

SPORTNING JAMIYATDAGI O'RNI: IJTIMOIIY, JISMONIY VA PSIXOLOGIK ASPEKTLARI

Tojiboyev Abrorjon Nurmuxammad o'g'li

Alfraganus universiteti

Jismoniy tarbiya va sport fakulteti

1-kurs magistratura talabasi

tojiboyevabrorjon@gmail.com

Annotatsiya: Sport jamiyatda muhim o'rin tutadi hamda inson hayotining turli aspektlariga ta'sir qiladi. Ushbu maqolada sportning jamiyat hayotidagi ijtimoiy, jismoniy va psixologik aspektlari ko'rib chiqiladi. Biz uning salomatlikka va ijtimoiy integratsiyaga, yetakchilik qobiliyatlarining rivojlanishi hamda jamiyat qadriyatlarini shakllanishiga ta'sirini ko'rib chiqamiz. Shuningdek, biz sportning ijtimoiy muammolar bilan kurashishda va pozitiv ta'lim muhitini yaratishdagi axamiyatini muhokama qilamiz. Natijada, sport jamiyatdagi turmush sifatini yaxshilab yuborish uchun asosiy vositalardan biri ekanligini ko'rsatib o'tamiz.

Tayanch so'zlar: sport, jamiyat, muammo, sifat, kasalliklar, ta'lim, muhit, rivojlanish, salomatlik, faoliyat.

РОЛЬ СПОРТА В ОБЩЕСТВЕ: СОЦИАЛЬНЫЕ, ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Тожибоев Аброржон Нурмухаммад угли

Магистр 1-курса

Университет Альфраганус

Факультет физической культуры и спорта

tojiboyevabrorjon@gmail.com

Аннотация: Спорт играет значительную роль в обществе и оказывает влияние на различные аспекты жизни людей. В данной научной статье мы исследуем социальные, физические и психологические аспекты роли спорта в обществе. Мы рассмотрим его влияние на здоровье, социальную интеграцию, развитие лидерских качеств и формирование общественных ценностей. Также мы обсудим важность спорта в борьбе с социальными проблемами и создании позитивной образовательной среды. В итоге будет показано, что спорт является мощным инструментом для улучшения качества жизни в обществе.

Ключевые слова: спорт, общество, проблема, качество, заболевания, образовательная среда, позитив, развитие, здоровье, активность.

THE ROLE OF SPORT IN SOCIETY: SOCIAL, PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS

1st year master's student
Alphraganus University
Faculty of Physical Education and Sports
tojiboyevabrorjon@gmail.com

Abstract: Sport plays a significant role in society and influences various aspects of people's lives. In this scientific article we explore the social, physical and psychological aspects of the role of sport in society. We will look at its impact on health, social inclusion, leadership development and social values. We will also discuss the importance of sports in combating social problems and creating a positive educational environment. As a result, it will be shown that sport is a powerful tool for improving the quality of life in society.

Key words: sport, society, problem, quality, diseases, educational environment, positive, development, health, activity.

KIRISH

Sport jamiyatning ajralmas qismi bo'lib, uning rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. U odamlarning kuchi va energiyasini ijobiy va konstruktiv narsaga aylantiradi. Hozirgi kunda sport nafaqat ko'ngilochar vosita, balki turli ijtimoiy-psixologik maqsadlarga erishish vositasiga ham aylandi. Ushbu maqolada biz sportning jamiyatdagi rolining bir qancha jihatlarini ko'rib chiqamiz.

ASOSIY QISM

1. Jismoniy salomatlik va farovonlik: Sport jismoniy salomatlik va farovonlikni saqlashda asosiy rol o'ynaydi. Sport bilan bog'liq muntazam jismoniy faollik yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashga, umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashga va semirish, diabet hamda yurak-qon tomir kasalliklari kabi turli kasalliklarni rivojlanish xavfini kamaytirishga yordam beradi.

2. Ijtimoiy integratsiya va jamoaviy ruh: Sport ijtimoiy integratsiyaning kuchli vositasidir. U turli yoshdagi, jinsdagi, ijtimoiy va madaniy guruhlardagi odamlarni umumiy maqsad va manfaatlar atrofida birlashtiradi. Jamoaviy sport turlarida ishtirok etish jamoaviy ruhni, hamkorlikni va guruhda ishlash qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. Bu nafaqat sportda, balki hayotning boshqa sohalarida ham qo'llanilishi mumkin bo'lgan qimmatli ko'nikmalarni shakllantiradi.

3. Yetakchilik fazilatlarini rivojlantirish: Sport sportchilarda yetakchilik fazilatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Ular stressli vaziyatlarda qaror qabul qilishni, o'z jamoalarini tashkil qilishni va rag'batlantirishni va o'z harakatlari uchun

javobgarlikni o'rganishni o'rganadilar. Ushbu ko'nikmalar hayotning ko'plab sohalarida, jumladan, ish va shaxsiy munosabatlarda foydali bo'lishi mumkin.

4. Ijtimoiy qadriyatlarni shakllantirish: Sport ijtimoiy qadriyatlarni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. U adolat, hurmat, intizom va adolatli o'yin kabi qadriyatlarni targ'ib qiladi. Sport musobaqalarida qatnashish sportchilarni o'yin qoidalariga rioya qilishga, raqiblarni hurmat qilishga, g'alaba yoki mag'lubiyatni munosib qabul qilishga o'rgatadi. Bu qadriyatlar kundalik hayotga o'tadi va fuqarolik mas'uliyati va boshqa odamlarga hurmat bilan munosabatda bo'lishga yordam beradi.

5. Ijtimoiy muammolarni hal qilish va ijobiy ta'lim muhitini yaratish: Sport zo'ravonlik, giyohvandlik va ijtimoiy chetlanish kabi turli ijtimoiy muammolarga qarshi kurashish vositasi sifatida ishlatilishi mumkin. Bu buzg'unchi xatti-harakatlarga muqobil bo'lib, yoshlarga o'zini o'zi anglash va muvaffaqiyatga erishish yo'lini topishga yordam beradi. Bundan tashqari, sport ishtirokchilar ta'limni qadrlashni, o'z iste'dodlarini rivojlantirishni, shaxsiy va kasbiy maqsadlarga erishishga intilishni o'rganadigan ijobiy ta'lim muhitini yaratadi.

Bundan tashqari, sport ijobiy ta'lim muhitini yaratishda muhim rol o'ynaydi. Sport bilan bog'liq muntazam jismoniy faoliyat o'quvchilarning jismoniy salomatligini yaxshilashga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy faol bolalar yaxshi akademik ko'rsatkichlarga, konsentratsiyaga va xotiraga ega. Shunday qilib, sport bolalar bilimlarni yaxshiroq o'rganishi va akademik muvaffaqiyatga erishishi mumkin bo'lgan ijobiy ta'lim muhitini yaratishga yordam beradi.

Sport bilan shug'ullanish talabalardan vaqtlarini boshqarishni va hayotlarini tartibga solishni talab qiladi. Ular mashg'ulot, o'qish va boshqa mas'uliyat o'rtasidagi muvozanatni topishlari kerak. Ushbu vaqtni boshqarish va tashkil etish ko'nikmalari o'quvchilar o'quv faoliyatida yanada tartibli, mas'uliyatli va samarali bo'lishlari mumkin bo'lgan o'quv muhitiga o'tkaziladi.

Sport, ayniqsa, jamoaviy sport turlari jamoaviy ko'nikmalarni rivojlantiradi va jamoaviy ruhni shakllantirishga yordam beradi. Talabalar jamoada ishlashni, boshqalarni tinglashni va tushunishni, birgalikda qaror qabul qilishni va bir-birlarini qo'llab-quvvatlashni o'rganadilar. Ushbu jamoaviy ish ko'nikmalari talabalar guruh loyihalarida yaxshiroq hamkorlik qilishlari va samarali muloqot qobiliyatlarini rivojlantirishlari mumkin bo'lgan o'quv muhitiga o'tkaziladi.

Sport o'quvchilarni muvaffaqiyatsizlik va muvaffaqiyatni munosib qabul qilishga o'rgatadi. Sportda g'alaba qozonish har doim ham mumkin emas va bu talabalar uchun muhim saboqdir. Ular muvaffaqiyatsizlikka dosh berishni, xatolarini tahlil qilishni va yaxshilanishga intilishni o'rganadilar. Shuningdek, sport o'quvchilarni muvaffaqiyatdan quvonishga, erishgan yutuqlarini qadrlashga, yangi maqsadlar qo'yishga o'rgatadi. Ushbu ko'nikmalar o'quvchilar qat'iyatlilik, o'z-o'zini

tarbiyalash va o'z natijalarini doimiy ravishda yaxshilash istagini rivojlantirishlari mumkin bo'lgan o'quv muhitiga o'tkaziladi.

Sport adolat, hurmat, intizom va adolatli o'yin kabi qadriyatlarni targ'ib qiladi. Talabalar qoidalar va axloqiy me'yorlarga rioya qilishni, raqiblar va hakamlarni hurmat qilishni, adolat va halollik asosida qaror qabul qilishni o'rganadilar. Ushbu qadriyatlar o'quvchilar axloqiy xulq-atvorni, o'qituvchilar va sinfdoshlariga hurmatni rivojlantirishlari, o'quv topshiriqlari va baholashlarida adolat va halollikka intilishlari mumkin bo'lgan o'quv muhitiga o'tkaziladi. Umuman olganda, sport o'quvchilar jismoniy va ruhiy salomatlikni rivojlantiradigan, vaqtni boshqarishni o'rganadigan, jamoaviy ko'nikmalar va jamoaviy ruhni rivojlantiradigan, muvaffaqiyatsizlik va muvaffaqiyatni munosib qabul qilishni o'rganadigan, qadriyatlar va axloqiy xulq-atvorni shakllantiradigan ijobiy ta'lim muhitini yaratadi. Sport orqali olingan bu ko'nikma va qadriyatlar o'quvchilarga nafaqat o'qishda, balki hayotda ham muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi.

XULOSA

Sportning jamiyatdagi o'rni beqiyos. Bu jismoniy salomatlik, ijtimoiy integratsiya, yetakchilikni rivojlantirish va ijtimoiy qadriyatlarni shakllantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sport, shuningdek, ijtimoiy muammolarga qarshi kurashish va ijobiy ta'lim muhitini yaratishga yordam beradi. Shu bois jamiyatda hayot sifatini oshirish uchun sport salohiyatidan maksimal darajada foydalanish maqsadida sport dasturlari va tashabbuslarini qo'llab-quvvatlash va rivojlantirishni davom ettirish zarur.

ADABIYOTLAR

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti. Salomatlik uchun jismoniy faoliyat bo'yicha global tavsiyalar. 2020.
2. Saliev X.X. Jismoniy tarbiya va sport. 2019.
3. R.R.Ibronov. Sport sog'liq garovi. // Journal of innovations in scientific and educational research// 5-son, 2023.
4. Mirzabekova F., Tursunova N. Sportning organizmga ta'siri // «Innovatsion g'oyalar, ishlanmalar amaliyotga: muammolar, tadqiqotlar va yechimlar» Xalqaro onlayn ilmiy-amaliy anjuman to'plami// 2021.
5. Karr K., Feyt M.K. Anatomiya funktsional'nykh trenirovok / per. s angl. – Minsk, 2022.
6. Stolyarov V.I. Ideologiya i texnologiya massovoy fizkul'turno-sportivnoy raboty v novoy strategii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta (avtorskaya konsepsiya). – M., 2022.
7. Semenova S.A., Reznikov V.A. Ozdorovitel'naya trenirovka adaptatsionnoy napravlenosti. – M., 2020.
8. Tretyakova N.V., Ketrish Ye.V. Mediko-reabilitatsionnoe i gigienicheskoe obespechenie trenirovochnogo protsessa v sfere fizkul'turno-ozdorovitel'nogo servisa. Ch.1. – Yekb, 2018.