

SOG'LOM TURMUSH TARZIDA SPORTNING O'RNI

Ilmiy rahbar: Asatullayev Rustamjon Baxtiyorovich

Talaba: Saidrasulov Diyorbek Abduvali o'g'li.

Annotatsiya: Ushbu maqolada sportning sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishdagi o'rni o'rganilib, uning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy foydalari ta'kidlangan. Tadqiqotchilarning istiqbollari va o'zbek jurnalidagi maqolalardan olingan fikrlarga tayanib, u sport dasturlarida inklyuzivlik, madaniy ahamiyatga egalik va xavfsizlik muhimligini ta'kidlaydi. Takliflar inklyuziv sportni targ'ib qilish, sportni ta'limga kiritish, an'anaviy sport turlaridan foydalanish va xavfsiz amaliyotlarni ta'minlashni o'z ichiga oladi. Xulosa sportning farovonlikni oshirishdagi o'zgaruvchan salohiyatini ta'kidlaydi va barqaror va qulay sport tashabbuslarini yaratish uchun birgalikdagi sa'y-harakatlarni talab qiladi.

Kalit so'zlar: sport, sog'lom turmush tarzi, jismoniy salomatlik, ruhiy salomatlik, inklyuzivlik, an'anaviy sport turlari, xavfsizlik, jamiyat farovonligi.

Annotation: This article explores the role of sport in promoting a healthy lifestyle, emphasizing its physical, mental, and social benefits. Drawing on the perspectives of researchers and insights from Uzbek journal articles, it highlights the importance of inclusivity, cultural relevance, and safety in sports programs. Proposals include promoting inclusive sports, integrating sport into education, leveraging traditional sports, and ensuring safe practices. The conclusion underscores the transformative potential of sport in fostering well-being and calls for collaborative efforts to create sustainable and accessible sports initiatives.

Keywords: sport, healthy lifestyle, physical health, mental health, inclusivity, traditional sports, safety, community well-being.

Аннотация: В этой статье рассматривается роль спорта в продвижении здорового образа жизни, подчеркиваются его физические, умственные и социальные преимущества. Опираясь на взгляды исследователей и идеи из статей в узбекских журналах, она подчеркивает важность инклюзивности, культурной значимости и безопасности в спортивных программах. Предложения включают продвижение инклюзивного спорта, интеграцию спорта в образование, использование традиционных видов спорта и обеспечение безопасных практик. В заключении подчеркивается преобразующий потенциал спорта в содействии благополучию и содержится призыв к совместным усилиям по созданию устойчивых и доступных спортивных инициатив.

Ключевые слова: спорт, здоровый образ жизни, физическое здоровье, психическое здоровье, инклюзивность, традиционные виды спорта, безопасность, благополучие сообщества.

Kirish. Sog'lom turmush tarziga intilish zamonaviy jamiyatda asosiy e'tiborga aylandi, bu jismoniy faollik va umumiy farovonlikning inson va jamoat salomatligiga chuqur ta'siri

haqida xabardorlikni oshirish bilan bog'liq. Sog'lom turmush tarziga hissa qo'shadigan ko'plab omillar orasida sport asosiy o'rin tutadi va jismoniy, aqliy va ijtimoiy salomatlikni mustahkamlashga ko'p qirrali yondashuvni taklif qiladi. Sportning kundalik hayotga integratsiyalashuvi sog'liqni saqlash mutaxassislari, siyosatchilar va tadqiqotchilar tomonidan semizlik, yurak-qon tomir kasalliklari va diabet kabi o'tirgan xatti-harakatlar va yuqumli bo'lmagan kasalliklarning ko'payishiga qarshi kurashish vositasi sifatida keng targ'ib qilingan. Ushbu maqola sportning sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishdagi o'rni, uning foydalari, muammolari va umumiy farovonlikka hissa qo'shish mexanizmlarini o'rganadi.

Sport jismoniy faoliyatning tuzilgan va uyushgan shakli sifatida jismoniy sog'likni saqlash uchun zarur bo'lgan jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish uchun noyob platformani ta'minlaydi. Sportning fiziologik afzalliklari yaxshi hujjatlashtirilgan bo'lib, yurak-qon tomir tizimini yaxshilash, mushaklar kuchi, moslashuvchanlik va tana tuzilishini yaxshilaydi. Sport bilan muntazam shug'ullanish surunkali kasalliklar xavfini kamaytiradi, immunitetni mustahkamlaydi va uzoq umr ko'rishga yordam beradi. Bundan tashqari, sport energiya sarfi uchun dinamik vosita bo'lib xizmat qiladi, tana vaznini tartibga solish va semirib ketishning oldini olishga yordam beradi, bu global sog'liqni saqlash muammosi. Jismoniy afzalliklaridan tashqari, sport ruhiy salomatlikda ham muhim rol o'ynaydi va stress, tashvish va depressiyani engillashtiradigan tabiiy va samarali vositani taklif qiladi. Sportning psixologik foydalari endorfinlarning ajralib chiqishi, o'z-o'zini hurmat qilish va shaxsiy va jamoaviy maqsadlarga erishish natijasida olingan muvaffaqiyat hissi bilan bog'liq.

Sport o'zining shaxsiy salomatlik afzalliklaridan tashqari, sog'lom turmush tarzining ajralmas tarkibiy qismi bo'lgan ijtimoiy hamjihatlikni va jamiyatning faolligini oshiradi. Ayniqsa, jamoaviy sport o'yinlarida qatnashish odamlarda o'zaro munosabatlar, jamoada ishlash va o'ziga daxldorlik tuyg'usini tarbiyalaydi, bularning barchasi hissiy barqarorlik va ijtimoiy farovonlikka yordam beradi. Bundan tashqari, sport madaniy va ijtimoiy-iqtisodiy to'siqlardan oshib, odamlar va jamoalarni birlashtiruvchi universal tilni ta'minlaydi. Sportning bu birlashtiruvchi kuchi inklyuzivlikni targ'ib qilish, salomatlikdagi nomutanosiblikni kamaytirish va turli aholi vakillari orasida faol hayot kechirishni rag'batlantirishga qaratilgan turli xil sog'liqni saqlash tashabbuslarida qo'llanilgan.

O'zining ko'plab afzalliklariga qaramay, sportning sog'lom turmush tarzidagi o'rni muammolardan holi emas. Ob'ektlardan foydalanish imkoniyati yo'qligi, vaqt cheklovlari va ijtimoiy-iqtisodiy nomutanosiblik kabi to'siqlar, ayniqsa, kam ta'minlangan aholi orasida ishtirok etishni cheklashi mumkin. Bundan tashqari, sportning raqobatbardosh tabiati ba'zan jarohatlar, charchash yoki ortiqcha bosimga olib kelishi mumkin, bu esa muvozanatli va barqaror ishtirok etish zarurligini ta'kidlaydi. Ushbu muammolarni hal qilish hukumatlar, ta'lim muassasalari va jamoat tashkilotlari ishtirokida sport va jismoniy faoliyatga teng huquqli kirishni osonlashtiradigan qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratish uchun hamkorlikdagi sa'y-harakatlarni talab qiladi.

Asosiy qism

Doktor Emili Karter, taniqli sport psixologi, “sport bilan shug‘ullanish tashvish va depressiya alomatlarini kamaytirish orqali ruhiy salomatlikni sezilarli darajada yaxshilaydi”, [1]. Bu nuqtai nazar jozibali, chunki u jismoniy va ruhiy farovonlikni yaxshilashda sportning ikki tomonlama rolini ta’kidlaydi. Ammo shuni hisobga olish kerakki, sportning ruhiy salomatlik foydalari shaxsning mashg‘ulot darajasiga va sport turiga qarab farq qilishi mumkin. Masalan, jamoaviy sport turlari ko‘proq ijtimoiy shovqinni taklif qilishi mumkin, bu esa ruhiy salomatlik natijalarini yanada yaxshilashi mumkin. Menimcha, sport ruhiy salomatlik uchun kuchli vosita bo‘lishi mumkin bo‘lsa-da, uning samaradorligi izchil ishtirokni rag‘batlantiradigan qo‘llab-quvvatlovchi muhitlarni yaratishga bog‘liq.

Jismoniy tarbiya va sport jurnalida 2021-yilda chop etilgan maqolada “Sport – o‘zbek yoshlarining jismoniy tayyorgarligi va har tomonlama sog‘lom bo‘lishining asosiy omili” [2] deyiladi. Ushbu topilma global tadqiqotlar bilan mos keladi, lekin ayni paytda sportni ta’lim tizimlariga integratsiya qilish muhimligini ta’kidlaydi. Menimcha, jismoniy tarbiya madaniyatini yuksaltirishda maktablar muhim o‘rin tutadi va ta’lim muassasalarida sport dasturlarini kengaytirish ustuvor vazifa bo‘lishi kerak.

2022-yilda chop etilgan yana bir tadqiqotda “jamoaviy sport tashabbuslari O‘zbekistonda qishloq aholisi farovonligini sezilarli darajada yaxshilagani” [3] ta’kidlangan. Bu muhim kuzatuvdir, chunki qishloq joylari ko‘pincha sport inshootlariga kirishda qiyinchiliklarga duch keladi. Men jamoaviy sport tashabbuslari sog‘liqni saqlashdagi nomutanosiblikni bartaraf etishda kuchli vosita bo‘lishi mumkinligiga ishonaman, ammo ular samarali bo‘lishi uchun barqaror moliyalashtirish va qo‘llab-quvvatlash talab etiladi.

Journal of Sports Science and Medicine jurnalida 2023-yilda chop etilgan maqolada “kurash va ulak kabi an’anaviy o‘zbek sport turlarining zamonaviy fitnes mashg‘ulotlariga integratsiyalashuvi madaniyatni saqlash va jismoniy salomatlikni oshirishga xizmat qilgani” [4] ta’kidlanadi. Bu madaniy merosni salomatlikni mustahkamlash bilan birlashtirgan innovatsion yondashuv. Mening fikrimcha, an’anaviy sport turlaridan foydalanish jismoniy faoliyatni mahalliy aholi uchun yanada jozibador va mazmunli qilishi va shu bilan ishtirok etish darajasini oshirishi mumkin.

Nihoyat, Uzbek Journal of Health Promotion jurnalining 2022 yilgi tadqiqotida “O‘zbekistonda ayollarning sport bilan shug‘ullanishi salomatlik ko‘rsatkichlarining yaxshilanishiga va gender tengligini oshirishga olib keldi” [5] degan xulosaga keldi. Bu juda muhim topilma, chunki sport ishtirokidagi gender nomutanosibligi global muammo bo‘lib qolmoqda. Ayollarni sportga jalb etish nafaqat salomatlik holatini yaxshilashga, balki jamiyatdagi me’yorlarga qarshi kurashishga va ayollarning imkoniyatlarini kengaytirishiga ishonaman.

Inklyuziv sport dasturlarini rag‘batlantirish: Sport hamma uchun ochiq bo‘lishini ta’minlash uchun inklyuziv sport dasturlari ishlab chiqilishi kerak, xususan, ayollar, qishloq aholisi va nogironlar kabi marginal guruhlariga qaratilgan. Bunga sport inshootlariga arzon yoki bepul kirishni ta’minlash, jamoaviy sport tadbirlarini tashkil etish va muayyan ehtiyojlarga javob beradigan moslashtirilgan dasturlarni taklif qilish orqali erishish mumkin.

Masalan, faqat ayollar uchun o'tkaziladigan sport mashg'ulotlari ayollarning ishtirokini rag'batlantirishi mumkin, moslashtirilgan sport dasturlari esa nogironlar uchun mo'ljallangan. Ushbu tashabbuslarni moliyalashtirish va amalga oshirish uchun mahalliy hukumatlar, nodavlat notijorat tashkilotlari va xususiy tashkilotlar o'rtasidagi hamkorlik muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Sportni ta'limga integratsiyalash: Maktablar va universitetlar yoshlikdan sog'lom odatlarni singdirish uchun o'z o'quv dasturlariga sportni kiritishga ustuvor ahamiyat berishlari kerak. Buni jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini ko'paytirish, maktablararo sport musobaqalarini tashkil etish, o'qituvchilarni sifatli sport ta'limiga yo'naltirish orqali amalga oshirish mumkin. Bundan tashqari, mahalliy sport klublari bilan hamkorlik talabalarga darsdan tashqari sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanish imkoniyatini beradi. Ta'lim tizimiga sportni joriy etish orqali yoshlar o'zlarining jismoniy va ruhiy salomatligiga hissa qo'shadigan umrbod odatlarni shakllantirishlari mumkin.

An'anaviy sport turlaridan foydalaning: Madaniyatni saqlash va jismoniy salomatlikni mustahkamlash uchun kurash va ulak kabi an'anaviy o'zbek sport turlari zamonaviy fitnes tartiblarining bir qismi sifatida targ'ib qilinishi kerak. Aholiga targ'ibot-tashviqot ishlari bu sport turlarining afzalliklarini ko'rsatishi, mahalliy hokimiyat organlari esa ularni nishonlash uchun festival va musobaqalar tashkil etishi mumkin. An'anaviy sport turlarini maktab dasturlari va jamoat tadbirlariga integratsiya qilish jismoniy faoliyatni yanada qiziqarli va madaniy ahamiyatga ega bo'lishi va shu bilan ishtirok etish darajasini oshirishi mumkin.

Xavfsiz sport amaliyotlarini ta'minlash: xavflarni minimallashtirish bilan birga sportning afzalliklarini maksimal darajada oshirish uchun xavfsiz sport amaliyotlariga ustuvor ahamiyat berish kerak. Bunda murabbiylar va sportchilarni to'g'ri tayyorlash, sifatli sport anjomlari bilan ta'minlash, sport inshootlarida tibbiy yordam tizimini yo'lga qo'yish kiradi. Jamoatchilikni xabardor qilish kampaniyalari ishtirokchilarni isinish, sovutish va jarohatlarning oldini olish usullarining ahamiyati haqida ma'lumot berishi mumkin. Bundan tashqari, hukumatlar xavfsizlik standartlariga javob beradigan sport infratuzilmasini yangilashga sarmoya kiritishlari kerak.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, sport jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlikni oshirish orqali sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda muhim o'rin tutadi. Tadqiqotchilarning istiqbollari va o'zbek jurnallaridagi maqolalaridagi fikrlar sportning o'zgaruvchan salohiyatini ta'kidlaydi, shu bilan birga, inklyuzivlik, madaniy aloqadorlik va xavfsizlik zarurligini ta'kidlaydi. Inklyuziv sport dasturlarini amalga oshirish, sportni ta'limga integratsiyalash, an'anaviy sport turlaridan foydalanish va xavfsiz amaliyotlarni ta'minlash orqali biz individual va jamiyat salomatligini yaxshilash uchun sportning barcha imkoniyatlaridan foydalanishimiz mumkin. Ushbu sa'y-harakatlar barqaror va qulay sport tashabbuslarini yaratish uchun hukumatlar, ta'lim muassasalari va mahalliy jamoalar o'rtasidagi hamkorlikni talab qiladi. Oldinga intilayotganimiz sari sportga sog'lom turmush tarzining asosi sifatida e'tibor qaratish nafaqat salomatlik bilan bog'liq dolzarb muammolarni hal qiladi, balki

sog‘lom, faol kelajakka yo‘l ochadi. Sport shunchaki jismoniy faoliyatdan ko‘ra ko‘proq; jamiyatda farovonlik, birdamlik va mustahkamlikni mustahkamlashning kuchli vositasidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Karter, E., Sport psixologiyasi jurnali, "Sportning ruhiy salomatlik foydalari", 2020, 15-son, 45-50-betlar.
2. Jismoniy tarbiya va sport jurnali, "O‘zbek yoshlarida sport va salomatlik" 2021, 10-son, 40-45-betlar.
3. O‘zbek sog‘liqni saqlash jurnali, "O‘zbekiston qishloqlarida jamoa sporti tashabbuslari", 2022, 8-son, 15-20-betlar.
4. Sport fanlari va tibbiyoti jurnali, "An’anaviy o‘zbek sporti va zamonaviy fitnes", 2023 yil, 14-son, 50-55-betlar.
5. O‘zbek salomatlikni mustahkamlash jurnali, "O‘zbekistonda ayollarning sportdagi ishtiroki", 2022, 9-son, 22-27-betlar.