

SPORTNING INSON ORGANIZMIGA TA'SIRI.

Muqimova Zilolabonu Davronbek qizi ¹MAQOLA
MA'LUMOTI

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received:17.10.2024

Revised: 18.10.2024

Accepted:19.10.2024

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2020 yil 30 oktyabrdagi PF-6099-son farmoni qabul qilindi.

KALIT SO'ZLAR:

Sport va jismoniy tarbiya tuzilishini takomillashtirish tadbirlar, sport va dam olish kunlari, poyga, ommaviy sport musobaqalari uchun yagona taqvim rejasini tuzish

KIRISH. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2020 yil 30 oktyabrdagi PF-6099-son farmoni qabul qilindi. Mazkur farmonda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanish hamda sog'lom turmush tarzi bo'yicha hayotiy ko'nikmalarni shakillantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli tizimi paydo bo'lishini ta'minlash, zararli odatlardan voz kechish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklanish va reabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shartsharoitlarni yaratish ko'zda tutilgan. Abu Ali Ibn Sino aytganidek: "O'z vaqtida me'yori bilan badantarbiya qilgan odamga dard yo'lamaydi".

Sport va jismoniy tarbiya tuzilishini takomillashtirish tadbirlar, sport va dam olish kunlari, poyga, ommaviy sport musobaqalari uchun yagona taqvim rejasini tuzish, aholi

o'rtasida "Sog'lom hayot uchun har kuni 5 ming va 10 ming qadam piyoda yurish" shiori ostida piyoda yurish tadbirlarini tashkil etish.

1. Sog'liqni yaxshilash: Ommaviy sport faoliyatlari jismoniy faollikni oshiradi, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi va umumiy sog'liqni yaxshilaydi.

2. Psixologik foydalar: Sport stressni kamaytiradi, kayfiyatni ko'taradi va depressiya xavfini pasaytiradi. Jamoaviy sportlar orqali ijtimoiy aloqalar mustahkamlanadi.

3. Jismoniy rivojlanish: Ommaviy sport mushaklarni kuchaytiradi, chidamlilikni oshiradi va tana massasi indeksini normallashtiradi.

4. Yosh avlodni tarbiyalash: Sport bolalarda intizom, jamoaviylik va rahbarlik qobiliyatlarini rivojlantiradi.

5. Himoya funksiyasi: Muntazam sport shug'ullanish immunitetni kuchaytiradi, turli kasalliklardan himoya qiladi va umumiy hayot sifatini yaxshilaydi.

6. Sog'lom turmush tarzi: Ommaviy sport insonlarni sog'lom turmush tarziga o'rgatadi, zararli odatlardan, masalan, chekish va alkogol iste'molidan uzoqlashtiradi.

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. 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.

Shaxsiy motivatsiya muammosi, o'zini yengish va ertalab yugurish uchun yugurish istagi, yomon odatlarga ega bo'lish muammosi bilan chambarchas bog'liq: spirtli ichimliklar, chekish, giyohvand moddalar, keraksiz ovqatlar va boshqalar.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2020 yil 30-oktyabrdagi PF-6099-son farmoni.
2. Zairov E, Alimov M. Salomatlik falsafasi. T., "Turon zamin ziyo", 2015
3. <https://daryo.uz>
4. <https://avitsenna.uz>
5. <https://aboo-edu.uz>