

## SPORTNING JAMIYAT HAYOTIDAGI O'RNI VA AHAMIYATI

*Mayor Abdumutalov Shoxruxjon Shuxratjon o'g'li.*

*Chirchiq Oliy Tank Qo'mondonlik Muhandislik Bilim Yurti Jismoniy tayyorgarlik va Sport kafedrasida o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** *Maqolada sportning zamonaviy jamiyat hayotidagi o'rnini muhokama qilinadi. Jismoniy faollikning inson tanasining funktsional holatiga ijobiy ta'siri qayd etilgan. Sportga zamonaviy jamiyatda deviant xatti-harakatlarning oldini olish sifatida jamiyatning eng muhim bir bo'lagi sifatida qaralgan.*

**Kalit so'zlar:** *salomatlik, sog'lom turmush tarsi, ma'nan sog'lom.*

### KIRISH

Bugungi kunda sport jamiyatning ajralmas qismidir. Zamonaviy jamiyatning barcha jabhalariga kirib, jamiyat hayotining 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 ikkinchi aholisi ushbu musobaqalarni tomosha qiladi, chunki 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. Sport bilan shug'ullanadigan kishilar nafaqat jismonan, balki, ma'nan sog'lom, irodasi mustahkam, sog'lom fikrlaydigan insonlar sanalishadi.



Sport insonning ruhiyatini ham sog'lom qiladi, hayotning har jabhasida faol va harakatchan bo'ladi. Qolaversa, sport bilan muntazam shug'ullanadigan insonlar tartibintizomga, tozalikka odatlanadi, serharakatligi bois ovqat hazm qilish jarayoni ham unda yaxshi kechadi. Hayot sinovlariga dosh bera oladigan, ruhan kuchli qilib tarbiyalaydi. Shunday ekan har bir kishi o'z salomatligi haqida qay'urishi, albatta sportning qaysidir turi bilan muntazam shug'allanishi, sportni o'zining hayotiga aylantirmog'i lozim.

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, jarohlardan keyin reabilitatsiyaning asosi bo'lgan, bo'lib kelgan va bo'ladi deb hisoblaydilar. Ammo XXI asrda sport uchun jiddiy muammo bor -bu malakali mutaxassislar, murabbiylar va sportchilarning xorijga chiqib ketishi. Bu, bir tomondan, mutaxassislarimiz, murabbiy va sportchilarimizning yuksak darajada tayyorgarligi, ularning jahon darajasidagi talabi bo'lsa, ikkinchi tomondan, mamlakatimizda to'laqonli mehnat qilish uchun sharoit yo'qligi bilan bog'liq. Jismoniy mashg'ulotlar va sport bilan shug'ullanishni, axloqiy, estetik, intellektual tarbiya bilan hamjixatlikda olib borish – ko'zlangan natijalarga erishishning samarali yechimidir. Sportning sog'lomlashtiruvchi va rekreatsion funktsiyasi inson tanasining funktsional imkoniyatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, uning ta'sirini inson hayotining bolalik va yoshlik davrlarida ortiqcha baholash qiyin. Sport va jismoniy tarbiya nafaqat bolalar va yoshlar, balki keksa yoshdagi odamlar uchun ham muhimdir. Jismoniy faollik qarish jarayonini sekinlashtiradi, shuningdek, artrit, artroz, gipertoniya kabi bir qator yoshga bog'liq kasalliklarning oldini oladi. Lekin shuni unutmaslik kerakki, jismoniy faollik, jismoniy mashqlar, ularning intensivligi, tizimliliigi yosh va odam organizmining individual jismoniy xolatiga va xususiyatlariga bog'liq.

Sportni iqtisodiy nuqtai nazardan ko'rib chiqsak, zamonaviy jamiyatning sportga yo'naltirilgan moddiy sarmoyalari o'n barobar o'z samarasini berayotganini ko'rishimiz mumkin. Bu, birinchi navbatda, salomatlikning yaxshilanishi va umr ko'rish davomiyligining oshishi bilan bog'liq, va shundan keyingina biznes va shon-sharaf bilan. Shuningdek, sport faoliyatida jamoalar, tashkilotchilar,



sport hakamlari va boshqalar o'rtasida sportdan tashqariga chiqadigan ijtimoiy munosabatlar tizimiga kiritilgan turli xil o'ziga xos raqobat va individual sportchilar hamjihatligi munosabatlari paydo bo'ladi. Xulosa o'rnida aytish mumkinki, butun dunyoda jismoniy tarbiya va sport izchil rivojlanib bormoqda va har kuni sport tadbirlariga qo'shilib, ularda qatnashishga intilayotganlar soni ortib bormoqda. Ayni paytda mamlakatimizda sog'lom turmush tarziga faol qiziqish shakllantirilmogda. Darhaqiqat, O'zbekistonda fuqarolarning moddiy farovonlik asosi sifatida sog'ligini saqlashdan o'tkir iqtisodiy manfaatdorligida ifodalangan yangi ijtimoiy hodisa yuzaga kelmoqda, deyishimiz mumkin. Mahalliy jismoniy tarbiya va sport harakatining eng yaxshi an'alarini saqlab qolish va tiklash, aholining barcha qatlamlarini faol jismoniy tarbiya va sportga maksimal darajada jalb etishga qaratilgan yangi yuqori samarali jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish va sport texnologiyalarini izlashni davom ettirish zarur.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

- 1.“Barkamol avlod yili”davlat dasturi. –T.: O“zbekiston, 2010.2.O“zbekiston Respublikasi «Jismoniy tarbiya vasport to“g”risida»Fars Int J Edu Soc Sci Hum 10(12); 2022; (26.05.2000).
2. “Xalq so“zi”, Toshkent: 2000 y., 21 iyun.
- 3.«ОСтратегиидействийподальнейшемуразвитиюРеспубликиУзбекистан» ПК-4947 от7 февраля 2017 года
- 4.Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Maktabda sog“lom turmush tarzi. – Farg“ona: 2012.
- 5.Основыфизическойкультурыиздоровогообразажизни/ П. АВиноградов, АП.

