

## SOG‘LOM TURMUSH TARZI: SPORTNING INSON SALOMATLIGIGA TA’SIRI

**Gadoyev Sardor Xaydarkulovich**

*Samarqand viloyati Jomboy tumani Sport maktabi*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada sog‘lom turmush tarzi tushunchasi va unda sportning tutgan o‘rni ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Inson organizmi faoliyati, jismoniy mashqlarni muntazam bajarishning fiziologik, psixologik va ijtimoiy afzalliklari keng yoritilgan. Shuningdek, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda davlat siyosati, ta‘lim muassasalari va ommaviy axborot vositalarining roli ham ko‘rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, muntazam sport bilan shug‘ullanish yurak-qon tomir, mushak-skelet, endokrin tizimlari sog‘lig‘ini mustahkamlash bilan birga, insonning ruhiy barqarorligini ham oshiradi.*

**Kalit so‘zlar:** *sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollik, sport, salomatlik, profilaktika, ruhiy barqarorlik, jamoatchilik sog‘lig‘i.*

### **Kirish**

XXI asrda inson salomatligini mustahkamlash masalasi butun dunyo miqyosida dolzarb bo‘lib bormoqda. Yirik xalqaro tashkilotlar – Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST), BMT va boshqa ko‘plab institutlar jismoniy faollikni oshirishni global sog‘liqni saqlash strategiyasining muhim yo‘nalishlaridan biri sifatida belgilab kelmoqda. Sog‘lom turmush tarzi tushunchasi keng qamrovli bo‘lib, to‘g‘ri ovqatlanish, zararli odatlardan voz kechish, psixologik muvozanatni saqlash, muntazam jismoniy mashq qilish kabi ko‘plab omillarni o‘z ichiga oladi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 4-noyabrdagi “Aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori ushbu yo‘nalishda muhim huquqiy asos yaratdi. Ayniqsa, maktabgacha ta‘lim, umumta‘lim muassasalari va oliy ta‘lim tizimida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini takomillashtirish bo‘yicha qator tashabbuslar sog‘lom turmush tarzini jamiyatda keng yoyishga xizmat qilmoqda.

### **Asosiy qism**

Sog‘lom turmush tarzi va sport tushunchasining ilmiy talqini

Sog‘lom turmush tarzi – bu shaxsning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini ta‘minlovchi barqaror odatlar majmuasidir. Sport esa ushbu turmush tarzining markaziy elementi bo‘lib, insonning jismoniy faolligini oshirish orqali organizmning barcha tizimlari faoliyatini yaxshilaydi. Zamonaviy ilmiy adabiyotlarda sportning fiziologik ahamiyati, xususan yurak-qon tomir tizimiga ijobiy ta‘siri, mushaklarning tonusini oshirish, metabolik kasalliklarni oldini olishdagi roli alohida ta‘kidlanadi.

### Sportning fiziologik foydasi

Muntazam sport bilan shug‘ullanish yurak mushaklarini mustahkamlaydi, qon aylanishini yaxshilaydi, arterial bosimni me‘yorda ushlab turishga ko‘maklashadi. JSST ma‘lumotlariga ko‘ra, haftasiga kamida 150 daqiqa o‘rtacha intensiv jismoniy faollik yurak-qon tomir kasalliklari xavfini 20–30 foizga kamaytiradi. Shuningdek, sport bilan muntazam shug‘ullanish suyak to‘qimalarining zichligini oshirib, osteoporozning oldini oladi, mushak-skelet tizimining moslashuvchanligini rivojlantiradi.

### Ruhiy va ijtimoiy salomatlikka ta‘siri

Sport nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikni ham qo‘llab-quvvatlaydi. Jismoniy faollik stress gormonlari – kortizol darajasini pasaytiradi, endorfin ishlab chiqarilishini kuchaytiradi, natijada kayfiyatni ko‘taradi va depressiya xavfini kamaytiradi. Jamoaviy sport turlari ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantiradi, muloqot madaniyatini oshiradi va jamoada ishlash qobiliyatini mustahkamlaydi.

### O‘zbekiston tajribasi va davlat siyosati

O‘zbekiston hukumati sog‘lom turmush tarzini keng yoyish maqsadida “Har bir oila – sog‘lom turmush tarzi” dasturi, “Yoshlar daftari” kabi tashabbuslarni amalga oshirmoqda. 2023-yilgi “Yoshlar va sport yili” doirasida yangi sport inshootlari qurilishi, mahallalarda ommaviy yugurish marafonlari, velosiped poygalari, “Milliy sport o‘yinlari festivali” kabi tadbirlar yoshlarni sportga keng jalb qilishda muhim omil bo‘ldi.

### Profilaktika va tibbiy ko‘rsatmalar

Shifokorlar jismoniy mashqlarni insonning yoshi, salomatlik holati va individual xususiyatlariga qarab tanlashni tavsiya etadilar. Bolalar va o‘smirlar uchun kuniga kamida 60 daqiqa o‘rta intensivlikdagi jismoniy faollik, kattalar uchun esa haftasiga 150 daqiqa o‘rta yoki 75 daqiqa yuqori intensivlikdagi mashqlar optimal hisoblanadi. Sport jarayonida to‘g‘ri ovqatlanish, yetarli suyuqlik iste‘moli, dam olish rejimiga rioya qilish sog‘liqni yanada mustahkamlaydi.

### Xulosa

Sport sog‘lom turmush tarzining ajralmas qismi bo‘lib, insonning nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy salomatligini ham ta‘minlaydi. Muntazam jismoniy mashqlar yurak-qon tomir, mushak-skelet tizimi kasalliklarini kamaytiradi, immunitetni kuchaytiradi va stressga chidamlilikni oshiradi. O‘zbekiston hukumati tomonidan amalga oshirilayotgan keng ko‘lamli sport dasturlari aholining barcha qatlamlari orasida sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilishga, yoshlar orasida sportni hayotiy ehtiyojga aylantirishga xizmat qilmoqda. Shunday ekan, har bir fuqaro sportni kundalik hayotning ajralmas qismiga aylantirishi milliy sog‘liqni mustahkamlashning muhim garovidir.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva, 2020.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 4-noyabrdagi PQ–4197-son qarori.
3. Mutalipova N. “Jismoniy tarbiya va sportning salomatlikdagi ahamiyati”. O‘zMU ilmiy axborotlari, 2023.
4. Karimov D., To‘xtasinov M. Sport fiziologiyasi asoslari. Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2022.
5. WHO. Physical activity and health: Evidence for action. Geneva, 2021.
6. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. “Sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha metodik tavsiyalar”, Toshkent, 2023.
7. Hasanov B. “Sportning psixologik foydalari”. Psixologiya jurnali, 2022, №4.
8. American College of Sports Medicine. ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed., 2021.
9. Razzakov I. Sport va jamoat salomatligi. Toshkent: Oliy ta’lim nashriyoti, 2021.
10. WHO. Global action plan on physical activity 2018–2030. Geneva, 2018.