



SPORTNING SOG'LIQ UCHUN FOYDASI

Shodiyeva Farangiz Rustamovna

Annotatsiya: *Mazkur maqolada sportning inson salomatligiga ko'rsatadigan ijobiy ta'siri yoritilgan. Jismoniy faoliyatning yurak-qon tomir tizimi, asab tizimi va ruhiy holatga foydasi misollar bilan izohlangan. Shuningdek, sportning yoshlar, bolalar va keksalar hayotidagi ahamiyati ham ko'rsatib o'tilgan. Maqolada Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining tavsiyalari, qiziqarli faktlar va sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun amaliy maslahatlar berilgan.*

Kalit so'zlar: *sport, sog'liq, faoliyat, inson, harakat.*

Kirish

Inson salomatligi uning eng katta boyligidir. Har bir insonning sog'lom bo'lishi nafaqat shaxsiy hayoti, banking jamiyat rivoji uchun ham muhimdir. Sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi - bu muntazam sport bilan shug'ullanishdir. Bugungi kunda zamonaviy texnologiyalar tufayli ko'pchilik odamlar, ayniqsa yoshlar, ko'proq kompyuter va telefon qarshisida vaqt o'tkazmoqda. Bu esa kam harakatlikka, turli kasalliklarning paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Shu bois sportning sog'liq uchun foydasini o'rganish dolzarbdir.

1. Jismoniy sog'liqqa foydasi. Sport inson tanasini chiniqtiradi, mushaklarni mustahkamlaydi va yurak - qon tomir tizimining faoliyatini yaxshilaydi. Yugurish, suzish yoki oddiy tez yurish orqali qon aylanishi faollashadi, nafas olish tizimi sog'lom bo'ladi. Shuningdek, sport bilan shug'ullangan odamning imuniteti kuchli bo'ladi va u kasalliklarga kamroq chalinadi. Olimlarning tadqiqotlariga ko'ra, muntazam harakat qiladigan insonlarda semirish, qandli diabet va yurak xastaligi ancha past bo'ladi.

2. Ruhiy va asab tizimiga foydasi. Sport nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlik uchun ham foydalidir. Mashqlar vaqtida organizmda "baxt gormoni" deb ataladigan endorfinlar ishlab chiqiladi. Bu moddalar inson kayfiyatini ko'taradi, stressing kamaytiradi va charchoqni yo'qotadi. Talabalar uchun ayniqsa muhim jihati shundaki, sport bilan shug'ullanish diqqatni jamlash va xotirani mustahkamlashga yordam beradi.

3. Ijtimoiy foydasi. Jamoviy sport turlari - futbol, voleybol, basketbal yoshlarni hamkorlik, do'stlik va intizomga o'rgatadi. Sport nafaqat sog'liq, balki ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirish uchun ham muhimdir.

4. Oddiy odamlar uchun sport turlari. Har Kim professional sportchi bo'lishi shart emas. Ertalabki badantarbiya, velosiped minish, hovlida tez yurish yoki haftada bir-ikki marta sport zaliga borish ham katta foyda beradi. Muhimi muntazamlilik va odatga aylantirish.

5. Qiziqarli faktlar. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tavsiyasiga ko'ra, har bir inson haftasiga kamida 150 daqiqa jismoniy faollik qilishi kerak. Sport bilan shug'ullangan

odamning umr davomiyligi 3-5 yilga uzunroq bo'ladi. Har kuni 10000 qadam yurish yurak-qon tomir kasalliklari xavfini 20-30% kamaytiradi.

Xulosa

Sport sog'lom hayotning kalitidir. U tanani chiniqtiradi, ruhiy salomatlikni yaxshilaydi va insonni faol qiladi. Har kuni 20-30 daqiqa jismoniy faollik sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi bo'lishi kerak. Zero, xalqimizda bejizga "Sog'lom tanada sog'lom aql" deyilmagan.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. To'xtayev Sh. Sport va salomatlik. Toshkent: O'zbekiston,2018.
2. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Sog'lom turmush tarzi qo'llanmasi. Toshkent, 2020.
3. Umumiy psixalogiya. O'quv qo'llanma. Toshkent: Oliy ta'lim tashkiloti,2019
4. O'zbekiston Milliy kutubxonasi elektron resurslari-www.kitob.uz.