



YOSHLAR IJTIMOYIY FAOLLIGINI OSHIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING O'RNINI

Munirov Nurali Alisherovich

BuxDU sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida dotsenti

Annotatsiya:

Maqolada jismoniy tarbiyaning zamonaviy yoshlar hayotidagi o'rni tahlil qilingan. O'quvchi-yoshlar salomatligiga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi omillar, jumladan, jismoniy tarbiya va sport, sog'lom turmush tarziga ta'sir etuvchi asosiy jihatlar ham aniqlangan.

Kalit so'zlar: yoshlar, jismoniy tarbiya, sport, ijtimoiy faollik, yoshlar, sog'lom turmush, o'smir.

Yoshlarning salomatlik darajasini oshirish ko'plab omillarga bog'liq, ammo ular orasida hal qiluvchi omil - bu insonning o'zi va uning sog'lig'iga bo'lgan munosabati. Shaxsni shaxs sifatida takomillashtiruvchi asosiy omillarga uning dunyoqarashining kengayishi kiradi va jamiyatda o'zini-o'zi anglash faqat ma'naviy va jismoniy o'zini-o'zi takomillashtirish jarayonida amalga oshadi.

Mamlakat aholisining salomatligi muammosi zamonaviy jamiyat demografik tarkibining xilma-xilligi bilan ham, tabiati, yo'nalishi, yondashuvlari, sog'lig'ini saqlash usullari va vositalari, aholi o'rtasida faol pozitsiyani shakllantirish qiyinchiliklari bilan belgilanadi.

Jismoniy madaniyat va sport barkamol shaxsni tarbiyalash tizimining uzviy qismidir. Zero, insoniyat erishgan muhim yutuqlardan biri jismoniy madaniyat va sport bo'lib, u qadimdan insonlarni sog'lom va baquvvat bo'lishini ta'minlashga xizmat qilgan. Jismoniy tarbiya va sport davlat va millatni namoyon etishning eng yaxshi vositalaridan biridir. Xalqimiz ham azaldan sportga inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy va ma'naviy kamolotini yuksaltirishning muhim vositasi sifatida qaralgan. Ota-bobolarimiz o'z salomatligi va jismoniy kuchini mustahkamlash, har doim barkamol bo'lish maqsadida yugurish va sakrash, nayza va qilich uloqtirish, kamon otish, chavandozlik va chavgon o'ynash, kurash, suzish va boshqa sport turlarini rivojlantirishga hissa qo'shgan.

Bugungi kunda mamlakatimizda o'sib kelayotgan yosh avlodning salomatligini mustahkamlash, ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy madaniyat va sport bilan muntazam, mustaqil shug'ullanish ko'nikmalarini singdirish tarbiyaviy jarayonning ajralmas qismi hisoblanadi. Yoshlarning bir qismi o'z kelajak hayotini sport sohasida ko'rib, bu sohada katta muvaffaqiyatlarga erishmoqda.

So'nggi o'n yilliklarda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport butunlay boshqacha darajada va sifatda rivojlandi. Avvalo, u iqtisodiy rivojlangan mamlakatlarda yuksak darajaga ega bo'ldi va uchinchi dunyo mamlakatlarida etaklarini tobora ko'proq yoydi. Sportning barcha turlarini rivojlantirishning asosiy sub'ekti, bir tomondan, sportchilar bo'lsa, ikkinchi tomondan, sport sohasini moliyalashtiruvchi korxonalar va maxsus tashkilotlar ko'rib chiqiladi. Binobarin, sportning u yoki bu turining taraqqiyoti, shuhrat qozonishi bilan birga, mahoratli sportchilar yaxshi yashash sharoiti va yuksak mavqega ega bo'lib, yaxshi hayot kechiradi. Turli kompaniyalar va mamlakatlar

sportchilar va sport jamoalariga katta miqdorda pul sarflaydilar va shu yo'l bilan ular ham katta moliyaviy daromad oladilar.

Jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanishi, odamlarning jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishi boshqa omillar qatori ijtimoiy omil, ya'ni turmush darajasining oshishi bilan chambarchas bog'liqdir. Fuqarolarning, ayniqsa, o'smir va yoshlarning jismoniy tarbiyasi millat salomatligi va davlat taraqqiyoti bilan chambarchas bog'liqdir. Qolaversa, sport insonning, eng avvalo, yoshlarning eng muhim mashg'uloti bo'lib, u salomatlikni mustahkamlash va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning samarali vositasi hisoblanib, xalqlar do'stligini mustahkamlashda, o'zini namoyon etishda katta ahamiyat kasb etadi. Zero, bugungi kunda mamlakatlar xalqaro sport musobaqalarida qatnashish orqali o'zini namoyon qilish, boshqa xalqlar, millatlar orasida ma'lum maqomga ega bo'lish uchun yaxshi imkoniyatga ega bo'lmoqda.

Odamlar yaxshi yashash sharoitlariga erishsalar, albatta, sportga murojaat qilishadi, degan fikr ham bor. Bunday fikr qaysidir ma'noda to'g'ri, ammo ba'zi rivojlangan davlatlarga nazar tashlaydigan bo'lsak, yaxshi sharoitga ega bo'lishiga qaramay, odamlar sport bilan shug'ullanmayotgani, natijada aholining bir qismining semirish muammosiga aylanganini ko'rishimiz mumkin. Misol uchun, AQShda bu muammoni hal qilish uchun semirishning oldini olish bo'yicha davlat dasturi qabul qilingan. Binobarin, har qanday kasallikning oldini olish, millat salomatligini muhofaza qilish, fuqarolarning ijtimoiy-siyosiy jarayonlardagi faolligini oshirishda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishi uchun sharoit yaratish juda muhim. Fuqarolarning salomatligi nafaqat o'zlari uchun, balki jamiyat hayotining jabhalarida taraqqiyotni ta'minlashda ham katta ahamiyatga ega. Fuqaroning jismoniy salomatligi oila, jamiyat va davlatning asosiy boyligi salomatligidir.

Oila, maktabgacha ta'lim va tarbiya, umumiy o'rta va o'rta maxsus, professional va oliy ta'lim miqyosida bolalar, o'smirlar va yoshlarda jismoniy tarbiyaga qiziqish uyg'otish nafaqat sportni rivojlantirish, balki aholi salomatligini mustahkamlash, ularning ma'naviy va jismoniy kamolotiga xizmat qilmoqda. Ta'lim muassasalaridagi sharoitlarning yaxshilanishi yoshlarning sportga bo'lgan qiziqishini yanada oshirish, ularni ishsizlik, sarsonlik, istalmagan ishlarda adashib qolishdan asrash imkonini beradi. Chunki ma'lumotlarga ko'ra, ishsizlik o'smirlar va yoshlarning jinoyat va boshqa har qanday noxush hodisalarga moyil bo'lishining asosiy sabablaridan biriga aylangan. O'z navbatida, ota-onalar ham farzandlarini sport bilan shug'ullanishga safarbar etishlari, ularning axloqiy, ma'naviy va jismoniy rivojlanishida katta rol o'ynashlari mumkin. Ota-onalar farzandlari uchun nafaqat bunday masalalarda, balki boshqa xatti-harakatlarda ham eng yaxshi namunadir. Ota-onalar farzandlarini sportga va boshqa har qanday yaxshi xulq-atvoriga jalb qilish va ko'ndirish orqali o'z farzandlariga ko'proq ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shaxsning ijtimoiylashuvining birinchi davri ham oilada sodir bo'lib, shaxsning xuddi shu bilim, ko'nikma va malaka asosida boshqa bosqichlarda ham rivojlanadi.

Davlatimiz tomonidan jismoniy tarbiya va sport sohasiga e'tiborning ortib borayotgani, jismoniy tarbiya va sport tadbirlarining o'tkazilishi sport sohasini rivojlantirishga xizmat qilib, o'smir va yoshlarning sport faoliyatiga qiziqishini oshirmoqda. Bunday sharoitlar sport to'garaklari faoliyatini yanada kuchaytirish, o'smir va yoshlarni sportning turli turlariga keng jalb etishga xizmat qilmoqda. Darhaqiqat, sport zamonaviy jamiyat hayotida muhim o'rin tutib, sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, yoshlarda vatanparvarlik tuyg'usini yuksaltirish, milliy birdamlikni mustahkamlashga xizmat qilmoqda. Mamlakatimiz sportchilari, saralangan terma jamoalarning viloyat va xalqaro miqyosdagi musobaqalarda ishtirok etishi odamlar, ayniqsa, yoshlar e'tiborini tortmoqda, ularda hamjihatlik, vatanparvarlik tuyg'usini yuksaltirishga ijobiy ta'sir ko'rsatmoqda. Bu borada ommaviy axborot vositalarining sport tadbirlarining aks ettiruvchisi sifatidagi o'rni juda katta va barcha fuqarolarga milliy terma jamoalarimizni qo'llab-quvvatlash imkoniyatini bermoqda. Keyingi

yillarda mamlakatimiz yosh futbol terma jamoasining musobaqalardagi ishtiroki va raqobati aholi, ayniqsa, yoshlarda vatanparvarlik tuyg'usini yuksaltirishga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, har bir sportchi, sport jamoasining g'alabasi har bir insonning vatanparvarlik ruhiga o'z ta'sirini o'tkazib, jamiyat va davlat hayotiga qiziqish uyg'otadi. Shu tariqa inson milliy masalalarga, ularning taraqqiyoti va taraqqiyotiga borgan sari e'tibor qaratadi, ularning faol ishtirokchisi sifatida qaraydi.

Aholining sport bilan shug'ullanishi ijtimoiy holatga juda bog'liq. Fuqarolarning turmush darajasini tobora oshirish ularning jismoniy tarbiya va sportga qiziqishini oshirishi mumkin. Shu nuqtai nazardan qaraganda, fuqarolarning turmush sharoiti va mamlakatimiz xalq farovonligini yildan-yilga yaxshilab borayotgani yoshlarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishi uchun sharoitlarni yanada yaxshilashni nazarda tutadi.

Shaxs sport bilan shug'ullansa, ijtimoiylashtiruvchi agentliklarning, masalan, murabbiyning ta'siri sportchilarga sport hayoti va jamiyat bilan bog'liq ba'zi masalalarni boshqa nuqtai nazardan qabul qilish imkonini beradi. Bu to'garakda asosan yoshlar sportchilar muhitidan ta'sirlanib, ularda yaxshi fazilatlarini rivojlantirib, jamiyat hayotiga kirib boradi. Kishi ishtiyoqi tufayli sport bilan shug'ullansa, sport o'zini-o'zi qondirish yo'liga aylanadi. Ya'ni, u professional sportchilar hayotini boshqarmasa ham, sportchilarning ijtimoiy muhiti unga ta'sir qilmasdan qolmaydi.

Jismoniy tarbiya va sportni boshqa sohalaridan butunlay alohida tasavvur qilib bo'lmaydi. Darhaqiqat, ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy hayot jarayonlari siyosat sohasi bilan bog'liq holda rivojlanadi. Chunki bu unsurlarning har biri siyosiy tuzum qoidalariga muvofiq harakat qilib, davlat, ijtimoiy va umuminsoniy maqsadlarga xizmat qiladi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya va sport o'quvchi-yoshlarning salomatligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanishi va jamiyat hayotiga tayyorligini oshirishda keng qo'llaniladi. Darhaqiqat, jismoniy tarbiya va sport yosh shaxsning barkamol rivojlanishining muhim vositasi bo'lib, uning ijtimoiy rivojlanishi uchun zarurdir. O'quvchi-yoshlar sog'lom turmush tarzi nima ekanligini va nima uchun zarurligini aniq tushunadilar, ammo kam odam bunga to'liq amal qiladi. Sog'lom turmush tarzining asosiy jihatlari jismoniy va aqliy faoliyat, jismoniy tarbiya va sport o'rtasidagi mutanosiblik, muvozanatli ovqatlanish, odamlar o'rtasidagi uyg'un munosabatlar, yomon odatlarga salbiy munosabatidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Amonov M. UZLUKSIZ TALIM JARAYONIDA O'QUVCHI-YOSHLARDA FUQAROLIK POZITSIYASINI SHAKLLANTIRISHNING GUMANITAR TEXNOLOGIYALARI //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz). – 2023. – Т. 31. – №. 31.
2. Murodov J. J. Women's sports is a key link of physical culture. – 2022.
3. Муниров Н. А. Роль физической культуры и спорта в развитии учащихся //Проблемы науки. – 2021. – №. 2 (61). – С. 47-49.
4. Муниров Н. А., Раджабов Э. Н. Учебные технологии, применяемые в обучении видам национальной борьбы кураш //Научный журнал. – 2019. – №. 6 (40). – С. 110-111.
5. Муниров Н. А. Национальная борьба (Кураш)-одно из средств создания здоровой духовной среды среди молодёжи //УЧЁНЫЙ XXI ВЕКА. – 2019. – Т. 4. – С. 69-70.
6. Муниров Н. А. ZAMONAVIY YONDASHUVLAR ASOSIDA UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARIDA KURASH DARSLARINI TASHKIL ETISH: Munirov Nurali Alisherovich, o'qituvchi, Buxoro davlat universiteti //Образование и инновационные

- исследования международный научно-методический журнал. – 2022. – №. 3. – С. 173-178.
7. Alisherovich M. N. THEORY AND METHODOLOGY OF TYPES OF WRESTLING //Вестник науки и образования. – 2021. – №. 15-3 (118). – С. 54-57.
 8. Alisherovich M. N. Health and physical education in educational institutions technology of development measures //Konferentsii.–2020. – 2020.
 9. Кадиров Р. Х. Современность педагогических исследований в области физической культуры //Педагогическое образование и наука. – 2020. – №. 1. – С. 79-83.
 10. Кадиров Р. Х., Шукуров Р. С., Нематов С. Т. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПЛАТФОРМЕ MOODL //Мировая наука. – 2020. – №. 10 (43). – С. 33-37.
 11. Усмонов Ш. Х., Самадов С. С., Фармонов А. Ч. Физкультурноспортивные интересы и мотивационные установки студентов //Вопросы науки и образования. – 2021. – Т. 4. – С. 129.
 12. Qoraboyev F. F. et al. THE ADVANTAGE OF INTERACTIVE METHODS IN IMPROVING THE QUALITY OF THE EDUCATIONAL SYSTEM //PEDAGOGICAL SCIENCES AND TEACHING METHODS. – 2023. – Т. 2. – №. 19. – С. 42-45.
 13. Qoraboyev F. F. SPORTCHILAR UCHUN ENG YAXSHI TIKLANISH STRATEGIYALARI QANDAY BO ‘LISHI KERAK? //JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH. – 2022. – Т. 5. – №. 4. – С. 1-6.
 14. Faxriddinovich Q. F. Importance of Weight Categories and History of Changes in Weightlifting //Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 3. – С. 165-172.
 15. Qoraboyev F. F. NEW WAYS OF WORKING WITH STUDENTS //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 16. – С. 106-109.