

Sportning Inson Hayot Tarziga Ta'sir Effektlari

Bekmuradova Gulnora Uktamovna¹

Annotatsiya: sport, inson hayotining ajralmas qismi sifatida, nafaqat jismoniy sog'liqni saqlash, balki ruhiy va ijtimoiy farovonlik uchun ham muhim ahamiyatga ega. Ushbu annotatsiyada sportning inson hayoti tarzi, sog'liq, ruhiy holat, va ijtimoiy munosabatlarga ta'siri ko'rib chiqiladi. Sport faqatgina jismoniy faoliyat emas, balki shaxsiy rivojlanish uchun muhim omil hisoblanadi. Sport orqali insonlar nafaqat sog'lom hayot tarzini yaratadi, balki o'zlarini yanada baxtli his qilishlari uchun zamin yaratadi.

Kalit so'zlar: jismoniy sog'liq, ruhiy holat, do'stlik, jamoaviy faoliyat, sog'lom hayot tarzi, inson hayotiga ta'siri, o'z-o'zini baholash, ijtimoiy faollik, jamiyat qismi.

Sport jamiyat farovonligiga daxldor bo'lgan muhim siyosatlarning amalga oshirilishini kuchaytirishga katta hissa qo'shdi. Sog'lom inson rivojlanishi barqaror jamiyat rivojlanishining shartidir. Sog'lom aholisiz o'sish va rivojlanishni rag'batlantiruvchi maqsad va vazifalarga erishish mumkin emas. Shu sababli, o'sish va shaxsiy rivojlanishni rag'batlantirish uchun o'z salohiyatidan foydalanishga imkon berish uchun odamlarning salomatligini saqlash kerak. Sport insonlarni sog'lig'i, iqtisodiy va ijtimoiy maqsadlariga erishish uchun rag'batlantirish va kuchaytirish qobiliyatiga ega bo'lgan muhim vositadir. Sport jamiyatda muhim ahamiyatga ega, chunki ular umumiy hayot sifatini yaxshilaydi, ijtimoiy inklyuzivlikni rivojlantiradi va yoshlarda jamiyatga zid xatti-harakatlarni yo'q qilishga yordam beradi. Bundan tashqari, ular odamlarning sog'lig'i holatini va ularning o'zini o'zi qadrlashi va ishonchini yaxshilaydi. Bugungi kunda sport jamiyatning ajralmas qismidir. Zamonaviy jamiyatni ng barcha jabhalariga kirib, jamiyat hayotining asosiy sohalariga katta ta'sir ko'rsatadi. Zamonaviy dunyoda deyarli hech kim o'z hayotini jismoniy faoliyatsiz tasavvur qila olmaydi. Bu juda yoshlikdan boshlanadi va ko'p odamlar, agar ular sport bilan shug'ullanmasa ham, sportni tomosha qilishni yaxshi ko'radilar. Afsuski, ko'p odamlar ertalab oddiy kundalik mashqlar muhimligini tushunmaydilar. Yuqori texnologiyalar dunyosida odam aqliy mehnat bilan shug'ullanadi, umuman harakat qilmaydi va jismoniy faoliyatni unutadi. Juda oz sonli odamlar jismoniy faollik insonning psixologik holatiga ta'sir qilishini, shu bilan stress darajasini pasayishini, samaradorligini oshirishini va muhim masalalarga diqqatini jamlashga yordam berishini tushunishadi. Sport milliy darajadagi munosabatlarga, insonning jamiyatdagi mavqeiga ta'sir qiladi, shu bilan moda, axloqiy qadriyatlar va odamlarning turmush tarzini shakllantiradi. Salbiy odatlarning oldini olishdan tashqari, jismoniy madaniyat insoniyatning ajoyib ehtiyojlarini qondiradi. XXI asrda sport bilan shug'ullanmaydigan, hech qanday musobaqa, estafeta, fleshmoblarda qatnashmaydigan birona ham odam yo'q. Olimpiada o'yinlari, jahon va Yevropa chempionatlari, jahon universiadasi kabi yirik xalqaro musobaqalarga qiziqish tobora ortib borayotgani yuqoridagi barcha fikrlarning isbotidir. Sayyoramizning har ikkinchi aholisi ushbu musobaqalarni tomosha qiladi, chunki bu eng hayajonli va oldindan aytib bo'lmaydigan tomoshalardir. Sport bilan shug'ullanadigan kishilar nafaqat jismonan, balki, ma'nan sog'lom, irodasi mustahkam, sog'lom fikrlaydigan insonlar sanalishadi. Sport insonning ruhiyatini ham sog'lom qiladi, hayotning har jabhasida faol va harakatchan bo'ladi. Qolaversa, sport bilan muntazam shug'ullanadigan insonlar tartibintizomga, tozalikka odatlanadi, serharakatligi bois ovqat hazm qilish jarayoni ham unda yaxshi kechadi. Hayot sinovlariga dosh bera oladigan, ruhan kuchli qilib tarbiyalaydi. Shunday ekan har bir kishi o'z salomatligi haqida qay'urishi, albatta sportning qaysidir turi bilan muntazam shug'allanishi, sportni o'zining hayotiga aylantirmog'i lozim.

¹ O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlar Akademiyasi Xizmatchisi



Shaxsning shakllanishida sport va jismoniy madaniyat katta rolo'ynaydi. Sportda ko'plab ijtimoiy vaziyatlar o'zgarganligi sababli sportchi hayotiy tajribaga ega bo'ladi. Yangi ijtimoiy sohaga, sport seksiyasiga yoki maktabga kirib, yosh sportchi o'zini yangi ijtimoiy sohaning elementlari bilan o'rab oladi: murabbiylar, hakamlar, sport jamoasi - bu tarbiya va ta'lim, madaniyat me'yorlarini o'rgatish va o'qitish uchun mas'ul bo'lgan aniq odamlarning xulq-atvori, yangi ijtimoiy rolni samarali ishlab chiqish va amalga oshirishni ta'minlaydi. Har bir inson uchun birlamchi ijtimoiy muhit alohida rol o'ynaydi, unda shaxsning asosiy psixofizik va axloqiy fazilatlarini namoyon bo'ladi. Jismoniy tarbiya va sport ijtimoiy instituti ota onalar va maktab bilan bir qatorda sportchining birlamchi ijtimoiylashuvida ishtirok etadi. Birlamchi ijtimoiy muhit vakillari orasida hammaning ijtimoiy kelib chiqishi va mavqeyi teng emas. Birlamchi ijtimoiylashuvning bir qator agentlarida rollar notekis taqsimlangan. Ota onalar, bolaga nisbatan, ustun mavqega ega. Yosh sportchi bilan munosabatlarda murabbiy, shuningdek, ota onalar muhim ta'sir ko'rsatadi va shu bilan birinchisining mavqeini mustahkamlaydi. Murabbiy va ota-onadan qarama-qarshi yo'nalishda, bolaga ta'sir etuvchi subyektlar uning tengdoshlaridir. Sportchi muammoga duchor bo'lganda, ular ota-onalar va murabbiy kechirmaydigan ko'p narsalarni kechiradilar. Bizning asrimizda jismoniy tarbiya va sport ko'p funktsiyali ijtimoiy hodisadir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, jismoniy faollik sport bilan shug'ullanadigan odamlarning sog'lig'ini yaxshilashga yordam beradi. Sport yurak-qon tomir tizimini yaxshilashga yordam beradi, shuning uchun tana vaznini boshqarishda juda muhimdir. Sport bir nechta funktsiyalarni bajaradi, bu ularni shaxs va jamiyat uchun foydali va muhim qiladi. Sport mashg'ulotlari tana yog'ini kamaytirishga va mushaklarni qurishga, qarish jarayonini sekinlashtirishga, tana muvozanatini va muvofiqlashtirishni yaxshilashga va jarohatlar xavfini kamaytirishga yordam beradi. Sport kasalliklarga qarshi kurashish uchun resurslarni birlashtirish uchun ishlatilishi mumkin bo'lgan samarali vositadir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, muntazam jismoniy faollik odamlarga jismoniy, ijtimoiy, iqtisodiy va ruhiy salomatlik uchun ko'p foyda keltiradi. Sport faoliyati dietani yaxshilaydigan va giyohvand moddalar, alkogol va tamaki mahsulotlarining keng tarqalishiga qarshi kurashuvchi strategiyalarni kuchaytiradi. Ushbu dorilar foydalanuvchilarning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sport mashg'ulotlari bolalarning sog'lom o'sishi va rivojlanishiga yordam beradi va yurakni mustahkamlashga yordam beradi. Kuchli, sog'lom yurak odamlarning yurak etishmovchiligi yoki insultga duchor bo'lish xavfini kamaytiradi. Bugungi jamiyatda harakatsizlikning oqibatlarini semirib ketishga moyil bo'lgan bolalarning ko'pligidan ko'rinadi. Bolalar ko'p vaqtlarini televizor ko'rish, video o'yinlar o'ynash va internetda o'ynashga sarflashadi. Bu salomatlik uchun salbiy oqibatlarga olib keladigan faol bo'lmagan turmush tarzini rag'batlantiradi. Sog'liqni saqlash amaliyotchilari ushbu zamonaviy tendentsiyadan juda xavotirda va xavotirda, chunki semiz bolalar semirib ketgan kattalarga aylanadi. Semirib ketgan kattalardagi diabet, yurak kasalliklari va kasalliklarga qarshi immuniteti etarli bo'lmagan odamlarga ta'sir qiladigan boshqa ko'plab surunkali kasalliklar xavfi yuqori. Amerika Qo'shma Shtatlari Sog'liqni saqlash va inson xizmatlari departamenti (USDHHS) sport bilan shug'ullanish kasallik infeksiyasi xavfini kamaytirishga yordam beradigan faol turmush tarzini rivojlantirishga yordam beradi, deb ta'kidlaydi. USDHHSning Yevropa yurak tarmog'i bilan hamkorlikdagi hisoboti shuni ko'rsatdiki, faol odamlarda semizlik, yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, osteoporoz, yo'g'on ichak saratoni va gemorragik insult xavfi past. Sport odamlarga jamiyatga va jamiyatdagi atrof-muhitga integratsiyalashish imkoniyatini beradi. Bolalarda sport yangi odamlar bilan tanishish, yangi do'stlar orttirish va ijtimoiy ko'nikmalarni yaxshilash imkonini beradi. Shunday qilib, bolalar ijtimoiy munosabatlar orqali o'z-o'zini hurmat qilish, ishonch va tegishlilik tuyg'usini rivojlantirishga qodir. Sport nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikka ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi: • Stressni kamaytirish: jismoniy faoliyat stress gormoni bo'lgan kortizol darajasini pasaytiradi va endorfin ishlab chiqarishni oshiradi, bu esa kayfiyatni yaxshilaydi. • O'z-o'zini baholash: sportda muvaffaqiyatlar o'z-o'zini baholashni oshiradi va o'ziga bo'lgan ishonchni kuchaytiradi. • Ijtimoiy aloqalar: sport jamoaviy faoliyatdir, shuning uchun u ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishga yordam beradi. Jamoa bilan ishlash do'stlik va hamkorlik hissini kuchaytiradi. Sport hayot tarzini o'zgartirishga ham yordam beradi: • Sog'lom odatlar: sport bilan shug'ullanish sog'lom ovqatlanish va yaxshi uyqu kabi boshqa sog'lom odatlarni rivojlantirishga undaydi.



- Vaqtni boshqarish: muntazam sport faoliyati vaqtni samarali boshqarishga yordam beradi, bu esa kundalik rejalashtirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.
- Disiplin va intizom: sportda muvaffaqiyatga erishish uchun intizom va mehnat qilish zarur, bu esa hayotning boshqa sohalarida ham foydali bo'ladi.
- Biroq, sportning ba'zi salbiy jihatlari ham mavjud:• Jarohatlar: muntazam sport faoliyati jarohatlarga olib kelishi mumkin. To'g'ri texnika va tayyorgarlik bo'lmasa, o'z-o'zini jarohatlash xavfi oshadi.
- Psixologik bosim: ba'zi sportchilar musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun psixologik bosim ostida bo'lishlari mumkin, bu esa ruhiy salomatlikka zarar yetkazishi mumkin.
- Giyohvand moddalar: ba'zi sportchilar natijalarni yaxshilash maqsadida giyohvand moddalar iste'mol qilishga o'tishi mumkin, bu esa sog'liq uchun xavfli.

Sport inson hayot tarziga ko'p jihatdan ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy va ruhiy salomatlikni yaxshilash, sog'lom odatlarni rivojlantirish va ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash sportning asosiy foydalaridir. Biroq, sport bilan shug'ullanishda ehtiyotkorlik va to'g'ri yondashuv zarur, chunki salbiy ta'sirlar ham mavjud. Umuman olganda, sport hayotni yanada mazmunli va sog'lom qilishda muhim rol o'ynaydi.

Foydalanilgan adabiyot va havolalar

1. Barkamol avlod yili”davlat dasturi. –T.: O‘zbekiston, 2010.2.O‘zbekiston.
2. Respublikasi «Jismoniy tarbiya vasport to‘g‘risida»Fars Int J Edu Soc Sci Hum 10(12); 2022; (26.05.2000). 2. “Xalq so‘zi”, Toshkent: 2000 y., 21 iyun.
3. «ОСтратегиидействийподальнейшемуразвитиюРеспубликиУзбекистан» ПК-4947 от7 февраля 2017 года.
4. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Maktabda sog‘lom turmush tarzi. – Farg‘ona: 2012.
5. SPORTNING JAMIYAT HAYOTIDAGI O‘RNI VA AHAMIYATI. Abdumutalov Shoxruxjon Shuxratjon o'g'li.
6. <https://phys-tech.jdpu.uz/index.php/presedu/article/download/4868/3358/12016>

