



UDK:18:321(575:1)

*Sojida YAXYAYEVA,*

*Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malasini oshirish instituti Samarqand filiali professori v/b*

*E-mail: yaxyayevasojida@gmail.com*

*Toshkent amaliy fanlar universiteti Informatika kafedrasida mudiri G.Tayloqova taqrizi asosida*

## YANGI O'ZBEKISTON SHAROITIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING IJTIMOY-PEDAGOGIK AHAMIYATI

Аннотация

Ushbu maqolada Yangi O'zbekiston sharoitida sog'lom turmush tarzini targ'ib etish hamda yosh avlodni har tomonlama rivojlantirishda jismoniy tarbiya va sportning tutgan o'rni tahlil qilinadi. Shuningdek, jismoniy tarbiya tizimini modernizatsiya qilish yo'nalishlari, mavjud muammolar va ularni bartaraf etish bo'yicha ilmiy takliflar bayon etiladi.

**Kalit so'zlar:** Yangi O'zbekiston, sog'lom turmush tarzi, jismoniy madaniyat, sport, jismoniy tarbiya, Uchinchi Renessans, konsepsiya, yoshlar tarbiyasi, ijtimoiy-pedagogik ahamiyat.

## СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ НОВОГО УЗБЕКИСТАНА

Аннотация

В данной статье анализируется роль физического воспитания и спорта в продвижении здорового образа жизни в условиях Нового Узбекистана, а также в всестороннем развитии молодого поколения. Кроме того, рассматриваются направления модернизации системы физического воспитания, существующие проблемы и научные предложения по их устранению.

**Ключевые слова:** Новый Узбекистан, здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, физическое воспитание, Третий Ренессанс, концепция, воспитание молодежи, социально-педагогическое значение.

## THE SOCIO-PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN SHAPING A HEALTHY LIFESTYLE IN THE CONDITIONS OF NEW UZBEKISTAN

Annotation

This article analyzes the role of physical education and sports in promoting a healthy lifestyle in the context of New Uzbekistan, as well as their importance in the comprehensive development of the younger generation. The article also discusses directions for modernizing the physical education system, existing challenges, and scientific proposals for addressing these issues.

**Key words:** New Uzbekistan, healthy lifestyle, physical culture, sport, physical education, Third Renaissance, concept, youth upbringing, socio-pedagogical significance.

**Kirish.** Yangi O'zbekiston taraqqiyotida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlarning jismoniy va ma'naviy barkamolligini ta'minlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sanaladi. Jamiyat taraqqiyoti, avvalo, sog'lom, ma'rifatlil va faol avlodning voyaga yetishi bilan chambarchas bog'liq. Shu bois mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, uni ijtimoiy hayotning ajralmas qismiga aylantirish bo'yicha keng ko'lamli islohotlar amalga oshirilmoqda.

**Adabiyotlar tahlili.** Bugungi kunda "Uchinchi Renessans" g'oyalari asosida yoshlarning estetik, ma'naviy va jismoniy ehtiyojlarini qondirish, ularning sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, sport infratuzilmasini modernizatsiya qilish, aholini jismoniy faollikka keng jalb etish ustuvor vazifa bo'lib qolmoqda. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha ishlab chiqilgan konsepsiyalar tizimi mazkur sohaning strategik yo'nalishlarini belgilab, sog'lom avlod tarbiyasiga xizmat qiladi.

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 ishi insoniy 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. Bugungi kunda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning samarali yo'llarini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etib bormoqda. Ayniqsa, konsepsiya doirasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish asosiy masalalardan biri sifatida qaralmoqda [1].

Konsepsiya atamasi lotincha "conceptio" so'zidan olingan bo'lib bir-biri bilan bog'langan, dunyoda, tabiatda, jamiyatda ro'y bergan hodisalarga bo'lgan qarashlar tizimi, masalalarni hal qilish yo'llari tizimi kabi ma'nolarni anglatadi. Konsepsiya harakatlar strategiyasini belgilab beradi. Jismoniy tarbiya va sport konsepsiyasi deganda mazkur tizimni rivojlantirishdagi barcha qarashlarni kompleks tarzda qamrab olish hamda ularni bir maqsad yo'lida safarbar qilish tushuniladi. Ya'ni jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishiga xizmat qiluvchi barcha harakatlar, qarashlar, omillarni o'z ichiga qamrab olgan bir butun tizim nazarda tutiladi.

**Tahlil va natijalar.** Jismoniy tarbiya va sportni konsepsiya doirasida o'rganish uning rivojiga xizmat qiluvchi barcha omillarni bir maqsad yo'lida birlashtirish imkoniyatini

beradi. 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 yondoshishiga, qadriyat sifatida e'zozlashiga olib keladi. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya va sportni konsepsiya darajasida o'rganish zaruriyat bo'lib bormoqda [3].

Jismoniy tarbiya ijtimoiy voqelik sifatida jamiyat taraqqiyotining barcha bosqichlarida mavjud bo'lgan. Jismoniy tarbiya va sportning rivojlanib borishi, jamiyatda unga bo'lgan ehtiyojning ortib borishi institut sifatida shakllanishiga olib keldi. Mazkur ehtiyojlarning yanada ortishi jismoniy tarbiya va sportning institutlashishini yanada tezlashtiradi hamda jamiyatning fundamental ehtiyojlarini qondiruvchi tizimga aylantiradi.

Yangi O'zbekistonning sport sohasidagi strategiyasida yoshlar estetik dunyoqarashini shakllantirish borasida quyidagi muammolar o'z yechimini kutmoqda.

1. Muammoni falsafiy nazariya va amaliyotdagi ahvolini o'rganish hamda tahlil etish.

2. Sport estetikasining nazariy asoslarini aniqlash va uni ijtimoiy - falsafiy muammo sifatida tadqiq etish.

3. O'smirlarni o'quv va sinfdan tashqari mashg'ulotlar jarayonida estetik tarbiyalashning psixologik aspektlari va pedagogik asoslarini ishlab chiqish.

4. Jismoniy madaniyatning estetik jihatlari va go'zallik mezonlarini aniqlash.

5. O'smirlarni estetik tarbiyalashning pedagogik tizimini eksperimental sinovdan o'tkazish

6. Jismoniy tarbiya darslari va sinfdan tashqari mashg'ulotlarda o'smirlarni estetik tarbiyalashni takomillashtirish yuzasidan metodik tavsiyalar ishlab chiqish hamda amaliyotga tatbiq etish.

Muammoni ijtimoiy xarakter kasb etishini yana quyidagi omillar bilan izohlash mumkin.

Birinchidan, maqolaning kirish qismida ta'kidlab o'tganimizdek, jismoniy madaniyat, aynan madaniyat, ya'ni go'zal qomatni tarkib toptirish mukammal shaxs tarbiyasining asosiy shartlaridan biri bo'lib kelgan. Jamiyatning o'z a'zolariga bo'lgan bunday talabi hozirgi kunda ham o'z ijtimoiy kuchini yo'qotgan emas. Demak, jismoniy mashqlar vositasida estetik madaniyatga intilish kishilik jamiyati taraqqiyotining barcha bosqichlarida kuzatilib kelinadi. Aynan mana shu jihat uni ijtimoiy hodisa ekanligini tasdiklaydi.

Ikkinchidan, jamiyat taraqqiyotining har bir bosqichida aynan shu boskichga mos va xos ijtimoiy buyurtma berilgan. Bu buyurtmani "bajaruvchisi", talab etilgan shaxsni tarbiyalash bilan pedagogika fani shug'ullangan.

Uchinchidan, har qanday jamiyatni, mamlakatni rivojida uning barkamol a'zolari hal qiluvchi rol o'ynagan. Bu borada sport va san'at o'z gacha ahamiyat kasb etgan. Ularni bir-biri bilan tutash nuqtalari misolida sport estetikasi elementlari tarkib topib boradi.

To'rtinchidan, mamlakatni, xususan mustaqil O'zbekistonning jahon hamjamiyatidagi nufuzini oshirishda fan va texnika, ishlab chiqarishning barcha sohalar bilan bir qatorda madaniyat, san'at va sportning o'rni alohida ajralib turadi. Shu bois o'quvchi-yoshlarda, ayniqsa o'smir yoshidagi o'quvchilarda sportta bo'lgan qiziqish keskin oshib bormoqda. Bu qiziqishni tarbiyaning zabardast vositasi sifatida e'tirof etgan holda uning mazmuni va yo'nalishini boyitish. uning negizida jismoniy kamolot bilan bir qatorda estetik tarbiya ham yetishiga erishish, unda sport estetikasi ko'rsatkichlaridan okilona foydalanish ijtimoiy-pedagogik muammo sifatida maxsus tadqiqot o'tkazishni talab etadi.

Beshinchidan, bu shubhasiz ijtimoiy-falsafiy muammo sifatida muntazamlilik kasb etadi. Zero, jamiyat, insoniyat tinimsiz taraqqiyotda bo'lganligi bois uning har bir bosqichi uchun pedagogika fani yangi muammolarni hal etishda davom etaveradi.

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-iyonli, intellektual etuk odam bo'lish va barakali-uzoq umr ko'rishlik demakdir. Jismoniy madaniyatning valeologik ta'siri bu hayotiy qadriyatlar va umumgegenik 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-iyonli, barkamol, intellektual odamni etishtirishlik ustida qayg'urishlik demakdir [5].

**Muhokama.** 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 sohalarida 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 (yetnomdaniy, sog'lomlashtiruvchi o'yinlar) bilan uyg'unlashtirish va shu asosda valeoestetik omillar rolini oshirish zarur. Bu omillar hamisha shuni talab yetadiki, "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 yetish imkoniyatiga yega bo'lishi lozim". Bunday holatda jamiyatning ko'p millatli bo'lishi o'ziga xos yestetik omillarga zamonaviy

yondashgan holda taraqqiyot sari intilishini vujudga keltiradi. Yurtimizda yoshlarning yuetuk shaxs bo'lib kamol topishida milliy mentalitet, tarixiy meros va an'analarning rolini mustahkamlash masalasi ham o'ziga xos o'ringa yegadir.

“Ijtimoiy hayotning barcha sohalarida valeoestetik tarbiya tizimini mukammal milliy qadriyatlar bilan barqarorlashishiga imkoniyatlar yaratishni bugungi kun dolzarb muammo sifatida maydonga tashladi”. 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 markazlar”da 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 xalqgina 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. Biz mamlakatimizda bugun mana shu sohada tubdan ma'naviy islohotlarni bosqichma-bosqich amalga oshirmoqdamiz.

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.

Prezidentimizning “Sog'lom turmush tarzini keng tadbir etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida” (2020 yil 30 oktyabr)gi Farmonini keltirish o'rinli. Mazkur hujjatga muvofiq 9146 mahallada 18 292 ta jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish maskanlari, infratuzilmasi shakllantiriladi, 204 ta tuman (shahar)da salomatlik va velosiped yo'laklari bunyod etiladi. Ko'rinib turibdiki, mamlakatimizda jismoniy tarbiya va

sog'lomlashtirish ishlariga katta mablag' ajratilmoqda, yoshlarning sog'-salomat voyaga yetishi uchun zarur shart-sharoitlar yaratilmoqda. Bugun zamonaviy sport inshootlari barpo etish, tupli to'garaklar ochish va musobaqalar uyushtirish qiyin emas, ammo ommaviy sog'lomlashtirish ishida shaxsning faolligi, tashabbusi ustuvor omilga aylanmoqda.

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 o'ldan 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, taekvando 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.

**Xulosa.** Yangi O'zbekiston taraqqiyotida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati beqiyos bo'lib, u sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalashning muhim omillaridan biridir. Jismoniy madaniyatning rivojlanishi yoshlarning nafaqat jismoniy salomatligini, balki ma'naviy, aqliy va ijtimoiy kamolotini ta'minlashga xizmat qiladi. Maqolada qayd etilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya tizimini modernizatsiya qilish, sport infratuzilmasini kengaytirish, aholining jismoniy faolligini oshirish jamiyat taraqqiyotiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, mavjud muammolarni aniqlash, ilmiy asoslangan taklif va tavsiyalar ishlab chiqish ushbu sohaning yanada yuksalishiga zamin yaratadi. Sog'lom turmush tarzining ustuvor tamoyillari, jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy-madaniy vazifalari to'g'ri yo'lga qo'yilgan taqdirda, Yangi O'zbekistonning kelajak avlodi har tomonlama barkamol, jismonan tetik va ma'naviy yuetuk shaxs sifatida shakllanadi.

#### ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi Farmoni. – Toshkent, 2020.
2. Mahmudov T. Mustaqillik va ma'naviyat. –T.: Sharq, 2001. 116-bet.
3. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekiston strategiyasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2021.
4. Abdullayev A., Karimova D. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
5. Xasanov F., Raxmonov D. Sport pedagogikasi asoslari. – Toshkent: Turon zamin ziyo, 2020.
6. Mahmudov A. Estetik tarbiya: nazariya va amaliyot. – Toshkent: Ma'naviyat, 2016.