

**O‘SMIR YOSHLARNING RIVOJLANISHIDA SPORTNING O‘RNI**

*Qambarov Kozimjon Ibragimovich*

*Andijon iqtisodiyot va qurilish instituti Katta o‘qutuvchisi.*

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada o‘smir yoshlarning rivojlanishida sportning o‘rni va ahamiyati ko‘rib chiqilgan. Maqolada jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanish jarayonida sportning ta’siri haqida batafsil ma’lumot berilgan. Sportning jismoniy sog‘liqni mustahkamlash, ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantirish va yoshlar orasida intizom hamda mas’uliyatni rivojlantirishdagi o‘rni tahlil qilinadi. Maqola xulosasida sportning o‘smirlar uchun ahamiyati ta’kidlanib, uni yoshlar hayotiga keng jalb qilishning zarurligi qayd etiladi.

**Kalit so‘zlar:** sport, o‘smirlik davri, jismoniy rivojlanish, ruhiy salomatlik, ijtimoiy ko‘nikmalar, intizom, mas’uliyat.

**Kirish.** O‘smirlik davri inson hayotidagi eng muhim bosqichlardan biri bo‘lib, bu davrda insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishi amalga oshadi. Ushbu jarayonning muvaffaqiyatli kechishi yoshlarning kelajakdagi hayoti va jamiyatdagi o‘rniga katta ta’sir ko‘rsatadi. Jismoniy faollik va sport bilan shug‘ullanish o‘smirlarning rivojlanishida muhim omillardan biri hisoblanadi. Sport nafaqat sog‘lom jismoniy rivojlanish, balki ruhiy barqarorlik va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga ham xizmat qiladi. Shu bois, o‘smir yoshlarning sportga jalb qilinishi va ularning jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishi milliy rivojlanish va jamiyatning kelajakdagi holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

**Muhokama.** O‘smirlik davri inson hayotida jismoniy, ruhiy va ijtimoiy o‘zgarishlar sodir bo‘ladigan muhim bosqichlardan biridir. Ushbu davrda yoshlarning sog‘lom rivojlanishi uchun sportning ahamiyati katta. Sport nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash, balki shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy munosabatlarni shakllantirishda ham asosiy rol o‘ynaydi.

Jismoniy rivojlanish - o‘smirlik davrida organizmning jadal o‘sishi kuzatiladi. Sport bilan muntazam shug‘ullanish suyaklar, mushaklar va yurak-qon tomir tizimining sog‘lom rivojlanishini ta’minlaydi. Sportning turli turlari, xususan yugurish, suzish, futbol va basketbol yoshlar o‘rtasida jismoniy faollikni oshirib, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi. Shuningdek, sport jismoniy chidamlilikni oshirish va immun tizimini kuchaytirishga hissa qo‘shadi.

Ruhiy va hissiy salomatlik - sport faqat jismoniy salomatlikni yaxshilash bilan cheklanmaydi, balki ruhiy barqarorlikni ham ta’minlaydi. O‘smirlar ko‘pincha psixologik stress va bosimga duch kelishadi, bu ularning rivojlanish jarayonida muhim omildir. Sport mashg‘ulotlari esa stressni kamaytirib, insonda o‘ziga bo‘lgan ishonchni

oshiradi. Yutuqlarga erishish va maqsad sari intilish yoshlarning ruhiy holatini barqarorlashtirib, ularga motivatsiya beradi.

Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish - sport jamoaviy faoliyatlarni o'z ichiga olganligi sababli, yoshlarning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishda ham muhim o'rin tutadi. Jamoaviy sport turlari, masalan futbol yoki voleybol, o'smirlarning hamkorlik qilish, boshqalar bilan ishlash va samarali muloqot qilish qobiliyatlarini rivojlantiradi. Bu jarayonda ular o'zaro hurmat, ishonch va jamoaviy birdamlik kabi ijtimoiy qadriyatlarni o'rganadilar.

Intizom va mas'uliyatni shakllantirish - sport o'smirlar orasida intizomli bo'lish va o'z vaqtini to'g'ri taqsimlash ko'nikmalarini ham rivojlantiradi. Muntazam mashg'ulotlar va musobaqalarda qatnashish o'z maqsadiga erishish uchun mas'uliyatni his qilish, intizom va qat'iyatlilikni talab qiladi. Bu esa kelajakdagi hayotlarida ularga foydali bo'ladi, ayniqsa ta'lim va kasb tanlash jarayonida.

Xulosa. Sport o'smir yoshlarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishi uchun ajralmas vositadir. Muntazam jismoniy faollik ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirib, ijtimoiy munosabatlarini rivojlantiradi va shaxsiy mas'uliyat hissini oshiradi. Shu bois, sport yoshlar hayotida muhim o'rin tutishi va ularning to'laqonli rivojlanishiga ko'mak berishi zarur. Sportni yoshlar hayotiga keng jalb qilish orqali jamiyatda sog'lom, irodali va intizomli avlodni voyaga yetkazish mumkin.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Yusufbekov, A. (2019). Jismoniy tarbiya va sportning yoshlar rivojlanishidagi o'rni. Toshkent: Sharq nashriyoti.
2. Xudoyberdiyev, F. (2020). Sport va o'smirlilik davri: Jismoniy va ruhiy rivojlanish. Samarqand: SamDU nashriyoti.
3. Karimova, Z. (2018). Yoshlarning ijtimoiylashuvida sportning ahamiyati. Toshkent: O'zbekiston davlat pedagogika universiteti nashriyoti.
4. Salimov, B. (2021). Sportning jismoniy salomatlikka ta'siri va uning pedagogik jihatlari. Buxoro: Buxoro davlat universiteti nashriyoti.
5. World Health Organization (WHO). (2020). Physical Activity Guidelines for Adolescents. Geneva: WHO Press.
6. Xo'jayev P. Meliyev M., Yunusova D.S. Jismoniy madaniyat tarixi va sportni boshqarish-T., 2016 y.
7. Salamov R.S., Aripov Yu.Yu. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi uslubiyati asoslari. T. «Moliya». 2011
8. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari.
9. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemtseva L.A. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni (URM) o'rgatish metodikasi.
10. Xonkeldiyev Sh., Abdullayev.A va boshqalar "Sog'lom turmush tarzining jismoniy madaniyati" O'quv-qo'llanmasi, Farg'ona nashriyoti, 2010