

# SPORTNING INSON HAYOT TARZIGA TA'SIR EFFEKTLARI.

ABDUMURODOV RASHID-JDPI talabasi

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada sportning hayotimizdagi ajralmas o'rnini haqida ma'lumotlar keltirilgan. Jamiyatimizdagi ko'plab yomon illatlarni sport bilan yo'q qilishimiz va sog'ligimizni tiklab olishimiz uchun olib borilgan tadqiqotlardan na'munalar ham asosli tarzda keltirib o'tilgan.

**Kalit so'zlar:** sport, jamiyat, sog'lik, mashg'ulot, rivojlanish.

Zamonaviy dunyoda sport jamiyat madaniyatining ajralmas qismini tashkil etadi. Sport bilan shug'ullanish bola rivojlanishining muhim jihati bo'lib, ko'p foyda keltiradi. Sport ishtirokchilarning salomatlik holatini yaxshilaydi va hayotdagi qiyinchiliklarga qarshi turishda muhim bo'lgan fundamental ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Sportning boshqa afzalliklari orasida ijtimoiy hamkorlik va tinchlikni mustahkamlash, jamiyat rivojlanishini rag'batlantirish, moliyaviy yutuqlar va xalqaro birlikni mustahkamlash kiradi. Sport jamiyat farovonligiga daxldor bo'lgan muhim siyosatlarining amalga oshirilishini kuchaytirishga katta hissa qo'shadi. 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.

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 funksiyalarni 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, alkohol va tamaki mahsulotlarining keng tarqalishiga qarshi kurashuvchi strategiyalarni kuchaytiradi. Ushbu dorilar foydalanuvchilarning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Odamlar sportning afzalliklarini ikkita asosiy usulda his qilishadi. Birinchidan, bevosita ishtirok etish orqali, ikkinchidan, tomoshabin sifatida bilvosita ishtirok etish orqali. Sog'likni yaxshilash uchun mo'ljallangan sport tashabbuslari foydali va ikkala darajada ham ta'sir ko'rsatadi. Sport mashg'ulotlarida bevosita ishtirok etadigan odamlar bilvosita qatnashganlarga qaraganda ko'proq foyda keltiradi.

Sport surunkali kasalliklarning jamiyatga salbiy ta'sirini oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, surunkali kasalliklarning ta'siri jismoniy harakatsizlik va noto'g'ri ovqatlanish odatlari tufayli kuchayadi. Sport bilan shug'ullanish insonning faolligini oshirish usullaridan biridir. Bu faol bo'lishning samarali usuli, chunki u yoqimli va odamlarga katta foyda keltiradi. Jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashdan tashqari, sport odamlarni kasalliklarga duchor qiladigan xavf omillarining ta'sirini kamaytirishga yordam beradi. Sport yuqori qon bosimi, stress, tanadagi yuqori xolesterin miqdori va giyohvand moddalar va boshqa zararli moddalarni iste'mol qilish xavfini kamaytirishga yordam beradi. Umuman olganda, sport bilan shug'ullanish tananing umumiy holatini yaxshilashga yordam beradi, odamlarning bo'shashishiga yordam beradi, tana vaznini boshqarishga yordam beradi, tana muvofiqlashtirish va turishini yaxshilaydi.

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 oqibatlari 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.

Bundan tashqari, sport bolalarning sog'lom o'sishi va rivojlanishiga yordam beradi, chunki ular rivojlanish jarayonida muhim bo'lgan munosabatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Sport bilan shug'ullanish orqali bolalar o'zlarining rivojlanishi va hayotdagi muvaffaqiyatlari uchun muhim bo'lgan jamoaviy ish va etakchilikning muhim ko'nikmalariga ega bo'lishadi. Sport mehnatsevarlik, matonat va intizom kabi qadriyatlarni singdiradi. Sport bilan shug'ullanishning afzalliklari individual darajadan tashqari, jamiyat darajasiga ham kiradi. Yoshlar sport tadbirlarida ishtirok etish orqali o'z jamiyatidagi boshqa odamlar bilan keng muloqot qiladilar. Bu nafaqat shaxslarning ijtimoiy moyilligini yaxshilaydi, balki jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy holatini ham yaxshilaydi. Binobarin, yoshlarning sport bilan shug'ullanishi ham individual, ham jamoaviy manfaatlarga ega.

Giyohvand moddalarni iste'mol qilish va suiiste'mol qilish ko'p yillar davomida yoshlarga ta'sir ko'rsatadigan muammodir. Bu zamonaviy jamiyatda yoshlar orasida keng tarqalgan hodisa. Sport tadbirlarida ishtirok etish yoshlarning giyohvand moddalarni iste'mol qilish va zo'ravonlik kabi jamiyatga zid xatti-harakatlarga jalb etilishini kamaytirishga yordam beradi. Yoshlar tengdoshlari bosimi va bekorchilik tufayli axloqsiz xatti-harakatlarga qo'l urmoqda. Sport bekorchilik va axloqsiz ishlarga aralashishni yo'q qilishga yordam beradi, chunki u yoshlarga faol va konstruktiv bo'lish imkoniyatini beradi. Bundan tashqari, bu ularga axloqsiz xatti-harakatlarni kamaytirishga yordam beradigan intizom va mas'uliyat kabi muhim qadriyatlarni o'rganish imkoniyatini beradi. Sport odamlarga ijtimoiy vaziyatlarda samarali munosabatda bo'lishni o'rganishda katta hissa qo'shadi. Ular odamlarni birlashtirib, ularga kuchli daxldorlik tuyg'usini rivojlantiruvchi kuchli va samarali ijtimoiy tarmoqlarni o'rnatishga yordam berish orqali ijtimoiy inklyuziyani kuchaytiradi. Ijtimoiy munosabatlarning sifati ma'lum darajada shaxslarning salomatlik holatini belgilaydi. Shuning uchun odamlarning

sport bilan shug'ullanishi muhim ahamiyatga ega, chunki jismoniy faollik sog'lom turmush tarzini rag'batlantiradi.

Xulosa o'rnida shuni aytish joiz ki har bir inson o'z turmush tarzida sport bilan shug'ullanishni muntazam ravishda yo'lga hayot davomida ham jismonan ham manam sog'lom bo'ladi. Sport bilan shug'ullanish bizni ko'plab ziyonli va keraksiz odatlardan halos bo'lishimiz, ulardan uzoq bo'lishimizni ta'minlaydi. Albatta sport sog'lik garovidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. <https://bleacherreport.com/articles/2347988-12-ways-sports-make-a-positiveimpact>
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6572041/>
3. <https://www.healthdirect.gov.au/developing-life-skills-through-sports>
4. <https://ivypanda.com/essays/the-effects-of-sports-on-life/>