

## SPORTNING INSON SALOMATLIGI, YOSHLAR TARBIYASI VA JAMIYAT RIVOJIDAGI AHAMIYATI

Adhamova Nozligul

Namangan davlat pedagogika instituti, Ijtimoiy fanlar fakulteti, Jismoniy madaniyat yo'nalishi 2-kurs talabasi

E-mail: [adhamovanozligul@gmail.com](mailto:adhamovanozligul@gmail.com)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19402258>

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada sportning inson salomatligi, yoshlar tarbiyasi va jamiyat rivojidagi o'rni keng tahlil qilinadi. Shuningdek, sportning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatlari, zamonaviy sport tizimidagi muammolar hamda ularni bartaraf etish yo'llari yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** sport, salomatlik, jismoniy tarbiya, yoshlar, rivojlanish, sog'lom turmush

## ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА, ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ И РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА

Адхамова Нозлигул

Наманганский государственный педагогический институт, Факультет социальных наук, Направление физической культуры, Студентка 2 курса

E-mail: [adhamovanozligul@gmail.com](mailto:adhamovanozligul@gmail.com)

**Аннотация:** В статье рассматривается значение спорта в укреплении здоровья человека, воспитании молодежи и развитии общества. Анализируются физические, психологические и социальные аспекты спорта.

**Ключевые слова:** спорт, здоровье, физическое воспитание, молодежь

## THE IMPORTANCE OF SPORT IN HUMAN HEALTH, YOUTH EDUCATION, AND SOCIAL DEVELOPMENT

Adhamova Nozligul

Namangan State Pedagogical Institute, Faculty of Social Sciences, Physical Culture program, Second-year student

E-mail: [adhamovanozligul@gmail.com](mailto:adhamovanozligul@gmail.com)

**Abstract:** This article analyzes the importance of sports in human health, youth education, and social development. Physical, psychological, and social aspects of sports are discussed.

**Keywords:** sport, health, physical education, youth, development

### KIRISH

Bugungi globallashuv jarayonida sport jamiyat hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Inson salomatligini mustahkamlash, yosh avlodni barkamol qilib tarbiyalash va ijtimoiy faollikni oshirishda sportning o'rni beqiyosdir. Shu sababli jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda.

Sport inson organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatibgina qolmay, balki uning ruhiy holati, ma'naviy dunyosi va ijtimoiy faoliyatiga ham bevosita ta'sir qiladi. Ayniqsa, yoshlar orasida sportni keng targ'ib qilish orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish mumkin.

### MATERIALLAR VA METODLAR

Sportning inson salomatligiga ijobiy ta'siri, sportning ruhiy va psixologik ta'siri, yoshlar tarbiyasida sportning o'rni, sport va ta'lim jarayonining o'zaro bog'liqligi, professional sport va uning imkoniyatlari, sport infratuzilmasining rivojlanishi, sport va ijtimoiy muammolar, sportda

innovatsiyalar va zamonaviy texnologiyalar hamda sport turlari va ularning ahamiyati mazmunan tahlil qilindi.

### **NATIJALAR**

Sportning inson salomatligiga ijobiy ta'siri. Sport inson salomatligini mustahkamlovchi eng muhim vositalardan biridir. Muntazam jismoniy mashqlar organizmning barcha tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Yurak-qon tomir tizimi faoliyati yaxshilanadi, qon aylanishi tezlashadi, nafas olish tizimi rivojlanadi.

Sport bilan shug'ullanish natijasida inson organizmida modda almashinuvi yaxshilanadi, ortiqcha yog'lar kamayadi va mushaklar mustahkamlanadi. Bu esa semizlik, yurak kasalliklari, qandli diabet kabi kasalliklarning oldini olishga yordam beradi.

Bundan tashqari, sport immunitet tizimini mustahkamlaydi. Muntazam mashq qiladigan insonlar kamroq kasallanadi va tezroq tiklanadi. Shu sababli sport sog'lom turmush tarzining asosiy elementi hisoblanadi.

Sportning ruhiy va psixologik ta'siri. Sport insonning ruhiy holatiga katta ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy mashqlar davomida organizmida endorfin moddasi ajralib chiqadi, bu esa insonda quvonch hissini uyg'otadi.

Sport bilan shug'ullanish stressni kamaytiradi, asab tizimini tinchlantiradi va depressiyaning oldini oladi. Ayniqsa, talabalar uchun sport mashg'ulotlari o'qishdagi zo'riqishni kamaytirishda muhim vosita hisoblanadi.

Sport insonda o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi. Musobaqalarda ishtirok etish, g'alaba qozonish yoki mag'lubiyatni yengib o'tish jarayoni shaxsning irodaviy sifatlarini rivojlantiradi.

Yoshlar tarbiyasida sportning o'rni. Sport yoshlar tarbiyasida muhim vosita hisoblanadi. U nafaqat jismoniy rivojlanishni, balki axloqiy va ma'naviy sifatlarni ham shakllantiradi.

Sport orqali yoshlar intizomli bo'lishni, vaqtni to'g'ri taqsimlashni va mehnatsevarlikni o'rganadi. Har bir mashg'ulot va musobaqa yoshlarni sabr-toqatli bo'lishga o'rgatadi.

Shuningdek, sport jamoada ishlash ko'nikmasini rivojlantiradi. Bu esa kelajakda ijtimoiy hayotda muvaffaqiyatga erishish uchun muhim omil hisoblanadi.

Sport va ta'lim jarayonining o'zaro bog'liqligi. Sport va ta'lim bir-biri bilan uzviy bog'liq. Jismoniy faol bo'lgan talabalar o'qishda ham yuqori natijalarga erishadi. Chunki sport miya faoliyatini faollashtiradi va diqqatni jamlash qobiliyatini oshiradi.

Sport bilan shug'ullanish vaqtni to'g'ri rejalashtirishni o'rgatadi. Bu esa talabalarning o'qishdagi muvaffaqiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Shuningdek, sport orqali sog'lom muhit yaratiladi va bu ta'lim sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Professional sport va uning imkoniyatlari. Professional sport bugungi kunda katta imkoniyatlar yaratmoqda. Sportchilar xalqaro musobaqalarda qatnashib, o'z davlatining nufuzini oshiradi.

Sport orqali yoshlar nafaqat jismonan, balki iqtisodiy jihatdan ham mustaqil bo'lish imkoniyatiga ega bo'ladi. Professional sport katta daromad manbai ham hisoblanadi.

Shuningdek, sport xalqaro do'stlikni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Sport infratuzilmasining rivojlanishi. Sportni rivojlantirish uchun zamonaviy infratuzilma muhim ahamiyatga ega. Stadionlar, sport majmualari, trenajyor zallari yoshlarni sportga jalb qilishda muhim rol o'ynaydi.

So'nggi yillarda ko'plab yangi sport inshootlari qurilib, aholiga keng imkoniyatlar yaratilmoqda. Bu esa sportni ommalashtirishga xizmat qilmoqda.

Sport va ijtimoiy muammolar. Sport ijtimoiy muammolarni hal etishda ham muhim vositadir. U yoshlarni yomon odatlardan saqlaydi, ularning bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazishga yordam beradi.

Sport bilan shug'ullangan yoshlar jamiyatda faol, intizomli va maqsadli insonlar bo'lib yetishadi.

Sportda innovatsiyalar va zamonaviy texnologiyalar. Bugungi kunda sport sohasida ham innovatsiyalar keng joriy etilmoqda. Zamonaviy texnologiyalar yordamida mashg'ulotlar samaradorligi oshirilmoqda.

Masalan, maxsus dasturlar orqali sportchilarning natijalari tahlil qilinadi, ularning jismoniy holati nazorat qilinadi. Bu esa yuqori natijalarga erishishga yordam beradi.

Sport turlari va ularning ahamiyati. Sportning turli yo'nalishlari mavjud bo'lib, har biri inson rivojlanishiga o'ziga xos ta'sir ko'rsatadi. Masalan, yengil atletika chidamlilikni oshirsa, kurash va karate kuch va tezkorlikni rivojlantiradi.

Ayniqsa, jang san'atlari insonda intizom, hurmat va o'zini boshqarish qobiliyatini shakllantiradi.

Amaliy tavsiyalar. Sportni rivojlantirish uchun quyidagilar muhim: yoshlarni sportga keng jalb qilish; sport musobaqalarini ko'paytirish; trenerlar malakasini oshirish; sportni targ'ib qilish; zamonaviy texnologiyalardan foydalanish.

### **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, sport inson hayotida muhim o'rin tutadi. U nafaqat sog'liqni mustahkamlaydi, balki shaxsni har tomonlama rivojlantiradi.

Sport orqali sog'lom, kuchli va maqsadli yosh avlodni tarbiyalash mumkin. Shu sababli sportni rivojlantirish jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biridir.

### **Adabiyotlar**

1. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni.
2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi darsliklari.
3. Sport psixologiyasi bo'yicha ilmiy adabiyotlar.
4. Zamonaviy sport texnologiyalari maqolalari.
5. Ilmiy jurnallar va internet manbalari.
6. Sportga oid tadqiqot ishlari.