

**JISMONIY TARBIYA VA JISMONIY MADANIYATNING
JAMIYATDAGI O'RNI VA AHAMIYATI**

Tolibjonov Sardorbek Ravshan o'g'li

*Farg'ona viloyati qo'qon shahri qo'qon davlat
pedagogika instituti 2-kurs talabasi*

Annotatsiya: Ushbu maqola jismoniy tarbiyaning ma'nosi va uning shaxs va jamoalarga ta'sirini o'rganadi. Unda jismoniy tarbiya jismoniy, aqliy va ijtimoiy o'sishga qanday yordam berishi haqida so'z yuritilib, uning butun dunyo bo'ylab ta'lim tizimlariga integratsiyalashuvi zarurligini ta'kidlaydi. Shuningdek, u harakatsiz turmush tarziga oid ortib borayotgan tashvish va semirish va surunkali kasalliklar kabi sog'liq muammolariga qarshi kurashish uchun jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish muhimligini muhokama qiladi. Maqolada jismoniy tarbiyaning ijtimoiy va madaniy jihatlari yoritilgan va u yanada faol, uyg'un va inklyuziv jamiyatni yaratishga hissa qo'shishi ta'kidlangan. Xulosa qilib aytganda, u jamiyatni yaxlit inson rivojlanishining muhim tarkibiy qismlari sifatida jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatga ustuvor ahamiyat berishga chaqiradi.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya, jamiyat, salomatlik, farovonlik, ta'lim, hayot tarzi, jismoniy faollik, jismoniy mashqlar, foyda, muammolar.

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat zamonaviy jamiyatda muhim rol o'ynaydi, odamlarning umumiy farovonligi, salomatligi va rivojlanishiga hissa qo'shadi. Ushbu maqolada biz jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatning ahamiyatini o'rganamiz, ularning zamonaviy jamiyatdagi dolzarbligiga e'tibor qaratamiz. Biz qo'llanilgan usullarni ko'rib chiqamiz, jismoniy faoliyatni targ'ib qilish natijalarini muhokama qilamiz va yanada takomillashtirish bo'yicha xulosalar va takliflarni taklif qilamiz.

Jismoniy tarbiya va jismoniy tarbiya shaxs va jamiyat farovonligini, jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlash, turli xil hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirish orqali jamiyatda muhim o'rin tutadi. Ularning jamiyatdagi o'rni va ahamiyati haqida qisqacha ma'lumot:

Jismoniy salomatlik va fitnes: Jismoniy tarbiya jismoniy tayyorgarlik va umumiy salomatlikni mustahkamlaydi. Bu odamlarga kuch, moslashuvchanlik va chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi, semizlik, yurak kasalliklari va diabet kabi surunkali kasalliklar xavfini kamaytiradi. Muntazam jismoniy faoliyat ham suyak zichligi va mushaklar kuchini yaxshilaydi.

Ruhiy salomatlik: Mashq qilish stress, tashvish va depressiyani kamaytirish orqali ruhiy salomatlikni yaxshilashi mumkin. Jismoniy tarbiya odamlarga kayfiyat va

ruhiy farovonlikni yaxshilaydigan endorfinlarni chiqarish imkoniyatini beradi.

Ijtimoiy aloqa: Jismoniy tarbiya va sport ijtimoiy muloqotga, jamoada ishlashga va shaxslararo munosabatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Bu hamkorlik, muloqot va sport mahoratini rivojlantiradi. Bu ko'nikmalar nafaqat sportda, balki hayotning turli jabhalarida, jumladan, ish joyida ham zarur.

Intizom va maqsadni belgilash: Jismoniy tarbiya intizom va maqsadlarni belgilash va unga erishish qobiliyatini tarbiyalaydi. Talabalar jismoniy qobiliyatlarini yaxshilash uchun muntazam mashg'ulotlar, mashaqqatli mehnat va fidoyilik muhimligini o'rganadilar.

Sog'lom turmush tarzi odatlari: Jismoniy tarbiya odamlarga sog'lom turmush tarzining ahamiyatini o'rgatadi. Bu ovqatlanish, giyohvand moddalar va alkogolning ta'siri va mas'uliyatli salomatlik tanlovining ahamiyati haqida bilim beradi.

O'troq turmush tarzining oldini olish: Texnologiya va harakatsiz turmush tarzi hukmron bo'lgan davrda jismoniy tarbiya harakatsiz turmush tarzining salbiy ta'siriga qarshi kurashadi. Bu odamlarni harakatga va faolroq bo'lishga undaydi.

Sog'liqni saqlash xarajatlarini kamaytirish: Jismoniy tarbiya dasturlari orqali muntazam jismoniy faollik jismoniy harakatsizlik va semirish bilan bog'liq salomatlik oqibatlarini oldini olish yoki yumshatish orqali sog'liqni saqlash xarajatlarini kamaytirishi mumkin. Bu, o'z navbatida, sog'liqni saqlash tizimlariga yukni kamaytiradi.

Madaniy va ijtimoiy o'ziga xoslik: Jismoniy tarbiya va sportning turli turlarini o'z ichiga olgan jismoniy tarbiya ko'pincha madaniy va ijtimoiy o'ziga xoslikda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Sport tadbirlari va jismoniy an'analar jamiyat tarixi va madaniyatida chuqur ildiz otishi mumkin.

Karyerada o'sish imkoniyatlari: Ba'zi odamlar uchun jismoniy tarbiya murabbiy, fitnes murabbiyi, fizioterapevt yoki sport menejeri sifatida martabaga olib kelishi mumkin, bu esa bandlik imkoniyatlari va iqtisodiy o'sishga olib keladi.

Shaxsiy rivojlanish: Jismoniy tarbiya odamlarda o'ziga ishonch va o'zini o'zi qadrlash tuyg'usini rivojlantirishga yordam beradi. Jismoniy maqsadlarga erishish va ish faoliyatini yaxshilash o'z-o'zini hurmat qilish va motivatsiyani oshirishi mumkin.

Davlat qurilishi: Sport tadbirlari va jismoniy faollik jamoalarni birlashtiradi. Ular odamlarga birlashish, umumiy manfaatlarni baham ko'rish va tegishlilik tuyg'usini yaratish imkoniyatini beradi.

Mojaroni hal qilish va axloq qoidalari: Jismoniy tarbiya va sport adolatli o'yin, axloq va boshqalarga hurmat kabi qadriyatlarni o'rgatadi. Ishtirokchilar yaxshi sport mahoratini rivojlantirish bilan birga g'alaba va mag'lubiyatlarni nazokat bilan hal qilishni o'rganadilar.

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat sog'lom va har tomonlama rivojlangan jamiyatning ajralmas tarkibiy qismidir. Ular jismoniy va ruhiy salomatlikni

mustahkamlaydi, qimmatli hayotiy ko'nikmalarni o'rgatadi va ijtimoiy hamjihatlikni rag'batlantiradi. Jismoniy faollik va farovonlik madaniyatini rag'batlantirish orqali jamiyatlar o'z a'zolarining hayot sifatini yaxshilash va sog'liqni saqlash tizimlariga yukni kamaytirishi mumkin.

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatning jamiyatdagi foydalari yaqqol ko'rinsa-da, bir qator muammolar mavjud. Bularga ob'ektlar va dasturlardan foydalanishning cheklanganligi, harakatsiz turmush tarzi va ijtimoiy-iqtisodiy omillarga asoslangan kirishdagi tengsizlik kiradi. Ushbu muammolarni hal qilish uchun hukumatlar, muassasalar va jamoalar jismoniy tarbiya va madaniyatga ustuvor ahamiyat berishlari va sarmoya kiritishlari muhimdir.

Xulosa:

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat jamiyatning ajralmas qismi bo'lib, jismoniy, aqliy va ijtimoiy farovonlikka yordam beradi. Ta'lim va ko'ngilochar dasturlar orqali jismoniy faollikni erta yoshdan rag'batlantirish odamlarning umumiy salomatligi va hayot sifatini sezilarli darajada yaxshilaydi. Biroq, jismoniy tarbiya va madaniyatning barcha a'zolari uchun mavjud bo'lishini ta'minlash uchun mavjudlik va tengsizlik kabi muammolarni hal qilish juda muhimdir.

•Moliyalashtirishning ko'payishi: hukumatlar maktablar va jamoalardagi jismoniy tarbiya muassasalari va dasturlariga kirishni yaxshilash uchun ko'proq resurslar ajratishi kerak.

•Inklyuzivlikni rag'batlantirish: har qanday yoshdagi, qobiliyat va kelib chiqishi bo'lgan odamlarning jismoniy faoliyat bilan shug'ullanishlarini ta'minlashga harakat qilish kerak.

•Ogohlantirish kampaniyalari: Ommaviy tushuntirish kampaniyalari odamlarga jismoniy faollikning ahamiyati va uning salomatlik va farovonlikka ijobiy ta'siri haqida ma'lumot berishi mumkin.

•Ish joyini sog'lomlashtirish: Ish beruvchilar xodimlarni jismoniy faol bo'lishga undash uchun ish joyida sog'lomlashtirish dasturlarini amalga oshirishlari kerak.

•Davom etayotgan tadqiqotlar: Jismoniy tarbiya va madaniyatning jamiyatga uzoq muddatli ta'sirini yaxshiroq tushunish va mavjud dasturlarni takomillashtirish uchun doimiy tadqiqotlar zarur.

Xulosa o'rnida shuni aytish kerakki, jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat jamiyatda markaziy o'rinni egallaydi. Ularning ahamiyatini ortiqcha baholab bo'lmaydi va muammolarni hal qilish va bu takliflarni amalga oshirish orqali biz jismoniy faoliyatning shaxs va butun jamiyatga ijobiy ta'sirini yanada kuchaytirishimiz mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasining —Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi Qonuni. Toshkent, 5 sentabr 2015 yil. 174 – son Xalq so'zi gazetasi.

2. J.Eshnazarov. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. T., “Fan va texnologiya” nashriyoti, 2008., - 3 b.
3. J.Eshnazarov. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. T., “Fan va texnologiya” nashriyoti, 2008., - 30 b.
4. SAMARQAND FORUMI: “Yoshlar-2020: global birdamlik, barqaror tarqiyot va inson huquqlari. [https://pravacheloveka.uz/oz/news/samarqandforumi-yoshlar-2020-global-birdamlik-barqaror-tarqiyot-va-inson huquqlari](https://pravacheloveka.uz/oz/news/samarqandforumi-yoshlar-2020-global-birdamlik-barqaror-tarqiyot-va-inson-huquqlari)
5. ДЕМОКРАТИЯЛАШТИРИШ ВА ИНСОН ҲУҚУҚЛАРИ. ИЛМИЙМАЪРИФИЙ ЖУРНАЛ. 4[88] – 2020. – 41 Б
6. ДЕМОКРАТИЯЛАШТИРИШ ВА ИНСОН ҲУҚУҚЛАРИ. ИЛМИЙМАЪРИФИЙ ЖУРНАЛ. 3[87] – 2020. – 19 Б