

SPORT – YONINGDAGI KO‘RINMAS QUROLINGDIR.

Annamuratova Nilufar Nurullayevna.

Qoraqalpog‘iston Respublikasi To‘rtko‘l tumani

Sport maktabi para yengil atletika bo‘yicha trener.

Annotatsiya. *Ushbu maqolada sportning inson hayotidagi ahamiyati haqida so‘z boradi.*

Kalit so‘zlar. *Sog‘lom avlod, sport, jismoniy tarbiya, inson, jismoniy qobiliyat, kuch, harakat.*

Sog‘lom avlod – sog‘lom millat, sog‘lom jamiyat va taraqqiyot garovidir. Inson uchun eng katta boylik bu sog‘lik hisoblanadi. Jismi va ruhi sog‘lom bo‘lgan odamgina tom ma’noda o‘zini baxtli his eta oladi. Tanu joni og‘rib turgan kishiga dunyoning boyligini taqdim etsangizda ta’timaydi, negaki, uning uchun eng katta baxt va boylik salomatligidir. Inson sog‘lom bo‘lsagina sog‘lom fikrlaydi, go‘zal orzular qiladi va unga intiladi.

Ko‘pchilik uchun sport bu olijanob kasb, bu insonda nafaqat jismoniy qobiliyatni, balki xarakterning kuchli ekanligini ham namoyon etadi. Shu sababli, sport haqidagi iqtiboslar odamlarni yanada kuchli va dadil bo‘lishga, to‘siqlardan qo‘rqmaslikka va siz ko‘rishingiz kerak bo‘lgan maqsadni ko‘rishga undaydi.

Buyuk insonlarning jismoniy tarbiya va sport haqidagi so‘zlarini o‘qib, siz ularning donoligiga hayron bo‘lasiz. O‘zlarining bebaho tajribalari bilan o‘rtoqlashadigan sportchilarning fikrlari orqali, ular har xil o‘ziga xos odamlar ekanliklarini ko‘proq tushunasiz. Ular, biz kabi, qiyinchilik va umidsizlikni boshdan kechirdilar. Ammo ularning aqliy va jismoniy harakatlari barcha to‘siqlarni olib tashladi.

Bugungi kunda sport jamiyatning ajralmas qismidir. Zamonaviy jamiyatning barcha jabhalariga kirib, jamiyathayotining asosiy sohalariga katta ta’sir ko‘rsatadi. Zamonaviy dunyoda deyarli hech kim o‘z hayotini jismoniy faoliyatsiz tasavvur qila olmaydi. Bu juda yoshlikdan boshlanadi va ko‘p odamlar, agar ular sport bilan shug‘ullanmasa ham, sportni tomosha qilishni yaxshi ko‘radilar. Afsuski, ko‘p odamlar ertalab oddiy kundalik mashqlar muhimligini tushunmaydilar. Yuqori texnologiyalar dunyosida odam aqliy mehnat bilan shug‘ullanadi, umuman harakat qilmaydi va jismoniy faoliyatni unutadi. Juda oz sonli odamlar jismoniy faollik insonning psixologik holatiga ta’sir qilishini, shu bilan stress darajasini pasayishini, samaradorligini oshirishini va muhim masalalarga diqqatini jamlashga yordam berishini tushunishadi. Sport milliy darajadagi munosabatlarga, insonning jamiyatdagi mavqeiga ta’sir qiladi, shu bilan moda, axloqiy qadriyatlar va odamlarning turmush tarzini shakllantiradi.

Salbiy odatlarning oldini olishdan tashqari, jismoniy madaniyat insoniyatning ajoyib ehtiyojlarini qondiradi. XXI asrda sport bilan shug‘ullanmaydigan, hech qanday musobaqa, estafeta, flesh-moblarda qatnashmaydigan birona ham odam yo‘q.

Olimpiada o‘yinlari, jahon va Yevropa chempionatlari, jahon universiadasi kabi yirik xalqaro musobaqalarga qiziqish tobora ortib borayotgani yuqoridagi barcha fikrlarning isbotidir. Sayyoramizning har kkinchi aholisi ushb musobaqalarni tomosha qiladi, chunk bu eng hayajonli va oldindan aytib bo‘lmaydigan tomoshalardir. Dunyoning taniqli sportchilarini

kuzatib, odamlar hech narsa bilan taqqoslanmaydigan his-tuyg‘ular bo‘ronini oladi. Bunday yirik tadbirlar aholini sportga jalb qiladi.

Sportning inson hayotidagi rolini tushunish uchun, masalan, qon tomir tizimi va yurak kasalliklari statistikasini ko‘rib chiqishingiz mumkin. Bu iqtisodiyoti rivojlangan mamlakatlarda eng yuqori darajaga ko‘tarilgan. Doimiy ish bilan shug‘ullanadigan odamlar jismoniy faoliyatning tananing ishlashi uchun muhimligini tushunmaydilar. Sog‘lik -bu insonda mavjud bo‘lgan eng muhim narsa. Uni biron bir pulga sotib olish mumkin emas. Sog‘likni mustahkamlashga yordam beradigan ko‘plab usullar mavjud. Ushbu usullarning tizimi sog‘lom turmush tarzi deb nomlanadi. Sog‘lom turmush tarzining tarkibiy qismi jismoniy faoliyatdan tashqari, shaxsiy gigienaga rioya qilish, to‘g‘ri ovqatlanish, chiniqish, yaxshi dam olish va yomon odatlarning yo‘qligi hisoblanadi. Faqat jismoniy faol bo‘lish etarli emas. Sog‘lom turmush tarzining kamida bittasiga rioya qilmaslik inson salomatligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish XXI asrda zamonaviy jamiyat uchun juda dolzarb bo‘lib qolgan bir qator muammolarni hal qiladi. Bu harakatsizlik, yomon odatlar, deviant xatti-harakatlardir. Shaxsning shakllanishida sport va jismoniy madaniyat katta rol o‘ynaydi. Sportda ko‘plab ijtimoiy vaziyatlar o‘zgarganligi sababli sportchi hayotiy tajribaga ega bo‘ladi. Yangi ijtimoiy sohaga, sport seksiyasiga yoki maktabga kirib, yosh sportchi o‘zini yangi ijtimoiy sohaning elementlari bilan o‘rab oladi: murabbiylar, hakamlar, sport jamoasi -bu tarbiya va ta’lim, madaniyat me‘yorlarini o‘rgatish va o‘qitish uchun mas‘ul bo‘lgan aniq odamlarning xulq-atvori, yangi ijtimoiy rolni samarali ishlab chiqish va amalga oshirishni ta‘minlaydi. Har bir inson uchun birlamchi ijtimoiy muhit alohida rol o‘ynaydi, unda shaxsning asosiy psixofizik va axloqiy fazilatlarini namoyon bo‘ladi. Jismoniy tarbiya va sport ijtimoiy instituti ota-onalar va maktab bilan bir qatorda sportchining birlamchi ijtimoiylashuvida ishtirok etadi. Birlamchi ijtimoiy muhit vakillari orasida hammaning ijtimoiy kelib chiqishi va mavqeyi teng emas. Birlamchi ijtimoiylashuvning bir qator agentlarida rollar notekis taqsimlangan. Ota-onalar, bolaga nisbatan, ustun mavqega ega. Yosh sportchi bilan munosabatlarda murabbiy, shuningdek, ota-onalar muhim ta‘sir ko‘rsatadi va shu bilan birinchisining mavqeini mustahkamlaydi. Murabbiy va ota-onadan qarama-qarshi yo‘nalishda, bolaga ta‘sir etuvchi subyektlar uning tengdoshlaridir. Sportchi muammoga duchor bo‘lganda, ular ota-onalar va murabbiy kechirmaydigan ko‘p narsalarni kechiradilar. Bizning asrimizda jismoniy tarbiya va sport ko‘p funktsiyali ijtimoiy hodisadir. Bu, birinchi navbatda, inson tarbiyasiga ta‘sir qilish, shuningdek, keng ko‘lamli kasalliklarning oldini olish va xavfini kamaytirish bilan bevosita bog‘liq. Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanish insonning funktsional imkoniyatlarini, organizmdagi metabolik jarayonlarning faolligini, metabolizm va energiyani barqarorlashtirishga olib keladi. Aks holda, harakatsiz turmush tarzi mushaklar atrofiyasiga, suyak kuchining pasayishiga, markaziy asab, nafas olish, yurak-qon tomir va boshqa tizimlarning funktsional holatining yomonlashishiga olib keladi. Tananing ohangi va hayotiyligi sezilarli darajada kamayadi. Ko‘gina shifokorlar sportni ko‘plab kasalliklarning oldini olish sifatida tavsiya qiladilar, shuningdek, jismoniy faoliyat har doim har qanday kasallik, operatsiyalar, jarohatlardan keyin reabilitatsiyaning asosi bo‘lgan, bo‘lib kelgan va bo‘ladi deb hisoblaydilar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. “Barkamol avlod yili” davlat dasturi. –T.: O‘zbekiston, 2010. .O‘zbekiston Respublikasi «Jismoniy tarbiya vasport to‘g‘risida»Fars Int J Edu Soc Sci Hum 10(12); 2022; (26.05.2000).
2. O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” gi qonun. 2015 yil. 04. 09.
- 3 . Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya. O‘quv qo‘llanma. T.: 2011.
4. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Maktabda sog‘lom turmush tarzi. –Farg‘ona: 2012.
5. Виноградов П.Аидр. Основыфизическойкультурыиздоровогоображизни/ П. АВиноградов, АП. Душанин, В.И. Жолдак. -М.: Сов. Спорт, 1996. -592 с