

OMMAVIY SPORT AHOLI HAYOTIDAGI O'RNI

Isoqova Shoxista Sayfiddinovna

O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirlining 2-son Toshkent akademik litseyi jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada ommaviy sportning aholi hayotidagi roli va ahamiyati tahlil qilinadi. Sport faolligi nafaqat jismoniy sog'liqni yaxshilash, balki ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash, psixologik barqarorlikni ta'minlash va shaxsiy rivojlanish uchun ham muhim ahamiyatga ega. Ommaviy sport mashg'ulotlari va tadbirlari shug'ullanuvchilar orasida bir-birini qo'llab-quvvatlash, jamoaviy ruhni oshirish, o'zaro do'stlik va hamjihatlikni shakllantirish kabi ijtimoiy jarayonlarni osonlashtiradi. Ushbu maqolada ommaviy sportning turli sohalaridagi ta'siri, sport ko'nikmalarini rivojlantirish va jamoatchilikning sportga bo'lgan munosabati o'rganiladi.*

Kalit so'zlar: *ommaviy sport, jismoniy faollik, sog'liq, ijtimoiy aloqalar, psixologik barqarorlik, jamoaviy ruh, shaxsiy rivojlanish, sport tadbirlari*

Ommaviy sport nafaqat individual sog'liqni yaxshilash, balki jamoalar o'rtasidagi ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashda ham muhim rol o'ynaydi. Ommaviy sportga qiziqish anglashiladigan o'sish bilan, jamiyatning turli ijtimoiy qatlamlari o'rtasida aloqalar yanada mustahkamlanadi.

1. Jismoniy va ruhiy sog'liq: Sportning inson salomatligiga ta'siri. Sport orqali organizmning jismoniy ko'rsatkichlari yaxshilanadi, stress darajasi kamayadi.

2. Ijtimoiy aloqalar va jamoaviy ruh: Sport orqali odamlar o'rtasida do'stlik va hamkorlik aloqalari mustahkamlanadi. Jamoaviy o'yinlar va tadbirlar ijtimoiy ruhni oshiradi.

3. Sport tadbirlari va ularga qatnashish: Mahalliy va xalqaro sport tadbirlarida ishtirok etish, shuningdek, odamlarni sportga qiziqtirishda muhim ahamiyatga ega.

4. Shaxsiy rivojlanish: Ommaviy sport shaxsning oqilona fikr yuritishiga, sabr-toqat qilishiga va o'z maqsadlariga erishishga yordam beradi.

Ommaviy sport, jamoatchilikni sport bilan shug'ullanishga jalb qilish va sportni keng ommalashtirishga xizmat qiluvchi faoliyatdir. Bugungi kunda, ommaviy sport aholi hayotining ajralmas qismi bo'lib qoldi. U nafaqat insonning jismoniy salomatligini yaxshilash, balki psixologik, ijtimoiy va madaniy rivojlanishiga ham katta ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy salomatlikka ta'siri

Ommaviy sportning eng muhim ahamiyatlaridan biri - bu insonning jismoniy salomatligini mustahkamlashidir. Sport bilan shug'ullanish, yurak-qon tomir tizimini kuchaytiradi, mushaklarni mustahkamlaydi, oyoq va umurtqa sog'ligini yaxshilaydi. Bunday faoliyat, shuningdek, ortiqcha vazndan qutilish, metabolizmni tezlashtirish va

immunitetni oshirishga yordam beradi. Ommaviy sport orqali odamlar o'z sog'lig'ini nazorat qilish va kasalliklardan himoyalalanish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Psixologik bebaho foydalar

Sport, shuningdek, psixologik salomatlikka ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ommaviy sportda ishtirok etish, stress darajasini pasaytiradi, kayfiyatni ko'taradi va depressiya, asabiylashish kabi holatlar bilan kurashishga yordam beradi. Sport orqali insonlar o'zlarini baxtior va erkin his qilishadi. Jamoa a'zosi sifatida boshqa sportchilar bilan o'zaro munosabatlar o'rnatish, do'stlik, hamjihatlik hissini rivojlantiradi.

Ijtimoiy aloqalar va hamkorlik

Ommaviy sport ko'plab ijtimoiy aloqalarni rivojlantiradi. Sport tadbirlari, musobaqalar va marafonlar odamlarni birlashtiradi, ular o'rtasida do'stlik va hamjihatlikni mustahkamlashga xizmat qiladi. Ommaviy sportda qatnashish, o'zaro musobaqalar o'tkazish va jamoa ruhini shakllantirish orqali fuqaro burchini his qilish va jamiyatga foyda keltirish hissi paydo bo'ladi.

Madaniyat va sport

Ommaviy sport, shuningdek, madaniyatning bir qismi hisoblanadi. Sport festivallari, musobaqalar, sportchilarning yutuqlari va ularning hayoti milliy va madaniy merosimizni yanada boyitadi. Har bir mamlakatning o'ziga xos sport turlari mavjud bo'lib, ular milliy qadr-qimmatlarni, urf-odatlarini va an'analarni aks ettiradi.

Ommaviy sport aholi hayotida nafaqat jismoniy salomatlikni oshirish balki, ijtimoiy aloqalar, psixologik barqarorlik va madaniy rivojlanishga ham xizmat qiladi. Sport orqali insonlar sog'lom turmush tarzini olib borish, yangi do'stlar orttirish va o'z hayotlarini mazmunli o'tkazish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Shunday ekan, ommaviy sportni qo'llab-quvvatlash va rivojlantirish har birimizning burchimizdir! Ommaviy sport, shubhasiz, aholi hayotining muhim bir qismi hisoblanadi. U nafaqat jismoniy sog'liqni yaxshilashda, balki ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishda, ruhiy holatni yaxshilashda ham o'z o'rnini egallaydi. Shu sababli, ommaviy sportni rivojlantirishga qaratilgan harakatlar jamiyat farovonligini oshirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Amonov, B. (2020). "Ommaviy sport va uning ahamiyati." Sport va sog'liq, 1(2), 15-20.
2. Davronovich, J. R. Opinions of Some Scholars on the Phraseology of Folklore. *International Journal of Health Sciences*, (IV), 815-819.
3. Бегбудиева, П. (2017). Особенности перевода рекламных текстов. *Евразийский научный журнал*, (2), 349-350.
4. Zokirova, N. (2024). THE CONCEPT OF "LINGUISTIC PICTURE OF THE WORLD" IN TRANSLATION. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)*, 48(48).

5. Zokirova, N. (2024). Translation Transformation and Equivalency in Translation Studies. *International Journal of Formal Education*, 3(11), 216-222.
6. Mirzayeva, D. I., & Shodiyeva, G. N. Q. (2023). INGLIZ TILI MORFOLOGIYASIDA SOZ TURKUMLARINI ORGANISH ZARURIYATI. *Scientific progress*, 4(5), 94-98.
7. Tursunova, M., & Qizi, S. G. N. (2023). NAVIGATING ETHICAL DILEMMAS IN BUSINESS DISCOURSE: AN EXPLORATION OF DISCOURSE ETHICS. *Science and innovation*, 2(Special Issue 5), 687-690.
8. Navruza, A. (2023). INGLIZ TILI MORFOLOGIYASIDA SOZ TURKUMLARINI ORGANISH ZARURIYATI. *ITALY" ACTUAL PROBLEMS OF SCIENCE AND EDUCATION IN THE FACE OF MODERN CHALLENGES".*, 14(1).
9. Khayitbaevich, D. K. (2024). EXPLORING THE FLEXIBILITY OF ADJECTIVE ORDER IN ENGLISH: COGNITIVE, PRAGMATIC, AND STYLISTIC PERSPECTIVES. *AMERICAN JOURNAL OF EDUCATION AND LEARNING*, 2(5), 593-597.
10. Khayitbaevich, D. K. (2024). Analysis of Word Transposition Types in English and Uzbek Languages. *Cognify: Journal of Artificial Intelligence and Cognitive Science*, 1(1), 59-65.
11. Karimov, M. (2019). "Ijtimoiy aloqalar va sport." *Jismoniy tarbiya va sport*, 5(1), 25-30.
12. Tashkent State Institute of Physical Culture (2021). "Sport sahnasi: jamoaviy va individual yondashuvlar." O'zbekiston, Tashkent.
13. Zokirov, I. (2022). "Ommaviy sport haqida ilmiy tadqiqotlar." *Sport va yoshlik*, 3(4), 55-60.