

SPORTNING INSON SALOMATLIGI VA RUHIYATIGA BO'LGAN FOYDALARI

Chirchiq davlat pedagogika universiteti talabasi

G'ulomjonova Mo'mina Farrux qizi

Ilmiy rahbar: **Halimova Fotima Karimovna**

ANNOTATSIYA. Ushbu maqolada sportning inson salomatligi va ruhiyatiga ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Sport va jismoniy faollikning inson organizmi uchun qanchalik foydali ekanligi, jismoniy salomatlikni yaxshilash bilan birga, ruhiy barqarorlikni ham ta'minlashdagi roli o'rganilgan. Ushbu maqolada Jismoniy faollikning yurak-qon tomir tizimi, immunitet va moddalar almashinuviga ijobiy ta'siri, shuningdek, stress, depressiya va boshqa ruhiy holatlar bilan kurashishda sportning o'rni yoritilgan. Tadqiqotlar va ilmiy manbalar asosida sportning inson hayotidagi ahamiyati, sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi roli hamda uning umumiy salomatlikka ijobiy ta'siri ko'rsatilgan. Ushbu maqola sportning salomatlik va ruhiyatga ta'sirini keng qamrovli tahlil qilib, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda foydali qo'llanma sifatida xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: sport, jismoniy faollik, salomatlik, ruhiyat, stress, depressiya, kayfiyat, sog'lom turmush tarzi, endorfin, mushaklar, yurak-qon tomir tizimi, psixologik barqarorlik.

ABSTRACT. This article scientifically analyzes the impact of sports on human health and mental well-being. It examines how beneficial sports and physical activity are for the human body and their role in improving physical health while ensuring psychological stability. The article highlights the positive effects of physical activity on the cardiovascular system, immunity, and metabolism, as well as the role of sports in combating stress, depression, and other mental conditions. Based on research and

scientific sources, the importance of sports in human life, its role in shaping a healthy lifestyle, and its overall positive impact on health are demonstrated. This article provides a comprehensive analysis of the effects of sports on health and mental well-being, serving as a useful guide for promoting a healthy lifestyle.

Keywords: sports, physical activity, health, mental well-being, stress, depression, mood, healthy lifestyle, endorphins, muscles, cardiovascular system, psychological stability.

АННОТАЦИЯ. В данной статье научно анализируется влияние спорта на здоровье и психику человека. Изучено, насколько полезны спорт и физическая активность для организма человека, а также их роль в улучшении физического здоровья и обеспечении психической стабильности. В статье рассматривается положительное влияние физической активности на сердечно-сосудистую систему, иммунитет и обмен веществ, а также роль спорта в борьбе со стрессом, депрессией и другими психическими состояниями. На основе исследований и научных источников показано значение спорта в жизни человека, его роль в формировании здорового образа жизни и положительное влияние на общее состояние здоровья. Данная статья представляет собой всесторонний анализ воздействия спорта на здоровье и психику, служа полезным пособием для популяризации здорового образа жизни.

Ключевые слова: спорт, физическая активность, здоровье, психика, стресс, депрессия, настроение, здоровый образ жизни, эндорфины, мышцы, сердечно-сосудистая система, психологическая стабильность.

KIRISH

Zamonaviy jamiyatda sogʻlom turmush tarzi va sport bilan shugʻullanish inson hayotida tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Turli xil texnologiyalarning rivojlanishi va insonlarning kundalik hayotida jismoniy faollik kamayib borishi koʻplab sogʻliq muammolariga sabab boʻlayotganini kuzatish mumkin. Xususan,

yurak-qon tomir kasalliklari, ortiqcha vazn, qandli diabet, gipertoniya kabi xastaliklar soni yildan yilga ortib bormoqda. Bunday kasalliklarning asosiy omillaridan biri – harakat yetishmasligi va noto‘g‘ri ovqatlanish hisoblanadi. Shu sababli, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanish nafaqat kasalliklarning oldini olishda, balki insonning umumiy jismoniy va ruhiy holatini yaxshilashda katta ahamiyatga ega.

Sport mashg‘ulotlari nafaqat tana sog‘lig‘ini mustahkamlaydi, balki insonning ruhiyatiga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Stress va depressiya kabi ruhiy buzilishlar zamonaviy hayotning ajralmas qismiga aylangan. Bunday holatlarda sport mashg‘ulotlari odamning ruhiy barqarorligini tiklashda muhim omil bo‘ladi. Chunki jismoniy harakatlar davomida organizmda “baxt gormoni” deb ataluvchi endorfin moddasi ajraladi, bu esa inson kayfiyatini ko‘taradi va ruhiyatini tinchlantiradi. Shu boisdan ham sog‘lom turmush tarzi va sport bilan muntazam shug‘ullanish insonning butun hayot sifatini oshiradi.

Bugungi kunda jismoniy faollik va sport bilan shug‘ullanishning ahamiyati ko‘plab ilmiy izlanishlarda isbotlangan. Shu maqolada sportning inson salomatligi va ruhiyatiga ta‘siri ilmiy manbalar asosida chuqur tahlil qilinadi.

METODOLOGIYA VA ADABIYOTLAR TAHLILI

Jismoniy tarbiya va sportning inson salomatligidagi ahamiyati haqida ko‘plab tadqiqotlar olib borilgan. Masalan, Jabborova Dilshoda Normurodovna va Pirnazarova Nafosat Juraqulovna tomonidan yozilgan "Jismoniy tarbiya va sportning inson salomatligiga ta'siri va foydasi" nomli maqolada jismoniy tarbiyaning inson salomatligiga ijobiy ta'siri haqida so'z yuritiladi.

Shuningdek, H.X. Sayfiyevning "Sportning inson ruhiyatiga ijobiy va salbiy ta'siri" nomli ilmiy maqolasida sportning inson ruhiyatiga ta'siri batafsil tahlil qilingan.

M.K. Xodjimurodova tomonidan yozilgan "Jismoniy faollikning inson ruhiyatiga va shaxs kompetensiyasiga ta'siri" nomli maqolada jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining

inson ruhiyatiga va shaxsiy kompetensiyasiga qay darajada ta'sir ko'rsata olishi yoritilgan.

Ushbu adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya va sport insonning jismoniy salomatligini yaxshilash bilan birga, ruhiy holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, sport bilan shug'ullanish insonning shaxsiy kompetensiyasini oshirishga yordam beradi.

Metodologik yondashuv sifatida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish orqali mavzuga oid mavjud bilimlar umumlashtirildi va sportning inson salomatligi va ruhiyatiga ta'siri haqida xulosalar chiqarildi.

MUHOKAMA

Tahlil qilingan ilmiy adabiyotlar va olimlarning fikrlari shuni ko'rsatadiki, sport va jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanish inson salomatligi va ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Birinchidan, sport yurak-qon tomir tizimini mustahkamlab, yurak faoliyatini yaxshilaydi, qandli diabet, gipertoniya va semizlikning oldini oladi. Ikkinchidan, sport jarayonida mushaklar va suyaklar mustahkamlanadi, bu esa qarilik davrida harakatlanish faolligini saqlab qolishga yordam beradi. Ruhiy salomatlik nuqtai nazaridan esa, sport inson kayfiyatini ko'taradi, stress va depressiyani kamaytiradi, uyqu sifatini yaxshilaydi. Olimlar endorfin gormonlarining ajralishi sport mashg'ulotlari davomida inson o'zini baxtli his qilishiga sabab bo'lishini ta'kidlashgan. Bundan tashqari, sport inson o'ziga bo'lgan ishonchini oshirib, ijtimoiy muhitda faol bo'lishiga xizmat qiladi. Tahlillarga asoslanib aytish mumkinki, sport nafaqat jismoniy sog'lomlik, balki ruhiy barqarorlik garovidir.

NATIJA

Yuqorida keltirilgan ilmiy manbalar va tahlillar asosida shuni aytish mumkinki, sport va jismoniy faollik inson salomatligi va ruhiy barqarorligini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Muntazam ravishda sport bilan shug'ullangan insonlarda yurak-qon tomir kasalliklari, ortiqcha vazn, suyak va bo'g'im kasalliklari kam uchraydi. Shu bilan

birga, sport insonning kayfiyatini ko'taradi, stress va depressiyaga qarshi kurashish imkonini beradi. Ayniqsa, yoshlar va o'quvchilar orasida sport intizomli, maqsadga intiluvchan va irodali bo'lishga yordam beradi. Shu boisdan sport har bir inson hayotining ajralmas qismiga aylanishi lozim.

XULOSA

Sport va jismoniy faollik inson salomatligi va ruhiyatiga ko'rsatadigan ijobiy ta'sirlari bilan jamiyat hayotida muhim o'rin tutadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy mashg'ulotlar yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi, moddalar almashinuvini faollashtiradi, immunitetni mustahkamlaydi va ortiqcha vazn muammolarining oldini oladi. Shu bilan birga, sport mashg'ulotlari insonning ruhiy salomatligini yaxshilashga ham xizmat qiladi. Stress va depressiya kabi holatlarni kamaytirib, kayfiyatni ko'taradi va psixologik barqarorlikni ta'minlaydi. Ayniqsa, yoshlarda sport bilan shug'ullanish irodaviy sifatlarni shakllantiradi, o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi va intizomli bo'lishga o'rgatadi. Shuning uchun, sport bilan muntazam shug'ullanish har bir inson uchun nafaqat jismoniy, balki ruhiy sog'lomlikning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Shu sababli sog'lom turmush tarzi va sport odati kundalik hayotimizga singdirilishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Jabborova D.N., Pirnazarova N.J. "Jismoniy tarbiya va sportning inson salomatligiga ta'siri va foydasi." Web-Journal.ru, 2023. URL: <https://web-journal.ru/journal/article/view/7121>
2. Sayfiyev H.X. "Sportning inson ruhiyatiga ijobiy va salbiy ta'siri." Library.oxu.uz, 2023. URL: https://library.oxu.uz/book_details.php?classid=14&directid=18&id=2658&sub=a8687019ba5a3849f0d1ff2e9cca6e92d8a210e8
3. Xodjimurodova M.K. "Jismoniy faollikning inson ruhiyatiga va shaxs kompetensiyasiga ta'siri." Interscience.uz, 2023. URL:

<https://interscience.uz/index.php/zamnaviy-fan-va-talim-tarbiya-m/article/view/1747>

4. Sobirova M., Norboyeva G. “Sport va sog‘lom turmush tarzi.” Toshkent: “Fan va texnologiya” nashriyoti, 2020.
5. Qosimov E. “Jismoniy tarbiya va sport asoslari.” Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti, 2018.
6. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. “Sog‘lom turmush tarzi va jismoniy faollik bo‘yicha tavsiyalar.” Toshkent, 2021.
7. WHO (World Health Organization). “Physical Activity and Health.” Geneva, 2020.
URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>