

BO'SH VAQTDA QILADIGAN SPORTNING STRESS VA SALOMATLIKGA TA'SIRI

Saidova Mahbuba Ayubovna

Osiyo Xalqaro Universiteti Jismoniy Madaniyat kafedrası o'qituvchisi

E-mail: mahubasaidova@gmail.com

ANNOTATSIYA

Dam olish - bu gavjum jamoalarda intensiv yashovchi odamlar yoki guruhlarning ish vaqtdan tashqari bo'sh vaqtlarida o'zlarini yaxshi his qilish va dam olish uchun qiladigan faoliyatni nazarda tutuvchi tushuncha. Ushbu bo'sh vaqt mashg'ulotlari orasida jismoniy mashqlar yoki turli sport tarmoqlarini amalga oshirishga asoslangan va dam olish faoliyatining katta qismini tashkil etuvchi tur sport dam olish deb ataladi. Stress intensiv ravishda ishlaydigan va bu intensivlikka qaramasdan bo'sh vaqtlaridan foydalanmaydigan odamlarda ham paydo bo'ladi.

Stress - bu odamda zo'riqish, qayg'u va tushkunlikni keltirib chiqaradigan kuch. Stress - bu odamga tahdid soladigan va tahdid soladigan xavf-xatarlarga jismoniy va psixologik reaksiya. Stress bilan tananing himoya mexanizmi zaiflashishi va shunga mos ravishda biz qo'rqishimiz kerak bo'lgan kasalliklar paydo bo'lishi faqat vaqt masalasidir. Agar stress doimiy va kuchli davom etsa, biz uni charchash bosqichi deb ataymiz; Agar odamlarning moslashuvi muvaffaqiyatli bo'lmasa va stress davom etsa, kompensatsiya mexanizmlari buziladi, immunitet tizimi bostiriladi, yurak va buyraklar bilan bog'liq muammolar va boshqa ba'zi kasalliklar paydo bo'lishi mumkin. Sport bugungi kunda katta ijtimoiy hodisaga aylangani bilan bir qatorda, sog'liq uchun muhim bo'lgan muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish odatiga ega bo'lish sifatida ham baholash mumkin. Har kuni muntazam ravishda bajariladigan jismoniy mashqlar salomatlik uchun ahamiyati yanada yaqqol namoyon bo'ladi. Mashqlar; Bu mushaklar, suyaklar, bo'g'inlar, yurak-qon tomir tizimi va uning funktsiyalarining optimal ishlashini ta'minlaydi. Ushbu tadqiqotda biz ko'rib chiqadigan mavzu; Ma'lum bo'lishicha, band va doimiy ishlaydigan jamiyatlarda bo'sh vaqt sport kabi ko'ngilochar mashg'ulotlar bilan o'tkazilmasa, stress tufayli stress va sog'liq muammolari paydo bo'ladi.

Kalit so'zlar: Sport, Salomatlik, Sportli dam olish, Dam olish.

KIRISH

Dunyo aholisining soni 7,7 milliarddan oshgan hozirgi kunda aholining tez sur'atlar bilan o'sishi va sanoat rivojlanishi tufayli qishloqlardan shaharlarga

migratsiyaning kuchayishi, aholi sonining ko'payishi va shaharlardagi gavjum va ishbilarmonlik hayoti odamlarda stress bilan bog'liq sog'liq muammolarini keltirib chiqarmoqda. . Sog'lom hayot; Bu to'g'ri ovqatlanish, sog'liqni saqlash sharoitlarini yaxshilash, tibbiy texnologiyalar, sog'liqni saqlash infratuzilmasini rivojlantirish va bo'sh vaqtni sport bilan o'tkazish orqali ta'minlanadi. Sog'lom shaxslarning mavjudligi jamiyatdagi odamlarning o'z kapitali unumdorligini oshirishi va iqtisodiy o'sish va taraqqiyotga katta hissa qo'shishini anglatadi.

Dam olish va dam olish tushunchalari ko'p ma'noga ega, chunki ular shaxsiy tajriba va tasavvurlarga asoslanadi. Dam olish tushunchasi individual nuqtai nazardan aniqlanganda; Bularga televizor ko'rish, opera tomosha qilish, maysazorda sayr qilish, bolalaringizni hayvonot bog'iga olib borish, shashka o'ynash, musiqa yuklab olish, shaharda bir oqshom o'tkazish va boshqa nima qilishni xohlasangiz. Bo'sh vaqt nazariyotchilari bu kabi tajribalarni qanday chaqirish kerakligi, ularni dam olish, bo'sh vaqt, bo'sh vaqt, bo'sh vaqt, xudbinlik yoki gedonizm, ya'ni ishlamaslik va o'yin-kulgi deb atash kerakligi bilan kurashdilar.

Boshqa bir ta'rifga ko'ra, dam olish - bu odamlarning majburiy mehnat, vazifa va uy vazifalarini bajargandan so'ng, dam olish, ko'ngil ochish, yangilanish va bo'sh vaqtlarida shaxsiy zavq olish uchun ixtiyoriy ravishda ishtirok etadigan faoliyat yoki tajriba. Dam olish; Bu bo'sh vaqtni baholashni ham anglatganligi sababli turli mavzular bilan birgalikda muhokama qilinadi. Adabiyotlar o'rganilsa, dam olish tushunchasi turli tadqiqotchilar tomonidan juda ko'p turli mavzular, ayniqsa xarid qilish bilan bog'lanishi mumkin. Bundan tashqari, turizm sohasining ko'p mehnat talab qiladigan tabiati malakali mehnatni talab qiladi, malakali mehnatni tayyorlash esa har doim insonni o'ziga xos talabga aylantiradi. "Turizm ta'limi" mavzusi ustuvor hisoblanadi.

Dam olish faoliyati; Agar u jismoniy mashqlar yoki turli sport tarmoqlarini amalga oshirishga asoslansa va rekreatsion faoliyatning katta qismini tashkil etsa, bunday dam olish sport dam olish deb ataladi. So'nggi paytlarda dam olish haqida gap ketganda, odamlar asosan jismoniy faoliyatga asoslangan sport mashg'ulotlarini o'ylaydilar. Sport faoliyati yoki boshqacha qilib aytganda, dam olish sporti bugungi kunda tobora ommalashib bormoqda va keng tarqalgan bo'sh vaqt faoliyati sifatida dam olishning muhim qismini tashkil etadi. Sport dam olishning deyarli barcha yosh toifalariga manzur bo'lishi, oson kirishi, sog'lom turmush tarzi bilan bir qatorda sog'lom bo'lish kabi ijobiy hissasi ham sport dam olishning ahamiyatini yanada oshiradi. Sanoatlashtirish bilan gavjum va konkret bo'lib qolgan katta shaharlarda odamlar jismoniy og'ir ish, shovqin va shunga mos ravishda stress kabi hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan omillardan uzoqlashib, sog'lom hayot kechirish va dam olish uchun sport mashg'ulotlariga murojaat qilishadi. Shu ma'noda olib borilgan ilmiy izlanishlarga nazar tashlaydigan bo'lsak, dam olish maqsadida sport mashg'ulotlarini

afzal ko'radiganlar soni boshqa ko'ngilochar mashg'ulotlar bilan shug'ullanuvchilar soniga nisbatan foiz jihatidan ko'proq ekanligini yaqqol ko'rish mumkin. Germaniyada 61% odamlar bo'sh vaqtlarida sportni afzal ko'rishadi.

Sog'liqni saqlash nuqtai nazaridan o'tkazilgan tadqiqotda sport va salomatlik bilan bog'liq natijalar quyida keltirilgan:

- Sport bilan shug'ullanuvchilar va sport bilan shug'ullanmaydiganlar o'rtasida o'zini yaxshi his qilish darajasi sport bilan shug'ullanuvchilarda yuqoriroq (sport bilan shug'ullanuvchilarning 90 foizi sog'lig'i yaxshi desa, sport bilan shug'ullanmaydiganlarning 70 foizi ularning sog'lig'i yaxshi emas).

- Sport bilan shug'ullanadigan 35 yoshdan oshgan keksa odamlarda sport bilan shug'ullanmaydigan bir guruhdagilarga qaraganda kamroq sog'liq muammolari mavjud.

- Barcha yosh toifalarida sport bilan shug'ullanadiganlar sport bilan shug'ullanmaydiganlarga qaraganda kamroq kundalik shikoyatlarga ega.

Sportning salomatlikka ta'siri

- a-Organik rivojlanish: Sport tufayli insonning organik tizimi o'zgaruvchan sharoitlarga osonroq moslashadi va o'z vazifasini bajaradi.

- b-Mushak-skelet tizimini rivojlantirish: ko'nikmalar sport mashg'ulotlari orqali rivojlantiriladi va ulardan samaraliroq foydalanish ta'minlanadi. Bu odamlarga o'z ishlaridan zavq olish imkonini beradi; Osilib turish, sakrash, yugurish, otish kabi harakatlar uyg'unligi orqali charchoqqa qarshi turish orqali nerv-mushak uyg'unligi rivojlanishini ta'minlaydi.

- c-Aqliy rivojlanish: Aqliy rivojlanish sport mashg'ulotlarida ishtirok etuvchi shaxslarni tarbiyalashning bir qismi bo'lishi kerak. Jismoniy faoliyatni egallashda bunga erishish uchun idrok, fikrlash va fikrlash kabi aqliy tadqiqotlar kerak.

- d-ijtimoiy rivojlanish: o'yinchi o'yin qoidalarida amalda demokratiyani ko'radi. Shu tarzda sportchi sportning ijtimoiy maqsadlarini tushunadi. Shaxs o'zini bilish, kim bo'lishni xohlayotganini anglash, o'z darajasi va muhitini qanday idrok etish haqida ongli bo'ladi.

Elektron ma'naviy rivojlanish: Har bir sport turi insonlarning ma'naviy jihatdan muvozanatli va barkamol rivojlanishini ta'minlaydi. Sport tufayli odam o'z his-tuyg'ularini ifoda etishi, tajovuzkorlik, g'azab, uyatchanlik va hasad kabi his-tuyg'ularni engillashtirishi va nazorat qilishni o'rganishi mumkin.

XULOSA

“Har bir inson sog'lom va muvozanatli muhitda yashash huquqiga ega. Atrof-muhitni yaxshilash, atrof-muhit salomatligini muhofaza qilish va atrof-muhit ifloslanishining oldini olish davlat va fuqarolarning burchidir. Davlat har bir insonning

jismoniy va ruhiy salomatlikda yashashini ta'minlaydi; U sog'liqni saqlash muassasalarini inson va moddiy resurslarni tejash va samaradorlikni oshirish orqali hamkorlikka erishish uchun yagona manbadan xizmatlarni rejalashtirish va ko'rsatishni tashkil qiladi. Davlat ushbu burchni davlat va xususiy sektordagi sog'liqni saqlash va ijtimoiy muassasalardan foydalanish va ularni nazorat qilish orqali bajaradi.

Davlat nafaqat kasallarga tibbiy yordam ko'rsatishga, balki sog'lom odamlarning sog'lig'ini saqlash uchun atrof-muhitni tayyorlashga ham majburdir. Ma'lum bo'lishicha, aholi zich joylashgan aholi punktlarida inson salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan sport markazlarini tashkil etish, aholini shu maskanlarga yo'naltirish, sport bilan ongli ravishda shug'ullanishini ta'minlash davlatning asosiy vazifalaridandir. Aholi sonining o'sishi ham, aholining qishloqlardan shaharga ko'chib o'tishi tufayli ham shahar markazlari gavjum bo'lib, yashash joylari torayib, ish o'rinlari kundan kunga kamayib bormoqda. Doimiy yugurish va fikrlash tufayli odamlar jismoniy va ruhiy charchashadi. Bu barcha salbiy holatlar tufayli odamlar katta stress ostida yashaydilar. Stress - bu odamga tahdid soladigan va tahdid soladigan xavf-xatarlarga jismoniy va psixologik reaksiya. Stress bilan tananing himoya mexanizmi zaiflashadi va buning natijasida biz qo'rqishimiz kerak bo'lgan kasalliklar paydo bo'ladi. Tadqiqotlar o'rganilsa, aholi zich joylashgan aholi punktlarida bo'sh vaqtlarida sport bilan shug'ullansa, sog'lomroq ekani ma'lum bo'ldi. Sog'lom odamlarning sog'liqni saqlash xarajatlari bo'yicha davlatga yuki kamayadi va ularning iqtisodiy samaradorligi oshadi. Binobarin, aholi zich joylashgan turar-joy markazlarida dam olish maskanlari tashkil etilib, unda aholining bo'sh vaqtini sport bilan shug'ullanishi mumkin bo'ladi, aholini shu joylarga yo'naltirish va sport bilan ongli ravishda shug'ullanishini ta'minlash orqali jamiyatning sog'lom yashashi, yanada ko'proq va ko'proq bo'lishi ta'minlanadi. iqtisodiy samarador shaxslar va shu bilan birga kasalliklardan xoli yashashlari sababli davlat sog'liqni saqlash xarajatlarini kamaytiradi. Ushbu mavzu bo'yicha ilmiy tadqiqotlar olib borilishi va davlat tomonidan imkon qadar tezroq harakatga keltirilishi tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)

1. Saidova, M., & Sayfiyev, H. (2023). CONTENT-IMPORTANCE AND PRINCIPLES OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES. *Modern Science and Research*, 2(9), 192-199
2. Sayfiyev, H., & Saidova, M. (2023). EFFECTS OF GYMNASTICS ON FUNDAMENTAL MOTOR SKILLS (FMS), POSTURAL (BALANCE) CONTROL, AND SELF-PERCEPTION DURING GYMNASTICS TRAINING. *Modern Science and Research*, 2(9), 204-210.

3. Xayrullayevich, S. H., & Ayubovna, S. M. (2023). BADMINTONCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGI VA UNI RIVOJLANTIRISH METODIKALARI. FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES, 2(18), 201-208.
4. Ayubovna, S. M., & Xayrullayevich, S. H. (2023). YOSH BOLLALARDA SPORT SPORT GIMNASTIKASINING PEDAGOGIK O‘LCHOVLAR NAZARIYASI VA TASHKILIY–METODIK ASOSLARINI TADQIQ ETISHNING MAQSADI, VAZIFALARI. PEDAGOGICAL SCIENCES AND TEACHING METHODS, 2(22), 108-118.
5. Xayrulloevich, S. H. (2023). SPORT GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARIDA ASOSIY HARAKAT QOBILYAT (FMS), POSTURAL (MUVOZANAT) NAZORAT VA O‘ZINI O‘ZI IDROK ETISHGA SPORT GIMNASTIKASINING TA‘SIRI
6. Sayfiyev, H., & Saidova, M. (2023). EFFECTS OF GYMNASTICS ON FUNDAMENTAL MOTOR SKILLS (FMS), POSTURAL (BALANCE) CONTROL, AND SELF-PERCEPTION DURING GYMNASTICS TRAINING. Modern Science and Research, 2(9), 204-210.
7. Sirojev, S., Nuriddinov, A., & Sayfiyev, H. (2023). THE CONCEPT AND IMPORTANCE OF SHOOTING SPEED IN VOLLEYBALL. Modern Science and Research, 2(9), 187-191.
8. Сайфиёв, Х., & Саидова, М. (2023). БАДМИНТОНИСТЫ ФИЗИЧЕСКИЙ ПОДГОТОВКА И ЕМУ РАЗРАБОТКА МЕТОДЫ. Инновационные исследования в науке, 2(4), 45-54.
9. Xayrullayevich, S. H., & Ayubovna, S. M. (2023). BADMINTONCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGI VA UNI RIVOJLANTIRISH METODIKALARI. FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES, 2(18), 201-208.
10. Ayubovna, S. M., & Xayrullayevich, S. H. (2023). YOSH BOLLALARDA SPORT SPORT GIMNASTIKASINING PEDAGOGIK O‘LCHOVLAR NAZARIYASI VA TASHKILIY–METODIK ASOSLARINI TADQIQ ETISHNING MAQSADI, VAZIFALARI. PEDAGOGICAL SCIENCES AND TEACHING METHODS, 2(22), 108-118.
11. Khairullayevich, S. H. Development of gymnastics in Uzbekistan and attention to gymnastics. International scientific-educational electronic magazine" ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА, 21.
12. Ярашева, Д. (2023). СТИЛИ ОРГАНИЗАЦИИ НЕТРАДИЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 19(5), 6-10.

13. Sayfiyev, H., & Saidova, M. (2023). EFFECTS OF GYMNASTICS ON FUNDAMENTAL MOTOR SKILLS (FMS), POSTURAL (BALANCE) CONTROL, AND SELF-PERCEPTION DURING GYMNASTICS TRAINING. *Modern Science and Research*, 2(9), 204-210.
14. Yarashova, D. (2023). STRENGTH TRAINING AND STRENGTH TRAINING IN CHILDREN. *Modern Science and Research*, 2(9), 211-215.
15. Yarasheva, D. (2022). BOLALARDA MASHQ QILISHNING AHAMIYATI. *PEDAGOGS jurnali*, 19(1), 139-142.
16. Groff, C. (1998). Demarketing in park and recreation management. *Managing Leisure*. 3 (3), 128-135.
17. Ikromova, S. (2023). INTERPRETATION OF THE PSYCHOLOGICAL SAFETY FACTOR IN RELATION TO DESTRUCTIVE INFORMATION IN ADOLESCENTS. *Modern Science and Research*, 2(9), 390-394.
18. Ikromova, S. (2023). CONCEPT OF IDEOLOGY AND FORMATION OF IDEOLOGICAL IMMUNITY IN YOUTH STUDENTS. *Modern Science and Research*, 2(6), 1223-1226.
19. Ikromova, S. (2023). FORMATION OF IDEOLOGICAL IMMUNITY TO DESTRUCTIVE INFORMATION IN TEENAGERS. *Modern Science and Research*, 2(5), 1009-1014.
20. Ikromova, S. A. (2022). MILLIY VA DINIY QADRIYATLARNING INSON TARBIYASIDAGI O'RNI. *Экономика и социум*, (12-2 (103)), 675-678.