

SPORT VA JISMONIY TARBIYA ORQALI IJTIMOIIY MOSLASHUV

Abdiolimova Iqbolaxon Xasanboy qizi

Farg‘ona davlat universiteti Sport faoliyati fakulteti

“Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiati kafedrası” o‘qituvchisi.

Xubbillayeva Odinaxon Zayniddin qizi

Farg‘ona davlat universiteti talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada sport va jismoniy madaniyatning aholining turli guruhlarini, shu jumladan yoshlar, nogironlar va qiyin hayotiy vaziyatga tushib qolgan shaxslarni ijtimoiy moslashishning samarali vositasi sifatida ahamiyati ko‘rib chiqiladi. Ta’kidlanishicha, sport faoliyatida ishtirok etish muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirishga, o‘z-o‘zini hurmat qilishni mustahkamlashga, jamiyatga tegishli bo‘lish tuyg‘usini shakllantirishga va ijtimoiy izolyatsiya darajasini pasaytirishga yordam beradi.

Kalit so‘zlar: ijtimoiy moslashuv, sport, jismoniy tarbiya, integratsiya, reabilitatsiya, sotsializatsiya, inklyuziya

Аннотация: В данной статье рассматривается значение спорта и физической культуры как эффективного средства социальной адаптации различных групп населения, включая молодежь, людей с ограниченными возможностями и лиц, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Подчеркивается, что участие в спортивной деятельности способствует развитию коммуникативных навыков, укреплению самооценки, формированию чувства принадлежности к обществу и снижению уровня социальной изоляции.

Ключевые слова: социальная адаптация, спорт, физическая культура, интеграция, реабилитация, социализация, инклюзия

Abstract: This article examines the importance of sports and physical culture as an effective means of social adaptation of various groups of the population, including youth,

people with disabilities and people in difficult situations. It is emphasized that participation in sports activities contributes to the development of communication skills, strengthening self-esteem, forming a sense of belonging to society and reducing the level of social isolation.

Key words: social adaptation, sports, physical education, integration, rehabilitation, socialization, inclusion

Kirish:

Jismoniy tarbiya va sport sogʻlom hayot tarzining asosiy qismi hisoblanadi. Jamiyatda sportning oʻrni juda muhim va koʻp qirrali. Sport nafaqat jismoniy faollik, balki sogʻlom turmush tarzi, ijtimoiy birdamlik, iqtisodiy rivojlanish va yoshlar tarbiyasida ham muhim rol oʻynaydi.

Ijtimoiy moslashuv-bu shaxsning jamiyatga kirishi, jamiyatda toʻliq ishlashi uchun zarur boʻlgan ijtimoiy meʼyorlar, rollar va xulq-atvor modellarini oʻzlashtirish jarayoni. Zamonaviy beqarorlik sharoitida sport va jismoniy madaniyatning shaxsning uygʻun rivojlanishiga va muvaffaqiyatli sotsializatsiyaga hissa qoʻshadigan vosita sifatida roli ortib bormoqda. Ushbu mavzu, ayniqsa, yoshlar, nogironlar, muhojirlar va aholining boshqa zaif toifalari bilan ishlash nuqtai nazaridan dolzarbdir.

Asosiy qismi:

Zamonaviy jamiyatda insonning ijtimoiy muhitga moslasha olishi, oʻz oʻrnini topa olishi va jamoa bilan hamkorlikda faoliyat yurita olishi muhim ahamiyat kasb etadi. Bunda sport va jismoniy tarbiya muhim vosita boʻlib xizmat qiladi. Chunki sport nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlashga, balki shaxsning ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga ham katta hissa qoʻshadi. Sport mashgʻulotlari odatda jamoaviy shaklda oʻtkaziladi. Bu esa insonni boshqalar bilan muloqot qilishga, oʻzini jamoa aʼzosi sifatida his qilishga oʻrgatadi. Ayniqsa, bolalar va yoshlar uchun sport – bu tartib-intizom, oʻzini boshqarish, rahbar va doʻstlar bilan til topishish koʻnikmalarini shakllantiruvchi maktabdir. Sport bilan

shugʻullanish orqali yoshlar oʻz tengdoshlari bilan sogʻlom raqobat muhitida rivojlanadi, oʻz imkoniyatlarini kashf etadi va ijtimoiy faollikka intiladi.

Jismoniy ta'lim esa umumiy ta'lim tizimining muhim boʻlagi boʻlib, yosh avlodni nafaqat sogʻlom hayot tarziga oʻrgatadi, balki ular orasida doʻstona munosabatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Mashgʻulotlarda oʻquvchilar bir-biri bilan yaqinlashadi, jamoaviy ishni oʻrganadi, hurmat, birdamlik, sabr-toqat kabi ijtimoiy fazilatlarni oʻzlashtiradi. Bu esa ularning kelajakda har qanday jamoada tez moslashishiga zamin yaratadi. Bundan tashqari, sport orqali turli ijtimoiy toifalarga mansub odamlar birgalikda harakat qilishadi, bu esa tenglik, bagʻrikenglik va mehr-oqibat muhitini shakllantiradi. Nogironligi boʻlgan shaxslarning sportdagi ishtiroki ularning jamiyatda oʻz oʻrnini topishiga, oʻziga boʻlgan ishonchini oshirishga xizmat qiladi.

Sotsializatsiya jarayonida sportning roli:

Sport nafaqat jismoniy rivojlanish usuli, balki turli xil ijtimoiy va madaniy kelib chiqishi boʻlgan odamlarni birlashtiradigan kuchli ijtimoiy institutdir. Birgalikda mashgʻulotlar, musobaqalarda qatnashish va jamoaviy faoliyat mas'uliyat, intizom, oʻzaro hurmat va kollektivizm tuygʻusini shakllantirishga yordam beradi.

Jismoniy madaniyat inklyuziya vositasi sifatida:

Jismoniy tarbiya har bir insonning imkoniyatlariga moslashtirilgan. Jismoniy va psixo-emotsional holatni yaxshilashga yordam beradigan nogironligi boʻlgan odamlar uchun moslashuvchan jismoniy tarbiya dasturlari mavjud. Bunday dasturlarda ishtirok etish ishtirokchilar va jamiyat oʻrtasidagi toʻsiqlarni kamaytiradi, ishonch hissini rivojlantiradi va hayot sifatini oshiradi.

Sport orqali muvaffaqiyatli ijtimoiy moslashishga misollar:

Sport boʻlimlariga jalb qilingan bolalar uylari tarbiyalanuvchilari koʻpincha tashabbus koʻrsatadilar, bitiruvdan keyin osonroq ijtimoiylashadilar.

Giyohvandlik rehabilitatsiyasidan o'tgan odamlar sport orqali hayotda yangi ijtimoiy muhit va maqsadni topadilar.

Sport tadbirlarida qatnashayotgan muhojirlar va qochqinlar yangi madaniy makonda tezroq o'zlashtirilmoqda.

Sportning iqtisodiy ahamiyati

- Sport sohasining rivojlanishi yangi ish o'rinlarini yaratadi (murabbiylar, sport inshootlari xodimlari, sportchilar).
- Sport turlari va musobaqalari orqali turizm va reklama sohalari ham rivojlanadi.

Jamiyatda ijobiy kayfiyat va ruhiy sog'liq

- Sport bilan shug'ullanish ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi, stress va depressiyani kamaytiradi.
- Sport tomosha qilish orqali odamlar zavq oladi, bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazadi.

Xulosa:

Sport va jismoniy tarbiya ijtimoiy moslashuvning samarali vositasidir. Ular ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashga, ijobiy o'zini o'zi qadrlashni shakllantirishga va shaxsni faol ijtimoiy hayotga qo'shishga yordam beradi. Turli ijtimoiy guruhlarini sport faoliyatiga jalb etishga qaratilgan dasturlarni ishlab chiqish davlat ijtimoiy siyosatining muhim yo'nalishi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Abdiolimova, I. (2024). IMMIGRANT TALABALARNING SOG'LOM TURMUSH TARZINI YO'LGA QO'YISHDA PEDAGOGIK YONDASHUVLAR. Research and implementation, 2(5), 23-26.

2. Valievich, D. S., & Iqbolakhan, A. (2022, November). Pedagogical principles of improving physical fitness of general education school students (in the example of primary classes). In E Conference Zone (pp. 1-13).

3. Jalolov, S., & Abdiolimova, I. (2022). Methods of teaching physical education in elementary school. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 12(5), 758-763.

4. Valievich, D. S., & Iqbolakhan, A. (2023, May). ANATOMO-PHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PRIMARY CLASS STUDENTS. In *E Conference Zone* (pp. 54-67).

5. Davronjon o'g'li, A. D. (2022). JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI RIVOJLANTIRISHNING INNOVATSION USULLARI. *Journal of new century innovations*, 11(2), 153-157.