

Sport adamzat durmuşynyň aýrylmaz bölegi bolup, diňe bir bedeniň saglygyna däl, eýsem, ruhy we jemgyýetçilik abadançylygyna hem özboluşly goşant goşýar. Häzirki döwürde sport diňe bir sagdyn durmuş ýörelgesiniň görkezijisi bolman, eýsem, jemgyýeti birleşdirýän güýçleriň biri hökmünde ähmiýetlidir.

Yzygiderli sport bilen meşgullanmak, bedeniň berk we sagdyn bolmagyny üpjün edýär. Bedeniň çydamlylygyny, güýjüni we durnuklylygyny ösdürýän sport, dürli keselleriň önüni almakda hem möhüm rol oýnaýar. Kardio maşklary, misal üçin, ýürek-damar ulgamyny berkitmäge kömek edýär. Mundan başga-da, sport agramy kadalaşdyrmaga, immuniteti ýokarlandyrmaga we umumy bedeniň saglygyny saklamaga ýardam edýär.

Sport diňe bedeniň däl, eýsem, ruhy taýdan sagdyn bolmaga hem ýardam edýär. Fiziki işjeňlik depressiýa, stres we aladany azaltmaga kömek edýän endorfin hormonlarynyň çykmagyna sebäp bolýar. Şeýle-de, sport bilen meşgullanmak adamlaryň öz-özüne ynamyny ýokarlandyrýar we ruhbelentlik duýgusyny döredýär.

Sport jemgyýeti birleşdirýän güýç hökmünde aýratyn ähmiýete eýedir. Sport ýaryşlary we çäreleri, dürli halklaryň, medeniýetleriň we ýaşlaryň arasyndaky gatnaşygy pugtalandyrýar. Şeýle hem, toparlaýyn sport görnüşleri adamlaryň aragatnaşyk ukyplaryny we topar bilen işlemegi ösdürýär.

Sport ýaş nesilleriň sagdyn we intizama laýyk durmuş ýörelgesini kabul etmegine ýardam edýär. Mekdeplerde we ýokary okuw jaýlarynda sport çäreleriniň giňden ornaşdyrylmagy, ýaşlaryň beden taýdan ösdürilmegine goşant goşýar we olaryň dowamly öňe gidişine ýol açýar.

Netijede, sport diňe bir maşklaryň toplумы bolman, eýsem, durmuş medeniýetiniň bir bölegi bolup, bedeniň saglygy, ruhy abadançylyk we jemgyýetçilik hyzmatdaşlygy üçin zerurdyr. Sagdyn we abat durmuş isleýän her bir adam üçin sport bilen meşgullanmak örän wajypdyr.

Mähri DAŇATAROWA

Myrat Garryýew adyndaky Türkmenistanyň Döwlet lukmançylyk uniwersitetiniň mugallymy