

Sport adamzat taryhynda diňe bir hereketiň görnüşi bolman, eýsem jemgyýetiň saglygy, birleşmegi we medeniýetli ösüşi üçin möhüm esas bolup durýar. Ol fiziki we ruhy saglykdan başlap, ykdysady we jemgyýetçilik mümkinçiliklere çenli köp ugra täsirini ýetirýär.

Sportyň esasy artykmaçlygy saglyk bilen baglanyşyklydyr. Fiziki hereketler adamyň bedenine güýç berýär, immun ulgamyny güýçlendirýär we ýürek-damar keselleriniň önüni alýar. Şeýle hem, sport ruhy saglygy gowulandyrýar, stresden azat bolmaga kömek edýär we öz-özüne ynamy ýokarlandyrýar.

Mundan başga-da, sport jemgyýetçilik gatnaşyklaryny berkidýär. Toparlaýyn oýunlar dostlukly gatnaşyklary güýçlendirmäge we adamlaryň bilelikde işleýiş ukybyny artdyrmaga kömek edýär. Bu bolsa sportuň birleşdiriji güýjüni görkezýär.

Sport ykdysadyýetde hem möhüm orny eýeleýär. Sport çäreleri adamlar üçin iş orunlaryny döretmek bilen birlikde, syýahatçylyk, tehnologiýa we söwda ugurlaryna goşant goşýar. Mysal üçin, halkara sport ýaryşlary ýurtlaryň medeniýetini dünýä tanatmaga we ykdysady girdeji almaga mümkinçilik berýär.

Şeýle hem, sport adamlaryň dürli medeniýetlere we garaýyşlara açyk bolmagyna ýardam edýär. Sportda dürli milletlerden, dini ynançlardan we medeniýetlerden bolan adamlar bir meýdançanyň üstünde deň şertlerde hereket edýärler.

Sport diňe bir häzirki zaman adamlary üçin möhüm ugur bolman, eýsem geljek nesilleriň sagdyn durmuş ýörelgelerini ösdürmek üçin hem ähmiýetlidir. Çagalara sport bilen meşgullanmak endikleriniň berilmegi olaryň beden saglygyny gorap saklamagyna we pikirleniş ukybyny ösdürmegine kömek eder.

Maýa MATIÝEWA

**Halkara ynsanperwer ylymlary we ösüş
uniwersitetiniň talyby**