

NÜFUS SAĞLIĞI İÇİN ULUSAL OYUNLARIN ÖNEMİ

Yuldasheva Oylarkhon Muzaffer kizi

*Özbekistan Devlet Beden Eğitimi ve
Spor Üniversitesi, Kitle Sporlarının Organizasyonu ve
Tanıtımı Bölümü, 2-sınıf yüksek lisans öğrencisi-*

Annotasyon: *Bu makalede ülkemizde sporun geniş gelişimi anlatılmaktadır. Ayrıca sporun insanlar sağlığına büyük etkisi olduğundan bahsediliyor.*

Annotation: *In this article, there are sentences about the wide development of sports in our country. In addition, it was mentioned that sport has a great impact on human health.*

Son yıllarda ülkemiz nüfusu arasında sağlıklı bir yaşam tarzının yerleşmesi için beden eğitimi ve sporun geliştirilmesi öncelikli konulardan biri haline gelmiştir.

Ülkemizde spor dahil her alanda önemli değişiklikler meydana gelmektedir. Nüfusun sağlığını iyileştirmek ve eğitimi geliştirmek, ayrıca toplumumuzda sağlıklı bir nesil yetiştirmek günümüzün acil görevlerinden biridir.

Gerçekten de, spor insan ve aile hayatında büyük bir role sahiptir, beden sağlığının temelidir. Gençlerin yeteneklerini gerçekleştirmeleri için spor çok önemlidir.

Milli oyunlar genç nesli cesaret ve adalet, vatan sevgisi, halka hizmet, çalışkanlık, nezaket, dürüstlük ve saflık ruhuyla eğitir. Bu nedenle insanlar dürüst ve cesur bir güreşçiyi hep memnuniyetle karşılar. Halk ulusal oyunların galiplerini sadece onların güzel eylemleri için değil, aynı zamanda katılımcının cesareti ve el becerisi için de onurlandırıyor. Milli oyunlar, yarışlar, yarışmalar, çeşitli müsabakalar sayesinde en güzel adet, görenek ve törenler nesilden nesile aktararak tarihi miras haline getirilmekte ve korunmaktadır. Halk bayramları, yaşlıların yaşam esasını öğrencilerine devrettikleri milli oyunlar olmadan geçmezdi. Gençler, yarışmaların sırlarında daha iyi ustalaşmaya, onları günlük aktivitelere yardımcı olan faktörlere dönüştürmeye çalışırlar. Yarışmayı rakip olarak yürüten katılımcıların ekip halinde çalışması, katılımcıların enerjik, hünerli, zorluklara karşı dayanıklı, çalışkan ve girişimci olmalarını sağladı. Ulusal oyunlar, güreş, at yarışması ve kitlese sporlar uzun zamandır halkın cömertliğinin sembolü olmuştur. Ünlü at binicileri, güreşçiler, halk oyunlarına katılanlar sık sık yarışmalar düzenlediler, yarışmalardan toplanan fonları yetimlere, büyük ailelere ve yaşlılara bağışladılar, köprüler, camiler, medreseler, kanallar, yollar ve diğer ve diğer ve diğer yapıların inşası için katılımcılara ilham verdiler. Ulusal oyunlar, ataların geleneklerinin devam etmesini sağlar, ulusal değerlerin yok olmasını engeller. Bin yıllık bir geçmişi olan "Alpomish" destanında, yiğit ve cesur Alpomish'in sevgilisi Oybarchin'e ulaşmak için 90 Karmak pehlivanıyla savaştığı bilinmektedir. Halk festivallerinde ve bayramlarda bayramlarda güreş müsabakaları yapılmasaydı milli güreşimiz yıllar içinde yok olup giderdi. Yarışlar, kız kovalamaca veya uzun atış egzersizleri, at binme yarışması çok eskidir ve ulusal geleneklerimiz sayesinde korunmuştur.

Bir atla çeşitli egzersizler yapmak uzun zamanlardır genç erkekler için tipiktir. " Özlem " destanında Avazhan'ın atı Ghirot'u tek tuğla üzerinde oynattığı anlatılır. Milli oyunların türü sadece güreş veya binicilik değildir. Kız kovalama, Beyaz kavak - mavi kavak, chillak, varrak, atar - koşar, lanka, durdu, lapar, alfabe gibi her biri kendi özelliklere sahip 100'den fazla ulusal oyun türü vardır.

Aslında bu oyunların özünde büyüklere saygı, gençlere karşı şefkat, çocukların gelişiminde ve eğitiminde ebeveynlerin görevleri ve buna karşılık çocuk sevgisi vücut bulmaktadır. Ulusal oyunlarda kaybeden bir rakibe hiç alay edilmedi. Aksine, hatalar ve ihmaller birlikte ele alınmış ve çözülmüştür.

Bildiğiniz gibi, her fiziksel güç, çok fazla fiziksel eğitimin bir sonucu olarak gerçekleşir.

Amir Timur ve onun soyundan gelenler sırasında beden eğitimine adanmış birçok yarışma vardı. Selahiddin Taşkandi, bunun hakkında çok sayıda «kitap», kaynaklarda yazıldığını belirtti. Ne yazık ki, bu konu hala çok az araştırılmıştır. Hem Mirzo Ulugbek hem de Hüseyin Boygaro, kendi zamanlarında askerlerin bu tür niteliklere sahip olmasını arzuluyordu.

Navoi'nin çalışmalarında "Farhad ve Shirin" in Farhad'ı fiziksel olarak çok güçlü olarak tanımlaması tesadüf değildir. Çünkü kahramanların fiziksel güçlerini ve entelektüel bilgeliklerini kendi zamanlarındaki gençlerin zihnine aşılacak doğaldır ve bu da doğal olarak kahraman sevgisini uyandıracaktır.

Ulusal oyunlar sırasında çocuklar sadece çevik, korkusuz ve cesur olmayı değil, aynı zamanda saymayı, kelimelerin doğru telaffuzunu, kendine hakim olmayı ve hafızayı keskinleştirmeyi de öğrenirler. Milli oyunlar gençleri haset, tembellik, cimrilik gibi ahlaksızlıklardan kurtarır. Genel olarak milli ideolojimizin ruhuna uygun olarak milli oyunlar, hür ve müreffeh bir vatani sevmeye ve gerekirse canını vermeye hazır sağlıklı, güçlü, özgür düşünen, hür ve mükemmel insan yetiştirme değerimizin ayrılmaz bir parçasıdır.

Devlet başkanının inisiyatifiyle, bağımsızlığın ilk günlerinden itibaren, hem fiziksel hem de ruhsal olarak, ulusal ve evrensel değerler ruhu içinde yetiştirilen bir nesli olgunlaştırmak için yüksek bir hedef belirlendi. Bu asil hedefe giden yolda, gençlerimizin zekalarını, yeteneklerini tam olarak göstermeleri, becerilerini sürekli geliştirmeleri, son derece ruhlu, uyumlu insanlar olmaları için muazzam güçler ve fırsatlar harekete geçiriliyor. Sonuç olarak, ülkenin tüm bölgelerinde nüfusun, özellikle gençlerin spor yapması için gerekli koşullar yaratılmaktadır. Sağlıklı bir neslin yetiştirilmesinde beden eğitiminin rolü paha biçilmezdir çünkü bir kişinin sağlığı zihinsel durumuna, yaşam koşullarına ve en önemlisi vücudundaki aktif faaliyetlere bağlıdır. Sonuçta "Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur" denmesi boşuna değil.

1985-1990 yıllarında toplumda ve sosyo-kültürel koşullarda olduğu kadar yönetim süreçlerinde de bazı yenilenme süreçlerinin ortaya çıkmaya başladığı bilinmektedir. Özbekistan koşullarında "Navroz" bayramı restorasyonu başladı. "Navroz" bayramına ithafen futbol, güreş, atletizm gibi büyük spor müsabakaları ve milli halk oyunları düzenlenmeye başlandı. Bu da çeşitli spor kulüplerinin ve spor okullarının kurulmasına, spor

ve oyun alanlarının artmasına neden olmuştur. Ülkemizde nüfusun her bakımdan sağlıklı olması için gerekli imkanlar yaratılmakta, birçok güzel çalışmalar yapılmakta, olgun insan yetiştirme çabaları dikkat çekicidir. Cumhurbaşkanı'nın "Annelerin ve çocukların sağlığını korumak, sağlıklı bir nesil oluşturmak için ek önlemler hakkında"ki kararı ve bu yılın 1 Temmuz'unda "2009-2013'te nüfusun sağlığını güçlendirmeye yönelik çalışmalar, sağlıklı çocuk doğurmak, fiziksel ve ruhsal olarak olgun bir nesil yetiştirme çalışmalarının etkinliğini daha da güçlendirmek ve artırmak, önlemler ve faaliyetler programı" nüfusun geniş kesimleri arasında sağlıklı yaşam tarzının teşvikini güçlendirmek, sağlığı güçlendirmek, anneler ve çocuklara tıbbi bakım sağlayan birincil bağlantıların faaliyetlerini daha da geliştirmek için öncelikli görevlerin uygulanmasını sağlamaya odaklanması ile önemlidir. Spor - güzelliştir, fiziksel aktiviteye, sağlığa götüren büyük bir güçtür ve her birimizin kendi sağlığınıza olan ilgisini arttırır. Bu nedenle, gelecek nesillerimizin sağlığı için çalışmalarımızın geliştirilmesinden hepimiz eşit derecede sorumlu olmalıyız. Sonuç olarak, hep birlikte milli oyunlarımızın gelişimine katkıda bulunalım ve halkımızın sağlığını iyileştirmeye hizmet edelim.