

JISMONAN SOG'LOM YOSHLAR KELAJAK POYDEVORI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17805688>

Mamirova Dilorom Tavakulovna

O'zbekiston davlat san'at va madaniyat instituti

*"Sahna harakati va jismoniy
madaniyat" kafedrası professor v.b.*

Annotatsiya

Zamonaviy dunyodagi globallashuv va texnologik rivojlanish davrida yoshlarning sog'lom turmush faoliyatini yo'lga qo'yish, ularni jismoniy jihatdan faollikka da'vat qilish davlat va jamiyat rivojlanishining strategik yo'nalishlaridan ekanligi ta'kidlanmoqda. Maqolada jismoniy tomonlama sog'lom yoshlarni tarbiyalashning ijtimoiy-pedagogik elementlari, sport va jismoniy tarbiya tizimini rivojlantirishga oid davlat siyosati va amaliy islohotlar tahlil etiladi. Shuningdek, sog'lom avlodning mamlakat taraqqiyoti, mehnat salohiyati, iqtisodiy barqarorlik, milliy xavfsizlik hamda ma'naviy barkamollikni ta'minlashdagi roli ilmiy jihatdan bayon qilinadi. Tadqiqot davomida yoshlarning jismoniy faolligini oshirish bilan bog'liq mavjud muammolar, ularni bartaraf etish yo'llari hamda ommaviy sportni rivojlantirish yuzasidan amaliy tavsiyalar beril o'tiladi.

Kalit so'zlar

Jamiyat, yoshlar, sog'lom turmush tarzi, faoliyat, kelajak, sog'lom muhit, ma'naviyat, tarbiya, sport.

ФИЗИЧЕСКИ ЗДОРОВАЯ МОЛОДЕЖЬ - ФУНДАМЕНТ БУДУЩЕГО

Аннотация

В современном мире в эпоху глобализации и технологического развития налаживание здорового образа жизни молодежи, призыв ее к физической активности является одним из стратегических направлений развития государства и общества. В статье анализируются социально-педагогические элементы воспитания физически здоровой молодежи, государственная политика и практические реформы по развитию системы спорта и физического воспитания. Также с научной точки зрения излагается роль здорового поколения в обеспечении развития страны, трудового потенциала, экономической стабильности, национальной безопасности и духовного совершенства. В ходе исследования будут даны практические рекомендации по существующим проблемам, связанным с повышением физической

активности молодежи, путям их устранения, а также развитию массового спорта.

Ключевые слова

Общество, молодежь, здоровый образ жизни, деятельность, будущее, здоровая среда, духовность, воспитание, спорт.

PHYSICALLY HEALTHY YOUTH - THE FOUNDATION OF THE FUTURE

Abstract

In the modern world, in the era of globalization and technological development, establishing a healthy lifestyle for young people, encouraging them to engage in physical activity is one of the strategic directions of state and societal development. The article analyzes the socio-pedagogical elements of raising physically healthy youth, state policy, and practical reforms in developing the sports and physical education system. Also, the role of a healthy generation in ensuring the country's development, labor potential, economic stability, national security, and spiritual perfection is scientifically presented. During the study, practical recommendations will be given on the existing problems related to increasing the physical activity of young people, ways to eliminate them, as well as the development of mass sports.

Keywords

Society, youth, healthy lifestyle, activity, future, healthy environment, spirituality, upbringing, sports.

2025-yilning 20-mart kuni O'zbekiston Respublikasi Oliy majlisi Senatining Yoshlar, xotin-qizlar, madaniyat va sport masalalari qo'mitasi tomonidan Qonunchilik palatasining Fan, ta'lim, madaniyat, sport va yoshlar masalalari qo'mitasi bilan hamkorlikda "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunni yangi tahrirda ishlab chiqishga yo'naltirilgan davra suhbatlari o'tkazildi.

Davra suhbatida Senat a'zolari vakillari, Qonunchilik palatasi deputatlari, tegishli vazirliklar va idoralar, Milliy olimpiya qo'mitasi, ijtimoiy himoya milliy agentligi, Yoshlar ishlari agentligi vakillari hamda sohaga aloqador ekspertlar qatnashdilar.

Qayd etilganidek, so'nggi yillarda yurtimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan doimiy mashg'ul bo'lishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli

tashkil etish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

2022–2024-yillarda sport sohasini yana-da rivojlantirishga qaratilgan 88 ta Prezident farmoni va qarori hamda hukumat hujjatlari qabul qilingani soha taraqqiyotining huquqiy asoslarini mustahkamlashga xizmat qilmoqda. Davlat byudjetidan sportga ajratilayotgan mablag' 1,5 trln so'mdan 3 trln so'mga oshirildi, 101 ta yirik sport obyekti yangidan qurildi, 67 tasi rekonstruksiya qilindi. Natijada ko'plab nufuzli musobaqalarda O'zbekiston yuqori o'rinlarni qo'lga kiritdi.

Xususan, Parijdagi Olimpiya va Paralimpiya o'yinlarida tarixiy natija qayd etilib, mamlakatimiz sportchilari umumjamoa hisobida 13-o'rinni egalladi.

Xalqimizning barcha qatlamlarini sportga qiziqtirish bo'yicha 7 yoshdan 70 yoshgacha bo'lgan (11 ta yosh toifasi) aholining jismoniy tayyorgarligini baholash tizimi amaliyotga joriy etildi. 2024-yilda ommaviy sport tadbirlariga 10,1 mln kishi jalb qilindi[1]. Shu nuqtai nazardan davra suhbatida so'zga chiqqanlar "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonun 2015-yilda qabul qilinganligini, uni yangi tahrirdagi Konstitutsiyadan kelib chiqib takomillashtirish, bugungi davr talablariga moslashtirish, soha vakillarining qonuniy huquqlari va manfaatlarini ifodalovchi to'g'ridan-to'g'ri ishlaydigan normalar bilan boyitishga ko'proq ahamiyat qaratish kerakligini ta'kidladi. Ushbu masalaga aloqasi bor vazirlik va idoralar o'zaro hamkorlikda faoliyat ko'rsatishi, tashabbuskor bo'lishi, hayotiy va amaliy tajribalardan kelib chiqib, jahondagi ilg'or tajribani inobatga olgan holda, yangi tahrirda tayyorlanayotgan qonun loyihasiga takliflar bildirishi lozimligi aytib o'tildi.

Tadbir yakunida davlat organlari va nodavlat tashkilotlar o'rtasida o'zaro manfaatli yo'nalishlarda hamkorlikni mustahkamlash bo'yicha takliflar ilgari surildi.

Sportchilarni tayyorlashning zamonaviy tizimi murakkab, ko'p omilli hodisa bo'lib, u sportchining eng yuqori ko'rsatkichlarga erishishini ta'minlovchi maqsad, vazifalar, vosita va usullarning tashkiliy shakllari, moddiy-texnik sharoitlar va shuningdek, sportchini musobaqalarga tayyorlanishning tashkiliy-pedagogik jarayonini o'z ichiga oladi. Sportchini tayyorlash tizimi tarkibini quyidagi omillarga ajratadilar:

- sport mashg'uloti;
- sport musobaqalari;
- mashg'ulot va musobaqalarning natijalariga ta'sir ko'rsatuvchi mashg'ulot va musobaqalarga taalluqli bo'lmagan omillar.

Sport mashg'uloti sportchilarni tayyorlash tizimining eng muhim tarkibiy qismi sifatida maxsus pedagogik jarayon bo'lib, sportchini tarbiyalash, unga

o'rgatish va funksional imkoniyatlarini oshirish yo'li bilan jismoniy kamolotga hamda yuqori sport natijalariga erishishini ta'minlash maqsadida jismoniy mashqlardan foydalanishga asoslanadi[2]. Sport mashg'uloti jarayonida shunday umumiy va xususiy vazifalar hal qilinadiki, ular pirovard natijada sportchining mustahkam salomatligini, ma'naviy va aqliy tarbiyasini, uyg'un jismoniy rivojlanishi, texnik va taktik mahoratini, maxsus jismoniy, psixik, axloqiy va irodaviy fazilatlari, shuningdek sport nazariyasi hamda usuliyati sohasidagi bilim va ko'nikmalarining yuksak darajada shakllanishini ta'minlaydi.

Ommaviy axborot vositalari tashviqot ishlari muayyan voqealarni keng yoyish va ommaga chuqur singdirish quroli ekanligi sir emas. Boshqa sohalar kabi jismoniy madaniyat harakatida taig'ibot ishlari muhim ahamiyatga egadir. Mustaqillikning muhim talablaridan biri sifatida sportni keng ommaga yoyishda teleko'rsatuvlar, radio eshittirishlar, ommaviy axborot vositalari, nashriyotlar hamda bevosita muloqotlar mazmun va shakl jihatdan tobora kengaymoqda. Ularning mazmuni aholining qiziqishlari va talablariga to'la mos ekanligini inkor qilish mumkin emas.

Ma'lumki, ko'pchilik sport ishqibozlari, ashaddiy muxlislar respublika sport maydonlaridagi musobaqalarni bevosita borib tomosha qilishadi. Bundan o'rnak oladi, ruhiy va jismoniy ozuqa oladi[3]. Teleko'rsatuvlardagi turli xil sport musobaqalarini, ayniqsa, futbol, kurash, boks, suzish, badiiy gimnastika kabi sport turlarini miriqib tomosha qiluvchilar kun sayin ko'paymoqda. Shunga qaramasdan, yirik sport inshootlari (stadion, sport komplekslari, o'yin maydonlari va hokazo) nufuzli sport musobaqalarida joylar bo'm-bo'sh bo'lib turadi, ya'ni tomoshabinlar soni juda oz bo'ladi. Buning albatta ayrim sabablari bor.

Istiqlol sharofati bilan xalqimizning ijtimoiy-madaniy turmush darajasini oshirish, sog'lom yoshlar tarbiyasini yaxshilash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ularni boyitishda sport turlarining o'ziga xos o'rni borligini bilishimiz lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Sh.Mirziyoyev. "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada chora-tadbirlari to'g'risida" gi Qaror. 2023-yil 13-iyun. Lex.uz rasmiy sayti.
2. Olimov M.S, "Sport pedagogik mahoratini oshirish" o'quv qo'llanma – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017. – 232 bet
3. J.Eshnazarov. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. T ., «Fan va texnologiya» nashriyoti, 2008., 388 bet.

4. Tavakulovna, M. D., & Kamarbekovna, F. Z. (2021). The Role Of Physical Culture In Professional Applied Training In The Universities Of Arts And Culture. *International Engineering Journal For Research & Development*, 6(1), 6-6.
5. Ganieva, E. R. (2022). Genesis and Evolution: From Multi-Part TV Film to TV Series. *International Journal on Integrated Education*, 5(4), 286-290.
6. Мамирова, Д. Т. (2019). Основы организации и управления массовыми видами спорта в системе непрерывного образования. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, (7 (173)), 113-117.
7. Rustamov, V., & Umarov, X. (2023). Ma'naviy-ma'rifiy ishlarni tashkil etish va unda insonni qadrlash masalalari. *Oriental Art and Culture*, 4(1), 496-502.
8. Mamirova, D. T., Abraykulova, N. E., Fazlieva, Z. K., Zokirova, S. M., & Jumaev, S. S. (2022). The Manifestation Of Creative Potential By Integrating Physical Culture And Departments Of The Youth Movement In Uzbekistan. *Journal of Positive School Psychology*, 6(7), 5221-5228.
9. Ganieva, E. R. (2015). Prospects of development and modernization of cinema reproduction channels in Uzbekistan. in the world of science and art: questions of Philology, art criticism and cultural studies. no. 43.
10. Мамирова, Д. Т. (2019). Социальные факторы и способы мотивации по привлечению студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и массовыми видами спорта. *Научный вестник НамГУ*, 462.
11. Nazarbaevna, Q. A., & Serjanovich, K. S. (2024). The Importance of Scenario in Cultural Events. *EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION*, 4, 259-262.
12. Rinatovna, E. G. (2024). NATIONAL TELEVISION SERIES OF UZBEKISTAN: ACHIEVEMENTS AND SHORTCOMINGS. *Inter education & global study*, (10), 482-492.
13. Мамирова, Д. Т. (2021). СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. *Academic research in educational sciences*, 2(10), 867-870.
14. Kalkanatov, A. (2023). PROFESSIONAL QUALIFICATION OF THE MANAGER IN THE CULTURAL FIELD. *JOURNAL OF ECONOMY, TOURISM AND SERVICE*, 2, 19-23. Мамирова, Д. Т. (2021). Национальная методология управления спортивно-массовыми мероприятиями. *Universum: филология и искусствоведение*, (1 (79)), 4-6.
15. Samiyev, Baxtiyor. "INNOVATIVE DEVELOPMENT OF CULTURE AND ART." *Multidisciplinary Journal of Science and Technology* 4.5 (2024): 522-525.

16. Tavakulovna, M. D., & Shamshidinovna, N. A. (2022, March). Use Of Multimedia In The Training Process Of Young Greco-Roman Wrestlers. In *Archive of Conferences* (pp. 32-37).
17. Baxtiyor, Samiyev. "THEORETICAL ANALYSIS OF THE CURRENT ACTIVITY OF CULTURAL CENTERS IN UZBEKISTAN." *International Multidisciplinary Journal for Research & Development* 11 (2024).
18. Tavakulovna, M. D. (2024). LIFESTYLE AS A CERTAIN WAY OF INTEGRATING NEEDS IN EVERYDAY LIFE. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 4(07), 40-43.
19. Rustamov, M. (2025). The importance of cultural and art institutions in the development of the tourism sector (on the example of the activities of theaters and cultural centers). *Academic Journal of Science, Technology and Education*, 1(6), 70-74.
20. Shermanov, E. (2024). Talabalarning madaniy daxldorlik fazilatini sun'iy intellekt vositasida o 'qitish texnologiyalari. *MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI JURNALI*, 1(8).
21. Saidovich, J. S., Uralovich, S. E., Kurbanov, A., & Erkinovna, A. N. (2022). The role of cinema in the system of education.
22. Shermanov, E. (2024). Madaniy intellektning ijtimoiy soha mutaxassislarini tayyorlash jarayonidagi integratsion roli. *MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI JURNALI*, 1(8).
23. Kalkanatov, Asilbek. "THE IMPORTANCE OF MANAGING THE PARTICIPATION OF CULTURAL AND ART INSTITUTIONS AND ORGANIZATIONS IN CULTURAL ACTIVITIES." *Journal of Innovation, Creativity and Art* 2 (2023): 7-10.
24. Yuldasheva, M. B., and A. N. Qolqanatov. "Kadrlar potentsiali ijtimoiy-madaniy sohada tashkilot faoliyati samaradorliligini oshirishshning yetakchi omili sifatida." *Inter education & global study* 8 (2024): 58-68.