

**SPORTNING INSON SALOMATLIGI VA IJTIMOY HAYOTDAGI
AHAMIYATI**

A'zamov Ruxullox Maxmudjon o'g'li

*Alfraganus university nodavlat oliy ta'lim tashkiloti,
O'zbekiston, Toshkent sh. azamov2020phd@mail.ru*

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqolada sportning jismoniy salomatlik, psixologik barqarorlik, ijtimoiy moslashuv va iqtisodiy rivojlanish jarayonlaridagi o'rni ilmiy nuqtai nazardan keng tahlil qilinadi. Sportning organizm funksiyalariga ta'siri, yoshlar tarbiyasidagi ahamiyati hamda zamonaviy jamiyatdagi strategik roli o'rganiladi.

Kalit so'zlar. Sport, sog'lom turmush, salomatlik, jismoniy tarbiya, jamiyat.

Kirish. Sport insoniyat tarixining eng qadimgi faoliyat turlaridan biri bo'lib, jismoniy tayyorgarlikni oshirish, salomatlikni mustahkamlash va jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim vositadir. Globallashuv davrida sport nafaqat sog'liqni saqlash tizimining tarkibiy qismi, balki iqtisodiy, madaniy va siyosiy hayotning ham muhim elementi sifatida namoyon bo'lmoqda.

1. Sportning jismoniy salomatlikka ta'siri. Sport faoliyatining jismoniy sog'likka ta'siri keng ko'lamli bo'lib, yurak-qon tomir tizimi, metabolizm, immunitet va skelet-mushak tizimining rivojlanishida asosiy omil hisoblanadi.

1.1 Yurak-qon tomir tizimi. Muntazam jismoniy mashqlar yurak mushaklarining kuchayishiga, qon aylanishining yaxshilanishiga va arterial bosimning me'yorda turishiga yordam beradi. Aerobik mashqlar yurak-qon tomir kasalliklari xavfini sezilarli darajada kamaytirishi ilmiy tadqiqotlarda tasdiqlangan.

1.2 Metabolizm va immunitet. Sport metabolik jarayonlarni faollashtiradi, yog'to'qimalarining kamayishiga hamda mushak massasining ortishiga yordam beradi. Bundan tashqari, jismoniy faollik immun tizimining mustahkamlanishiga, infeksiyon kasalliklarga chidamlilikning oshishiga olib keladi.

1.3 Skelet-mushak tizimi. Sport suyak zichligini orttiradi, osteoporoz xavfini kamaytiradi, bo'g'imlar harakatchanligini yaxshilaydi. Ayniqsa, o'smirlik davrida muntazam mashg'ulotlar kelajakdagi jismoniy salomatlikning poydevorini yaratadi.

2. Sportning psixologik va kognitiv foydalari. Sportning ruhiy va aqliy salomatlikka ta'siri ham katta ahamiyatga ega. Stressni kamaytirish, depressiyani oldini olish, irodani mustahkamlash va fikrlash faoliyatini yaxshilashda sportning o'rni alohida.

2.1 Stress va depressiyani kamaytirish. Jismoniy mashqlar paytida organizmda endorfinlar ko'proq ishlab chiqariladi. Bu esa kayfiyatni ko'taradi, stress va tashvish

holatlarini kamaytiradi. Psixologik tadqiqotlar muntazam sport bilan shug‘ullanuvchilar depressiyaga kamroq chalinishini ko‘rsatadi.

2.2 Motivatsiya va intizom. Sport bilan shug‘ullanish insonning maqsad qo‘yish va uni amalga oshirish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Jamoaviy sport turlari esa ijtimoiy muloqot, mas‘uliyat, liderlik va hamkorlik fazilatlarini shakllantiradi.

2.3 Kognitiv funksiyalar. Jismoniy faollik miya qon aylanishini yaxshilaydi, bu esa xotira, e‘tibor, tez fikrlash kabi kognitiv funksiyalarning kuchayishiga olib keladi. Ta‘lim jarayonida sportning ahamiyati aynan shu nuqtai nazardan yuqori.

3. Sport va jamiyat. Sport jamiyat hayotining ajralmas qismi bo‘lib, ijtimoiy barqarorlik, yoshlar tarbiyasi, milliy birlik va iqtisodiy rivojlanishga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi.

3.1 Yoshlar tarbiyasida sportning o‘rni. Sport yoshlar orasida ijobiy xulq-atvorni shakllantiradi. Ular orasida intizom, mas‘uliyat, jamoaviylik, sog‘lom raqobat kabi sifatlarni rivojlantiradi. Sport bilan shug‘ullanuvchi yoshlarda zararli odatlarga berilish darajasi past bo‘ladi.

3.2 Milliy g‘urur. Xalqaro musobaqalardagi g‘alabalar millatning birlashuviga, vatanparvarlik hissining kuchayishiga sabab bo‘ladi. Sport davlatning xalqaro obro‘cini oshiruvchi omillardan biridir.

3.3 Sport iqtisodiyoti. Zamonaviy sport sanoati milliardlab dollarlik iqtisodiyotga ega bo‘lib, turizm, reklama, ishlab chiqarish, media va xizmat ko‘rsatish sohalarining rivojlanishiga kuchli turtki beradi.

Xulosa. Sport insonning jismoniy va ruhiy sog‘ligiga, jamiyatning esa madaniy va iqtisodiy taraqqiyotiga katta ta‘sir ko‘rsatadi. Shuning uchun sportni ommalashtirish, aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va sport infratuzilmasini rivojlantirish dolzarb vazifalardan biridir.

Adabiyotlar ro‘yxati.

1. Обвинцев, А.А. Олимпийское движение как основа развития массового спорта /
2. А.А. Обвинцев, В.Л. Пашута, А.С. Никольская // VII Международный Научный Конгресс «Спорт, Человек, Здоровье». 27-29 октября 2015 года. Санкт-Петербург, Россия : материалы Конгресса / под ред. В.А. Таймазова. – СПб. : Издательство «Олимп-СПб», 2015. – С. 61-62.
3. Пашута, В.Л. Психолого-педагогическое сопровождение спортсменов как фактор преодоления стресса в условиях спортивной деятельности / В. Л. Пашута, А. С. Никольская // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 7 (149). – С. 236-240.
4. Уляева, Л.Г. Самореализация личности спортсмена как субъекта двигательной активности : монография / Л. Г. Уляева, Г. Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев. – М. : Онто-Принт, 2014. –141 с.
5. Park, R.E. The City: Suggestions for the Study of Human Nature in the Urban Environment /
6. R.E. Park, E.W. Burgess. – Chicago : University of Chicago, 1984. – 250 p.