

## JISMONIY TARBIYA VA JISMONIY MADANIYATNING MAMLAKAT RIVOJIDAGI O'RNINI

*Qambarov Kozimjon Ibragimovich*

*Andijon iqtisodiyot va qurilish instituti Katta o'qituvchisi.*

**Anotatsiya.** Ushbu maqolada mamlakat rivojidagi jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatning ro'li, jismoniy salomatlik va sog'lom millat, iqtisodiy o'sishga hissasi, ijtimoiy birlashuv va milliy birdamlik, ta'lim va tarbiya jarayonida jismoniy madaniyatning roli, xalqaro maydonda mamlakat imijini shakllantirish kabi ko'rstiklar misolida keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** Jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat, jismoniy salomatlik, sport, sport sanoati, milliy birdamlik, ijtimoiy birlashuv.

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat mamlakatning umumiy rivojlanishida katta ahamiyatga ega. Bu ikki tushuncha nafaqat insonlarning jismoniy salomatligini yaxshilash bilan chegaralanadi, balki milliy farovonlikka, iqtisodiy o'sishga va ijtimoiy birlashuvga katta hissa qo'shadi. Sog'lom va faol aholining mavjudligi mamlakatning taraqqiy etishida muhim omil sifatida qaraladi.

Jismoniy salomatlik va sog'lom millat-jismoniy tarbiya sog'lom turmush tarzini shakllantirishning asosi bo'lib, aholining sog'lomligi va umr davomiyligini oshirishga xizmat qiladi. Jismoniy faollik yurak-qon tomir kasalliklarini, semizlikni va boshqa surunkali kasalliklarni kamaytiradi. Sog'lom jamiyat esa milliy rivojlanishning tayanch nuqtasidir. Kasalliklar sonining kamayishi tibbiy xarajatlarni kamaytirib, ishchi kuchining samaradorligini oshiradi, bu esa iqtisodiy o'sishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Iqtisodiy o'sishga hissa - jismoniy tarbiya va sport mamlakatning iqtisodiy rivojiga to'g'ridan-to'g'ri va bilvosita hissa qo'shadi. Birinchidan, sog'lom mehnat resurslari iqtisodiyotda samarali ishlaydi, bu esa mamlakat ishlab chiqarish salohiyatini oshiradi. Ikkinchidan, sport sanoati o'ziga xos iqtisodiy sektor sifatida rivojlanadi. Sport inshootlari, musobaqalar, sport anjomlari ishlab chiqarishi kabi sohalar orqali yangi ish o'rinlari yaratiladi va bu iqtisodiy faollikni oshiradi. Bundan tashqari, yirik xalqaro sport tadbirlari mamlakatga turistlarni jalb qilib, turizm va xizmat ko'rsatish sohalarini rivojlantirishga yordam beradi.

Ijtimoiy birlashuv va milliy birdamlik - jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat ijtimoiy birlashuvning asosiy omillaridan biri bo'lib, milliy birdamlikni shakllantirishga xizmat qiladi. Sport va jismoniy tarbiya nafaqat shaxsiy rivojlanishni, balki jamoaviy munosabatlarni ham mustahkamlaydi. Musobaqalar, sport tadbirlari va ommaviy jismoniy mashg'ulotlar turli qatlam va yoshdagi insonlarni birlashtiradi,

ijtimoiy barqarorlikni mustahkamlaydi. Jamoaviy sport turlari, xususan futbol, voleybol, basketbol kabi o'yinlar yoshlar orasida hamkorlik, hurmat, o'zaro ishonch va mas'uliyat hissini rivojlantiradi.

Ta'lim va tarbiya jarayonida jismoniy madaniyatning roli - ta'lim tizimida jismoniy tarbiya yosh avlodni sog'lom va intizomli qilib tarbiyalashda muhim o'rin egallaydi. Maktab va oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya darslari yoshlarni nafaqat jismoniy jihatdan rivojlantiradi, balki ularga sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini ham singdiradi. Shuningdek, jismoniy madaniyat insonning ruhiy barqarorligini, intizomlilik va qat'iyatlilikni rivojlantirishga ko'maklashadi. Bu yoshlarning kelgusida o'z maqsadlariga erishishiga va jamiyatning faol fuqarosi bo'lishiga xizmat qiladi.

Xalqaro maydonda mamlakat imijini shakllantirish - jismoniy madaniyatning rivojlanishi va sport sohasidagi yutuqlar xalqaro maydonda mamlakatning imijini yaxshilaydi. Sport musobaqalaridagi muvaffaqiyatlar mamlakatning nufuzi va obro'sini oshiradi, xalqaro hamjamiyatda e'tirof etilishiga sabab bo'ladi. Yirik sport musobaqalarida qatnashish, sportchilarni tayyorlash va ularning yutuqlari milliy g'ururni kuchaytirib, vatanga sadoqat tuyg'usini rivojlantiradi.

### **Xulosa**

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat mamlakat rivoji uchun strategik ahamiyatga ega. Sog'lom va faol aholining mavjudligi ijtimoiy barqarorlikni mustahkamlaydi, iqtisodiy o'sishni qo'llab-quvvatlaydi va milliy birdamlikni shakllantiradi. Shu sababli, jismoniy tarbiya va sport sohasiga keng e'tibor qaratish, yosh avlodni sportga jalb qilish va jismoniy madaniyatni targ'ib qilish mamlakatning uzoq muddatli taraqqiyotiga katta hissa qo'shadi.

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

1. Xo'jayev P. Meliyev M., Yunusova D.S. Jismoniy madaniyat tarixi va sportni boshqarish-T., 2016 y.
2. Salamov R.S., Aripov Yu.Yu. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi uslubiyati asoslari. T. «Moliya». 2011
3. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari.
4. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemtseva L.A. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni (URM) o'rgatish metodikasi.
5. Xonkeldiyev Sh., Abdullayev.A va boshqalar "Sog'lom turmush tarzining jismoniy madaniyati" O'quv-qo'llanmasi, Farg'ona nashriyoti, 2010.