

Date: 29th May-2026

**ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ – МЕҲНАТ САМАРАДОРЛИГИ
ҲАМДА ИНСОН КАПИТАЛИ РИВОЖЛАНИШИНИНГ МУҲИМ ОМИЛИ**

Аббасов Баҳадир Асатиллаевич

Тошкент Давлат иқтисодий университетининг катта ўқитувчиси



Мамлакатимиздаги халқ ҳўжалигининг тармоқлари жуда кенг ва турли туманлиги барчага аёндир. Уларда меҳнат ва хизмат вазифасини адо этувчи кишилар ҳам ўзларининг ишлаб чиқариш ҳажми ва меъёрларига қараб кўпчилиқни ташкил этади.

Меҳнаткаш аҳолининг саломатлигини муҳофаза қилиш, иш жараёнида дам олиш, хордиқ чиқариш, маданий тадбирлар орқали уларнинг рухий ва жисмоний тайёргарлик ҳолатларини ривожлантириб бориш эътибордан четда қолмаётир. Бундай зарур ва эҳтиёжга молик бўлган тадбирлар мазмунида ишлаб чиқариш жисмоний маданияти муҳим аҳамият касб этувчи омиллардан биридир. Яқин ўтмишимиз даврида йирик ишлаб чиқариш корхоналарида бундай тадбирлар мақсадли равишда ташкил қилиниб, ҳар бир цех, бўлим, ва шохобчаларда махсус инструктор-методистлар фаолият кўрсатиб келган. Штатли ходимлар етишмаган меҳнат жойларида жамоатчи инструкторлар бу вазифаларни бажариб борган. Шу асосда ишчи ва хизматчиларнинг меҳнат қобилияти ва иш самарадорлигини таъминлаш, уларни домий равишда ошириб бориш амалда қўлланилган. Лекин бундай жуда зарур бўлган жараёнлар сўнгги йилларда анча камайганлиги сир эмас. Бунинг у ёки бу сабаблари бор, албатта. Шундай бўлсада ишлаб чиқариш жараёнларида жисмоний машқлар, енгил ўйинлар ва турли усуллар орқали меҳнаткашлар саломатлиқларини мўътадил сақлаш йўллари олиб бориш бугунги куннинг муҳим муаммоларидан ҳисобланади. Меҳнат жамоаларида, айниқса қишлоқ ва сув ҳўжалиги, тармоқларга бўлиниб кетган (майда жамоалар, яъни техник, якка тартибда ишловчи ходимлар ва ҳоказолар) соҳаларда махсус жисмоний маданият ходимларини таъминлаш имкониятлари бўлмаслиги табиийдир. Қолаверса йирик саноат ишлаб чиқариш, қурилиш ва бошқа соҳаларда иқтисодий, молиявий таъминот муаммолари туфайли жисмоний маданият инструкторларини сақлаш, улардан мақсадли фойдаланишга шароитлар етишмаслиги мумкин. Яна бир томони шундаки, идорада ўтириб ишлайдиган (молия, ҳуқуқ, таълим, тиббиёт, компьютерда ишловчи ва ҳоказо) ходимларни бир жойга тўплаб жисмоний машқларни бажартириш қулай эмас. Бундай ҳолларда жисмоний маданият ва спортга ихлосманд ёки маълум даражада амалий малака ва назарий тушунчаларга эга бўлган ходимларни жалб этиш, уларга йўл-йўриқлар бериб бориш, махсус семинар ва курсларда иштирок этиб, уларнинг малакаларини оширишга тўғри келади. Бундай ҳолатлар ҳозирги кунда матбуот, нашриёт, ижодкорлар ва шунга ўхшаш соҳалардаги меҳнат жамоаларида яхши ташкиллаштирилмоқда. Бунда раҳбар ходимлар, спорт ишқибозларининг ташаббуслари ва раҳнамолиги олқишларга сазовордир.

Date: 29th May-2026



Юқорида келтирилган тадбирлар ва йўл-йўриқлар орқали аҳолининг соғлиғини мустаҳкамлаш, иш қобилиятларини ошириш ва меҳнат самарадорлигини таъминлашга эришиш мумкин бўлади. Шу сабабдан академик лицей ва касб-хунар коллежлари ўқувчи-ёшларини ўз касблари йўналишидаги қўлланиладиган жисмоний маданият машқлари, спорт турлари ва касбий тадбирлар билан қуроллантиришда жисмоний маданият дарслари, спорт тўғараклари машғулоти хамда ўтказиладиган спорт тадбирларида тарбиялаб бориш зарурдир.

Иқтисодиёт, у билан боғлиқ соҳалар бўйича аҳолининг назарий билим ва амалий малакаларини тарбиялашда жисмоний маданият воситаларидан мақсадли фойдаланишни тарбиялаш усуллари муҳим аҳамият касб этади.

Маданият ва санъат соҳасидаги ўқув юртларининг тармоғи хилма-хилдир. Лекин уларнинг мазмун ва мақсадлари бир-бири билан узвий боғланиб кетган. Уларга асосан гимнастика, енгил атлетика, сузиш, спорт ўйинлари, айниқса халқ миллий ўйинларининг элементларини ўргатиш зарур. Барча мутахассислар каби маданият соҳасидаги ходимларнинг ҳам жисмоний тайёргарликлари мақсад йўлида бўлиши керак. Шу сабабдан бўлажак маданият ходимларини жисмоний тарбиялашда унинг турли хил воситалардан фойдаланиш усуллари ўргатиш лозим.

Санъат олами кенг ва кўп қиррали ижтимоий-маданий жараёндир. Театр, қўшиқчилик, опера, балет, миллий рақсларда жисмоний маданиятнинг жуда кўп воситалари қўлланилади. Бу ўз навбатида ижрочилардан чидамлилиқ, чакқонлик каби сифатларни талаб этади. **Рассомчилик** санъати ҳам хилма-хил йўналишлардан иборат. Чизмачилик (расм чизиш), декоратив (сахна безаги), портрет чизиш каби соҳаларда кўпроқ ўтириб ишлашга тўғри келади. Шу сабабдан уларнинг амалий ҳаракат-ларини ривожлантиришга қаратилган гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинлари ва айниқса саёҳатларни кўпроқ қўллаш, улардан мақсадли фойдаланиш йўллари ўргатиш керак. Ҳайкалтарошлиқ, ўймакорлик, наққошлиқ каби рассомчилик фаолиятларида баъзи амалий ҳаракатлар (тик туриб ишлаш, узоқ вақт бир нуқтага тикилиш, қўлларнинг кўп ҳаракат қилиши ва ҳоказо) қилишга тўғри келади. Шу асосда бу турдаги рассомчилик ходимларига дам олиш, саёҳатлар уюштириш, спорт ўйинлари билан машғул бўлиш каби турларни синг-дириш лозим.

Замонавий меҳнат бозорида спорт соҳаси ҳам халқ хўжалигининг муҳим тармоқларидан бирига айланиб бормоқда. Айниқса, спорт таълими муассасалари, спорт мактаблари, фитнес марказлари, соғломлаштириш комплекслари ва профессионал спорт клубларида фаолият юритувчи мутахассисларнинг меҳнат қобилияти, жисмоний тайёргарлиги ҳамда соғлиғини сақлаш долзарб аҳамият касб этмоқда. Спорт соҳасида фаолият юритувчи мураббийлар, инструкторлар, ҳакамлар ва спорт менежерлари иш фаолияти давомида юқори даражадаги руҳий ва жисмоний юкламаларга дуч келадилар. Шу боис уларнинг касбий фаолиятида жисмоний маданият воситаларидан самарали фойдаланиш, меҳнат ва дам олиш режимини тўғри ташкил этиш ҳамда соғлом турмуш тарзига риоя қилиш муҳим аҳамиятга эга.

Date: 29th May-2026

Сўнгги йилларда мамлакатимизда спорт соҳасини ривожлантириш бўйича амалга оширилаётган ислохотлар натижасида аҳолининг жисмоний фаоллиги ортиб бормоқда. Шу билан бирга, спорт соҳасида меҳнат қилаётган кадрларнинг касбий фаолияти самарадорлигини ошириш учун уларни жисмоний ва функционал жиҳатдан тайёрлаш, замонавий соғломлаштириш технологияларини жорий этиш муҳим вазифалардан бири бўлиб қолмоқда.

1-жадвал

Жисмоний фаоллик ва спортнинг меҳнат самарадорлигига таъсири бўйича айрим замонавий кўрсаткичлар

Кўрсаткичлар	2020 йил	2025 йил	Ўзгариш
Дунёда жисмоний фаоллик меъёрларига риоя қилмайдиган катталар улуши	27,5 %	31,3 %	+3,8 %
Етарли жисмоний фаол бўлмаган ўсмирлар улуши	81 %	80 %	-1 %
Ўзбекистонда спорт билан мунтазам шуғулланувчилар улуши	19– 20 %	35– 40 %	қарийб 2 баробар
Корхоналарда соғломлаштириш дастурлари жорий этилганда меҳнат унумдорлигининг ўсиши	–	10– 15 %	ўсиш
Жисмоний фаоллик ҳисобига меҳнатга лаёқатсизлик кунларининг қисқариши	–	20– 25 %	камайиш

Манба: WHO Global Status Report on Physical Activity (2024), Ўзбекистон Республикаси Спорт вазирлиги маълумотлари асосида муаллиф томонидан тузилди.

Юқоридаги маълумотлардан кўриниб турибдики, жисмоний тарбия ва спорт нафақат инсон саломатлигини мустаҳкамлаш, балки меҳнат унумдорлигини ошириш, касбий фаолият самарадорлигини таъминлаш ва иқтисодий ривожланишга хизмат қилувчи муҳим омил ҳисобланади. Шу сабабли барча соҳалар қатори маданият, санъат ва спорт муассасаларида ҳам жисмоний маданият воситаларидан мақсадли фойдаланиш, соғлом турмуш тарзини қарор топтириш ва меҳнат жамоаларида соғломлаштириш тадбирларини мунтазам ташкил этиш бугунги куннинг муҳим вазифаларидан бири бўлиб қолмоқда.

Хулоса қилиб айтганда, халқ хўжалигининг барча тармоқлари бўйича мавжуд бўлган фаолиятларда жисмоний маданиятнинг энг қулай ва касб-ҳунарларга йўналтирилган воситалари ҳамда усуллари талаба, ўқувчи-ёшларга чуқур ўргатиш, ташкилий соҳалар бўйича назарий билим ва амалий малакалар билан қуроллантириш давримиз талабидир.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:

- Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни. ЎРҚ–394-сон. Тошкент, 2015 йил 4 сентябрь.
- Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. ЎРҚ–637-сон. Тошкент, 2020 йил 23 сентябрь.

Date: 29th May-2026

3. Ўзбекистон Республикасининг “Меҳнатни муҳофаза қилиш тўғрисида”ги Қонуни. ЎРҚ–410-сон. Тошкент, 2016 йил 22 сентябрь.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони. ПФ–6099-сон. Тошкент, 2020 йил 30 октябрь.
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “2022–2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида”ги Фармони. ПФ–60-сон. Тошкент, 2022 йил 28 январь.
6. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон – 2030” стратегияси тўғрисидаги Фармони. ПФ–158-сон. Тошкент, 2023 йил 11 сентябрь.
7. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Аҳолининг жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолаш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори. 31-сон. Тошкент, 2021 йил 19 январь.

