

YANGI O'ZBEKISTONDA YOSHLARNI MA'NAViy-ESTETIK VA JISMONIY KAMOL TOPTIRISHDA SPORTNING AHAMIYATI

Mamarasulov Ulug'bek¹

¹Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali, Samarqand shahri, O'zbekiston Respublikasi.

Annotatsiya. Mazkur maqolada yoshlarni ma'naviy-estetik va jismoniy kamol toptirishda sportning ahamiyati masalalari muhokama etiladi. Shuningdek, kishilarning muntazam va faol jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishining inson organizmida ijobiy ta'sir ko'rsatishi yuzasidan manbalar bayon etiladi.

Kalit so'zlar: sport, jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, inson salomatligi, mashq.

Kirish

Bugungi kunda yoshlarning ma'naviy, estetik va jismoniy kamoloti har qanday jamiyatning ijtimoiy va madaniy rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etmoqda. Yangi O'zbekiston sharoitida yoshlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularning jismoniy va ma'naviy salohiyatini yuksaltirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. Sport esa nafaqat jismoniy rivojlanish, balki insonning axloqiy va estetik qiyofasini shakllantirishda ham muhim vosita hisoblanadi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy mashqlar inson organizmiga nafaqat fiziologik, balki psixologik va sotsial jihatdan ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sport bilan shug'ullanuvchi yoshlar o'z oldiga aniq maqsad qo'yish, jamoa bilan ishlash va intizomni shakllantirish ko'nikmalariga ega bo'lishadi. Bu esa ularning kelajakda yetuk shaxs bo'lib kamol topishiga xizmat qiladi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sportning yoshlar tarbiyasidagi o'rni estetik ong, go'zallik tushunchasi va hayotga bo'lgan ijobiy munosabat bilan chambarchas bog'liq.

O'zbekiston sharoitida sportni yoshlar tarbiyasiga integratsiyalash bo'yicha muayyan ishlar olib borilayotgan bo'lsa-da, bu boradagi muammo va takomillashtirish talab etiladigan jihatlar hali ham mavjud. Xususan, yoshlarni sportga jalb qilish bo'yicha innovatsion usullarni joriy etish, zamonaviy sport infratuzilmasini

rivojlantirish va jismoniy madaniyatni keng targ'ib qilish masalalari dolzarb hisoblanadi.

Ushbu maqola yoshlarning ma'naviy, estetik va jismoniy rivojlanishida sportning ahamiyatini tahlil qilish, uning ijtimoiy va madaniy jarayonlardagi o'rnini aniqlash, shuningdek, O'zbekiston sharoitida sport orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish strategiyalarini ishlab chiqishga qaratilgan.

Ilmiy manbalardan ma'lumki insoniyat o'zligini anglab yetgan davrdan boshlab jismoniy mashqlardan foydalangan. Bugungi kunga kelib, sport va jismoniy tarbiya kishilar turmush tarzining ajralmas qismiga aylanib qoldi. Sog'lom avlodni voyaga yetkazish hozirgi zamonning dolzarb vazifalaridan biri bo'lib, bunga juda jiddiy yondashishni talab etadi. Sog'lom avlodni tarbiyalash barchaning, butun jamiyatning, shu yurtda yashaydigan har bir insonning asosiy burchidir. Yoshlarga keng imkoniyatlar, sharoitlar yaratib berish, ularga to'g'ri yo'l ko'rsatish, ma'naviyatli qilib tarbiyalash, har tomonlama yetuk inson bo'lishlariga ko'maklashish ahamiyatlidir.

Mamlakatimizda yurt tinchligi bilan birgalikda inson salomatligiga katta e'tibor qaratib kelinmoqda. Inson manfaatlariga qaratilgan tizimli islohotlar amalga oshirilib kelinmoqda. Mazkur islohotlar doirasida oila negizida sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalashga davlat siyosati darajasida e'tibor qaratilmoqda. Chunki mamlakat kelajagi har tomonlama yetuk bo'lgan yosh avlodning qo'lida ekanligi hech kimga sir emas.

Bugun Respublikamizda amalga oshirilayotgan yangilanish jarayonlari,

“Uchinchi Renessans” deb atalayotgan davr kun tartibiga qo'yayotgan vazifalar, o'zgarishlar, transformatsiya nuqtay-nazaridan qarashga undaydi. Yangi O'zbekistonda yoshlar kundalik estetik ehtiyojlarining o'sib borish balansi va proporsional talablarini qondirish jamiyatda ishlab chiqarishni kuchaytirishga, odamlarning manfaatlarini nafasat qonunlari bilan parallel boyitishga qaratilgan. Bunday faoliyatda valeoestetik madaniyatning shunday namunalari borki, ular o'sib kelayotgan sog'lom avlodning ijtimoiy turmush tarziga bevosita ta'sir etmay qolmaydi.

Sog'lom turmush tarzining mamlakatimiz taraqqiyotga ta'siri va bu boradagi tajribalarni umumlashtirib, mavjud muammolarni aniqlashni va ularga ilmiy yechimlar topishni talab qiladi. Sog'lomlik tushunchasining mohiyatini “Salomatlik ensiklopediyasi”da quyidagi turlari ko'rsatib o'tilgan: “tana sog'lomligi, ya'ni kasalliklar mavjud emasligi; “odam-atrof-muhit” tizimida organizmning me'yoriy tarzda faoliyat ko'rsatishi; to'laqonli ko'rinishdagi jismoniy, ruhiy, aqliy va ijtimoiy farovonlik ta'minlanganligi; atrof-muhitning mavjud o'zgaruvchan sharoitlariga doimiy tarzda moslashuvchanlik xususiyatiga ega bo'lish; asosiy ijtimoiy funksiyalarni to'liq tarzda bajara olish funksiyalari bilan belgilanadi”. [1, 124].

Yangi O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada samarali rivojlantirishning mexanizmlarini o'zida mujassam etgan konsepsiya ishlab chiqilgan. Jismoniy tarbiya va sport konsepsiyasi deganda, mazkur tizimni rivojlantirishdagi barcha qarashlarni kompleks tarzda qamrab olish hamda ularni bir maqsad yo'lida safarbar qilish tushuniladi.

Shuningdek, undagi muammolarni o'rganish, aniqlash, tadqiq etish hamda natijalar asosida chora-tadbirlarni ishlab chiqish imkoniyatini yaratadi. Kelajakda uning natijasi sifatida xalqimizning jismoniy tarbiya va sport bilan zaruriyat tug'ilganda emas, balki kundalik turmush tarzimizning ajralmas qismi sifatida yondashishiga, qadriyat sifatida e'zozlashiga olib keladi.

O'zbekiston xalqi turmushida sport ommalashib borayotgan ekan, uni yoshlar tarbiyasidagi imkoniyatlari ham kengayib bormoqda. Eng avvalo, biz sport va u bilan bog'liq muhim unsurlarni qadriyat darajasiga olib chiqishimiz lozim. Sport orqali tarbiyaning birinchi vazifasi - sog'lomlikni o'rgatish, mustahkamlash, ikkinchisi sog'lom tanga puxta bilim berishdir. [3, 12].

Shu maqsadda, ta'lim sohasidagi islohotlarimiz yaxlit va tizimlilik asosida shaxs, davlat va jamiyat manfaatlariga xizmat qilib kelmoqda. Uzlüksiz ta'lim, ilm-fan va ishlab chiqarish bu yaxlit jarayonning uzviy tarkibiy qismlaridir.

Materiallar va metodlar

Ushbu tadqiqot yoshlarning ma'naviy-estetik va jismoniy rivojlanishida sportning ahamiyatini aniqlash, sportning ta'lim-tarbiyaviy jarayonlardagi o'rnini baholash hamda O'zbekiston sharoitida bu jarayonni takomillashtirish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqishga qaratildi. Tadqiqot quyidagi metodlardan foydalanilgan holda amalga oshirildi:

1. Adabiyot tahlili

Yoshlarning jismoniy va ma'naviy kamolotida sportning o'rniga bag'ishlangan ilmiy maqolalar, monografiyalar va xalqaro tadqiqotlar o'rganildi. Xususan, sportning psixologik va ijtimoiy rivojlanishga ta'siri, jismoniy tarbiyaning yoshlar ijtimoiylashuvidagi roli hamda turli davlatlardagi ilg'or tajribalar tahlil qilindi.

2. Anketa so'rov va ijtimoiy tadqiqotlar

Tadqiqot doirasida O'zbekistonning turli hududlarida yashovchi yoshlar, sport murabbiylari va ta'lim muassasalari o'qituvchilari orasida so'rov o'tkazildi. So'rovnomada sportning yoshlar dunyoqarashi, ijtimoiy faolligi va sog'lom turmush tarziga ta'siri bo'yicha fikrlar yig'ildi. Olingan natijalar statistik tahlil qilinib, yoshlarning sportga bo'lgan qiziqishi va ularning hayotiga sportning ta'sir darajasi baholandi.

3. Eksperimental tahlil

Tadqiqot ishtirokchilari ikkita guruhga ajratildi:

Tajriba guruhi – muntazam ravishda sport mashg'ulotlarida ishtirok etgan yoshlar;

Nazorat guruhi – jismoniy faollik darajasi past bo'lgan yoshlar.

Mashg'ulotlar davomida yoshlarning jismoniy holati, psixologik barqarorligi va ijtimoiy moslashuv darajasi baholandi. 10 haftalik mashg'ulotdan so'ng, ikki guruh natijalari solishtirildi.

4. Kuzatish va eksperiment

Sport mashg'ulotlari davomida yoshlarning motivatsiyasi, ijtimoiy faolligi va jismoniy rivojlanish darajasi kuzatilib, ular orasidagi o'zgarishlar tahlil qilindi. Olingan natijalar asosida sportning ma'naviy-estetik va jismoniy rivojlanishga ta'siri xulosalandi.

5. Statistika tahlil

Yig'ilgan ma'lumotlar deskriptiv statistika, t-test va dispersiya tahlili kabi statistik usullar yordamida qayta ishlanib, sportning yoshlarning rivojlanishiga ta'siri haqida aniq dalillarga asoslangan xulosalar chiqarildi.

Jismoniy madaniyat, eng avvalo, sog'lom hayotga qadam demakdir. Dastlab, jismoniy madaniyatning valeologik atributiga e'tibor bersak, Valeologiya "Valeo" lotin tilidan olingan bo'lib, sog' bo'lmoq ma'nosini anglatadi. Valeologiya bu mustahkam salomatlik, ya'ni sog'lom, jismoniy va aqlan baquvvat avlod barpo etish ustida qayg'urish, ma'naviy-iymonli, intellektual yetuk odam bo'lish va barakali-uzoq umr ko'rishlik demakdir. Jismoniy madaniyatning valeologik ta'siri bu hayotiy qadriyatlar va umumgigiyenik madaniyat, dunyoqarashning ajralmas qismi sifatida barpo etiladigan salomatlik va sog'lom turmush tarzining qadriyatli yo'naltirilganligini bildiradi. Butun Jahon bo'ylab sog'liqni saqlashga sarflanayotgan barcha mablag'lar asosan, kasalliklarni davolash va oldini olishlikka hamda juda kam qismi esa sog'lom odamni yanada sog'lomlashtirishlikka sarflanib kelinmoqda. Valeologiya fanining asosiy maqsadi esa "Sog'lom odamni yanada sog'lomlashtirishlikka" qaratilgan. Chunki,

Valeologiya-bu bo'lg'usi sog'lom odamni paydo qilishlik, uzoq umr ko'rishlik va ma'naviy-iymonli, barkamol, intellektual odamni yetishtirishlik ustida qayg'urishlik demakdir.

Sog'lom avlodni kamol toptirishda yurtimizda ijtimoiy jarayonlarni rivojlantirishda valeoestetik madaniyat yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantiradi. "Globallashuv davrida aholining keng qatlami o'zining ehtiyojlari, ehtirolari, tashqi shakllari, his-tuyg'ularini sportda va san'atda bir xil namoyon qilishi valeoestetikani shakllantirmoqda". Mana shunday estetik tafakkur jamiyatda yoshlarni faollik, tashabbuskorlik, intiluvchanlik, go'zallik shaydosi sifatida barcha ijtimoiy sohalarda innovatsion g'oyalar yaratishga chorlamoqda. Buning uchun sog'lom inson modelini, jismoniy kamolotga erishishning effektiv usul va uslublarini ishlab chiqish lozim. Jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy holat va funksional tayyorgarlikning inson salomatligi darajasi haqida ma'lumot beradi.

Valeoestetikaning rivojlanishi asosida insonning farovon hayot va sog'lom turmush tarzini go'zallik qonuniyatlariga monand bo'lishiga yo'l ochiladi. Jamiyatda "inson valeoestetik jarayon orqali jismoniy tanadagi deformatsiyalarni shakllantirib, aqliy faoliyatni susaytiradi va jamiyatdan ijtimoiy yiroqlashish shakllanadi". Valeoestetikaning nazariy asoslari haqida gapirganda, avvalo, yoshlarning bu faoliyatga munosabatlarini tahlil etish kerak. Inson qachonki sog'lom bo'lib, barcha tana a'zolarining sog'ligiga erishsa, aqliy faoliyatda faol bo'lsa borliqning mohiyatini teran anglaydi. Valeoestetika quyidagi vazifalarni bajaradi: "gnoseologik vazifasi; metodologik vazifasi; dunyoqarashlik vazifasi; aksiologik vazifasi; tarbiyaviy vazifasi; madaniy vazifasi; bashorat qilish vazifasi". Bular orqali valeoestetikaning inson ruhiyatiga ta'siri, jismoniy barkamollikka erishish yo'llari ochib beriladi.

Yurtimizning barcha hududlarida zamonga mos sport va jismoniy tarbiyani milliy harakatli o'yinlar bilan

uyg'unlashtirish va shu asosda valeoestetik omillar rolini oshirish zarur. Bu omillar hamisha shuni talab etadiki, "o'z xalqi milliy qadriyatlarini boshqa millatlar qadriyatlariga qarshi qo'ymagan holda boshqa millatlar ma'naviyatini chuqur his qilishi, o'z milliy qadriyatlarini bemalol va beminnat namoyish etish imkoniyatiga ega bo'lishi lozim".

Jamiyatda sog'lom avlod etnomadaniyatini zamon bilan hamohang tarzda rivojlantirish, ularning ongida milliy qadriyatlarga nisbatan umuminsoniylikni shakllantirishga asosiy e'tibor qaratilmoqda. Bu borada davlatimiz tomonidan amalga oshirilayotgan islohotlarda avvalo ertangi kunimizning davomchilari bo'lgan yosh avlodni har tomonlama komil insonlar qilib tarbiyalash masalasi kun tartibiga qo'yilmoqda.

"Yurtimizda valeoestetik madaniyatning rivojlangan ko'rinishlarini hayotga olib kirishimiz, yoshlarimizni milliylik ruhida voyaga yetkazishimiz darkor. Ayniqsa, sportning sog'lom turmush tarzini yaratish vazifasidan foydalangan holda milliy-harakatli o'yin turlarini sog'lomlashtirishga qaratilganlarini valeoestetik markazlarda ilmiy o'rganish, estetik metod va mexanizmlar texnologiyasini yaratish vositalarini takomillashtirish yosh avlodning har tomonlama yetukligi uchun xizmat qiladi. Qachonki, o'zligini, milliy merosini chuqur anglab yetgan xalqqa jamiyatda sog'lom va baquvvat, har tomonlama kamol topgan sog'lom avlodni yarata oladi". Shu yo'lda yoshlarning faolligini oshirish, qadriyatlarga nisbatan zavqiy munosabatlarini kuchaytirish lozim. Ijtimoiy hayotimizda "sog'lom avlod tarbiyasi jismoniy jihatdan chiniqqan, sharqona axloq-odob va umumbashariy ma'naviy qadriyatlar asosida tarbiya topgan yoshlarni ko'zda tutmog'i lozim". Ayni paytda respublikamizda bu borada tarixchilarimiz, faylasuflarimiz va adabiyotshunoslarimiz tomonidan bir qator ishlar amalga oshirilmoqda.

Bugun yoshlarimiz valeoestetik madaniyatning milliy tomonlarini jahonga yoyishlari lozim. O'tmishdagi boy an'ana va

milliy o'yinlarni Yangi O'zbekiston fuqarolariga xolisona yetkazib berish, ijtimoiy hayotda sodir bo'layotgan har bir o'zgarishni etnoestetika qonun-qoidalari va tamoyillari asosida vujudga keltirish darkor.

Sog'lom yashashga intilish insoniyatning baxtli hayotga intilayotganidan dalolatdir. Sog'lomlik qonun-qoidalari orqali tashkil qilingan hayot sog'lom turmush tarzini vujudga keltiradi. Sog'lom turmush tarzi bu – inson hayotining ma'naviy, aqliy, ruhiy va jismoniy atributlarining ma'lum qonun-qoidalarga bo'ysungan xatti-harakatidir. Sog'lom turmush tarzi bu – kundalik turmushni muayyan qonuniyatlar asosida tashkil etib, salomatlikni saqlash va mustahkamlashga qaratilgan turmush tarzi hisoblanadi. Sport shu sog'lom turmush tarziga estetiklik baxsh etadigan, go'zal hayotni, ro'yobga chiqishida katta ahamiyatga egadir. "Turmush estetikasida, eng muhimi, odamlarning narsalar dunyosiga, go'zallik va ulug'vorlik orqali qarashlari, estetik didga, ijtimoiy ideallarga o'ziga xos munosabatlari namoyon bo'ladi, pirovard natijada, u turmush madaniyatining yuksalishiga xizmat qiladi"[3].

Natijalar va muhokama

Demak, jismoniy madaniyat insonni borliqqa bo'lgan estetik munosabatining natijasi bo'lib, makon va zamonga xos bo'lgan etnoestetik voqelikdir.

Butunjahon sog'liqni saqlash tashkilotining bergan talqinida ham kishi organizmiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillardan xoli bo'lish, shu asosda oilada, muassasada, ta'lim maskanlarida, jismoniy tarbiya va sport maydonlarida bardam, tetik, jismonan baquvvat avlodni tarbiyalashga yordam beradigan tarbiyaviy tadbirlar ekani qayd etiladi. Sh.I.Karimovning talqiniga ko'ra, "sog'lom turmush tarzi keng ma'noga ega bo'lib, u jismoniy faollik, zararli odatlar, ya'ni giyohvandlik, tamaki (nosvoy) chekish, spirtli ichimliklarni iste'moliga qarshi kurash va ratsional ovqatlanish kabi tadbirlarni o'z ichiga qamrab oladi" [4, 10].

Inson organizmining doimo harakatda bo'lgan a'zolari yashashda davom etadi. Kam harakat jismlar qariydi va faoliyatini to'xtata boshlaydi. Harakat inson yashash va faoliyatining asosi. Harakat orqali inson organizmi kasalliklardan xoli bo'lib, takomillashib boradi. Ota-onaning oilada sport bilan shug'ullanishi bolalar tarbiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Farzandlarimizni qiziqishlariga mos sport turlari bilan shug'ullanishlariga imkoniyat yaratib bersak, bu ularning doimiy odatiga aylanadi. Jismonan barkamol bolaning o'qishi va ishida unum, baraka bo'ladi, to'yib uxlaydi, u og'ir ishlar va yangiliklardan cho'chimaydigan bo'ladi. O'sib kelayotgan yosh avlod va katta yoshdagi kishilarning muntazam va faol jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishi - inson organizmida quyidagi ijobiy jarayonlarga olib keladi:

- organizmdagi barcha moddalar almashinuvi yaxshilanadi;

- barcha organ va to'qimalarda qon aylanishi kuchayadi, qon tomirlari orqali organizm kislorod va zarur oziq moddalar bilan ta'minlanishi yaxshilanadi, o'sish-rivojlanish jarayoni yaxshi kechadi;

- tashqi salbiy ta'sirlarga qarshi organizm javob reaksiyasi oshib, immunitet kuchayadi;

- organizm turli chiqindi moddalardan tozalanishi tez va samarali kechadi;

- organizmda mavjud bo'lgan ayrim yallig'lanish jarayonlari tez so'rilib ketadi;

- inson butun kun davomida asab tizimi muvozanatlashib, bosiq va mulohazali bo'ladi;

- teri osti kletchatkasi va ichki a'zolarida xolesterin yog'lar kamayib, tana sog'lom, ephil, chaqqon bo'ladi, mushaklar tortilib, qomat ko'rkam va kelishgan bo'ladi hamda organizm yosharadi;

- inson tengqurlariga nisbatan ancha yosh, ko'rkam, ishchan va sog'lom ko'rinadi;

- ertalabki badantarbiya har kuni ochiq havoda o'tkazilsa, nimjonlik va karaxtlik yo'qoladi.

Insonga xos erinchoqlik sabab aksar yoshlarimiz o'zlari uchun foydali bo'lgan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish o'rniga qimmatli vaqtlarini uyali telefon,

televizor va kompyuter qarshisida o'tirib, turli ichimliklar ichib "dam oladilar". Natijada 50-60 yoshda emas, balki 30-40 yoshda kamharakatliklik sabab barvaqt turli kasalliklarga chalilib, o'z maqsadlariga etolmaydilar.

Har qanday mustaqil davlat o'zining xavfsizligini ta'minlashi uchun kuchli armiyaga ega bo'lmog'i kerak. Birinchi galda, jismonan, ruhan va axloqan barkamol yigitlar tanlanadi. Bugun mustaqil respublikamiz sportini jahonga ko'z-ko'z qilayotgan vatandoshlarimiz safi kundan kunga ko'paymoqda. Eng asosiysi, bolalarda jismoniy tarbiya va sportga mehr uyg'otish oiladan boshlanadi. Bolaga yoshligidan ota-onasi ertalabki gimnastikaning ahamiyatini to'g'ri tushuntirishi lozim. "Har bir sog'lom insonning kundalik hayotiga kirishi zarur bo'lgan harakat turlari quyidagilar deb hisoblaymiz: Ertalabki yurish marafonlari va gimnastika mashqlari, sport o'yinlari musobaqalari, raqs to'garaklari, yoga mashqlari, suzish", o'zbek kurashi, ushu, karate, taekvondo va b.

Millat kelajagi haqida qayg'urgan Abdulla Avloniy bobomiz ham bir bola tarbiyasi haqida fikr yuritib, tarbiya jarayonini uch qismga bo'lgan edi: "Badan tarbiyasi", "Fikr tarbiyasi" va "Axloq tarbiyasi". Avvalo, badanning salomat va baquvvat bo'lmog'i qolgan ikki tarbiyaga asos bo'luvchi eng kerakli narsadir. Chunki o'qimoq, o'rganmoq va o'rgatmoq uchun insonga kuchli va sog'lom tana lozimdir. Ko'pincha sog'lom bo'lmagan insonlar ko'p yaxshi ishlarga qodir bo'la olmaydilar. Sog'lom fikr va sog'lom axloq uchun mustahkam va sog'lom bir vujud kerakdir. Bugungi kunda sport estetikasi sog'lom turmush tarzimizning bir qismiga aylanib borayotganligini ijobiy holatdir. Sportsiz sog'lom turmush tarzini shakllantirib bo'lmaydi. Shunday ekan, sog'lom turmush tarzini sport estetikasisiz tasavvur etish mumkin emas.

"Sog'lom turmush tarzi jismoniy faollik, normal filogenetik rivojlanishni ta'minlaydigan harakatlar kompleksini bajarish, yon atrofga sog'lom va ratsional munosabatda bo'lish. Reproduktiv atributiga e'tibor beradigan bo'lsak, avvalo,

jismoniy madaniyatning zimmasiga sog'lom yoshlarni tarbiyalash vazifasini qo'yadi". "Reproduktiv (lot. Re - tiklanish, takrorlanish ma'nosida, produco - yarataman) salomatlik – insonning zurriyot qoldirish uchun zarur bo'lgan aqliy, jismoniy va ijtimoiy yetukligidir. Reproductiv salomatlik bu nafaqat kasallik va holsizliklarning kuzatilmaligi, balki reproduktiv tizimdagi jismoniy, mental va ijtimoiy farovonlikdir. [4,10]. Jumladan, reproduktiv salomatlikni ta'minlash, o'zini-o'zi ko'paytirish, etnogenezdagi umumiylikni, o'ziga xoslikni va sog'lom nasl ko'rishga bo'lgan ehtiyojni anglash bilan bog'liq.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, yoshlarning ma'naviy-estetik va jismoniy rivojlanishida sportning roli beqiyos. Olingan ma'lumotlar sport nafaqat jismoniy sog'liqni mustahkamlashga, balki ijtimoiy, psixologik va estetik kamolotga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi. Sportning ushbu jihatlar xalqaro ilmiy tadqiqotlar bilan ham mos keladi, bu esa O'zbekiston sharoitida jismoniy tarbiyani yanada rivojlantirish zaruratini ko'rsatadi.

1. Sportning jismoniy rivojlanish va sog'liq holatiga ta'siri

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, muntazam sport bilan shug'ullanadigan yoshlar yaxshi jismoniy tayyorgarlikka, chidamlilikka va immunitetning mustahkamligiga ega bo'lishadi. Bu natijalar jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) tomonidan berilgan tavsiyalar bilan mos keladi, ya'ni haftasiga kamida 150 daqiqa jismoniy faollik yurak-qon tomir kasalliklari va semizlik xavfini kamaytiradi.

Biroq, sport infratuzilmasining yetarlicha rivojlanmaganligi va ba'zi hududlarda yoshlarning sport bilan shug'ullanishi uchun yetarli sharoitlar mavjud emasligi muammolar qatorida turadi. Ushbu muammoni hal qilish uchun maktab va mahallalarda sport maydonchalari va jihozlangan sport zallarini ko'paytirish zarur.

2. Sportning ma'naviy-estetik rivojlanishga ta'siri

Sport nafaqat jismoniy rivojlanish, balki ma'naviy-estetik tarbiyaning ham muhim vositasi ekanligi tadqiqot davomida aniqlandi. Sport bilan muntazam shug'ullanadigan yoshlar:

Intizom va iroda sifatlariga ega bo'lishadi; Jamoadagi o'z o'rnini anglaydi va ijtimoiy moslashuvchanligi yuqori bo'ladi;

Estetik did va go'zallikni anglash qobiliyati shakllanadi.

Xorijiy tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sportning ma'naviy va estetik qirralarini rivojlantirish uchun ta'lim muassasalarida nafaqat jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga, balki sport san'ati, jamoaviy musobaqalar va madaniy tadbirlarga ham katta e'tibor berish lozim.

3. Sport orqali yoshlarni ijtimoiy faollikka jalb qilish

Tadqiqot ishtirokchilari orasida sport bilan muntazam shug'ullanuvchi yoshlar ijtimoiy hayotda faolroq, tashabbuskor va yetakchilik qobiliyatiga ega ekanligi aniqlandi. Bu esa sportning yoshlar ijtimoiy faolligini oshirishdagi ahamiyatini ko'rsatadi. Ayniqsa:

Sport jamoadagi hamjihatlikni kuchaytiradi;

Yoshlarni sog'lom raqobat muhitiga tayyorlaydi;

Jinoyatchilik va zararli odatlardan uzoq bo'lishga yordam beradi.

Biroq, O'zbekiston sharoitida sportning ushbu jihatlaridan to'liq foydalanish uchun mahallalar va ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashgan dasturlarni yanada kengroq joriy qilish zarur.

4. Sport sohasidagi muammolar va ularni bartaraf etish yo'llari

Tadqiqot davomida quyidagi muammolar aniqlandi:

Sport infratuzilmasining ayrim hududlarda yetarlicha rivojlanmaganligi – sport zallari va maydonchalarning yetishmasligi yoshlarning muntazam sport bilan shug'ullanishiga to'sqinlik qilmoqda.

Sport bilan shug'ullanishga rag'batning pastligi – yoshlar o'rtasida jismoniy faollikka bo'lgan qiziqishni oshirish uchun sport

musobaqalarini ommalashtirish va ijtimoiy rag'batlantirish tizimini joriy etish zarur.

Murabbiy va mutaxassislar yetishmovchiligi – ta'lim muassasalarida malakali sport murabbiylari sonini oshirish va ularning malakasini oshirish bo'yicha maxsus dasturlar ishlab chiqish talab etiladi.

Ushbu muammolarni hal qilish uchun quyidagi strategiyalar taklif etiladi:

Maktab va oliy ta'lim muassasalarida sport dasturlarini kengaytirish;

Sport infratuzilmasini rivojlantirish va mahalliy hokimiyat organlari bilan hamkorlikda ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish;

Sportning ma'naviy-estetik ta'sirini kuchaytirish uchun yoshlarni sport san'ati va madaniyatiga jalb qilish.

Xulosa

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, sport nafaqat jismoniy sog'lomlikni mustahkamlash, balki yoshlarning ma'naviy-estetik rivojlanishiga ham katta ta'sir

ko'rsatadi. Biroq, sportni yoshlar hayotiga chuqurroq integratsiya qilish uchun mavjud infratuzilmani rivojlantirish, sportga bo'lgan qiziqishni oshirish va ijtimoiy rag'batlantirish tizimlarini yo'lga qo'yish zarur. O'zbekiston sharoitida sportning ijtimoiy va madaniy rivojlanishdagi rolini kuchaytirish uchun dasturiy va huquqiy islohotlarni amalga oshirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Yurtimizda sog'lom turmush tarzini rivojlantirish quyidagilarga alohida e'tibor qaratish lozim:

birinchidan fuqarolarimizni to'g'ri ovqatlanish ratsioniga alohida e'tibor qaratishlarini targ'ib qilishimiz;

ikkinchidan, o'z vaqtida dam olish va hordiq chiqarish uchun yetarlicha sharoitlarni yaratish;

uchinchidan, yosh avlodni go'zal, jismonan va aqlan sog'lom bo'lib o'sishi uchun barcha hududlarda sport inshootlari va boshqalarga alohida e'tibor qaratish lozim.

The importance of sport in the spiritual-aesthetic and physical development of youth in the New Uzbekistan

Mamarasulov Ulugbek¹

¹Samarkand branch of the Institute for retraining and advanced training of specialists in physical education and sports, Samarkand, Republic of Uzbekistan.

Abstract. This article examines the importance of sports in the spiritual, aesthetic and physical development of young people. It also describes sources concerning the positive impact of regular and active physical education on the human body.

Keywords: sports, physical education, healthy lifestyle, human health, physical exercise.

Значение спорта в духовно-эстетическом и физическом развитии молодежи в Новом Узбекистане

Мамарасулов Улугбек¹

¹Самаркандский филиал Института переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту, город Самарканд, Республика Узбекистан.

Аннотация. В данной статье рассматривается значение спорта в духовном, эстетическом и физическом развитии молодежи. Также описаны источники, касающиеся положительного влияния регулярных и активных занятий физической культурой на организм человека.

Ключевые слова: спорт, физическое воспитание, здоровый образ жизни, здоровье человека, физические упражнения.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Sattarov A.N. Salomatlik ensiklopediyasi. -T.: O'zbekiston, 1995. 225 b.
2. Герасимов М.Ю. Методологическое проблемы валеологической эстетика (философско-культурологический анализ) автореф. дисс. на соискание ученой степенна кан. филос. наук. -Казань: 2005. -С. 15.
3. Бекоева Марина Ивановна. "Особенности реализации поликультурного образования в современных условиях" Азимут научных исследований: педагогика и психология, no. 4 (13), 2015, pp. 22-24.
4. Sog'lom ovqatlanish salomatlik mezonl. Akademik SH.I.Karimovning umumiy tahriri ostida. Toshkent: O'zbekiston. 2015. 322 b.