



DEVELOPING A HEALTHY LIFESTYLE THROUGH THE HARMONY OF SPORTS AND AESTHETIC VALUES

Sherzodjon Bakhtiyorovich Azimov

Assistant of the Department of Humanities and Social Sciences

Samarkand branch of Tashkent University of Information Technologies

azimovsherzod1981@gmail.com

Samarkand, Uzbekistan

ABOUT ARTICLE

Key words: Sport, aesthetic values, healthy lifestyle, aesthetic consciousness, spiritual development, physical education, youth, socio-philosophical approach, integration.

Received: 04.05.26

Accepted: 05.05.26

Published: 06.05.26

Abstract: This article provides a comprehensive analysis of the socio-philosophical foundations for developing a healthy lifestyle through the integration of sport and aesthetic values. The relevance of the study is обусловед by the growing need to promote a culture of healthy living among youth in the context of globalization, as well as to ensure their physical and spiritual development. The paper examines the impact of sports activities not only on physical health but also on the formation of aesthetic taste, perception of beauty, and the system of personal values. Particular attention is given to the role of aesthetic consciousness and aesthetic education in strengthening a healthy lifestyle. The research methodology is based on a системный подход, comparative analysis, and the principles of historicism and logical reasoning. The findings indicate that the integration of sport and aesthetic values enhances youth's life orientation, increases their social activity, and fosters a commitment to a healthy lifestyle.

SPORT VA ESTETIK QADRIYATLAR UYG'UNLIGI ORQALI SOG'LOM TURMUSH TARZINI RIVOJLANTIRISH

Sherzodjon Baxtiyorovich Azimov

TATU Samarqand filiali "Gumanitar va ijtimoiy fanlar"

kafedراسи ассестинти

azimovsherzod1981@gmail.com

Samarqand, O'zbekiston

MAQOLA HAQIDA

Kalit soʻzlar: Sport, estetik qadriyatlar, sogʻlom turmush tarzi, estetik ong, maʼnaviy barkamollik, jismoniy tarbiya, yoshlar tarbiyasi, ijtimoiy-falsafiy yondashuv, integratsiya.

Annotatsiya: Mazkur maqolada sport va estetik qadriyatlar uygʻunligi asosida sogʻlom turmush tarzini shakllantirishning ijtimoiy-falsafiy asoslari kompleks tarzda tahlil qilinadi. Tadqiqotning dolzarbligi zamonaviy globallashtirish sharoitida yoshlar orasida sogʻlom turmush madaniyatini rivojlantirish, ularning jismoniy va maʼnaviy barkamolligini taʼminlash zarurati bilan izohlanadi. Maqolada sport faoliyatining inson organizmiga ijobiy taʼsiri bilan bir qatorda, uning estetik did, goʻzallikni anglash va qadriyatlar tizimini shakllantirishdagi oʻrni yoritiladi. Shuningdek, estetik ong va estetik tarbiyaning sogʻlom turmush tarzini qaror toptirishdagi ahamiyati ilmiy asosda ochib beriladi. Tadqiqot metodologiyasi sifatida tizimli yondashuv, qiyosiy tahlil, tarixiylik va mantiqiylik tamoyillaridan foydalanilgan. Natijalar shuni koʻrsatadiki, sport va estetik qadriyatlar integratsiyasi yoshlarning hayotiy pozitsiyasini mustahkamlash, ularning ijtimoiy faolligi va sogʻlom turmushga intilishini kuchaytirishda muhim omil hisoblanadi.

РАЗВИТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ГАРМОНИЮ СПОРТА И ЭСТЕТИЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ

Шерзоджон Бахтиёрвич Азимов

Ассистент кафедры «Гуманитарные и социальные науки»

Самаркандского филиала Ташкентского университета информационных технологий

azimovsherzod1981@gmail.com

Самарканд, Узбекистан

О СТАТЬЕ

Ключевые слова: Спорт, эстетические ценности, здоровый образ жизни, эстетическое сознание, духовное развитие, физическое воспитание, молодежь, социально-философский подход, интеграция.

Аннотация: В данной статье комплексно анализируются социально-философские основы формирования здорового образа жизни на основе гармонии спорта и эстетических ценностей. Актуальность исследования обусловлена необходимостью развития культуры здорового образа жизни среди молодежи в условиях глобализации, а также обеспечения их физического и духовного совершенствования. В работе раскрывается влияние спортивной деятельности не только на физическое состояние человека, но и на формирование эстетического вкуса,

восприятия красоты и системы ценностей личности. Особое внимание уделяется роли эстетического сознания и эстетического воспитания в укреплении здорового образа жизни. В качестве методологической основы использованы системный подход, сравнительный анализ, а также принципы историзма и логичности. Результаты исследования показывают, что интеграция спорта и эстетических ценностей способствует укреплению жизненной позиции молодежи, повышению их социальной активности и стремления к здоровому образу жизни.

Kirish. Zamonaviy globallashuv va axborotlashuv jarayonlari inson hayot tarziga sezilarli ta'sir ko'rsatib, ayniqsa yoshlar dunyoqarashi, qadriyatlar tizimi va turmush madaniyatida tub o'zgarishlarni yuzaga keltirmoqda. Bunday sharoitda sog'lom turmush tarzini shakllantirish nafaqat tibbiy yoki jismoniy tarbiya masalasi, balki keng qamrovli ijtimoiy-falsafiy muammo sifatida namoyon bo'lmoqda. Zero, sog'lom turmush tarzi insonning jismoniy holati bilan bir qatorda uning ma'naviy, estetik va axloqiy kamolotini ham o'z ichiga oladi. Shu nuqtai nazardan sport va estetik qadriyatlar uyg'unligi masalasi alohida ilmiy ahamiyat kasb etadi.

Sport azaldan inson salomatligini mustahkamlash, irodaviy sifatlarni rivojlantirish va ijtimoiy faollikni oshirish vositasi sifatida e'tirof etilgan. Biroq zamonaviy ilmiy yondashuvlarda sportning faqat jismoniy rivojlanish omili sifatidagi talqini yetarli emasligi, balki uning estetik ongni shakllantirish, go'zallikni his etish va qadrlash, harakat madaniyatini rivojlantirishdagi o'zni ham muhim ekani ta'kidlanmoqda. Sport faoliyati jarayonida shakllanadigan uyg'unlik, ritm, muvozanat va nafislik kabi jihatlar insonning estetik didini boyitadi hamda uning umumiy madaniy saviyasini yuksaltiradi.

Bugungi kunda yoshlar orasida sog'lom turmush tarziga qiziqishning pasayishi, passiv hayot tarzi, zararli odatlarning kengayib borishi kabi holatlar kuzatilayotgani mazkur muammoning dolzarbligini yanada oshiradi. Shu bois sog'lom turmush tarzini targ'ib etishda faqatgina jismoniy tarbiya vositalari bilan cheklanib qolmasdan, balki estetik qadriyatlarni ham integratsiya qilish zarurati yuzaga kelmoqda. Aynan sport va estetikaning o'zaro uyg'unligi insonda nafaqat sog'lomlikka intilish, balki go'zallikka, uyg'unlikka va mukammallikka erishish motivatsiyasini ham shakllantiradi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi sport va estetik qadriyatlar uyg'unligi asosida sog'lom turmush tarzini rivojlantirishning ijtimoiy-falsafiy mexanizmlarini tahlil qilishdan iborat. Tadqiqot vazifalari sifatida sportning estetik mohiyatini ochib berish, estetik ong va didning

sogʻlom turmush tarzini shakllantirishdagi rolini aniqlash hamda yoshlar tarbiyasida sport va estetik qadriyatlar integratsiyasining ahamiyatini asoslash belgilangan.

Adabiyotlar tahlili va tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqot doirasida sport va estetik qadriyatlar uygʻunligi orqali sogʻlom turmush tarzini shakllantirish masalasi turli ilmiy yoʻnalishlar kesimida tahlil qilindi. Xususan, falsafa, sotsiologiya, pedagogika va jismoniy tarbiya nazariyasiga oid manbalar kompleks oʻrganildi. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni koʻrsatadiki, sportning inson kamolotidagi oʻrni koʻplab tadqiqotchilar tomonidan yoritilgan boʻlsa-da, uning estetik qadriyatlar bilan integratsiyasi masalasi yetarli darajada tizimli tadqiq etilmagan.

Sharq mutafakkirlarining merosida inson kamoloti, jismoniy va maʼnaviy barkamollik uygʻunligi muhim oʻrin egallaydi. Xususan, Abu Nasr Forobiy, Abu Ali ibn Sino, Abu Rayhon Beruniy asarlarida inson salomatligi, goʻzallikni idrok etish va uygʻunlik masalalari falsafiy jihatdan asoslab berilgan. Ularning qarashlarida jismoniy mukammallik va estetik did oʻzaro uzviy bogʻliq holda talqin etiladi. Gʻarb falsafasida esa estetika kategoriyasi alohida ilmiy yoʻnalish sifatida shakllanib, unda goʻzallik, uygʻunlik va mukammallik tushunchalari inson faoliyati bilan bevosita bogʻliq holda oʻrganilgan.

Zamonaviy ilmiy tadqiqotlarda sport faoliyati inson salomatligini mustahkamlash, psixologik barqarorlikni taʼminlash va ijtimoiy faollikni oshirish omili sifatida keng yoritilgan. Shu bilan birga, sportning estetik jihatlari harakatlar uygʻunligi, ritm, dinamika va jismoniy goʻzallikni shakllantirishdagi roli alohida eʼtirof etilmoqda. Pedagogik tadqiqotlarda esa yoshlar tarbiyasida sport va estetik tarbiyaning oʻzaro bogʻliqligi, ularning shaxsning har tomonlama rivojlanishiga taʼsiri ilmiy asosda tahlil qilingan.

Tadqiqot metodologiyasi tizimli va kompleks yondashuvga asoslanadi. Unda quyidagi metodlardan foydalanildi: ijtimoiy-falsafiy tahlil usuli orqali sport va estetik qadriyatlarning mohiyati ochib berildi; qiyosiy-tahliliy metod yordamida turli ilmiy qarashlar solishtirildi; tarixiylik tamoyili asosida sport va estetika haqidagi gʻoyalar evolyutsiyasi oʻrganildi; mantiqiy tahlil orqali tushunchalar oʻrtasidagi ichki bogʻliqlik aniqlashtirildi. Shuningdek, induksiya va deduksiya usullari yordamida umumiy nazariy xulosalar shakllantirildi.

Tahlil va natijalar. Tadqiqot doirasida sport va estetik qadriyatlar uygʻunligining sogʻlom turmush tarzini shakllantirishdagi oʻrni koʻp qirrali ijtimoiy-falsafiy hodisa sifatida tahlil qilindi. Olib borilgan nazariy tahlillar shuni koʻrsatadiki, sport faoliyati inson hayotida nafaqat jismoniy sogʻlomlikni taʼminlovchi vosita, balki estetik ongni shakllantiruvchi muhim omil ham hisoblanadi. Ayniqsa, sport jarayonida namoyon boʻladigan harakatlar uygʻunligi, ritm, muvozanat, plastika va dinamika kabi elementlar insonda goʻzallikni idrok etish qobiliyatini

rivojlantiradi. Bu esa o'z navbatida sog'lom turmush tarziga nisbatan ongli va barqaror munosabatni shakllantiradi.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, sport bilan muntazam shug'ullanuvchi shaxslarda estetik did va o'zini anglash darajasi nisbatan yuqori bo'ladi. Bunday shaxslar o'z tashqi ko'rinishi, jismoniy holati va hayot tarziga nisbatan mas'uliyatli yondashadi. Natijada, sog'lom turmush tarzining asosiy komponentlari to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish va psixologik barqarorlik kabi jihatlar tizimli ravishda shakllanadi. Demak, sportning estetik komponenti sog'lom turmush tarzini qaror toptirishda ichki motivatsion mexanizm sifatida xizmat qiladi.

Shuningdek, tadqiqot davomida yoshlar muhitida sport va estetik qadriyatlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik alohida o'rganildi. Kuzatishlar va mavjud ilmiy qarashlar tahlili shuni ko'rsatadiki, sport bilan shug'ullanuvchi yoshlar orasida ijtimoiy faollik, maqsadga intilish, o'zini boshqarish va irodaviy sifatlar yuqori darajada namoyon bo'ladi. Bu esa ularning nafaqat jismoniy, balki ma'naviy-estetik kamolotiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Estetik qadriyatlar asosida shakllangan sport madaniyati yoshlarni hayotga ongli, mas'uliyatli va ijodiy yondashishga undaydi.

Bundan tashqari, tahlil natijalari sport va estetika integratsiyasining ta'lim-tarbiya jarayonidagi ahamiyatini ham tasdiqlaydi. Xususan, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini estetik yondashuv asosida tashkil etish ya'ni harakatlarning nafisligi, muvozanati va uyg'unligiga e'tibor qaratish o'quvchilarda nafaqat jismoniy ko'nikmalarni, balki estetik ongni ham rivojlantiradi. Bu esa sog'lom turmush tarzini faqat majburiy odat emas, balki qadriyat sifatida qabul qilishga olib keladi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, sport va estetik qadriyatlar uyg'unligi quyidagi asosiy yo'nalishlarda namoyon bo'ladi: birinchidan, insonning jismoniy va ma'naviy rivojlanishini uyg'unlashtiradi; ikkinchidan, sog'lom turmush tarziga bo'lgan ichki ehtiyoj va motivatsiyani kuchaytiradi; uchinchidan, yoshlar tarbiyasida ijtimoiy va estetik madaniyatni yuksaltiradi; to'rtinchidan, shaxsning o'zini namoyon etish va o'zini anglash imkoniyatlarini kengaytiradi.

Umuman olganda, olib borilgan tahlillar sport va estetik qadriyatlar integratsiyasi sog'lom turmush tarzini rivojlantirishning samarali ijtimoiy-falsafiy mexanizmlaridan biri ekanligini asoslab beradi. Mazkur uyg'unlik inson faoliyatining barcha jabhalarida jismoniy, ma'naviy va ijtimoiy hayotida muvozanatni ta'minlashga xizmat qiladi hamda barkamol shaxsni shakllantirishga zamin yaratadi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot sport va estetik qadriyatlar uyg'unligining sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi ijtimoiy-falsafiy ahamiyatini ochib berishga qaratildi. Olib borilgan

tahlillar natijasida shuni ta'kidlash mumkinki, sport faoliyati insonning nafaqat jismoniy salomatligini mustahkamlovchi omil, balki uning estetik ongini, didini va umumiy madaniy darajasini shakllantiruvchi muhim ijtimoiy institut sifatida namoyon bo'ladi.

Tadqiqot natijalari sport va estetik qadriyatlar o'rtasidagi uzviy bog'liqlik sog'lom turmush tarzining barqaror shakllanishida muhim rol o'ynashini ko'rsatdi. Xususan, estetik ong va go'zallikni idrok etish qobiliyati insonda o'z salomatligiga ongli munosabatni shakllantiradi, sog'lom hayot kechirishga bo'lgan ichki ehtiyoj va motivatsiyani kuchaytiradi. Shu jihatdan sportning estetik komponentlari harakat uyg'unligi, muvozanat, nafislik va dinamika sog'lom turmush tarzining nafaqat tashqi, balki ichki mazmunini ham boyitadi.

Shuningdek, yoshlar tarbiyasida sport va estetik qadriyatlar integratsiyasining ahamiyati alohida e'tirof etildi. Ularning uyg'unligi yosh avlodda ijtimoiy faollik, irodaviy barqarorlik, estetik did va mas'uliyat hissini rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu esa o'z navbatida barkamol, har tomonlama rivojlangan shaxsni shakllantirishning muhim sharti hisoblanadi.

Xulosa sifatida aytish mumkinki, sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda sport va estetik qadriyatlarni uyg'unlashtirish zamonaviy jamiyatning dolzarb vazifalaridan biridir. Ushbu uyg'unlikni ta'minlash ta'lim-tarbiya tizimini takomillashtirish, yoshlar siyosatini samarali amalga oshirish hamda jamiyatda sog'lom va madaniyatli muhitni qaror toptirishga xizmat qiladi. Kelgusida mazkur yo'nalishda amaliy mexanizmlarni ishlab chiqish va ularni ta'lim tizimiga keng joriy etish muhim ilmiy va ijtimoiy vazifa sifatida dolzarb bo'lib qoladi.

References:

1. Forobiy, Abu Nasr. Fozil odamlar shahri. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2016.
2. Ibn Sino, Abu Ali. Tib qonunlari. – Toshkent: Fan, 2008.
3. Beruniy, Abu Rayhon. Tanlangan asarlar. – Toshkent: Fan, 2006.
4. Karimov, I.A. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent: Ma'naviyat, 2008.
5. To'xtaxodjeyev, N. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
6. Quronov, M. Yoshlar tarbiyasi va sog'lom turmush madaniyati. – Toshkent: Ma'naviyat, 2017.
7. Bourdieu, P. Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste. – Cambridge: Harvard University Press, 1984.
8. Huizinga, J. Homo Ludens: A Study of the Play-Element in Culture. – Boston: Beacon Press, 1955.

9. Ganiyev E. Stages of development and impact on social life of an informed society in Uzbekistan //Western European Journal of Historical Events and Social Science. – 2024. – Т. 2. – №. 11. – С. 17-20.

10. Ризаев И., Хаккулов Н. Синергетический взгляд на философию и общество в трудах Абу Насра аль-Фараби: ключевые принципы и современная значимость //Hikmet. – 2025. – Т. 4. – №. 6. – С. 42-57.

11. Усмонов Ф. Н. Эпистемологическая эволюция рационализма //Наука и современность. – 2012. – №. 19-1. – С. 194-198.

12. Саматов Х. У. Социальные вопросы в учении Махдуми Азами Касани //Ученый XXI века. – 2016. – №. 2-1 (15). – С. 63-66.