

YOSHLAR SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA SPORT
TURLARINING AHAMIYATI

Aslanova Maloxat Akramovna

Navoiy davlat universiteti

“Jismoniy madaniyat” kafedrası

p.f.n. dotsent. v.v.b. professor

Annotatsiya: Maqolada yoshlar sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda sport turlarining roli va ahamiyati o‘rganilgan. Turli sport turlari yoshlarning jismoniy rivojlanishiga, psixologik barqarorligiga va ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirishga qanday ta’sir ko‘rsatishi tahlil qilinadi. Shu bilan birga, yoshlarni sportga jalb qilishning samarali usullari va sog‘lom turmush odatlarini shakllantirish mexanizmlari keltirilgan.

Kalit so‘zlar: Sport turlari, yoshlar, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollik, motivatsiya, psixologik rivojlanish, ijtimoiy ko‘nikmalar

Yoshlar salomatligi va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish zamonaviy ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biridir. Jismoniy faollikning yetarli emasligi, zararli odatlar va stress yoshlarning rivojlanishiga salbiy ta’sir qiladi. Shu sababli, sport turlari yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va jismoniy faollikni oshirishning samarali vositasi sifatida qaraladi.

Turli sport turlari – masalan, yugurish, suzish, futbol, basketbol, gimnastika va turli turizm bilan bog‘liq sport turlari – yoshlarning mushaklar va yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashga, chidamlilik va muvozanatni rivojlantirishga yordam beradi. Shu bilan birga, sport turlari yoshlarning psixologik holatini yaxshilaydi, stressni kamaytiradi va ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Maqola yoshlar sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda sport turlarining metodik va amaliy ahamiyatini o‘rganishga qaratilgan.

Yoshlar salomatligi va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish zamonaviy jamiyat uchun muhim masalalardan biridir. Jismoniy faollik yetarli bo‘lmaganligi, ko‘p vaqtni passiv faoliyatga sarflash va zararli odatlar yoshlarning umumiy rivojlanishiga salbiy ta’sir qiladi. Shu sababli, sport turlari yoshlar orasida jismoniy faollikni oshirish, sog‘lom turmush odatlarini shakllantirish va psixologik barqarorlikni mustahkamlashning samarali vositasi hisoblanadi.

Turli sport turlari yoshlarning jismoniy rivojlanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Masalan, yugurish va gimnastika chidamlilik, tezkorlik va muvozanatni rivojlantiradi,

suzish esa yurak-qon tomir tizimi va mushaklarni mustahkamlaydi. Jamoaviy sport turlari, masalan, futbol, basketbol yoki voleybol, yoshlarning hamkorlik va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, sport turlari yoshlarning ruhiy holatini yaxshilaydi, stressni kamaytiradi va kayfiyatini ko'taradi.

Sport turlarini yoshlar orasida targ'ib qilishning samarali metodikasi bir nechta bosqichdan iborat. Birinchi bosqich – maqsadlarni aniqlash. Masalan, jismoniy chidamlilikni oshirish, mushaklar va kardio tizimini mustahkamlash, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish yoki motivatsiyani oshirish kabi maqsadlar belgilanishi mumkin. Ikkinchi bosqich – xavfsizlik va pedagogik qo'llab-quvvatlash. Murabbiylar va trenerlar yoshlarni xavfsiz tarzda boshqaradi, mashg'ulot jarayonini nazorat qiladi va pedagogik masalalarni hal qiladi.

Uchinchi bosqich – faoliyatni qiziqarli va motivatsion qilish. Musobaqalar, interaktiv o'yinlar, guruh vazifalari va turli o'yinchilik elementlari yoshlarning faoliyatga qiziqishini oshiradi. Masalan, jamoaviy sport musobaqalari davomida yoshlar bir-birini rag'batlantiradi, jamoa bilan ishlash ko'nikmalarini rivojlantiradi va o'z-o'zini boshqarish qobiliyatini oshiradi. Shu bilan birga, sport turlari orqali yoshlar yangi qobiliyatlarni sinab ko'radi, o'z chegaralarini biladi va shaxsiy rivojlanishiga erishadi.

Psixologik jihatdan, sport turlari yoshlarning ruhiy barqarorligini oshiradi. Masalan, ochiq havoda yugurish yoki suzish stressni kamaytiradi, kayfiyatni ko'taradi va yoshlarni ruhiy jihatdan barqaror qiladi. Shu bilan birga, sport turlari yoshlarni mas'uliyat, intizom va mustaqil qaror qabul qilishga o'rgatadi. Jamoaviy sport esa yoshlarni hamkorlik qilish, qaror qabul qilish va muammolarni birgalikda hal qilishga o'rgatadi, bu esa ularni ijtimoiy jihatdan faol va moslashuvchan qiladi.

Innovatsion texnologiyalarni qo'llash sport turlarining samaradorligini oshiradi. Masalan, mobil ilovalar va onlayn platformalar orqali mashg'ulotlarni rejalashtirish, natijalarni kuzatish va rag'batlantirish tizimini yaratish mumkin. Shu orqali yoshlar faoliyatga qiziqadi, motivatsiyasi oshadi va sport turlari jarayoni yanada samarali bo'ladi.

Shuningdek, sport turlari orqali sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning pedagogik ahamiyati katta. Ta'lim muassasalari va jamoatchilik tashkilotlari tomonidan ishlab chiqilgan dasturlar yoshlarning ehtiyojiga mos bo'lishi va ularning jismoniy, psixologik va ijtimoiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qilishi lozim. Pedagogik yondashuv yoshlarni faoliyatga jalb qilish, xavfsizlikni ta'minlash va sog'lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy omili hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, sport turlari yoshlar sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda nafaqat jismoniy rivojlanish, balki psixologik barqarorlik, ijtimoiy koʻnikmalar va motivatsiyani oshirishda samarali vosita hisoblanadi. Metodik jihatdan rejalashtirilgan, xavfsizlik qoidalariga moslashtirilgan va motivatsion elementlar bilan boyitilgan sport faoliyati yoshlarni faollikka undaydi, sogʻlom turmush odatlarini mustahkamlashga yordam beradi va ularning umumiy salomatligini yaxshilaydi.

Maqolada yoshlar sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda sport turlarining ahamiyati va metodik jihatlari tahlil qilindi. Turli sport turlari nafaqat jismoniy rivojlanish, balki psixologik barqarorlik, ijtimoiy koʻnikmalar va motivatsiyani oshirishda samarali vosita ekanligi koʻrsatildi. Sport turlari yoshlarni guruh ishlari, qaror qabul qilish va masʼuliyatni oshirishga oʻrgatadi, shuningdek, ularni tabiat bilan muloqot qilish va stressni kamaytirish imkoniyati bilan taʼminlaydi. Metodik jihatdan rejalashtirilgan, xavfsizlik qoidalariga moslashtirilgan va motivatsion elementlar bilan boyitilgan sport faoliyati yoshlarni faollikka undaydi, sogʻlom turmush odatlarini mustahkamlashga yordam beradi va ularning umumiy salomatligini yaxshilaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Shavdirov S. A. Podgotovka budushchikh uchiteley k issledovatel'skoy deyatel'nosti. *Pedagogicheskoe obrazovanie i nauka*, 2017(2), 109–110.
2. Shavdirov S. A. Selection Criteria of Training Methods in Design Fine Arts Lessons. *Eastern European Scientific Journal*, 2017(1), 131–134.
3. Shovdirov S. A. Tasviriy sanʼatni oʻqitishda oʻquvchilarning sohaga oid oʻquv kompetensiyalarini shakllantirish omillari. *Inter Education & Global Study*, 2024(1), 8–14.
4. Baymetov B. B., Shovdirov S. A. Methods of Organizing Practical and Theoretical Classes for Students in The Process of Teaching Fine Arts. *International Journal on Integrated Education*, 2023, 4(3), 60–66.
5. Ibraimov X., Shovdirov S. Theoretical Principles of The Formation of Study Competencies Regarding Art Literacy in Students. *Science and Innovation*, 2023, 2(B10), 192–198.
6. Shavdirov S. A. Method of Organization of Classes in Higher Education Institutions Using Flipped Classroom Technology. *AIP Conference Proceedings*, 2025, 3268(1), 070035.

7. Шавдиров С. А. Ўқувчиларда тасвирий саводхонликка оид ўқув компетенцияларини шакллантиришнинг педагогик-психологик жиҳатлари. *Современное образование (Узбекистан)*, 2017(6), 15–21.