

SPORT- SOG'LOM JAMIYAT VA BARQAROR TARAQQIYOT OMILI

MUALLIF; Xamidova Nurjahon Farhodjon qizi.

Muay tay Sport turi bo'yicha Sport ustasiga nomzod va O'zbekiston chempioni 1-o'rin . Taekvando itf sport turi bo'yicha xalqaro chempion 1-o'rin g'olibi hamda ko'plab musobaqalar chempioni g'olibi va sovrindori.

Kalit so'zlar; Sport, Sog'lom turmush tarzi, Jismoniy faollik, Salomatlik, Yoshlar, Rivojlanish, Tarbiya, Sog'lom avlod , Intizom.

Annotatsiya

Mazkur tezisdagi sportning inson salomatligi, shaxs kamoloti hamda jamiyat taraqqiyotidagi o'rni ilmiy-nazariy jihatdan yoritiladi. Shuningdek, muntazam jismoniy faollikning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyati tahlil qilinadi. Sportning yoshlar tarbiyasidagi o'rni, sog'lom avlodni voyaga yetkazishdagi hissasi hamda jamiyat farovonligini ta'minlashdagi ahamiyati yoritib beriladi.

Keywords; Sports, healthy, lifestyle, physical activity, health, youth, development, education, healthy generation, discipline.

Abstract

This thesis provides a scientific and theoretical overview of the role of sports in human health, personal development, and social progress. It also analyzes the importance of regular physical activity in forming a healthy lifestyle. Furthermore, the contribution to raising a healthy generation, and its significance in ensuring social well-being are highlighted.

Ключевые слова; Спорт, здоровье образ жизни, физическая активность, здоровье, молодежь, развитие, воспитание, здоровое поколение, дисциплина.

АНОТАЦИЯ

В данном тезисе научно-теоретически освещается роль спорта в укреплении здоровья человека, развитии личности и прогрессе общества. Также анализируется значение регулярной физической активности в формировании здорового образа жизни. Рассматриваются роль спорта в воспитании молодежи, его вклад в становление здорового поколения и значение в обеспечении благополучия общества.

KIRISH

Bugungi kunda sport nafaqat jismoniy chiniqish vositasi, balki sog'lom, intizomli va maqsad sari intiluvchi shaxsni tarbiyalashning muhim omili hisoblanadi. Ilmiy

tadqiqotlar muntazam jismoniy mashqlar inson salomatligi va ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, sport insoning ijtimoiy faolligini oshiradi, sog'lom turmush tarzini shakllantiradi hamda jamiyatda faol fuqarolik pozitsiyasini rivojlantirishga xizmat qiladi.

ASOSIY QISM

Muntazam sport mashg'ulotlari yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi, mushak va suyaklarni mustahkamlaydi, ortiqcha vazn hamda ko'plab surunkali kasalliklar xavfini kamaytiradi. Shu bilan birga, sport insonda iroda, ma'suliyat, intizom va jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantiradi. Ayniqsa, yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etishda sport muhim o'rin tutadi. Sog'lom avlodni tarbiyalash orqali jamiyatning intellektual va iqtisodiy salohiyati ham yuksaladi. Bundan tashqari, sport musobaqalari yoshlarni do'stlik, hamjihatlik va halol raqobat ruhida tarbiyalaydi. Muntazam jismoniy mashg'ulotlar mehnat unumdorligini oshirish, stressni kamaytirish va hayot sifatini yaxshilashga ham xizmat qiladi. Sport bilan shug'ulanuvchi insonlarda mas'uliyat, qat'iyat, sabr-toqat va maqsad sari intilish kabi muhim fazilatlar shakllanadi. Ushbu fazilatlar nafaqat sport maydonida, balki ta'lim, mehnat va kundalik hayotda ham muvaffaqiyatga erishishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Bugungi kunda sportning ijtimoiy ahamiyati ham tobora ortib bormoqda. Sport musobaqalari turli millat va elat vakillarini birlashtiradi, o'zaro hurmat va hamjihatlikni mustahkamlaydi. Xalqaro musobaqalarda erishilgan yutuqlar mamlakat nufuzini oshirib, yoshlarni yangi marralarni egallashga ruhlantiradi. Shu sababli sport majmualarini barpo etish va aholining barcha qatlamlari uchun sport bilan shug'ullanish imkoniyatlarini kengaytirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

Shuningdek, raqamli texnologiyalar rivojlanayotgan bugungi davrda ko'pchilik vaqtni kompyuter va mobil qurilmalar qarshisida o'tkazmoqda. Natijada kamharakat turmush tarzi turli sog'liq muammolarini keltirib chiqarmoqda. Bunday sharoitda sport va jismoniy faollikni kundalik hayotning ajralmas qismiga aylantirish sog'lom jamiyatni barpo etishning eng muhim shartlaridan biridir.

XULOSA

Sport inson salomatligini mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini qaror toptirish hamda jismonan va ma'naviy barkamol avlodni voyaga yetkazishning eng muhim omillaridan biridir. Muntazam jismoniy faollik nafaqat turli kasalliklarning oldini oladi, balki insonda iroda, intizom, mas'uliyat, sabr-toqat va maqsad sari qat'iyat bilan intilish kabi fazilatlarni ham shakllantiradi. Sport bilan shug'ullangan jamiyat sog'lom, faol raqobatbardosh bo'ladi.

Shu bois sportni keng ommalashtirish, yoshlarni jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarziga jalb etish, zamonaviy sport infratuzilmasini yanada rivojlantirish bugungi kunning ustuvor vazifalardan biridir. Har bir inson sportni kundalik hayotining ajralmas qismiga aylantirsa, sog'lom avlodni tarbiyalash, jamiyat farovonligini ta'minlash va mamlakat taraqqiyotiga munosib hissa qo'shish mumkun bo'ladi. Sport – bu nafaqat jismoniy mashg'ulotlar, balki sog'lom hayot, mustahkam iroda va porloq kelajak sari yetaklovchi muhim hayot maktabidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. – Toshkent; **Adolat**, 2023.
2. O'zbekiston Respublikasining ***Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi***gi Qonuni.
3. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent.
4. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) – jismoniy faollik va salomatlik bo'yicha tavsiyalar.