ZAMONAVIY JAMIYATDA JISMONIY MADANIYAT VA SPORTNING AHAMIYATI

A’zamov Ruhulloh Mahmudjon o‘g‘li
Alfraganus universiteti nodavlat oliy ta’lim tashkiloti,
O‘zbekiston, Toshkent sh.
azamov2020phd@mail.ru

Annotatsiya. *Ushbu ilmiy maqolada jismoniy madaniyat va sportning zamonaviy jamiyatdagi o‘rni, uning sog‘liqni saqlash, ta’lim, ijtimoiy tarbiya, iqtisodiyot va xalqaro munosabatlardagi ahamiyati ilmiy yondashuv asosida tahlil qilinadi. Shuningdek, global raqamlashtirish sharoitida sport faoliyatining yangi shakllari va dolzarb muammolari yoritiladi.*

Kalit so‘zlar. *Jismoniy madaniyat, sog‘liqni saqlash, sport, aqliy faoliyat, jismoniy rivojlanish.*

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN MODERN SOCIETY

Azamov Rukhulloh Makhmudjon ugli
Alfraganus University is a non-governmental higher education institution, Uzbekistan, Tashkent city.
azamov2020phd@mail.ru

Annotation. *This scientific article analyzes the role of physical culture and sports in modern society, its significance in healthcare, education, social upbringing, economics, and international relations based on a scientific approach. It also highlights new forms of sports activity and current problems in the context of global digitalization.*

Keywords. *Physical culture, healthcare, sports, mental activity, physical development.*

Kirish. Bugungi kunda jismoniy madaniyat va sport jamiyat rivojlanishining muhim tarkibiy qismi sifatida qaraladi. Aholi salomatligini mustahkamlash, yoshlar tarbiyasi, milliy birlikni kuchaytirish va iqtisodiy o‘sishga hissa qo‘shishi bilan sport jamiyatning strategik sohalaridan biriga aylangan. Texnologik taraqqiyot, urbanizatsiya va stressning ortishi insonlar hayotida jismoniy faollikning ahamiyatini yanada oshirmoqda.

Jismoniy madaniyatning mohiyati va vazifalari. Jismoniy madaniyat insonning jismoniy rivojlanishi, sog‘ligi va funksional imkoniyatlarini yaxshilashga qaratilgan ijtimoiy hodisadir. Uning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- sog‘liqni mustahkamlash;
- kasalliklarning oldini olish;
- jismoniy sifatlarni – kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlikni rivojlantirish;
- madaniy va ijtimoiy qadriyatlarni shakllantirish;
- sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish.

Jismoniy madaniyatning ta’lim tizimidagi roli. Maktab va oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya yoshlarning har tomonlama rivojlanishida muhim omildir. U o‘quvchilarda intizom, tartib, o‘zini boshqarish, maqsadga intilish kabi fazilatlarni shakllantiradi. Tadqiqotlar muntazam sport bilan shug‘ullanuvchi yoshlarning aqliy faoliyati va o‘zlashtirish ko‘rsatkichlari yuqori bo‘lishini tasdiqlaydi.

Sportning zamonaviy jamiyatdagi ahamiyati. Sport faqat jismoniy salomatlik emas, balki ijtimoiy, ma’naviy va iqtisodiy taraqqiyotning ahamiyatli omillaridan biridir. U jamiyatda sog‘lom muhit yaratadi, yoshlarni zararli odatlardan himoya qiladi va barkamol avlod tarbiyasida muhim o‘rin tutadi.

Sportning sog‘liq uchun foydasi. Sport bilan muntazam shug‘ullanish quyidagilarga olib keladi:

- yurak-qon tomir tizimi faoliyatining yaxshilanishi;
- vazn me’yorida bo‘lishi;
- immunitetning kuchayishi;
- stress va depressiyaning kamayishi.

Shifokorlar fikricha, haftasiga 150 daqiqa o‘rtacha yuklama inson organizmi uchun optimal hisoblanadi.

Sportning ijtimoiy tarbiyadagi o‘rni. Sport yoshlar ongini shakllantirishda samarali vosita sanaladi.

- jamoaviylik;
- mas’uliyat;
- liderlik;
- sog‘lom raqobat;
- irodaviy sifatlarni rivojlantiradi.

Sport bilan shug‘ullanish yoshlar orasida jinoyatchilik va zararli odatlar darajasining pasayishiga olib kelishi bo‘yicha ilmiy dalillar mavjud.

Sportning xalqaro maydondagi o‘rni. Olimpiada o‘yinlari, jahon chempionatlari va boshqa musobaqalar davlatlarning global maydondagi obro‘sini oshiradi. Sport diplomatiyasi davlatlar o‘rtasida yaqinlik, do‘stlik va hamkorlikni mustahkamlashda muhim vazifa bajaradi.

Sportning iqtisodiy ahamiyati. Sport zamonaviy iqtisodiyotning yirik tarmoqlaridan biridir. U sport inshootlari qurilishi, fitnes markazlari, sport

kiyimlari ishlab chiqarish, sport turizmi, reklama va media sohalarini rivojlantiradi.

Sport infratuzilmasining rivojlanishi. Sport inshootlarining ko‘payishi nafaqat sportchilar uchun, balki keng jamoatchilik uchun sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlashga xizmat qiladi. Yirik musobaqalar o‘tishi mamlakat infrastrukturasining modernizatsiyasiga turtki beradi.

Sport iqtisodiyotiga investitsiyalar. Sport sohasiga investitsiyalar kiritish davlatga ko‘p yo‘nalishlarda foyda keltiradi. Bu:

- yangi ish o‘rinlari;
- turizm daromadlari;
- reklama va media bozori kengayishi;
- sportchilar va klublarning tijoriy salohiyati oshishi.

Ko‘plab davlatlar sport orqali iqtisodiy o‘sishni rag‘batlantirmoqda.

Raqamli texnologiyalar davrida sport. Raqamlashtirish sportning yangi shakllarini vujudga keltirdi. Online mashg‘ulotlar, mobil ilovalar, virtual musobaqalar keng ommaga qulaylik yaratmoqda.

Raqamli sportning afzalliklari. Zamonaviy texnologiyalar yordamida odamlar uyda yoki istalgan joyda mashg‘ulot o‘tkazishi mumkin. Bu sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish imkoniyatini oshiradi.

Raqamli davrning muammolari. Biroq, raqamli hayot tarzining salbiy tomoni ham mavjud — yoshlar orasida harakatchanlik kamaymoqda, gipodinamiya kuchaymoqda. Shu sababli jismoniy faollikni oshirish bo‘yicha davlat va ta’lim muassasalari oldida yangi vazifalar turibdi.

Xulosa. Jismoniy madaniyat va sport zamonaviy jamiyatning ajralmas qismidir. Ular inson salomatligini saqlash, yoshlarni tarbiyalash, ijtimoiy barqarorlik va iqtisodiy rivojlanishda muhim o‘rin tutadi. Raqamli davrda sportning yangi shakllari paydo bo‘lgan bo‘lsa-da, uning asosiy vazifasi — jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bo‘lib qoladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Пашута, В.Л. Психолого-педагогическое сопровождение спортсменов как фактор преодоления стресса в условиях спортивной деятельности / В. Л. Пашута, А. С. Никольская //
Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 7 (149). – С. 236-240.

2. Уляева, Л.Г. Самореализация личности спортсмена как субъекта двигательной активности : монография / Л. Г. Уляева, Г. Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев. – М. Онто-Принт, 2014. –141 с.

3. Park, R.E. The City: Suggestions for the Study of Human Nature in the Urban Environment / R.E. Park, E.W. Burgess. – Chicago : University of Chicago, 1984. – 250 p.