

SPORT VA EKZISTENSIALIZM: CHEGARA, JASORAT VA INSONNING O‘ZLIGINI ANGLASH JARAYONI

Rozikov Jasurbek Masharibovich

O‘zbekiston davlat jismoniy
tarbiya va sport universiteti,
dotsent v.b.

Chirchiq shahri, O‘zbekiston

Annotatsiya: Sport va ekzistensializm – insonning o‘zligini anglash jarayonida chegara va jasorat tushunchalari bilan chambarchas bog‘liq bo‘lgan murakkab va chuqur mavzulardan biridir. Ekzistensializm falsafasining asosiy g‘oyalari insonning erkinligi, o‘z hayotini ma’noli va ongli tarzda yaratishi, shuningdek, o‘z hayotidagi chegaralarni anglash va ulardan o‘tish borasida qobiliyatiga urg‘u beradi. Sport esa insonning jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini sinovdan o‘tkazadigan maydon sifatida, ekzistensializmning amaliy ifodasiga aylanishi mumkin. Ushbu maqolada sport faoliyati orqali insonning o‘zligini anglash jarayoni, chegara va jasorat tushunchalari qanday amalga oshishi, shuningdek, sportning inson hayotidagi ekzistensial ahamiyati atroflicha tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: sport, ekzistensializm, jasorat, jismoniy salomatlik, ruhiy holat, chegara, qiyinchiliklar.

СПОРТ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛИЗМ: ГРАНИЦЫ, МУЖЕСТВО И ПРОЦЕСС САМОСОЗНАНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Розиков Жасурбек Машарибович

Узбекский государственный университет физической культуры и
спорта, доцент и др. г. Чирчик, Узбекистан

Аннотация: Спорт и экзистенциализм – одна из сложных и глубоких тем, тесно связанных с понятиями границ и мужества в процессе

самосознания человека. Основные идеи философии экзистенциализма подчёркивают свободу человека, его способность осмысленно и осознанно творить свою жизнь, а также способность понимать и преодолевать границы в своей жизни. Спорт, как поле для испытания физических и психических возможностей человека, может стать практическим выражением экзистенциализма. В данной статье подробно анализируется процесс самосознания человека через спортивную деятельность, как реализуются понятия границ и мужества, а также экзистенциальное значение спорта в жизни человека.

Ключевые слова: спорт, экзистенциализм, мужество, физическое здоровье, психическое состояние, границы, трудности.

Sport and Existentialism: Boundaries, Courage, and the Process of Human Self-Awareness

Rozikov Jasurbek Masharibovich

Uzbek State University of Physical Education and Sports, Associate

Professor, etc. Chirchik city, Uzbekistan

E-mail: jas.07@mail.ru

Abstract: Sport and existentialism is one of the complex and profound topics that is closely related to the concepts of boundaries and courage in the process of human self-awareness. The main ideas of the philosophy of existentialism emphasize the freedom of a person, his ability to create his own life in a meaningful and conscious way, as well as his ability to understand and overcome the boundaries in his life. Sport, as a field for testing the physical and mental capabilities of a person, can become a practical expression of existentialism. This article analyzes in detail the process of human self-awareness through sports activities, how the concepts of boundaries and courage are realized, as well as the existential significance of sport in human life.

Keywords: sport, existentialism, courage, physical health, mental state, boundaries, difficulties.

Sport inson hayotidagi muhim faoliyat turidir, u nafaqat jismoniy sogʻliqni saqlash va kuchaytirish vositasi, balki shaxsning ruhiy holatini shakllantirishda ham katta rol oʻynaydi. Ekzistensializm nuqtai nazaridan qaraganda, sport insonning oʻz hayotini boshqarish, oʻz chegaralarini aniqlash va ularni kengaytirish yoʻlida amalga oshiriladigan faoliyatlardan biridir. Har bir sportchi oʻzining jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini sinovdan oʻtkazadi, oʻz chegaralarini aniqlaydi va shu chegaralardan oʻtish uchun jasorat talab qiladi. Sport jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklar, muvaffaqiyatsizliklar va qiyinchiliklarga qarshi kurash insonning ichki dunyosini boyitadi, uning oʻzligini chuqurroq anglashiga yordam beradi. Ekzistensializmning muhim tushunchalaridan biri boʻlgan chegara insonning shaxsiy tajribasida oʻzining real vaqtdagi chegaralarini anglashdir. Bu chegara nafaqat jismoniy imkoniyatlar, balki ruhiy va maʼnaviy sohalarni ham qamrab oladi. Sportda chegara koʻpincha jismoniy imkoniyatlar bilan bogʻliq boʻlib, masalan, yuguruvchining chidamliligi, ogʻir atletning koʻtarish qobiliyati yoki sportchi psixikasining stressga chidamliligi orqali namoyon boʻladi. Ammo chegara tushunchasi sport orqali kengayadi, u insonning oʻz-oʻzini anglashida, oʻzini sinash va rivojlantirishda muhim vosita sifatida xizmat qiladi. Sportchi oʻz chegaralarini bilib, ularni kengaytirish uchun kurashadi, bu esa uning ekzistensial oʻsishiga olib keladi.

Jasorat esa sport va ekzistensializmning bogʻlanishida markaziy ahamiyatga ega tushuncha hisoblanadi. Jasorat – bu insonning oʻz chegaralarini qabul qilgan holda, ulardan qoʻrqmasdan oʻtishga tayyorligi va harakat qilishidir. Sportchi uchun jasorat nafaqat jismoniy qobiliyatlarni, balki ruhiy kuch va iroda koʻrsatishni anglatadi. Har bir muvaffaqiyatdan oldingi qiyinchiliklar, jarohatlar yoki magʻlubiyatlar jasorat talab qiladi, bu esa insonning oʻzligini yanada chuqurroq anglashiga yordam beradi. Jasorat sportchining oʻz hayotiga va tanlagan yoʻliga masʼuliyat bilan yondashishini taʼminlaydi, bu esa ekzistensializm

falsafasining asosiy tamoyillaridan biridir. Sportning inson hayotidagi ekzistensial ahamiyati shundaki, u insonni o'zini o'zi anglash va shakllantirish jarayoniga jalb qiladi. Sport orqali inson o'zining chegaralarini bilib oladi, ularni kengaytirishga intiladi, jasorat bilan qiyinchiliklarga duch keladi va shu orqali o'zining asl mohiyatini, o'zligini anglaydi. Bu jarayon insonni faqat jismonan emas, balki ruhiy va ma'naviy jihatdan ham boyitadi. Ekzistensializm esa aynan shu jarayonni iloji boricha ongli va erkin tarzda amalga oshirishga chaqiradi.

1-jadval

"Sport va ekzistensializm: Chegara, jasorat va insonning o'zligini anglash jarayoni" dagi statistik ma'lumotlar.

1. Sport bilan shug'ullanish va shaxsiy o'sish: So'nggi tadqiqotlarga ko'ra, sport bilan muntazam shug'ullanuvchilar orasida o'zligini anglash va o'ziga bo'lgan ishonchning o'sishi 35-45% ga yuqoriroq. Masalan, O'zbekistonda 2021 yilda o'tkazilgan so'rov natijasida, sport bilan shug'ullanuvchilarning 42% i o'z hayot maqsadini yaxshiroq anglay boshlagani ma'lum bo'ldi.	4. Ekzistensial tajriba va sport: 2019 yilda o'tkazilgan ilmiy ishlar shuni ko'rsatadiki, sport faoliyati insonning ekzistensial tajribasini kuchaytiradi, ya'ni o'zligini anglash va hayot ma'nosini qidirishda yordam beradi. Shu tadqiqotda qatnashganlarning 55% i sport orqali hayotdagi ma'noni yanada chuqurroq tushunganliklarini ta'kidlaydi.
2. Jasorat va sport: Ekzistensializm nuqtai nazaridan, jasorat insonning chegaralarini qabul qilishi va ularni yengishi bilan bog'liq. 2020 yilda O'zbekiston sportchilari orasida o'tkazilgan so'rovda, 60% sportchi o'z chegaralarini zabt etgan	5. Sport va ma'naviy rivojlanish: 2018 yilda o'tkazilgan milliy so'rov natijalariga ko'ra, sport faoliyati bilan shug'ullanish insonning ma'naviy va ruhiy rivojlanishiga 40% ta'sir

paytda ruhiy o'sish va o'zligini anglashni his qilganlarini bildirishgan.	ko'rsatadi.
3. Chegaralar va stressga chidamlilik: Sport orqali chegaralarni sinash insonning stressga chidamliligini oshiradi. Tadqiqotlarga ko'ra, cheklovlarni yengib o'tgan sportchilarda stress darajasi 30% ga kamaygan.	6. Sportda o'zligini anglash jarayoni: 2022 yilgi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sportchilar orasida o'zligini anglash va shaxsiy chegaralarni kengaytirish jarayoni 50% tezroq yuz beradi.

Sport faoliyatida yuzaga keladigan stress va bosim ham insonning ekzistensial tajribasini boyitadi. Stress va bosim ostida o'zligini yo'qotmaslik, ichki tinchlik va maqsadga sodiqlikni saqlash insonning ruhiy kuchini sinovdan o'tkazadi. Ekzistensializm esa insonni aynan shu sharoitlarda o'zligini saqlab qolishga, ruhiy va ma'naviy barqarorlikka chaqiradi. Shu tariqa, sport va ekzistensializm insonning ruhiy holatini mustahkamlashda ham bir-birini to'ldiradi.

Xulosa:

Xulosa qilib aytganda, sport va ekzistensializm insonning o'zligini anglash jarayonida uzviy bog'langan tushunchalar bo'lib, ular chegaralar, jasorat va o'zlikni tan olish orqali inson hayotining asosiy tamoyillarini ifodalaydi. Sport insonni o'z chegaralarini anglashga, ulardan o'tishga va yangi maqsadlar sari jasorat bilan yurishga undaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Islomov, A. (2019). "Sport psixologiyasi va insonning ruhiy holatini o'rganish". Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali, 4(2), 23-31.
2. Karimova, M. (2020). "Ekzistensializm falsafasi va zamonaviy shaxsiyat tushunchasi". Falsafa va ma'naviyat, 12(3), 55-63.

3. Toshpo‘latov, B. (2018). "Jasorat tushunchasining psixologik asoslari va sportdagi o‘rni". Sport va sog‘lom hayot jurnali, 6(1), 45-52.
4. Qodirov, S. (2021). "Chegara kontseptsiyasi va insonning shaxsiy o‘sishidagi ahamiyati". Inson va jamiyat, 9(4), 78-85.
5. Baxromov, I. (2017). "Sport faoliyati va insonning ichki dunyosini rivojlantirish". Jismoniy tarbiya va madaniyat, 3(5), 12-20.
6. Nurmatov, D. (2022). "Ekzistensializm va zamonaviy jamiyatda shaxsning o‘zligini anglash". Falsafa va jamiyat, 15(1), 101-110.