YANGI O‘ZBEKISTONDA SPORT MADANIYATINI YUKSALTIRISHNING AKSIOLOGIK ASOSLARI VA YOSHLARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZI QADRIYATLARINI SHAKLLANTIRISH MEXANIZMLARI

K.Patidinov-jismoniy tarbiya va sport faoliyati kafedrasi katta o‘qituvchisi

N.Fazliddinov –talaba

Annotatsiya. Maqolada Yangi O‘zbekiston sharoitida sport madaniyatining aksiologik mazmuni, uning yoshlar hayotiy pozitsiyasi va sog‘lom turmush tarziga ta’sir etuvchi tarbiyaviy omillari nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Qadriyatli yo‘nalish, ichki motivatsiya va institutsional qo‘llab-quvvatlashning o‘zaro bog‘liqligi asoslanadi. Oila, ta’lim muassasasi, mahalla va sport tashkilotlari hamkorligiga tayangan bosqichli amaliy mexanizm hamda uni baholash mezonlari taklif etiladi.

Kalit so‘zlar: sport madaniyati, aksiologiya, sog‘lom turmush tarzi, yoshlar tarbiyasi, qadriyatlar, jismoniy faollik, motivatsiya, ijtimoiy institutlar.

Kirish. Yangi O‘zbekistonda yoshlarning jismoniy va ma’naviy salohiyatini yuksaltirish ijtimoiy taraqqiyotning muhim vazifasidir. Sport madaniyatini faqat mashq yoki musobaqa natijasi emas, balki salomatlik, intizom, hamjihatlik va adolatni birlashtiruvchi qadriyatlar tizimi sifatida talqin etish zarur. Yoshlar sportning shaxsiy ahamiyatini anglaganida jismoniy faollik barqaror ehtiyojga aylanadi.

2026-yil 24-martdagi «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi O‘RQ-1123-son Qonunda jismoniy tarbiya qadriyatlar, me’yorlar va bilimlar bilan bog‘liq madaniy hodisa sifatida ta’riflangan [1]. PF-6099-son Farmonda oila, mahalla va ta’lim tashkilotlarida ommaviy sport uchun shart-sharoit yaratish belgilangan [2].

Tadqiqot maqsadi va metodlari

Maqsad — sport madaniyatining qadriyatli negizlarini aniqlash va yoshlarda sog‘lom turmush tarziga barqaror munosabatni shakllantirish mexanizmini asoslash. Tizimli, aksiologik va qiyosiy-mantiqiy tahlil hamda adabiyotlarni umumlashtirish usullari qo‘llandi. Ish nazariy xarakterga ega; unda o‘tkazilmagan so‘rovnoma yoki tajriba natijalari keltirilmaydi.

Sport madaniyatining aksiologik mazmuni

Aksiologiya shaxs xatti-harakatini yo‘naltiruvchi qadriyatlarni o‘rganadi. Sh. Schwartz nazariyasida hayotiy tanlovlar motivatsion maqsadlar bilan bog‘liqligi ko‘rsatilgan [3]. Sportda ishtirok etish ham faqat mukofot emas, salomatlik, o‘zini takomillashtirish va jamoaga mansublik ehtiyojlari bilan izohlanadi. Sport madaniyatining asosiy qadriyatlari quyidagilar: salomatlik — o‘z organizmiga mas’uliyat; irodaviy barqarorlik — maqsad sari izchil harakat; adolat — qoida va raqibga hurmat; hamkorlik — jamoada o‘zaro ko‘mak; shaxsiy o‘sish — imkoniyatlarni rivojlantirish. Bu sifatlar o‘qish, mehnat va ijtimoiy munosabatlarda ham namoyon bo‘lishi mumkin. Qadriyatlar tayyor shior orqali emas, adolatli musobaqa, jamoaviy mashq, individual natijani tahlil qilish va ijobiy shaxsiy namuna orqali shakllanadi. Shu sababli sport mashg‘uloti tarbiyaviy muhit sifatida loyihalanishi, murabbiyning munosabati ham texnik tayyorgarlikdek muhim hisoblanishi kerak.

Yoshlarda sog‘lom turmush tarziga ichki motivatsiyani shakllantirish

R. Ryan va E. Decining o‘zini o‘zi belgilash nazariyasida avtonomiya, kompetentlik va ijtimoiy aloqadorlik ichki motivatsiyaning muhim shartlari sifatida qaraladi [4]. Sportda bu ehtiyojlar mashqni tanlash, shaxsiy o‘sishni anglash va jamoa qo‘llab-quvvatlovi orqali qondiriladi. Faqat majburlashga tayanish doimiy qiziqishni susaytirishi mumkin.

Sog‘lom turmush tarzi jismoniy faollik, uyqu, oqilona ovqatlanish, ruhiy barqarorlik va zararli odatlardan tiyilishni qamraydi. JSST o‘smirlar uchun kuniga o‘rtacha 60 daqiqa, kattalar

uchun haftasiga 150–300 daqiqa o‘rtacha shiddatli jismoniy faollikni tavsiya etadi [5]. Yuklama yosh, salomatlik va tayyorgarlik darajasiga moslashtiriladi.

Qadriyatga yo‘naltirilgan pedagogik mexanizm

Yoshlarda sog‘lom turmush tarzi qadriyatlarini shakllantirish to‘rt o‘zaro bog‘liq bosqichda amalga oshiriladi (1-jadval). Ularning mazmuni va kutilgan tarbiyaviy natijalari quyida umumlashtirilgan.

1-jadval.

Sport madaniyati qadriyatlarini shakllantirish mexanizmi

Bosqich	Pedagogik vositalar	Kutiladigan natija
Ma’rifiy-diagnostik	Suhbat, qiziqish va ishtirok to‘siqlarini baholash	Sportning ahamiyatini anglash
Qadriyatli-motivatsion	Shaxsiy maqsad, erkin tanlov, adolatli raqobat	Ichki motivatsiya va hurmat
Faoliyatli-institutsional	Oila–ta’lim–mahalla–klub hamkorligi	Muntazam ishtirok, teng imkoniyat
Refleksiv-baholash	Faollik kundaligi, o‘zini baholash va kuzatish	Sog‘lom odat va o‘zini nazorat qilish

Mazkur mexanizm nazariy-metodik taklif bo‘lib, uning samaradorligi keyingi empirik tadqiqotlarda tekshirilishi lozim.

Muhokama. Sport madaniyatining aksiologik asosi «nega sport kerak?», institutsional muhit esa «qanday ishtirok etish mumkin?» degan savolga javob beradi. Qadriyat va amaliy sharoit uyg‘un bo‘lmasa, tarbiyaviy ta’sir pasayadi. Shuning uchun oila, ta’lim muassasasi va mahalla hamkorligi uzluksiz bo‘lishi zarur.

Xulosa. Sport madaniyati salomatlikni asrash bilan birga intizom, adolat, hamjihatlik va shaxsiy o‘sish qadriyatlarini shakllantiradi. Samarali tarbiya uchun ma’rifiy tushuntirish, ichki motivatsiya, ochiq sport infratuzilmasi va natijalarni baholash uyg‘un bo‘lishi lozim. Taklif etilgan to‘rt bosqichli mexanizm keyinchalik ta’lim va mahalla amaliyotida empirik sinovdan o‘tkazilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining 2026-yil 24-martdagi O‘RQ-1123-son «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi Qonuni. https://lex.uz/acts/-8093787

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son «Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi Farmoni. https://lex.uz/docs/5077667

3. Schwartz S. H. An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values // Online Readings in Psychology and Culture. 2012. Vol. 2, No. 1. DOI: 10.9707/2307-0919.1116.

4. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // American Psychologist. 2000. Vol. 55, No. 1. P. 68–78. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68.

5. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO, 2020. ISBN: 9789240015128. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128