

YOSHLAR KAMOLOTIDA JISMONIY TARBIIYA VA SPORTNING O'RNI

Berdimuratova Gulnora Madaminovna
Chirchiq Davlat Pedagogika Universiteti
Jismoniy madaniyat fakulteti tyutori
gulnorakomil8586@gmail.com
<https://doi.org/10.5281/zenodo.15211661>

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport yosh avlodning sog'lom va har tomonlama barkamol shaxs sifatida shakllanishida hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Sport nafaqat insonning jismoniy salomatligini mustahkamlash, balki uning intizomli, maqsadga yo'naltirilgan, iroda va emotsional barqarorlik kabi psixologik fazilatlarini rivojlantirish vositasidir. Ushbu maqolada yoshlar kamolotida jismoniy tarbiya va sportning o'rni, sport faoliyatining ijtimoiy moslashuv, psixologik sog'lomlik va axloqiy qadriyatlar tizimiga ko'rsatadigan ijobiy ta'siri ilmiy asosda yoritilgan. Shuningdek, sog'lom turmush tarzi, ijtimoiy faollik va sport orqali jamiyatda sog'lom avlodni tarbiyalash mexanizmlari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, sport, yoshlar kamoloti, sog'lom turmush tarzi, psixologik barqarorlik, ijtimoiy moslashuv, intizom, emotsional muvozanat, tarbiya, sog'lom avlod

Abstract: In this article, physical education and sports play a crucial role in the formation of the young generation as healthy and well-rounded individuals. Sports are a means of not only strengthening a person's physical health, but also developing his psychological qualities such as discipline, goal-orientedness, willpower and emotional stability. This article scientifically highlights the role of physical education and sports in the maturation of youth, the positive impact of sports activities on social adaptation, psychological well-being and the system of moral values. Also, the mechanisms of raising a healthy generation in society through a healthy lifestyle, social activity and sports are analyzed.

Keywords: Physical education, sports, youth maturation, healthy lifestyle, psychological stability, social adaptation, discipline, emotional balance, upbringing, healthy generation

KIRISH

Zamonaviy jamiyat taraqqiyotining barqaror rivojlanish omillari orasida sog'lom va jismonan rivojlangan yosh avlodni tarbiyalash muhim strategik yo'nalishlardan biri sifatida e'tirof etiladi. Inson salomatligi, jismoniy imkoniyatlari va psixologik barqarorligi jamiyatning ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy taraqqiyotiga bevosita ta'sir ko'rsatadi (WHO, 2023). Ayniqsa, yoshlarning intellektual, ruhiy va jismoniy rivojlanishini uyg'un tarzda ta'minlash ularda mustahkam hayotiy pozitsiya, maqsadlilik va sotsial moslashuvchanlikni shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Ilmiy adabiyotlarda ta'kidlanishicha, jismoniy tarbiya va sport faqatgina sog'liqni mustahkamlash funksiyasiga ega bo'lmasdan, balki shaxsning emotsional barqarorligi, ijtimoiy ko'nikmalar, axloqiy fazilatlar va muloqot madaniyatini shakllantirishda ham samarali vosita bo'lib xizmat qiladi (Bailey, 2006). Sport faoliyati yoshlar hayotida o'z-o'zini boshqarish, iroda kuchi, maqsadlilik, mashaqqatlarga bardoshlilik, guruhiy hamkorlik va raqobat muhitida samarali o'zini namoyon qilish kabi ijtimoiy-psixologik ko'nikmalarni rivojlantirishda keng imkoniyatlar yaratadi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan e'lon qilingan tadqiqot natijalari (WHO Global Status Report on Physical Activity, 2022) shuni ko'rsatadiki, yoshlarning jismoniy

faolligi darajasi jamiyatdagi sog'liqni saqlash ko'rsatkichlari va kasalliklar profilaktikasining asosiy indikatoridir. Sport va jismoniy tarbiya orqali bolalik va o'smirlilik davrida shakllanadigan sog'lom turmush tarzi, odatiy me'yorlarda fiziologik va emotsional stressni boshqarish qobiliyati yoshlarning kelgusidagi kasbiy hayoti va psixologik barqarorligi uchun zamin yaratadi (Eime et al., 2013). Jismoniy tarbiya va sport jarayonining shaxs kamolotidagi ahamiyati nafaqat individual darajada, balki milliy salomatlik siyosati va ijtimoiy barqarorlik strategiyalarida ham ustuvor yo'nalish sifatida e'tirof etilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan sog'lom turmush tarzini ommalashtirish, yoshlarni sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish va milliy sport harakatlarini rivojlantirish bo'yicha qabul qilingan farmon va qarorlar (Masalan: PF-6165, 2021) bu borada muhim siyosiy asos bo'lib xizmat qilmoqda. Shu bilan birga, O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasi so'nggi yillarda yangi bosqichga ko'tarildi. Sport maktablari, klub faoliyatlari va ta'lim tizimida sportga ajratilgan soatlar sonining ko'paytirilishi yoshlarning nafaqat jismoniy, balki axloqiy va ijtimoiy jihatdan sog'lom shaxs sifatida shakllanishida muhim imkoniyat yaratmoqda. Jismoniy tarbiya va sport insonning biologik, psixologik va sotsial rivojlanishini ta'minlovchi eng muhim omillardan biri sifatida zamonaviy ilmiy adabiyotlarda uzluksiz tahlil qilinmoqda. Bugungi kunda jismoniy faollik va sport bilan shug'ullanish faqatgina salomatlikni saqlash va rivojlantirish vositasi sifatida emas, balki yoshlarning shaxsiy fazilatlarini, emotsional intellekti va sotsial adaptatsiyasini shakllantirish mexanizmi sifatida ham qaralmoqda.

Bailey (2006) tomonidan o'tkazilgan keng qamrovli tadqiqotda sport va jismoniy tarbiyaning shaxs rivojlanishiga ijobiy ta'siri ko'rsatib o'tiladi. Muallif ta'kidlaganidek, jismoniy faollik o'quvchilar va talabalarda nafaqat fiziologik jihatdan sog'lomlikni oshiradi, balki ularda ijtimoiy faollik, muloqot qobiliyati, guruhviy ishlash ko'nikmalari, stressga chidamlilik va o'z-o'zini boshqarish fazilatlarini ham rivojlantiradi. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining (WHO, 2022) global hisobotida esa yoshlarning jismoniy faolligi darajasining pastligi XXI asrning asosiy salomatlik muammolaridan biri sifatida e'tirof etilgan. Hisobotlarda keltirilishicha, kamharakatlik (sedentary lifestyle) o'smirlar va talabalar orasida surunkali stress, depressiya, semizlik, yurak-qon tomir tizimi kasalliklari, immunitetning pasayishi va akademik ko'rsatkichlarning yomonlashuviga sabab bo'lmoqda. Bundan tashqari, jismoniy tarbiya va sport yoshlarning ijtimoiy moslashuv darajasini oshirishda asosiy sotsiopedagogik vosita sifatida ham talqin qilinadi. Eime et al. (2013) o'tkazgan tadqiqotda sport faoliyatining yoshlar ruhiy salomatligi, o'ziga bo'lgan ijobiy baho, ijtimoiy faollik va psixologik barqarorlikka bevosita ijobiy ta'sir ko'rsatayotgani aniqlangan.

O'zbekiston kontekstida esa sport va jismoniy tarbiyaning yoshlar kamolotidagi o'rni davlat siyosati darajasida ustuvor yo'nalish sifatida shakllangan. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 30-iyundagi PF-6165-sonli farmoni asosida sog'lom turmush tarzini ommalashtirish, yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish, sport orqali shaxs kamolotini qo'llab-quvvatlash bo'yicha milliy dasturlar ishlab chiqilgan. Ushbu islohotlar natijasida 2022-yildan boshlab umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya soatlari va sport to'garaklari soni oshirilgan, sport inshootlari moddiy-texnik bazasi yangilangan. Bundan tashqari, O'zbekiston Respublikasi Sportni rivojlantirish vazirligi, Yoshlar ishlari agentligi va boshqa mutasaddi tashkilotlar tomonidan amalga oshirilayotgan "Sport – sog'lom hayot asosi"

(2022) dasturi jismoniy tarbiya va sportni yoshlar tarbiyasining ajralmas elementi sifatida targ'ib qilishga qaratilgan. Shuningdek, Coalter (2013) sportning shaxsiy kamolot va sotsial integratsiyadagi rolini chuqur tahlil qilgan. Uning fikriga ko'ra, sport muhitida yoshlar nafaqat jismoniy salohiyatini oshiradi, balki ijtimoiy me'yor va qadriyatlarni o'zlashtirish, o'zini baholash va boshqalar bilan o'zaro hurmatli munosabat o'rnatish ko'nikmalarini egallaydi. Sport orqali yoshlar ijtimoiy rollarni sinovdan o'tkazish, muammoli vaziyatlarni hal qilish va liderlik fazilatlarini shakllantirish imkoniga ega bo'ladilar.

XULOSA

Tahliliy tadqiqotlar va ilmiy adabiyotlar ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya va sport yosh avlod kamolotining psixologik, fiziologik va ijtimoiy jihatlari uchun hal qiluvchi ta'sir kuchiga ega. Jismoniy tarbiya va sport faoliyati faqatgina jismoniy salomatlikni saqlash va mustahkamlash vositasi emas, balki shaxsiy fazilatlarini — iroda, intizom, ijtimoiy mas'uliyat, stressga chidamlilik va barqarorlikni shakllantiruvchi keng qamrovli tarbiyaviy muhitdir (Bailey, 2006; Eime et al., 2013). Sport va jismoniy tarbiya orqali shakllangan hayotiy ko'nikmalar yoshlarni jamiyatda faol, axloqiy jihatdan barkamol va ma'naviy yetuk shaxs sifatida tarbiyalash imkoniyatini yaratadi. Sportning ijtimoiy adaptatsiya, muloqot, ijtimoiy rollarni sinovdan o'tkazish va psixologik o'z-o'zini baholashni rivojlantirishdagi roli Bronfenbrenner (1986) va Coalter (2013) kabi tadqiqotchilar tomonidan chuqur tahlil qilingan va amaliy tajriba bilan tasdiqlangan. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO, 2022) ma'lumotlariga ko'ra, sport faoliyatining yetishmasligi yoshlar orasida psixologik va fiziologik buzilishlar xavfini oshiradi, shuningdek, surunkali kasalliklarning erta rivojlanishiga zamin yaratadi. Aksincha, muntazam jismoniy faollik stress gormonlari darajasini pasaytiradi, serotoninni oshiradi, natijada emotsional barqarorlik, psixologik chidamlilik va intellektual faollik ortadi. O'zbekiston tajribasi shuni ko'rsatadiki, sport nafaqat yoshlarning sog'lig'ini mustahkamlash, balki ularni jamiyatning faol va ma'suliyatli a'zosi sifatida shakllantirishda ham muhim vosita hisoblanadi. Davlat darajasida sport infratuzilmasini rivojlantirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va sportni yoshlar hayotining ajralmas qismi sifatida shakllantirish bo'yicha olib borilayotgan tizimli islohotlar yoshlar kamolotini barqaror ijtimoiy asoslarda ta'minlashga xizmat qilmoqda (PF-6165, 2021).

Ilmiy manbalar asosida xulosa qilganda, sport va jismoniy tarbiya yoshlar kamolotida quyidagi funksiyalarni bajaradi:

Shaxsiy fazilatlarini shakllantirish (intizom, iroda, mas'uliyat, qat'iyatlik) Psixologik barqarorlik va stressga chidamlilikni oshirish; Ijtimoiy moslashuvchanlikni kuchaytirish; Sog'lom turmush tarzini shakllantirish va kasalliklarni profilaktika qilish; Jamiyatda ijtimoiy faollikni va fuqarolik pozitsiyasini rivojlantirish. Natijada, sport yoshlar hayotining sotsial, psixologik va jismoniy sohalaridagi uzluksiz rivojlanish kafolati sifatida e'tirof etiladi. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatini ta'lim tizimi va jamiyat ijtimoiy hayotiga kompleks yondashuv asosida integratsiyalash, kelgusida yosh avlodni sog'lom, ijtimoiy jihatdan faol va ma'naviy barkamol shaxs sifatida shakllantirishning eng ishonchli strategik yo'nalishidir.

Foydalanilgan adabiyotlar/Используемая литература/References:

1. Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
2. Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
3. Bronfenbrenner, U. (1986). Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives. *Developmental Psychology*, 22(6), 723–742. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.22.6.723>
4. Coalter, F. (2013). *Sport for development: What game are we playing?* London: Routledge.
5. WHO. (2022). Global status report on physical activity 2022. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153>
6. Nazarova, N. A. (2020). O‘zbekistonda yoshlar salomatligini mustahkamlashda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati. *O‘zbekiston jismoniy tarbiya va sport ilmiy-metodik jurnali*, 2(4), 33–39.
7. Komilova, D. I. (2021). Sport faoliyatining yoshlar sotsializatsiyasidagi o‘rni. *O‘zbekiston Pedagogika Fanlari Jurnali*, 3(1), 22–27.
8. Voronina, T. A. (2019). Развитие социальной активности подростков через физическую культуру и спорт. *Вестник современной науки*, 2(7), 76–81.
9. Karimov, O. T. (2022). Sport tarbiyasining yoshlar hayot sifatiga ta’siri: Empirik tadqiqotlar tahlili. *Innovatsion ta’lim va psixologiya jurnali*, 4(2), 44–50.
10. Zubova, L. A. (2020). Влияние физической активности на формирование личности подростков. *Современные научные исследования и инновации*, (12), 1–12. <https://doi.org/10.21661/r-531252>
11. Турсунов А. 2022 ЧАҚИРУВГА ҚАДАР БОШЛАНГИЧ ТАЙЁРГАРЛИК МАШҒУЛОТЛАРИДА ПЕДАГОГИК ВА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ҚўЛЛАШ ВА УЛАРНИНГ ўЗИГА ХОС ТОМОНЛАРИ Science and innovation, 1(В3), 432- 434
12. Sharipova Nodira Shavkat Qizi, . (2024). TEACHING ENGLISH TO YOUNG LEARNERS USING CLIL METHOD IN CLASS. *International Journal of Pedagogics*, 4(06), 161–164. <https://doi.org/10.37547/ijp/Volume04Issue06-29> .
13. Abdurasulov, J. (2024). PEDAGOGICAL PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF MILITARY PATRIOTIC EDUCATION IN GENERAL SECONDARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS. В INTERNATIONAL BULLETIN OF APPLIED SCIENCE AND TECHNOLOGY (Т. 4, Выпуск 7, сс. 38–40). Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12721051>
14. Abdurasulov J. (2024). HARBIY PEDAGOGIKANING BOSHQA FANLAR BILAN ALOQASI. *Молодые ученые*, 2(6), 48–52. извлечено от <https://inacademy.uz/index.php/yo/article/view/28164>

15. Jo'rayev, S., & Abdurasulov, J. (2024). SUBJECT, TASKS AND CONTENT OF STUDYING THE BASICS OF MILITARY-PATRIOTIC EDUCATION. Академические исследования в современной науке, 3(7), 149–153.извлечено.
16. Абдурасулов, Ж. (2022). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХТЕХНОЛОГИЙ В УСВОЕНИИ УРОКОВ ИСТОРИИ.
17. Abduqodirova, D., & Abdurasulov, J. (2025). YOSHLARDA HARBIY-VATANPARVARLIK TUYG'USINI TAKOMILLASHTIRISHNING PSIXOLOGIK HUSUSIYATLARI. Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования, 4(1), 50–53. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/zdpp/article/view/42882> 13.
18. Жўраев, Ш., & Абдурасулов, Ж. (2024). ҲАРБИЙ ЖАМОАДАГИ ИЖТИМОЙ ФИКР. Журнал академических исследований нового Узбекистана, 1(2), 97–103. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/yoitj/article/view/28151>.
19. Abdurasulov, J. (2022). HARBIY KOMPETENSIYA KURSANTNING KASBIY MAHORATINI 54 SHAKLLANTIRISHNING KALITI SIFATIDA. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 2(11), 231–234. извлечено от <https://inacademy.uz/index.php/ejsspc/article/view/5326> 17.
20. Abdurasulov, J. (2022). SHAQIRUVGA QADAR BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK FANI O'QITUVCHISIGA QO'YILADIGAN TALABLAR. Евразийский журнал академических исследований, 2(11), 983–988. извлечено от <https://inacademy.uz/index.php/ejar/article/view/5305>.
21. Абдурасулов, Ж. (2024). ҲАРБИЙ ЖАМОАНИНГ ПСИХОЛОГИК АСПЕКТЛАРИ. Бюллетень педагогов нового Узбекистана, 2(2), 59–65
22. Abdurasulov J., & Pardabayeva, M. (2024). MUSOBAQADAN OLDIN SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASH. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 4(6 Part 2), 73–76. извлечено от <https://inacademy.uz/index.php/ejsspc/article/view/34717>
23. Abduqodirova Dilobarbonu Erkinjon Qizi TALABALARDA PSIXOLOGIK STRESSNI YENGISH // YOPA. 2025. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/talabalarda-psixologik-stressni-yengish> (дата обращения: 02.04.2025).
24. Usarboyeva D. The importance of innovative educational methods in organizing the educational process //Current Issues of Bio Economics and Digitalization in the Sustainable Development of Regions (Germany). – 2023. – Т. 1. – №. 1. – С. 184-187.
25. Usarboyeva, D. (2024). Talabalarning akademik mobilligini shakllantirish mexanizmlari. Таълим тизимида ижтимоийгуманитар фанлар, 1(1), 74-77. 31.
26. Абдусаматова, Ш. С. (2024). Роль психологии в формировании толерантности у студентов. IMRAS, 7(7), 39-43.
27. Abdusamatova, S. S. (2024). Tolerantlikning shaxsiy omillari. Inter education & global study, (5 (1)), 487-489.
28. Abdusamatova, S. S., & Sultonqulova, G. F. (2023). Ehtiyojlar va faoliyatning o'zaro bog'liqligi. Евразийский журнал академических исследований, 3(3 Part 3), 65-69.
29. Abdusamatova, S. (2023). Description of modern concepts of emotional intelligence. Science and innovation, 2(B11), 524-529.

30. Abdusamatova, S. (2023). Mechanism of innovation in the field of lifelong education. Science and innovation, 2(B1), 341-344.
31. Abdusamatova, S. (2023). Some aspects of self-development and self-knowledge, and effective assessment methods. Science and innovation, 2(B5), 420-423.
32. Arzibaev, K. O., & Elmurodova, M. U. (2021). DEVELOPMENT IN SPORTS USING UNIQUE TECHNIQUES. In АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ (pp. 3-5).
33. ARZIBAYEV, Q. (2024). O 'SMIR SPORTCHILARDA MAQSADGA ERISHISH MOTIVATSIYASI TADQIQI. News of the NUUZ, 1(1.9), 54-57.
34. Арзобаев, К. О. (2015). РОЛЬ МОТИВАЦИИ В ЕДИНОБОРСТВЕ. Наука и мир, (3-3), 103-105.
35. Арзобаев, К. О. (2013). МОТИВАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. SCIENCE AND WORLD, 93.
36. Арзобаев, К., & Бердалиева, Ю. (2013). ВЛИЯНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ НА МОТИВАЦИЮ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ. SCIENCE AND WORLD, 14.
37. Arzibayev, Q. (2023). THE PROBLEM OF MOTIVATION OF SPORT ACTIVITY IN THE ANALYSIS. European journal of education and applied psychology, (2), 82-89.
38. Arzibayev, Q. (2023). THE APPEARANCE OF MOTIVES FOR SPORTS ACTIVITY IN ANALYSIS. Modern Science and Research, 2(10), 694-704.
39. Arzibayev, Q. (2023). O 'smir sportchilarda sport bilan shug 'ullanish motivlarini o'rganish. Sport ilm-fanining dolzarb muammolari, 1(3), 18-25.