

OMMAVIY SPORT TADBIRLARINING YOSHLAR ORASIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDAGI O‘RNI

Maxmashukurov Sherzod Xushmurodovich

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

O‘zbekiston, Chirchiq shahri

E-mail: sherzodleon86@gmail.com

Kalit so‘zlar: ommaviy sport, sog‘lom turmush tarzi, psixologik muhit, motivatsiya, jamoaviylik, sport madaniyati.

Ключевые слова: массовый спорт, здоровый образ жизни, психологическая среда, мотивация, коллективизм, спортивная культура.

Key words: mass sport, healthy lifestyle, psychological environment, motivation, teamwork, sports culture.

Kirish

Bugungi globallashuv sharoitida jamiyat taraqqiyotining muhim mezonlaridan biri sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va keng targ‘ib qilishdir. Yoshlarning jismoniy faolligini oshirish, ularni zararli odatlardan xoli bo‘lishga undash, sog‘liqni saqlashga e‘tiborli bo‘lishga o‘rgatish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Jahon tajribasi shuni ko‘rsatadiki, sog‘lom avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning ommaviylashuvi hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Ommaviy sport tadbirlari - bu nafaqat jismoniy tarbiya va salomatlikni mustahkamlash, balki yoshlar orasida ijtimoiy faollik, ma‘naviyat, jamoada ishlash ko‘nikmalari va milliy g‘ururni oshirishning samarali vositasidir. Xalqaro sport tashkilotlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sport tadbirlari nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlaydi, balki yoshlarning psixologik va ijtimoiy salomatligiga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Mazkur maqola ommaviy sport tadbirlarining yoshlar salomatligi va ularning sogʻlom turmush tarzini shakllantirishdagi oʻrni hamda samaradorligini ilmiy asosda oʻrganishga bagʻishlanadi. Maqolada jismoniy tarbiya va ommaviy sportni sogʻlomlashtirish mashgʻulotlarida yuklamalarni meʼyorlashtirishning ilmiy-metodik asoslari, shuningdek xalqaro sport federatsiyalarining tadqiqot ustuvorliklari tahlil qilinadi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya

Tadqiqotning metodologik asosini tizimli yondashuv, statistik tahlil, qiyosiy tahlil va sotsiologik soʻrov usullari tashkil etadi. Tadqiqot jarayonida nafaqat mahalliy, balki xalqaro manbalar, jumladan, Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti, Xalqaro Olimpiya Qoʻmitasi va xalqaro sport federatsiyalarining maʼlumotlari va hisobotlaridan foydalanildi.

Soʻnggi yillarda jismoniy tarbiya va ommaviy sport sohasida olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, yuklamalarni optimal meʼyorlashtirish orqali mashgʻulotlarning samaradorligini oshirish va salomatlikni mustahkamlash mumkin. Xalqaro Olimpiya Qoʻmitasi Tadqiqot Markazlari (IOC-RCs) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, sportchi salomatligini muhofaza qilish va sport jarohatlarining oldini olishda ilmiy asosga tayangan holda chora-tadbirlarni ishlab chiqish zarur.

Tadqiqotning empirik bazasini yoshlar oʻrtasida oʻtkazilgan sotsiologik soʻrov natijalari, ommaviy sport tadbirlarining statistik maʼlumotlari, shuningdek, Oʻzbekiston Respublikasida oʻtkazilayotgan “Besh tashabbus olimpiadasi”, “Universiada”, “Sport - sogʻlom turmush garovi” kabi dasturlarning monitoring natijalari tashkil etadi.

Ommaviy sport tadbirlarining ahamiyati

Ommaviy sport tadbirlari jismoniy tarbiya va sportning ommaviylashuvi, keng qatlam yoshlarni sportga jalb qilish hamda ularning sogʻligʻini mustahkamlashda muhim rol oʻynaydi. Bu tadbirlar yoshlarni jamoaviy ruhda tarbiyalash, intizom va masʼuliyatni oshirishga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishda yuklamalarni meʼyorlashtirishning ilmiy-metodik asoslari samarali tashkil etish uchun asosiy omil

hisoblanadi. Yuklamalarni optimal taqsimlash orqali nafaqat mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish, balki sportchilarning salomatligini mustahkamlash ham mumkin.

Xalqaro sport federatsiyalari va Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi Tadqiqot Markazlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ommaviy sport tadbirlari nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlaydi, balki yoshlarning psixologik holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sport orqali yoshlar o'zini tuta olish, mas'uliyat hissi, intizom va boshqalar bilan hamkorlik qilish qobiliyati shakllanadi.

Ommaviy sport tadbirlarining yoshlar salomatligiga ta'siri.

1-jadval

Ta'sir ko'rsatkichi	Qisqa muddatli ta'sir	Uzoq muddatli ta'sir
Jismoniy salomatlik	Jismoniy faollikning oshishi	Surunkali kasalliklar xavfining pasayishi
Psixologik holat	Kayfiyatning yaxshilanishi	Stressga chidamlilikning oshishi
Ijtimoiy moslashuv	Ijtimoiy aloqalarning kengayishi	Kommunikativ qobiliyatning oshishi

Yoshlar orasida sog'lom turmush tarzining dolzarbligi

Hozirgi davrda yoshlar orasida zararli odatlar va kamharakat turmush tarzi keng tarqalganligi sog'lom turmush tarzini shakllantirishni dolzarb masalaga aylantiradi. Ommaviy sport tadbirlari yoshlarni faol jismoniy mashg'ulotlarga jalb etib, ularning salomatligini mustahkamlaydi va hayot sifatini yaxshilaydi.

Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi Tadqiqot Markazlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda konkussion (miya chayqalishi), oldingi xochsimon bog'lam (ACL) shikastlanishlari va ortiqcha yuklanish natijasida kelib chiqadigan surunkali shikastlanishlarning oldini olish

muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, yurak-qon tomir kasalliklari, nafas olish yo'llari kasalliklari va organizmning uzoq muddatli salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan boshqa kasalliklarning oldini olish ham ahamiyatli hisoblanadi.

Yoshlarni sportga jalb qilishda ularning yosh xususiyatlarini hisobga olish zarur. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yoshlarni maqsadli sport turlariga jalb qilishda ularning jismoniy va psixologik tayyorgarligini hisobga olish, shuningdek, shikastlanish xavfini minimallashtirish lozim.

Ommaviy sport tadbirlarining targ'ibotdagi roli

Sport tadbirlari nafaqat sog'lom turmush tarzini targ'ib qiladi, balki yoshlar orasida sportga qiziqishni oshirishga, ularni sport bilan muntazam shug'ullanishga rag'batlantiradi. Shuningdek, bunday tadbirlar ijtimoiy integratsiya, madaniy hordiq va muloqot muhitini yaratadi.

Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish tadbirlarning samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Zamonaviy texnologiyalar yordamida sport tadbirlarini tashkil etish yoshlarning qiziqishini oshiradi va ularni sportga jalb qilishda samarali vosita hisoblanadi.

Xalqaro sport federatsiyalari tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sport tadbirlarini targ'ib qilishda amaliyotchilar (sportchilar, sport tashkilotlari va boshqalar) bilan tadqiqotchilar o'rtasida yaqin hamkorlik muhim ahamiyatga ega. Bu o'zaro hamkorlik sportga xos kontekstual ta'sirlarni hisobga olish imkonini beradi, bu esa profilaktika tadqiqotlari topilmalarini keng miqyosda qo'llash imkoniyatini oshiradi.

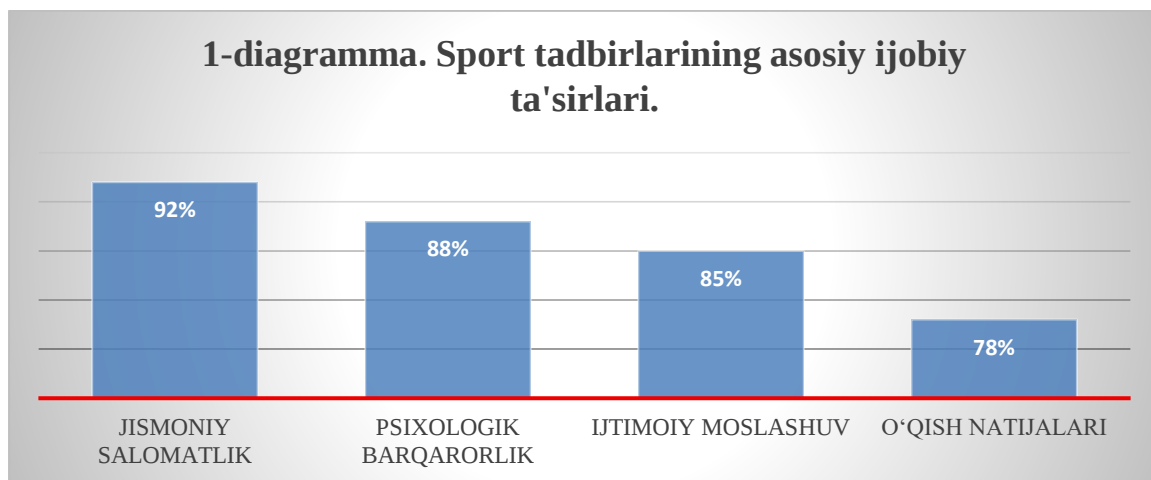
Amaliy misollar (O'zbekiston va xalqaro tajriba)

O'zbekiston Respublikasida **“Besh tashabbus olimpiadasi”**, **“Universiada”**, **“Sport – sog'lom turmush garovi”** kabi ommaviy sport tadbirlari yoshlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishga katta hissa qo'shmoqda. Xalqaro tajribada esa Olimpiya kuni, marafonlar, sport festivallari kabi tadbirlar yoshlar orasida sportni ommalashtirishning samarali usullaridan hisoblanadi.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha olib borilayotgan islohotlar doirasida yuklamalarni me'yorlashtirishning ilmiy-metodik

asoslarini joriy etish mashgʻulotlarning samaradorligini oshirishga xizmat qilmoqda. Bu yondashuv nafaqat sportchilarning salomatligini mustahkamlaydi, balki ularning sport koʻrsatkichlarini oshirishga ham yordam beradi.

Ommaviy sport tadbirlarining yoshlar salomatligiga ta'siri



Xalqaro Olimpiya Qoʻmitasi va xalqaro sport federatsiyalari tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, turli sport turlari uchun konkussion boshqaruvining oldini olish va profilaktika boʻyicha tadqiqotlarni nafaqat futbol kodi, balki boshqa sport turlariga ham kengaytirish zarur. Bu yondashuv turli sport turlari bilan shugʻullanadigan barcha yoshlar uchun xavfsiz sharoitlarni yaratishga xizmat qiladi.

Oʻzbekistonda oʻtkaziladigan ommaviy sport tadbirlari

Tadbir nomi	Maqsadi	Qatnashchilar soni	Asosiy natijalar
“Besh tashabbus olimpiadasi”	Yoshlarni sogʻlom turmush tarziga jalb qilish, jismonan va ruhan sogʻlom boʻlishga oʻrgatish	2025-yil 15-fevral holatiga koʻra, 110,000 dan ortiq yoshlar	30 yoshgacha boʻlgan yoshlarning ommaviy sport, madaniyat va bilimni oshishi
Universiada	Oliy oʻquv yurtlari oʻrtasida sport musobaqalari	10 000 dan ortiq talaba	Talabalar oʻrtasida sportning ommaviylashuvi

Sport - sogʻlom turmush garovi	Aholining barcha qatlamlarini sportga jalb qilish	5 milliondan ortiq	Aholining jismoniy faollik darajasining oshishi
--------------------------------	---	--------------------	---

2-jadval

Xulosa va tavsiyalar

Ommaviy sport tadbirlari yoshlarning sogʻligʻini mustahkamlash, ularni zararli odatlardan xoli boʻlishga undash, ijtimoiy faollikni oshirish va jamiyatda sogʻlom turmush tarzini shakllantirishning muhim vositasidir. Kelgusida bunday tadbirlarni zamonaviy texnologiyalar yordamida tashkil qilish, ularning doirasini kengaytirish va yoshlarni yanada koʻproq jalb qilish boʻyicha chora-tadbirlar koʻrish lozim.

Tadqiqot natijalariga asoslanib, quyidagi tavsiyalarni berish mumkin:

1. Yuklamalarni me'yorlashtirish: Jismoniy tarbiya va ommaviy sport mashgʻulotlarida yuklamalarni optimal me'yorlashtirishning ilmiy-metodik asoslarini joriy etish, bu esa mashgʻulotlarning samaradorligini oshirish va yoshlarning salomatligini mustahkamlash imkonini beradi .

2. Xavfsizlikni ta'minlash: Yoshlar orasida shikastlanishlari va ortiqcha yuklanish natijasida kelib chiqadigan surunkali shikastlanishlarning oldini olish boʻyicha chora-tadbirlarni ishlab chiqish va joriy etish.

3. Hamkorlikni kuchaytirish: Tadqiqotchilar, klinistlar va eng yirik sport tashkilotlari oʻrtasida amaliy hamkorlikni kuchaytirish, bu esa barcha sportchilar, shu jumladan yoshlar foydasiga amaliyot-siyosat-tadqiqot hamkorligini samaraliroq amalga oshirish imkonini beradi .

4. Zamonaviy texnologiyalardan foydalanish: Jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlarini ilgʻor pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etish, bu esa yoshlarning qiziqishini oshiradi va ularni sportga jalb qilishda samarali vosita hisoblanadi.

5. Monitoring tizimini joriy etish: Ommaviy sport tadbirlarining samaradorligini doimiy monitoring qilish tizimini joriy etish, bu esa vaqt o'tishi bilan tadbirlarning yoshlarning sog'lom turmush tarziga ta'sirini baholash imkonini beradi.

Xulosa qilish mumkinki, ommaviy sport tadbirlari yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning muhim vositasi hisoblanadi. Ushbu tadbirlarni tashkil etishda yuklamalarni me'yorlashtirishning ilmiy-metodik asoslaridan foydalanish, shuningdek xalqaro tajriba va zamonaviy texnologiyalarni qo'llash yoshlarning jismoniy, psixologik va ijtimoiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Adabiyotlar

1. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida yuklamalarni me'yorlashtirishning ilmiy-metodik asoslari. (2025). Maktabgacha va maktab ta'limi jurnali, 3(2).
2. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini ilg'or pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etish.
3. Research priorities of international sporting federations and a comparison to the Olympic Committee research centres. (2016). BMJ Open Sport & Exercise Medicine, 2(1), e000168.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha qarorlari.
5. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha ilmiy-uslubiy qo'llanmalar.
6. Xalqaro sport federatsiyalari hisobotlari va tadqiqotlari.
7. Mahalliy va xalqaro ilmiy maqolalar.