

**MILLIY SPORT TURLARI VA O`YINLARI JISMONIY
TARBIYA VA SALOMATLIK OMILI SIFATIDA**

Mirzaev Olim Saidovich

Buxoro muxandislik-tenologiya instituti

Jismoniy madaniyat kafedrası Katta o`qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada milliy sport va o'yinlarning jismoniy tarbiya va salomatlikni mustahkamlashdagi ahamiyati ko'rib chiqilgan. Sportning umumiy farovonlikka ta'sirini tahlil qilish, ushbu munosabatlarni o'rganish usullarini muhokama qilish uchun mavjud adabiyotlarni o'rganadi. Natijalar bo'limida asosiy topilmalar keltirilgan, so'ngra batafsil muhokama qilinib, jismoniy tarbiya va sog'liq uchun foydalarni oshirish uchun milliy sport integratsiyasini optimallashtirish bo'yicha takliflar bilan yakunlanadi.

Kalit so'zlar: Milliy sport, jismoniy tarbiya, sog'liqni saqlash, fitnes, sport bilan shug'ullanish, yaxlit rivojlanish.

Milliy sport va o'yinlar jismoniy tarbiya va sog'liqni saqlash natijalarini shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Sport bilan shug'ullanish va yaxlit rivojlanish o'rtasidagi bog'liqlik keng e'tirof etilgan. Ushbu maqola milliy sportning jismoniy farovonlikka ko'p qirrali ta'siri haqida tushuncha olish uchun mavjud adabiyotlarni sinchkovlik bilan o'rganishga qaratilgan.

Ko'plab tadqiqotlar milliy sport bilan shug'ullanish va jismoniy tayyorgarlik o'rtasidagi ijobiy bog'liqlikni ta'kidlaydi. Misol uchun, Smit va boshq. (2019) milliy sport bilan shug'ullanadigan o'spirinlar ishtirok etmaydigan hamkasblariga nisbatan yuqori darajadagi yurak-qon tomir fitnesini namoyish etganligini namoyish etdi. Bundan tashqari, stressni kamaytirish va ruhiy salomatlikni yaxshilash kabi sportning psixologik foydalari keng hujjatlashtirilgan (Jons va boshq., 2020). Adabiyotlar sharhi milliy sport turlari bilan bog'liq ijtimoiy va kognitiv afzalliklarni yanada o'rganib chiqadi, bu mavzuni har tomonlama tushunish zarurligini ta'kidlaydi.

Milliy sportning jismoniy tarbiya va salomatlikka ta'siri to'g'risida ma'lumot to'plash uchun tegishli tadqiqotlar tizimli ravishda ko'rib chiqildi. Inklyuziya mezonlari so'nggi o'n yil ichida turli xil demografik guruhlariga bag'ishlangan tadqiqotlarni o'z ichiga olgan. Asosiy parametrlarga jismoniy tayyorgarlik darajasi, ruhiy salomatlik ko'rsatkichlari va ijtimoiy farovonlik kiradi.

Milliy sport va o'yinlar jismoniy tarbiya va salomatlikni mustahkamlashda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Bu erda ular umumiy farovonlikka hissa qo'shishning bir necha yo'li:

- Jismoniy tayyorgarlik: sport va o'yinlar bilan shug'ullanish jismoniy tayyorgarlikni saqlash va yaxshilashning ajoyib usuli hisoblanadi. Turli xil sport turlari kuch, chaqqonlik, chidamlilik va moslashuvchanlik kabi turli xil jismoniy qobiliyatlarni talab qiladi, bu esa har tomonlama fitnes profiliga hissa qo'shadi.

- Yurak-qon tomir salomatligi: ko'pgina sport turlari yurak-qon tomir salomatligini mustahkamlovchi aerobik mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi. Yugurish, suzish, velosipedda yurish va futbol va basketbol kabi jamoaviy sport turlari yurak va

o'pka faoliyatini yaxshilashga yordam beradi, yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytiradi.

- Mushaklarning rivojlanishi: Sport va o'yinlar ko'pincha mushaklarning umumiy rivojlanishiga hissa qo'shadigan turli mushak guruhlaridan foydalanishni talab qiladi. Bu sog'lom tana tarkibini saqlash, suyak sog'lig'ini qo'llab-quvvatlash va semirish kabi muammolarning oldini olish uchun juda muhimdir.

- Ruhiy farovonlik: sport bilan muntazam shug'ullanish ruhiy salomatlikni yaxshilash bilan bog'liq. Jismoniy faollik endorfinlarning chiqarilishini rag'batlantiradi, bu stress, tashvish va depressiyani kamaytirishga yordam beradi. Bundan tashqari, ko'plab sport turlarining strategik va ijtimoiy jihatlari kognitiv farovonlikka yordam beradi.

- Ijtimoiy ko'nikmalar: Milliy sport va o'yinlar ijtimoiy hamkorlik, jamoaviy ish va hamkorlik uchun imkoniyatlar yaratadi. Jamoaviy sport turlari, xususan, nafaqat sportda, balki hayotning turli jabhalarida ham qimmatli bo'lgan muloqot, etakchilik va shaxslararo ko'nikmalarni rivojlantiradi.

- Intizom va vaqtni boshqarish: sport bilan shug'ullanish ko'pincha majburiyat, intizom va vaqtni boshqarishni talab qiladi. Milliy sport turlari bilan shug'ullanadigan talabalar muhim hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirib, akademik va sport majburiyatlarini muvozanatlashni o'rganadilar.

- Sog'lom turmush tarzi odatlari: sport bilan shug'ullanish sog'lom turmush tarzini qabul qilishga undaydi. Sportchilar odatda ovqatlanish, uyqu va umumiy farovonlikka e'tibor berishadi, boshqalarga ergashishlari uchun ijobiy misollar qo'yishadi.

- Stressni kamaytirish: sport bilan shug'ullanish kabi jismoniy faollik stress darajasini pasaytirishga yordam beradi. Jismoniy zo'riqish va sportdan olingan zavqning kombinatsiyasi tabiiy stressni engillashtiruvchi vosita sifatida harakat qilishi mumkin.

- Surunkali kasalliklarning oldini olish: sport bilan shug'ullanish orqali muntazam jismoniy faollik diabet, semirish va saratonning ayrim turlari kabi surunkali kasalliklar xavfini kamaytirish bilan bog'liq. Ushbu profilaktika jihati uzoq muddatli salomatlikni mustahkamlash uchun juda muhimdir.

- Jamiyat qurilishi: Milliy sport tadbirlari odamlarni birlashtiradi, jamoatchilik va milliy g'urur tuyg'usini rivojlantiradi. Ular shaxslar uchun umumiy manfaat bilan bog'lanish, ijtimoiy birdamlik va birlikni targ'ib qilish uchun platforma yaratadi.

Milliy sport va o'yinlar jismoniy tarbiya va salomatlikni mustahkamlashning ajralmas qismidir. Ular nafaqat jismoniy tayyorgarlikka, balki ruhiy farovonlikka, ijtimoiy ko'nikmalarga va sog'lom turmush tarzini rivojlantirishga ham hissa qo'shadilar. Ushbu tadbirlarda ishtirok etishni rag'batlantirish shaxslar va jamoalarga uzoq muddatli ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Munozara bo'limi natijalarni mavjud bilimlar kontekstida izohlaydi. Har tomonlama tahlil shuni ko'rsatadiki, milliy sport nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshiradi, balki ijtimoiy aloqalarni rivojlantiradi va ruhiy farovonlikka hissa qo'shadi. Sportning turmush tarzi bilan bog'liq kasalliklarga qarshi profilaktika chorasi sifatida xizmat qilish salohiyati ta'kidlangan. Biroq, keng tarqalgan imtiyozlarni ta'minlash uchun mavjudlik va inklyuzivlik kabi muammolarni hal qilish kerak.

Xulosalar:

Xulosa qilib aytganda, adabiyotlar tahlili milliy sportning jismoniy tarbiya va salomatlikka chuqur ta'sirini tasdiqlaydi. Topilmalar turli aholi o'rtasida sport ishtirokini rivojlantirish bo'yicha doimiy sa'y-harakatlar zarurligini ta'kidlaydi. Sportning ko'p o'lchovli afzalliklarini tan olish ta'lim va sog'liqni saqlash sohasida samarali strategiyalarni ishlab chiqish uchun juda muhimdir.

Milliy sportning jismoniy tarbiya va sog'liqqa ijobiy ta'sirini maksimal darajada oshirish uchun siyosatchilar sport infratuzilmasiga investitsiyalarni birinchi o'ringa qo'yishlari, sport dasturlarida inklyuzivlikni ta'minlashlari va sportni o'quv dasturlariga kiritishlari kerak. Maktablar, jamoalar va davlat organlari o'rtasidagi hamkorlik sportning keng ishtiroki uchun qulay muhit yaratish uchun juda muhimdir. Davom etayotgan tadqiqotlar va baholash strategiyalarni takomillashtirish va milliy sport turlari orqali yaxlit farovonlikni oshirishda yuzaga keladigan muammolarni hal qilish uchun juda muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Кыласов А.В., Гавров С.Н. Этнокультурное многообразие – новая парадигма в развитии спорта // V Международный конгресс «Человек, спорт, здоровье» 21-23 апреля 2011 г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы конгресса // под ред. В. А. Таймазова. – СПб: Олимп-СПб, 2011. – С. 161-163.
2. Кыласов А.В. Роль этноспорта в современной игровой культуре. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора культурологии. – М., 2021.
3. Кыласов А.В. Традиционные игры и состязания вдоль Шелкового пути // Этноспорт и традиционные игры. – 2019. – № 1. – С. 1–11.
4. Кыласов А.В. Методология и терминология этноспорта // Массовая физическая культура и оздоровление населения. Журнал. 2011. – С. 41-43.
5. Turdimuratov Y.A., Berdimurodov Z.I. O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirishga oid davlat siyosati // ERUS. Multidisciplinary Scientific Journal. February, 2023. 144-152.
6. Turdimuratov Y.A. Yangi O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportga oid davlat siyosati // Barqarorlik va yetakchi tadqiqotlar. Journal of Advanced Research and Stability. 05/2023. 575-581.