

## JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TALABALAR IJTIMOIIY HAYOTIDAGI ROLI

**Narziqulov Iftihor Farmonovich**

*Samarqand Zarmed universiteti “Ijtimoiy fanlar” kafedrasi o‘qituvchisi*

**Ablakulova Ruxshona Zokirjon qizi**

*Samarqand Zarmed universiteti talabasi*

**Annotatsiya.** Inson salomatligi va jismoniy faollik orasidagi bog‘liqlik zamonaviy ta’limjarayonida tobora dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Ushbu maqolada bugungi kunda talabalar orasida keng ommalashgan sport turlari - futbol, basketbol, voleybol, yugurish, fitnes, stol tennisi, shaxmat va suzish turlari ko‘rib chiqiladi. Har bir sport turining sog‘liqqa ijobiy ta’siri, jismoniy va ruhiy salomatlikni mustahkamlashdagi o‘rni tahlil etilgan. Maqolada talaba yoshlar orasida sportning nafaqat jismoniy, balki aqliy va ijtimoiy rivojlanishga ta’siri asoslab berilgan. Shuningdek, sport faoliyati orqali shakllanadigan irodaviy sifatlar, jamoaviylik, intizom va maqsadga yo‘naltirilganlik kabi jihatlar yoritilgan.

**Kalit so‘zlar:** o‘quvchilar, talabalar, sport turlari, jismoniy tarbiya, salomatlik, futbol, fitnes, voleybol, yugurish, suzish, talabalar sog‘ligi, sog‘lom turmush tarzi.

**Аннотация.** В современном образовании все большую важность приобретает взаимосвязь между здоровьем человека и физической активностью. В данной статье рассматриваются популярные среди студентов на сегодняшний день виды спорта: футбол, баскетбол, волейбол, бег, фитнес, настольный теннис, шахматы и плавание. Анализируется положительное влияние каждого вида спорта на здоровье, его роль в укреплении физического и психического здоровья. В статье обосновывается влияние спорта не только на физическое, но и на умственное и социальное развитие студентов. Также освещаются такие аспекты, как волевые качества, коллективизм, дисциплина и целеустремленность, формирующиеся в результате занятий спортом.

**Ключевые слова:** студенты, виды спорта, физическая культура, здоровье, футбол, фитнес, волейбол, бег, плавание, здоровье студентов, здоровый образ жизни.

**Abstract.** In modern education, the relationship between human health and

physical activity is becoming increasingly important. This article examines the types of sports that are popular among students today: football, basketball, volleyball, running, fitness, table tennis, chess, and swimming. It analyzes the positive impact of each sport on health and its role in strengthening physical and mental well-being. The article substantiates the influence of sport not only on the physical but also on the mental and social development of students. Aspects such as willpower qualities, collectivism, discipline, and purposefulness that are formed through sports activities are also highlighted.

**Key words:** students, types of sports, physical culture, health, football, fitness, volleyball, running, swimming, student health, healthy lifestyle.

**Kirish.** Bugun jamiyatda texnologiyalarning rivojlanishi jamiyat va tabiatning o‘zaro munosabatlarida global ekologik muvozanatning buzilishi yuzaga keldi. Bu hol insonning biologik tur sifatida mavjud bo‘lishini xavf ostida qoldirdi. Insonning atrof muhit, olam bilan munosabatlarining murakkablashib borishi jismoniy vazifalarning kamayib, ruhiy yukning ortishiga olib keladi. Ming yillar davomida insonga ijobiy ta’sir etib kelgan tabiiy omillar bugunga kelib birdaniga noodatiy, kutilmagan tarzda ta’sir ko‘rsatmoqda. Inson va tabiat bir biri bilan nafaqat bir butunlik sifatida, balki obyekt va subyekt sifatida ham o‘zaro bog‘langandir. Insonning tabiatga ayniqsa, sanoatlashuv davridan boshlab, faol aralashuv, uning isrofgarchilik va iste’molga asoslangan xarakteri tabiatga sezilarli zarar yetkazmoqda. O‘z navbatida tabiat xam insondan o‘ch olishni boshlamoqda.

Davrning ana shunday holati aksida yangicha ijtimoiy jarayonlarga mos keladigan shaxsni shakllantirishda hamda ushbu davr madaniyatiga ham boshqacha nazar bilan qarash zarurati yuzaga kelmoqda. Mana shunday o‘zgarishlar kuchayayotgan bugungi kunda milliy o‘zlik, xarakter, qadriyatlariga tayangan, ular asosida shakllangan shaxsni saqlagan holda davr bilan hamohang, unga bas keladigan shaxsni shakllantirish lozim. Albatda, davr ruhiga mos shaxsni shakllantirish bugungi islohotlarda namoyon bo‘lmoqda, lekin shaxsda milliylik xususiyatlarini saqlab qolish qiyin kechishi aniqdir.

Shuning uchun shaxsda jasurlik, o‘ziga ishonch kabi tuyg‘ularni shakllantirishda sportga alohida e’tibor berish kerak. “Aynan yoshlik chog‘idan sport bilan do‘st bo‘lish bolaning o‘z ustida ishlashi, xarakterining toblanishi, ta’bir joiz bo‘lsa, avvalo o‘z ustidan g‘alaba qozonishi, bir so‘z bilan aytganda, mustahkam irodaga ega bo‘lishi uchun puxta zamin yaratadi”. O‘ziga ishongan insonni esa hech kim o‘zining

millatidan, ma’naviy qadriyatlaridan voz kechtira olmaydi.

Jismoniy madaniyat va sport odamlar o‘rtasidagi u yoki bu ijtimoiy – iqtisodiy asosga taqaluvchi ijtimoiy munosabatlarning asosiy qismi sanaladi. Jismoniy madaniyat va sport odamlar turmush tarzining subyektiv va obyektiv jihatlarini o‘zida namoyon etadi, inson hayotining va mehnat shart-sharoitlarining shakllanishida kata rol o‘ynaydi. Sport odamlarning sog‘lig‘ini va ishchanlik qobiliyatini saqlashga va mustahkamlashga yordam beradi, ularga jismoniy ma’naviy va madaniy jihatdan yuqori pog‘onalarga ko‘tarilishiga yordam beradi. Shu bilan birga sport odamlarning ijodiy qobiliyatini, mehnat qobiliyatini oshiradi.

Faol harakatning cheklanishi bilan organizmdagi barcha a‘zolarning me‘yoriy ishlashi buziladi, chunki ular asosan serharakat sharoitda o‘z funksiyalarini to‘liq bajaradilar. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish kundalik turmushning ajralmas qismiga aylanishi taqozo qilinadi. Boshqacha qilib aytganda, bunday turmush tarzi jarayanida inson tanasidagi barcha a‘zolar va tizimlarning harakatga nisbatan bo‘lgan tabiiy talabi qo‘shimcha ravishda yuzaga keltiriladigan serharakatchanlik bilan yoki jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish orqali qoplanishi kerak. Faol harakat qilib yashash inson organizmining kasalliklarga ham chalinishini, xastalangandan keyin esa oson va tez tuzalib ketishini tegishli ravishda ta‘minlaydi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari bilan muntazam ravishda shug‘ullanish ish qobiliyatining oshishiga, mehnat unumdorligining yuqori bo‘lishiga olib keladi. Jismoniy tarbiyada jismoniy taraqqiyot qonunlari ham aslini olganda jismoniy madaniyatning ijtimoiy qonunlari ham aks etadi. Jismoniy madaniyatning ijtimoiy qonunlaridan foydalanish xarakteri va usuli aslida jamiyatning iqtisodiy va siyosiy tizimidan kelib chiqadi. Bu jismoniy tarbiyaga ijtimoiy xarakter beriladi.

Xullas, jismoniy tarbiya va sport jamiyatning turli sohalariga ta’sir ko‘rsatadi. U nafaqat sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish, balki ijtimoiy muammolarni hal qilish, madaniyatlararo aloqalarni mustahkamlash, jinsiy tenglikni ta‘minlash, va yoshlarni jinoyatchilikdan himoya qilishda ham kata rol o‘ynaydi. Shuningdek, sport iqtisodiyotga ijobiy ta’sir ko‘rsatib, yangi ish o‘rinlarini yaratadi va jamiyatni yanada sog‘lom va farovon qilishga yordam beradi. Shu sababli, jismoniy tarbiya va sportning jamiyatdagi o‘rni doimiy ravishda rivojlanib borishi lozim.



### Foydalangan adabiyotlar:

1. Karimov, I. A. Yuksak ma’naviyat - yengilmas kuch. Toshkent: Ma’naviyat. 2008
2. Nazarov, B. (2020). Talabalarda jismoniy faollik va sportga qiziqishni shakllantirish metodikasi. Toshkent: O‘zbekiston pedagogika nashriyoti.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni. (2019). Yoshlar salomatligini mustahkamlash va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida. <https://lex.uz>
4. World Health Organization (WHO). (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO.
5. Khodjayev, I., & Tursunov, U. (2018). Jismoniy tarbiya va sportning yoshlar tarbiyasidagi o‘rni. Toshkent: O‘zbekiston milliy universiteti nashriyoti.