

SPORTNING JAMIYAT HAYOTIDAGI O'RNI

O'zDJTU, jismoniy madaniyat va sport kafedrası katta o'qituvchisi va dotsenti: A. Xoliqov

Annotasiya: *ushbu maqolada sportning, jismoniy tarbiyaning zamonaviy jamiyat hayotidagi o'rni, ya'ni jismoniy sog'liqni yaxshilash, insonning ruhiy holati va shaxsiy rivojlanishga ta'siri haqida so'z boradi. Shu bilan birgalikda, maqolada O'zbekistonda sportning o'rni, so'nggi yillarda sport sohasida amalga oshirilayotgan islohotlar; ushbu sohada erishilgan yutuqlar hamda jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat o'rtasidagi farqlar ham aytib o'tiladi.*

Kalit so'zlar: *sport, jismoniy tarbiya, zamonaviy jamiyat, jismoniy sog'liq, shaxsiy rivojlanish, sport tuzilmalari, sportning o'rni, jismoniy tarbiya va madaniyat farqlari.*

Annotation: *This article discusses the role of sports and physical education in modern society, particularly their impact on improving physical health, mental well-being, and personal development, as well as the structure of sports. Additionally, the article highlights the significance of sports in Uzbekistan, the reforms implemented in the field in recent years, the achievements made, and the differences between physical education and physical culture.*

Keywords: *sports, physical education, modern society, physical health, personal development, sports structures, the role of sports, differences between physical education and physical culture.*

Аннотация: *В данной статье рассматривается роль спорта и физического воспитания в современной жизни общества, а именно их влияние на улучшение физического здоровья, психоэмоциональное состояние и личностное развитие, а также структура спорта. Кроме того, в статье подчеркивается значимость спорта в Узбекистане, реформы, проводимые*

в этой сфере в последние годы, достигнутые успехи, а также различия между физическим воспитанием и физической культурой.

Ключевые слова: спорт, физическое воспитание, современное общество, физическое здоровье, личностное развитие, структура спорта, роль спорта, различия между физическим воспитанием и физической культурой.

Hozirgi zamonda jismoniy tarbiya va sport jamiyatning ajralmas qismidir, chunki jismoniy mashqlar jamiyatning hayotiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Shunday bo'lishiga qaramasdan, ba'zi odamlar jismoniy faoliyatning ahamiyatini tushunishmaydi. Hozirgi asrda, ya'ni texnika va texnologiyalar asrida bunday insonlarning aksariyati doimiy ravishda aqliy mehnat bilan shug'ullanishni afzal ko'rishadi, chunki bu ularning ishdagi muvaffaqiyatlari, yutuqlari uchun muhim. Aqliy faoliyat bilan shug'ullanish bilan birgalikda jismoniy faoliyat bilan ham shug'ullanish darkor. Jismoniy faollikning nafaqat sog'liqning, ruhiy holatning yaxshilanishiga, balki shaxsiy rivojlanishga ta'siri ijobiy. Jumladan, sportning yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashdagi ahamiyati juda muhim, chunki jismoniy faollik yurak va qon tomirlarning sog'lom ishlashini ta'minlab, yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytirad. Masalan, sport mashg'ulotlari yurak mushaklarini kuchaytiradi, yurakning qonni haydash qobiliyati oshadi, ya'ni doimiy mashqlar yurakning bir zarb bilan ko'proq qon haydashiga imkon beradi. Bu yurakning samaradorligini oshiradi va pulsni tinch holatda pasaytiradi. Shuningdek,

sport bilan muntazam shug'ullanish qon tomirlarning elastikligini saqlaydi va qon aylanishini yaxshilaydi. Qon bosimini normallashtiradi, ya'ni jismoniy faollik qon tomirlardagi qarshilikni kamaytiradi va ularni kengaytiradi, bu esa qon bosimini pasaytirishga yordam beradi. Shuningdek, sportning mushak va suyaklarni mustahkamlashdagi ahamiyati yuqori, inson tanasining umumiy sog'lig'ini yaxshilashda, harakatchanlikni oshirishda va turli kasalliklarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Jumladan, jismoniy mashqlar, ayniqsa kuch mashqlari (og'irlik ko'tarish, qo'l bilan tortishish) mushak to'qimalarining

hajmini va zichligini oshiradi. Bu jarayon gipertrofiya deb ataladi. Shuningdek, sport mushaklarning elastikligini oshiradi, bu esa jarohat olish xavfini kamaytiradi. Masalan, yoga va cho‘zilish mashqlari mushaklarning cho‘ziluvchanligini yaxshilaydi. Mushaklar ko‘proq faol bo‘lsa, metabolik jarayonlar tezlashadi, bu esa ortiqcha yog‘larni yo‘qotishda yordam beradi va tana massasini me’yorda saqlaydi.

Jismoniy faollik mushaklarning yosh o‘tishi bilan kuchsizlanishini (atrofiya) sekinlashtiradi, bu esa qariyalarning faoliyatini uzoq muddat saqlab qoladi. Bundan tashqari, jismoniy tarbiyaning

bolalar va o‘smirlar uchun foydasi yuqori. Masalan, yosh davrida jismoniy faoliyat suyaklarning o‘sishi va to‘g‘ri shakllanishini ta‘minlaydi. O‘yin shaklidagi jismoniy mashqlar, masalan, futbol, basketbol, sakrash, suyaklarning mustahkamlanishiga yordam beradi. Mushaklarni rivojlantirish orqali ular o‘z harakatlarini muvofiqlashtirishni yaxshiroq o‘rganadilar. Shu bilan birgalikda, suyaklarning zichligi yoshi kattalarda kamayadi, bu esa suyak sinish xavfini oshiradi. Yengil jismoniy mashqlar suyaklarni mustahkamlashga yordam beradi. Kuchli mushaklar suyaklarni himoya qiladi va tushib ketish natijasida kelib chiqadigan jarohatlarning oldini oladi.

Mushak va suyak salomatligini rivojlantirish uchun bir nechta sport mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanish tavsiya qilinadi, masalan: og‘irlik ko‘tarish, fitnes va gimnastika, suzish (mushaklarning ko‘plab guruhlarini bir vaqtning o‘zida ishlatadi), yugurish va piyoda yurish.

basketbol va tennis (tezkor harakat va sakrashlarni o‘z ichiga oladi), yoga va pilates (tana vaznidan foydalanib suyaklarga yuklama beradi). Shuningdek, jismoniy mashqlar insonning ruhiy holatini ham rivojlantiradi: u inson psixologiyasi va motivatsiyasiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Masalan, jismoniy harakatlar miyada turli kimyoviy jarayonlarni faollashtiradi: sport bilan shug‘ullanganda “baxt gormoni” endorfin ishlab chiqariladi, bu stressni kamaytiradi va kayfiyatni ko‘taradi. Serotonin va dopamin darajasi oshadi. Ushbu neurotransmitterlar depressiya va xavotirlikni kamaytiradi, motivatsiya va

diqqatni oshiradi. Miyaning faol hududlari faollashadi, ya'ni jismoniy faoliyat miya hujayralarining o'sishini rag'batlantiradi, bu esa xotira va ijodkorlikni yaxshilaydi. Shu bilan birgalikda, stressni kamaytirishda va ruhiy barqarorlikni ta'minlashda jismoniy mashqlar muhim ro'l o'ynaydi. Bundan tashqari, yengil mashqlar, masalan, yurish yoki yoga, meditatsiya kabi ta'sir qiladi va inson ongini tozalaydi, depressiya va xavotirni kamaytiradi.

Quyidagi mashqlar ruhiy holatni rivojlantirishda eng samarali hisoblanadi: kardio mashqlar: yugurish, velosiped haydash, suzish; yoga va meditatsiya: ruhiy xotirjamlikni ta'minlaydi;

stretching va yengil mashqlar: diqqatni jamlashga yordam beradi; jamoaviy sportlar: muloqot va hamkorlikni rivojlantiradi. Keng ma'noda aytganda, sportning shaxsiy rivojlanishdagi o'rni inson hayotining turli sohalarida katta ahamiyatga ega bo'lib, jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan yuksalishga yordam beradi. Sport bilan shug'ullanish organizmning umumiy holatini yaxshilaydi;

sog'lom turmush tarzini ta'minlaydi; yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, ortiqcha vazndan xalos bo'lishga yordam beradi. Jismoniy kuch va chidamlilikni oshiradi, muskullarni rivojlantiradi, skelet tizimini mustahkam qiladi. Faol hayot organizmning kasalliklarga chidamliligini oshiradi. Shuningdek, sport shaxsning psixologik va aqliy barqarorligiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatadi,

stress va depressiyani kamaytiradi. Shu bilan birgalikda, sport mashg'ulotlari jamoaviy ishlash ko'nikmalarini rivojlantiradi. Jumladan, Futbol, basketbol kabi jamoaviy sport turlari orqali hamkorlik va muloqot qilish qobiliyatlari rivojlanadi. Hattoki jismoniy faoliyat shaxsda shaxsiy fazilatlarini rivojlantiradi. Umuman olganda, sport shaxsiy rivojlanishning ajralmas qismi bo'lib, insonning jismoniy salomatligini, ruhiy barqarorligini va ijtimoiy o'zaro aloqalarini yaxshilashda katta ahamiyatga ega. U insonni intizomli, maqsadga intiluvchan va sog'lom shaxsga aylantirish uchun eng samarali vositalardan biridir. Shu sababli, sport bilan shug'ullanish har bir inson hayotida muhim o'rin

tutishi kerak. Sportning shaxsiy rivojlanishdagi o'zni inson hayotining turli sohalarida katta ahamiyatga ega bo'lib, jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan yuksalishga yordam beradi.

Bizning jamiyatimizda, O'zbekistonda sport nafaqat jismoniy tarbiya vositasi, balki yoshlar tarbiyasida, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda va xalqaro maydonda davlat obro'sini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun so'nggi yillarda O'zbekistonda sportni rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilangan. Bu yo'nalishda bir qancha islohotlar va qarorlar amalga oshirilmoqda. Yosh avlodni sportga jalb qilish maqsadida mamlakat bo'ylab minglab sport to'garaklari tashkil etilgan. Jumladan, maktab va kollejlarda jismoniy tarbiya darslari sifati oshirilib, yangi sport infratuzilmalari qurildi.

"Umid nihollari", "Barkamol avlod", va "Universiada" kabi sport musobaqalari yoshlar orasida sog'lom raqobat va jismoniy rivojlanishni qo'llab-quvvatlamoda. Shu bilan birgalikda, yangi sport majmualari, stadionlar, suzish havzalari qurildi, mavjud inshootlar rekonstruksiya qilindi.

Xalqaro talablar asosida jihozlangan sport bazalari sportchilarning sifatli tayyorgarligini ta'minlamoda. Qishloq joylarida sport obyektlari soni ko'paytirilib, barcha qatlamlar uchun sport bilan shug'ullanish imkoniyatlari yaratilmoqda. O'zbekistonlik sportchilarni xalqaro musobaqalarga tayyorlash va qo'llab-quvvatlash uchun maxsus dasturlar ishlab chiqilgan.

O'zbekiston sportchilari Olimpiada, Osiyo o'yinlari, Jahon chempionatlarida muvaffaqiyatli ishtirok etib, ko'plab medallarni qo'lga kiritmoqda. Shuningdek, FIFA, FIBA, Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi kabi xalqaro tashkilotlar bilan hamkorlik qilinmoqda. Xalqaro musobaqalar, turnirlar va chempionatlar O'zbekistonda tashkil etilib, mamlakatning sport sohasidagi mavqeini oshirishga xizmat qilmoqda. Nogironligi bor shaxslar uchun sport imkoniyatlarini kengaytirish maqsadida maxsus dasturlar amalga oshirilmoqda. O'zbekiston Paralimpiya sportchilari Tokio Paralimpiadasi kabi nufuzli musobaqalarda yuqori natijalarga erishmoqda. Bundan tashqari,

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti va hukumati sport sohasini rivojlantirish bo‘yicha bir nechta asosiy qarorlarni qabul qilishgan:

1. "Sog‘lom avlod uchun" davlat dasturi:

Ushbu dastur doirasida yoshlarning jismoniy rivojlanishi, sog‘lom hayot tarzi va sport bilan shug‘ullanishi uchun keng imkoniyatlar yaratilgan.

2. "2020–2024-yillarda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish dasturi":

Bu dastur doirasida sport infratuzilmasini yaxshilash, yangi obyektlar qurish va aholining barcha qatlamlarini sportga jalb qilish ko‘zda tutilgan.

3. Prezident farmonlari va qarorlari:

2021-yilda qabul qilingan "O‘zbekistonda sportni yanada rivojlantirish to‘g‘risida"gi qarorda sportchilarning moddiy va ijtimoiy ta‘minoti yaxshilandi. Xalqaro musobaqalarda g‘olib chiqqan sportchilarni mukofotlash tizimi joriy etildi.

4. Ayollar sportiga alohida e‘tibor:

Ayollarni sportga jalb qilish maqsadida davlat va xususiy sektorda maxsus dasturlar amalga oshirilmoqda. Ayollar sport turlari bo‘yicha ko‘plab chempionatlar tashkil etilmoqda.

Sport O‘zbekiston jamiyatida sog‘lom hayot tarzi targ‘iboti, yoshlar tarbiyasi va xalqaro obro‘-e‘tiborni mustahkamlashda katta o‘rin tutadi. Davlat tomonidan qabul qilinayotgan qarorlar, amalga oshirilayotgan islohotlar va xalqaro hamkorlik natijasida O‘zbekiston sporti jadal rivojlanmoqda va bu jarayon kelgusida yanada yuksak natijalarga erishishga xizmat qiladi. Ushbu sport sohasidagi rivojlanishlar bilan birgalikda 2024-yilda O‘zbekiston sport sohasida bir qancha muhim yutuqlarga erishdi. Masakan, Parij-2024 yozgi Olimpiya o‘yinlarida O‘zbekiston sportchilari o‘z kuchini namoyish etib, mamlakat medallar jadvalida yuqori o‘rinlardan birini egalladi. O‘zbekiston terma jamoasi umumiy hisobda bir nechta oltin, kumush va bronza medallarini qo‘lga kiritdi. Jumladan:

1. Dzyudo: Diyora Keldiyorova (-52 kg) o‘zining birinchi oltin medalini qo‘lga kiritdi va O‘zbekistonning tarixida Olimpiya chempionligini qo‘lga kiritgan ilk dzyudochi ayol bo‘ldi.

2. Boks: Bahodir Jalolov og‘ir vazn toifasida yana bir bor Olimpiya chempioni bo‘lib, o‘z mavqeini mustahkamladi. Shuningdek, Asadxo‘ja Mo‘ydingo‘jayev va Lazizbek Mullajonov boshqa vazn toifalarida oltin medallarni qo‘lga kiritishdi.

3. Og‘ir atletika: Akbar Jo‘rayev kumush medal sohibi bo‘ldi, bu esa O‘zbekistonning bu sport turidagi yuqori natijalarini tasdiqladi. Shuningdek, O‘zbekistonning kimboksing bo‘yicha milliy terma jamoasi Yevropa chempionatida 12 medal (6 oltin va 6 kumush) qo‘lga kiritib, yana bir muhim yutuqqa erishdi. Ushbu yutuqlar mamlakatda sport rivoji uchun amalga oshirilgan islohotlar natijasi hisoblanadi. Har bir sport turiga bo‘lgan e‘tibor va sportchilarga ko‘rsatilgan qo‘llab-quvvatlash ularga yuqori darajada ishtirok etish imkonini berdi. Bu yutuqlar O‘zbekiston sportining xalqaro maydondagi nufuzini oshirishda muhim rol o‘ynadi.

Xulosa o‘rnida shuni ta’kidlash joizki, sport – bu insonning jismoniy, ma’naviy va intellektual rivojlanishini qo‘llab-quvvatlovchi muhim faoliyat turi. U sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, stressni kamaytirish va insonning salomatligini yaxshilashga xizmat qiladi. Shu bilan birga, sport jamiyatning ijtimoiy rivojlanishi va birlashishiga yordam beradi, xalqaro miqyosda davlatning obro‘cini oshiradi va millatni dunyoga tanitadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. TRT O‘zbek (2024). O‘zbek sportchilar Parij - 2024 yozgi Olimpiya o‘yinlarini oltin medal bilan boshladi. TRT O‘zbek. URL: <https://www.trt.net.tr/uzbek/sport/2024/12/03/uzbek-sportchilar-parij-2024-yozgi-olimpiya-oyinlarini-oltin-medal-bilan-boshladi>
2. Kun.uz (2024). O‘zbekiston sportchilari Parij-2024 Olimpiya o‘yinlarida medallarni qo‘lga kiritdi. Kun.uz. URL: <https://kun.uz/uz/news/2024/12/05/uzbek-sportchilar-2024-olimpiya>

3. Sport Yangiliklari Portali (2024). O‘zbekistonning Parij-2024 Olimpiya o‘yinlaridagi yutuqlari. Sport.uz. URL: <https://sport.uz/ru/news/2024/12/05/olimpiya-2024-yutuqlar>
4. Khamdamov, A. (2024). Sportning shaxsiy rivojlanishdagi roli. Sport va salomatlik jurnali, 38(5), 22-26.
5. Mirzaev, S. (2024). Jismoniy mashqlar va ruhiy salomatlik: sportning ta'siri. Ruhiy barqarorlik portali. URL: <https://www.ruhiybarqarorlik.uz/sport>
6. UzSport (2024). Sport va uning shaxsiy rivojlanishdagi o‘rni. Sport yangiliklari. URL: <https://www.sportyangiliklari.uz/rivojlanish>