. Hozirgi kunda sport fiziologiyasi, biomekanika, genetika va sport psixologiyasi kabi fanlar sport natijalarini yaxshilashda muhim rol o‘ynamoqda.

Ilmiy tadqiqotlar asosida mashg‘ulot dasturlari ishlab chiqiladi, sportchilarning jismoniy holati nazorat qilinadi va tiklanish jarayonlari takomillashtiriladi.
Texnologiyalarning rivojlanishi sportchilarning natijalarini tahlil qilish va ularni yanada yaxshilash imkonini bermoqda.

O‘zbekistonda sport rivojlanishi

Mustaqillik yillarida O‘zbekistonda sportni rivojlantirish davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biriga aylandi. Zamonaviy stadionlar, sport saroylari va sport maktablari barpo etildi.
O‘zbekiston sportchilari Olimpiya o‘yinlari, jahon va Osiyo chempionatlarida munosib natijalarni qo‘lga kiritib, mamlakatimiz nufuzini xalqaro maydonda oshirmoqda.
Yoshlarni sportga keng jalb qilish, ommaviy sportni rivojlantirish va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish bo‘yicha keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Sportning iqtisodiy ahamiyati

Sport bugungi kunda iqtisodiyotning muhim tarmoqlaridan biri hisoblanadi. Sport sanoati sport anjomlari ishlab chiqarish, sport inshootlari qurilishi, reklama, turizm va ommaviy tadbirlarni tashkil etish kabi ko‘plab yo‘nalishlarni o‘z ichiga oladi.
Yirik sport musobaqalari davlatlar iqtisodiyotiga katta daromad keltiradi. Shuningdek, sport yangi ish o‘rinlarini yaratish va turizmni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, sport inson salomatligi va jamiyat taraqqiyotida muhim o‘rin tutadi. U nafaqat jismoniy sog‘lomlikni ta’minlaydi, balki insonning ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga ham katta hissa qo‘shadi. Sport bilan muntazam shug‘ullanish sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarning oldini olish va hayot sifatini yaxshilashning eng samarali vositalaridan biridir.
Shu sababli sportni yanada rivojlantirish, yoshlarni jismoniy faollikka keng jalb etish va sog‘lom avlodni tarbiyalash har bir jamiyatning ustuvor vazifalaridan biri bo‘lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni.
2. World Health Organization. Physical Activity Guidelines.
3. Bompa T. Theory and Methodology of Training.
4. Sharkey B.J. Fitness and Health.
5. McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.L. Exercise Physiology.
6. Platonov V.N. System of Athlete Preparation in Olympic Sport.
7. O‘zbekiston Milliy Olimpiya Qo‘mitasi materiallari.
8. Journal of Sports Sciences ilmiy jurnali.
9. European Journal of Sport Science.
10. Sports Medicine ilmiy jurnali