



SPORT O'YINLAR – SOG'LOM TURMUSH TARZINING AJRALMAS QISMI

**Mo'ydinov Iqboljon
Abduxamidovich**

Qo'qon davlat universiteti dotsent

**Abduxamidov Asadbek
Iqboljon o'g'li**

Qo'qon davlat universiteti talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada milliy o'yinlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rni tahlil qilinadi. Milliy o'yinlar nafaqat jismoniy faollikni oshirish, balki ijtimoiy hamkorlikni rivojlantirish, psixologik barqarorlikni ta'minlash va madaniy merosni saqlashga xizmat qiladi. Shuningdek, milliy o'yinlarni jismoniy tarbiya dasturlariga integratsiya qilishning dolzarbligi, sport va ta'lim tizimida milliy o'yinlarni targ'ib qilish yo'llari keng yoritilgan.

Kalit so'zlar: Milliy o'yinlar, sog'lom turmush tarsi, jismoniy faollik, madaniy meros, jismoniy tarbiya, sport turlari, psixologik barqarorlik, ijtimoiy faollik, xalq o'yinlari, kurash

Zamonaviy jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va targ'ib qilish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Jismoniy faollik va sport inson salomatligini mustahkamlash, ruhiy barqarorlikni ta'minlash va ijtimoiy faollikni oshirishda muhim omillardan sanaladi. Shu nuqtai nazardan, milliy o'yinlar nafaqat jismoniy chiniqish, balki madaniy merosning ajralmas qismi sifatida ham katta ahamiyat kasb etadi. Har bir xalqning an'anaviy o'yinlari avloddan-avlodga o'tib kelgan bo'lib, ular nafaqat jismoniy harakatlarni o'z ichiga oladi, balki ijtimoiy hamkorlik, tezkor tafakkur va strategik fikrlash kabi ko'nikmalarni ham rivojlantiradi. O'zbek xalqining qadimiy o'yinlari – masalan, “Kurash”, “Oq terakmi, ko'k terak”, “Chillak”, “Arqon tortish” va boshqa ko'plab o'yinlar yoshlarning jismoniy barkamolligini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

Milliy o'yinlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyati bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, xalq o'yinlari nafaqat jismoniy faollikni oshirish, balki madaniy merosni asrash va yosh avlodni tarbiyalash vositasi sifatida ham muhimdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislari Nazarov, Jo'rayevlar milliy o'yinlarning bolalar va o'smirlar orasida harakat faolligini oshirishda muhim rol o'ynashini ta'kidlaydi. Xalq o'yinlarining sog'liq uchun foydalari bo'yicha Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, harakatli o'yinlar jismoniy harakatsizlikning oldini olishda samarali vositalardan biri hisoblanadi. Shuningdek, milliy sport turlarining tarixi va ularning zamonaviy

jamiyatdagi o'rni bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlarda Karimov, 2019; Rustamov, 2021 milliy o'yinlarning yoshlar ma'naviyatini boyitishda, jamoaviylik ruhini shakllantirishda va sog'lom raqobat muhitini yaratishda katta ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlaydi.

Ushbu tadqiqot natijalari milliy o'yinlarning jismoniy sog'lomlashtirish, psixologik barqarorlikni ta'minlash va ijtimoiy faollikni oshirishdagi rolini tasdiqlaydi. Tadqiqot davomida o'tkazilgan kuzatuvlar va respondentlar o'rtasida o'tkazilgan so'rovnoma natijalari quyidagi asosiy jihatlarni ko'rsatdi:

Ko'rsatkich	Milliy o'yinlarning ta'siri	Zamonaviy sport bilan solishtirish
Jismoniy faollik darajasi	Milliy o'yinlar bolalar va yoshlar orasida harakat faolligini oshirishga yordam beradi. Masalan, "Chillak", "Arqon tortish", "Kurash" o'yinlari katta jismoniy faollik talab qiladi.	Zamonaviy sport turlari jismoniy tayyorgarlikni oshiradi, biroq ba'zi sport turlari har doim ham keng ommaga mos kelmaydi.
Salomatlikka ta'siri	Milliy o'yinlar yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, moslashuvchanlikni rivojlantirish va mushaklarni chiniqtirishga yordam beradi.	Professional sport sog'liq uchun foydali bo'lsada, haddan tashqari zo'riqish travmalarga sabab bo'lishi mumkin.
Psixologik foydasi	O'yin davomida jamoaviylik, tezkor fikrlash va stressga chidamlilik shakllanadi.	Sport musobaqalari stressni oshirishi mumkin, ayniqsa yuqori bosimli sharoitda.
Ijtimoiy integratsiya	O'yinlar ijtimoiy muhitni mustahkamlash, do'stlik va hamkorlikni rivojlantirishga xizmat qiladi.	Sportda ham jamoaviy ruh rivojlanadi, lekin individual sport turlari ijtimoiy hamkorlikni kamroq talab qiladi.
Madaniy merosni asrash	Milliy o'yinlar orqali tarixiy va milliy qadriyatlar avloddan-avlodga yetkaziladi.	Zamonaviy sport turlari asosan global xususiyatga ega bo'lib, mahalliy madaniyat bilan bog'liqligi kamroq.
Oson o'zlashtirilishi	Milliy o'yinlar oddiy qoidalar asosida shakllangan bo'lib, har qanday yoshdagi insonlar tomonidan oson o'zlashtiriladi.	Ba'zi zamonaviy sport turlari maxsus tayyorgarlik va infrastrukturani talab qiladi.

Yuqoridagi tahlil shuni ko'rsatadiki, **milliy o'yinlar sog'lom turmush tarzini shakllantirishning muhim vositalaridan biri** hisoblanadi. Ular nafaqat jismoniy sog'lomlashtirish, balki yoshlar orasida ijtimoiy va psixologik jihatdan barqaror shaxsni tarbiyalashga ham xizmat qiladi.

Xulosa sifatida shuni aytish lozimki, milliy o'yinlar sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim o'rin tutadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ular nafaqat jismoniy faollikni oshirish, balki ijtimoiy hamkorlikni rivojlantirish, madaniy merosni

saqlash va yoshlar orasida sog‘lom raqobat muhitini shakllantirishga ham xizmat qiladi. **Jismoniy sog‘lomlashtirish** – Milliy o‘yinlar yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, moslashuvchanlik va chidamlilikni oshirishga yordam beradi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Rustamov U. *Milliy sport turlari va jismoniy tarbiya tizimi*. Buxoro: Zarafshon nashriyoti. 2021 yil.
2. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti. *Jismoniy faollik va sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha tavsiyalar*. 2020 y.
3. Xolmirzayev S. *Sportning jamiyatdagi roli va sog‘lom avlod tarbiyasida ahamiyati*. Nukus. 2022 y
4. Sharipov B. *Xalq o‘yinlari va ularning jismoniy tarbiya tizimidagi ahamiyati*. Jismoniy tarbiya va sport jurnali, 2020 y №3, 45-52-betlar.