

**ТАЛАБА-ЁШЛАРНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАШКИЛ ЭТИШДА  
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТНИНГ ЎРНИ**  
10.53885/edinres.2021.58.85.011

*Yuldashov A.A.*

**Аннотация:** Мақолада ёшларнинг соғлом турмуш тарзига, жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланишга муносабатлари очиб берилди. Спортга муносабатига кўра талабалар турларга ажратилади.

**Калит сўзлар:** қадриятлар, соғлик, соғлом турмуш тарзи, жисмоний маданият, спорт, талаба-ёшлар.

Бугунги кунда жамиятнинг бўлажак мутахассисларнинг соғломлиги ва жисмоний тайергарлиги ҳолатига талаблар ошиб бормоқда. Бу борада соғлом турмуш тарзининг муҳимлиги ва жисмоний маданият ва спорт билан мунтазам шуғулланиш эҳтиёжларини шакллантиришнинг муҳимлиги ҳақидаги фикрларни мустаҳкамлаш борасидаги талаба-ёшлар орасида олиб бориладиган ишлар алоҳида аҳамият касб этмоқда. Шунинг таъкидлаш жоизки, Ўзбекистондаги барча олий ўқув юртларида уларнинг ихтисослашуви туфайли, жисмоний тарбия етакчи йўналиш ҳисобланмайди. Шунинг учун еш авлод учун соғликнинг кадр-қимматлиги ва спортнинг оммалаштирилишининг роли ва аҳамияти қайта кўриб чиқилмоғи зарур.

Замонавий жамиятимиз муҳим ижтимоий-иқтисодий ва сиёсий ўзгаришлар жараенида бўлиб, бу ўзгаришлар кишиларнинг психологиясини, қадриятлар тизимини, ҳатти-ҳаракатларини ҳам ўзгартиради. Еш авлод жамият ижтимоий тузилмасининг фаол ва таъсирга берилувчан компоненти сифатида бу ўзгаришларга кўп даражада дучор [1, б.7] бўлади. Бундай ўзгарувчан вазиятга қарамай, ижтимоий қадриятлар ўзгармай қолади, ва уларнинг аҳамияти пасаймайди. Бундай қадриятлардан бири жисмоний маданият ва спортдир.

Жисмоний маданият ва спорт физиология, педагогика, психология, медицина, сиёсатшунослик, социология томонидан ўрганилади. Ижтимоий билимлар жисмоний маданият ва спортни объектив амал қилаётган ва реал мавжуд бўлган ижтимоий феномен, турмуш тарзи, ижтимоийлашув воситаси, қадрият сифатида кўриб чиқадилар. Жисмоний маданият назарияси ва амалиети нуқтаи назаридан “жисмоний маданият ва спорт” деганда биз ўз соғлигини мустаҳкамлашга, жисмоний ва маънавий қобилиятларни ривожлантиришга қаратилган фаолиятни, жисмоний тарбия йўли билан юқори натижаларга эришиш, бу натижаларни ҳар томонлама юксалтириш, рақобатчилик шароитларида жисмоний кучни намоёни этишни талаб қилувчи мусобақа фаолиятини, жисмоний машқлар ва гимнастикани тушунамиз.

Бугунги кунда талаба-ёшларда мунтазам равишда жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланиш эҳтиёжларини шакллантириш муҳим аҳамият касб этмоқда, чунки бўлажак мутахассислар нафақат билимли ва малакали, балки шу билан бирга соғлом ва жисмонан тайерланган бўлишлари керак. Ёшларни жисмоний маданият билан шуғулланишга қатнаштириш бўйича тадбирларни амалга ошириш учун уларнинг соғлом турмуш тарзи ва спортга муносабатларини ўрганиш керак. Шу мақсадда Гулистон давлат университети талабалари орасида анкета-сўров ўтказиб, олинган маълумотларни умумлаштиришга ҳаракат қилдик. Сўров натижасида аен бўлганидек, 65% талабалар учун саломатлик катта қадрият саналади, бироқ, бу қадриятни устувор деб белгилаган респондентлардан 36%и спорт билан шуғулланар экан, қолган 64% талабалар спортда фаолликни намоёни қилмайдилар. Яъни, ёшлар саломатлик ва спорт ўртасида ҳеч қандай боғлиқликни кўрмайдилар. Вахоланки, жисмоний маданият ва спорт саломатликни мустаҳкамлашнинг энг самарали усули ҳисобланади.

Етарлича талабалар учун яхши қадди-қомат ҳаётдаги муҳим омил ҳисобланади (33,3%). 76% талабалар соғлом турмуш тарзига риоя қилаётганини тахмин қиладилар, улардан 53,8% спорт билан шуғулланади, 46,2% эса жисмоний фаолликни намойиш қилмайдилар. Яъни, талабалар саломатликнинг, жисмоний тайергарликнинг ҳаётини фаолиятдаги аҳамиятини тушунсаларда, амалда натижага эришиш учун ҳеч қандай куч сарфламайдилар. Бунинг сабаби бир қатор объектив ва субъектив омиллар билан боғлиқ.

Объектив омиллар: жамиятнинг ижтимоий табақаланиши (даромади кам бўлган ешлар спорт билан шуғулланиш қимматга тушади, деб, умуман шуғулланмайдилар еки тўлақонли шуғулланмайдилар); қуйи курсларда ўқиётган талабалар учун жисмоний маданият университетдаги ўқув фани ҳисобланади, холос. Субъектив омиллар: ёшлар жисмоний маданият ва спорт масалаларида етарлича билимларга эга эмас, унинг функциялари ва ахлоқий қадрини етарлича баҳоламайдилар; шахсий сифатлар (дангасалик, иродасизлик ва б.); оилада спорт билан боғланган анъаналарнинг йўқлиги.

Бизнинг фикримизча, спорт билан шуғулланишга тўсқинлик қилаётган омиллардан бири – бу замонавий спортнинг қимматлигидир. Яъни, бугун спортчи бўлиш қимматга тушмоқда, фитнес-клублар ва спортзалларга кириш қиммат, спорт инвентари ва анжомларининг нархи баланд, мусобақаларга бориш одатда қисман спортчи томонидан тўланади ва ҳк. Бунда албатта биз ҳаваскор спортчиларни ва оддий спортчиларни назарда тутамиз, чунки Ватанимиз обрўсини кўтараётган профессионал спортчиларимиз, чемпионларимиз бундан истисно, улар молиявий қийинчиликларга учрамайдилар, одатда барча ҳаражатлар аниқ спорт тури федерацияси томонидан қопланади.

Талаба-ешларнинг фикрича, бугунги кунда спорт билан шуғулланиш нуфузли, даромадли, модали (расм) ҳисобланади, унча қиммат эмас, ҳаммага ҳам керак эмас, аеллардан кўра эркекларга хос, спорт билан шуғулланиш ҳаваскорларга хос, халқаро даражадаги мусобақаларга қатнашувчи спортчилар учун эса касбга хос саналади. Бироқ, шу нарса ҳам аёнки, ҳозирги талаба-ешларнинг аксарияти спорт билан шуғулланиш жуда ҳам зарур эмас, деб ҳисоблашади. Спортдаги фаоллик талаба-ешларнинг ижтимоий шароитлари, атрофдаги муҳим ва атрофдаги кишиларга ҳам боғлиқ бўлади. Агар оилада спорт анъаналари мавжуд бўлса, оиланинг еш аъзолари ҳам спорт билан шуғулланади.

Ўтказган анкета-сўровларимиз талабаларнинг жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланишга муносабатига нисбатан қуйидаги типологиясини ишлаб чиқишга ердан берди: спортчи-профессионал (7%), спортчи-ҳаваскор (44%), ўзини кўз-кўз қилиш учун (хўжа кўрсинга) спортчи (12%), “шунчаки” спортчи (15%), «кўмсовчи» спортчи (22%). Мазкур тасниф жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланишга нисбатан талабаларнинг асосий турларини акс эттиради.

Шу тариқа, талабаларнинг қадриятлари тизимида жисмоний маданият ва спортнинг ўрни ва ролини аниқланиб, сўралган ёшларнинг кўпчилиги учун ҳаётдаги энг муҳим қадрият соғлиқ эканлиги аниқланди. Аммо, жисмоний маданият ва спорт қадриятлар рўйхатида охириги ўринлардан бирини эгалламоқда. Айримлар учун спорт муҳим роль ўйнаб, ҳаётнинг услуби ва шакли ҳисобланади; бошқалар учун – соғлиқни мустаҳкамлаш ва яхши қадди-қоматни сақлаб туришнинг усули; учинчилар учун эса – бўш вақтни ўтказишнинг яхши шакли ва ақлий чарчоқни бартараф қилиш усули ҳисобланади. Спорт фаолиятининг хилма-хил ролларига қарамай, спорт билан шуғулланишга тавсиялар ўзгармайди, чунки спорт – бу ҳаракатдир, ҳаракат эса – бу ҳаётдир!