

## SALOMATLIK OMILI SIFATIDA MILLIY SPORT TURLARI VA O'YINLARINI QO'LLASH.

*M.Ahmadalieva*

*QDPI Sport va harakatli o'yinlar kafedrasi 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 tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

- 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

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

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.

Milliy sport va o‘yinlar jismoniy tarbiya sohasida hal qiluvchi rol o‘ynaydi, bu shaxslar va jamoalarning yaxlit rivojlanishiga katta hissa qo‘shadi. Milliy sport va o‘yinlar jismoniy tarbiya omili sifatida harakat qilishning ba‘zi usullari:

**Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish:** Milliy sport va o‘yinlar ko‘pincha umumiy jismoniy tayyorgarlikka hissa qo‘shadigan trli xil jismoniy faoliyatni o‘z ichiga oladi. Ushbu sport turlari bilan shug‘ullanish odamlarga yurak-qon tomir salomatligi, kuch, moslashuvchanlik va chidamlilikni rivojlantirish va saqlashga yordam beradi.

**Malakalarni Rivojlantirish:** Milliy sport turlari va o‘yinlarda ishtirok etish shaxslarga sport bilan bog‘liq aniq ko‘nikmalarni egallash va oshirish imkonini beradi. Bunga hayotning boshqa sohalariga o‘tkaziladigan qo‘l-ko‘zni muvofiqlashtirish, chaqqonlik, tezlik va strategik fikrlash kabi ko‘nikmalar kiradi.

**Jamoaviy ish va hamkorlik:-** Ko‘pgina milliy sport turlari jamoaviy bo‘lib, futbolchilardan umumiy maqsad sari birgalikda ishlashni talab qiladi. Bu jamoaviy ish, muloqot va hamkorlikni rivojlantiradi, shaxslarga guruh ichida qanday qilib samarali ishlashni o‘rgatadi.

**Intizom va vaqtni boshqarish:** Sport bilan shug‘ullanish majburiyat, intizom va vaqtni boshqarishni talab qiladi. Sportchilar mashg‘ulotlar jadvaliga rioya qilishlari, qoidalarga rioya qilishlari va ustunlik qilish uchun qurbonliklar qilishlari kerak. Bu fazilatlar nafaqat sportda, balki akademik va professional mashg‘ulotlarda ham foydalidir.

**Madaniy va Milliy o‘ziga xoslik:-** Milliy sport turlari va o‘yinlari ko‘pincha madaniy ahamiyatga ega va milliy o‘ziga xoslik tuyg‘usiga hissa qo‘shadi. Ular shaxslar uchun o‘zlarining milliy g‘ururlarini ifoda etishlari uchun platforma yaratadi, birlik va tegishlilik tuyg‘usini rivojlantiradi.

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Milliy sport va o'yinlar jismoniy tarbiyaning ko'p qirrali maqsadlariga katta hissa qo'shadi, shaxslar va jamoalarda jismoniy, aqliy va ijtimoiy rivojlanishni rivojlantiradi. Ular sog'lom va faol turmush tarzini targ'ib qilishda muhim rol o'ynaydi, shu bilan birga jamiyatning madaniy va milliy tuzilishiga hissa qo'shadi.

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.

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.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,  
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv  
masalalari

5. Абдумаликович, Умаров Абдусамат, and Хожимуродова Махлиёхон Кенжавой кизи. 2022. “Феноменологическое Поле Гендерной Идентичности Спортсменок”. Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture 3 (12), 15-18. <https://cajlp.centralasianstudies.org/index.php/>
6. Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "IMPROVING THE FUNCTIONAL SKILLS OF THE BELT WRESTLER." Open Access Repository 9.9 (2023): 109-114.
7. Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "DEVELOPING TECHNICAL TRAINING OF WRESTLERS WITH SPECIAL MOVING GAMES." Open Access Repository 9.9 (2023): 130-136.
8. Abdukhamidovich, Muynidinov Iqboljon, Sarukhanov Arsen Albertovich, and Azizov Mukhammadjon Azamovich. "Physical culture as a motor factor of mental performance of adolescents." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 128-134.
9. Akramjonovich, Y. I., Azamovich, A. M., & Piyasovich, M. S. (2022). Developing human thinking and moving speed through table tennis. Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities, 12(4), 164-165.
10. Umidovich, A. B. (2022). Legal grounds for the development of the sports industry in uzbekistan. Asia pacific journal of marketing & management review issn: 2319-2836 Impact Factor: 7.603, 11(11), 46-49.
11. Urinboevna, U. Z., Burkhanovich, D. B., & Ismailovna, Y. F. (2022). New technologies for the development of strength qualities Youth. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(11), 220-224.
12. Саруханов, А. А., Азизов, М. А., & Аминов, Б. У. (2023, January). Новые технологии для развития силовых качеств у студентов. In international scientific and practical conference " the time of scientific progress" (Vol. 2, No. 1, pp. 217-225).