

SPORT ORQALI GIYOHVANDLIK VA YOMON ODATLARDAN VOZ KECHISH

Ergashaliyeva Shirinxon Soyibjon qizi

FarDU 2- bosqich talabasi

XXI asrda inson salomatligi global muammolar qatoriga kirib bormoqda. Ayniqsa, yoshlar orasida giyohvandlik, tamaki mahsulotlari va alkogol mahsulotlariga qaramlik, turli zararli odatlarga berilish holatlari ortib bormoqda. Bunday illatlarning oldini olish va ularni bartaraf etish masalasida sportning ijtimoiy va tarbiyaviy funksiyasi alohida o'rin tutadi. Sport faoliyati orqali nafaqat jismoniy salomatlik mustahkamlanadi, balki insonning psixologik holati, irodaviy sifatlari ham shakllanadi. Zamonaviy jamiyatda yoshlar orasida giyohvandlik, alkogolizm, chekish va boshqa zararli odatlar muammosi tobora dolzarb bo'lib bormoqda. Bunday illatlarning oldini olish va ulardan voz kechishning samarali yo'llaridan biri bu sport bilan shug'ullanishdir. Sport nafaqat jismoniy sog'lomlikni ta'minlaydi, balki irodani mustahkamlaydi, hayotga ijobiy qarashni shakllantiradi va zararli odatlardan uzoqlashtiradi. Sport – bu faqat jismoniy faollik emas, balki hayotni mazmunli, sog'lom va maqsadli yashash usulidir. Giyohvandlik va yomon odatlardan voz kechish uchun sport eng samarali vositalardan biri bo'lib, u yoshlar orasida ijobiy qadriyatlarni shakllantiradi, insonni o'z ustida ishlashga undaydi va sog'lom jamiyat barpo etishda muhim rol o'ynaydi.

Sportning giyohvandlikka qarshi ta'sirlariga quyidagilar kiradi:

-sport turli ijtimoiy guruhlarda, ayniqsa, yoshlar orasida ijobiy energiyani chiqarish, hayotdan rohat olishning sog'lom usulini taklif etadi. U giyohvandlik kabi vaqtinchalik “qochish” hissi o'rmini bosadi.

-giyohvand moddalar markaziy asab tizimini zararlaydi, sport esa uni mustahkamlaydi. Sport bilan muntazam shug'ullanish miya faoliyatini yaxshilaydi, endorfin va serotonin ajralishiga sabab bo'lib, tabiiy ravishda kayfiyatni ko'taradi.

-sportchi jismoniy tayyorgarlikda maqsad sari intilishi sababli o'zini nazorat qilishga o'rganadi. Bu intizom giyohvandlikka yo'liqish xavfini kamaytiradi.

Sportchining jismoniy holati va natijalariga zararli odatlar salbiy ta'sir ko'rsatadi:

- Chekish – o'pka sig'imini pasaytiradi.
- Alkogol – mushak faoliyatini sustlashtiradi.
- Giyohvand moddalar – reaksiya tezligini, muvozanat va koordinatsiyani yomonlashtiradi.

Giyohvandlik, alkoholizm va chekish sog'liq uchun eng xavfli illatlardandir.

Bu odatlar:

- - yurak-qon tomir tizimini ishdan chiqaradi;
- - markaziy asab tizimini zaiflashtiradi;
- - intellektual salohiyatni pasaytiradi;
- - psixologik beqarorlikka olib keladi;
- - jamiyatdan ajralishga sabab bo'ladi.

Shuning uchun sportchilar ko'pincha bu odatlardan butunlay voz kechishga intiladilar. Sport jamoaviylikni, muloqot qilish ko'nikmasini, ijtimoiy o'rin topishni kuchaytiradi. Bu esa, ayniqsa, giyohvandlik xavfi yuqori bo'lgan yoshlar uchun ijobiy ijtimoiy muhit yaratish vositasidir. Trenerlar, sport do'stlari va musobaqalardagi faol ishtirok – bu omillar yoshlarni yomon odatlardan chetlantiradi. Maktab va oliy o'quv yurtlarida sport to'garaklari, ommaviy sport musobaqalari, sog'lom turmush targ'iboti orqali yoshlar orasida giyohvandlikning oldini olish mumkin. Shu bois, sportni hayot tarziga aylantirish – jamiyatdagi salbiy illatlarga qarshi kuchli vositadir.

Sport faoliyati inson organizmini mustahkamlash bilan birga, ijtimoiy moslashuv va o'zini anglash jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Sport:

- mehnatsevarlik, intizom, sabr-toqat kabi irodaviy sifatlarni rivojlantiradi;
- sog'lom raqobat muhiti orqali motivatsiyani oshiradi;
- stress va depressiya darajasini kamaytiradi;
- bo'sh vaqtni mazmunli o'tkazishga imkon yaratadi.

Shu bois, sport bilan shug'ullanuvchi yoshlar orasida zararli odatlarga berilish holatlari ancha kam kuzatiladi.

Psixologik nuqtai nazardan sport – bu o'zini ifoda etish, hissiy bo'shashish va ijobiy energiyani chiqarishning eng samarali shaklidir. Sport mashg'ulotlari davomida miya tomonidan ajraladigan endorfin va serotonin moddalarining ko'payishi stress, xavotir va tushkunlikni kamaytiradi. Shuningdek, sport orqali ijtimoiy guruhda o'z o'rnini topgan shaxsda giyohvandlik yoki boshqa zararli odatlarga ehtiyoj kamayadi, chunki u ijtimoiy e'tirof va o'zini anglashga erishadi. Giyohvandlikka chalingan shaxslar uchun ham sport muhim reabilitatsion vosita bo'la oladi. Reabilitatsiya markazlarida sport mashg'ulotlari odatdagi davo usullariga qo'shimcha tarzda qo'llaniladi. Bu esa sog'ayish jarayonini tezlashtiradi va shaxsning hayotiy faolligini tiklaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Qovlonbekov, A. (2024). Sportchi talabalarda muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasining ijtimoiy psixologik xususiyatlari. *Research and Implementation*, 145-148.
2. Qovlonbekov, A. (2024). Yangi O'zbekistonda tadbirkorlikning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. *Tadqiqot va amalga oshirish*, 2 (7), 174-178.

3. Qovlonbekov, A. (2024). oilalarda ijtimoiy tadbirkorlikning ijtimoiy xususiyatlari. *Tadqiqot va amalga oshirish* , 2 (7), 163-167.
4. Qovlonbekov, A. (2024). SPORTCHILARNING TAKTIK HARAKATLARIDA KUZATUVCHANLIK VA DIQQATCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH. *Tadqiqot va amalga oshirish* , 2 (6), 141-145.
5. Qovlonbekov, A. (2024). SPORTCHI FAOLIYATIDA MOTIVATSIYANING O 'RNI. *Tadqiqot va amalga oshirish* , 2 (4), 112-115.
6. Qovlonbekov, A. (2024). Sportchi talabalarda muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasining ijtimoiy psixologik xususiyatlari. *Research and Implementation*, 145-148.