

**JISMONIY MADANIYAT VA SPORTNING AHOLI SALOMATLIGI HAMDA  
UZOQ UMR KO'RISHDAGI O'RNI: MUAMMOLAR VA YECHIMLAR  
SOTSIOLOGIK TAHLIL.**

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЗДОРОВЬЕ  
НАСЕЛЕНИЯ И ДОЛГОЛЕТИИ: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ.  
СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ.**

**THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN PUBLIC HEALTH  
AND LONGEVITY: ISSUES AND SOLUTIONS. A SOCIOLOGICAL ANALYSIS.**

**Xolmatov Ixtiyor Baxtiyorovich**

*Farg'ona Davlat Universiteti, Sotsiologiya yo'nalishi magistranti*  
*e-mail; [ihtiyor0586@gmail.com](mailto:ihtiyor0586@gmail.com), +998916600577 @Holmatov007*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada jismoniy madaniyat va sportning aholi salomatligi va uzoq umr ko'rishdagi o'rni sotsiologik tahlil asosida ko'rib chiqilgan. Shuningdek, muammo va yechimlar, jismoniy faollik darajasi, sportning ahamiyati, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid masalalar yoritilgan. Tadqiqotda statistik ma'lumotlar va xalqaro tashkilotlarning tavsiyalariga asoslangan tahlillar taqdim etilgan.

**Kalit so'zlar:** Jismoniy madaniyat, sport, aholi salomatligi, uzoq umr ko'rish, jismoniy faollik, sog'lom turmush tarzi, sotsiologik tahlil.

**Аннотация:** В данной статье рассматривается роль физической культуры и спорта в здоровье населения и долголетию на основе социологического анализа. Также освещаются проблемы и решения, уровень физической активности, значение спорта и вопросы формирования здорового образа жизни. В исследовании представлены анализы, основанные на статистических данных и рекомендациях международных организаций.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, здоровье населения, долголетие, физическая активность, здоровый образ жизни, социологический анализ.

**Annotation:** This article examines the role of physical culture and sports in public health and longevity based on sociological analysis. It highlights issues and solutions, levels of physical activity, the importance of sports, and aspects of promoting a healthy lifestyle. The research presents analyses based on statistical data and recommendations from international organizations.

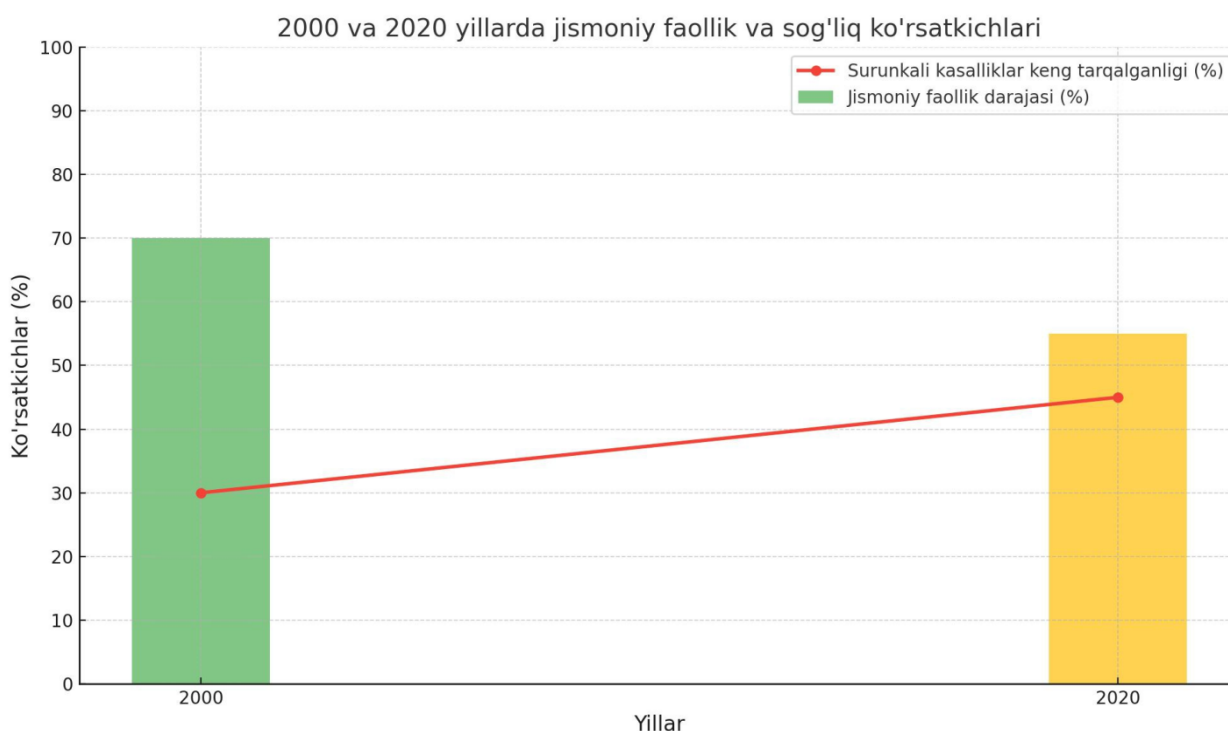
**Keywords:** physical culture, sports, public health, longevity, physical activity, healthy lifestyle, sociological analysis.

### **Kirish**

Jismoniy madaniyat va sport aholi salomatligini yaxshilash va umr davomiyligini uzaytirishda asosiy omillardan biridir [1]. So'nggi o'n yillikda aholi orasida jismoniy

faollik darajasi kamaygan bo'lib, bu global sog'liq uchun katta tahdid sifatida qaraladi. JSST ma'lumotlariga ko'ra, jismoniy faollikning yetishmasligi yurak-qon tomir kasalliklari, diabet va semizlikning ko'payishiga sabab bo'luvchi omillardan biridir. Ushbu maqolada xalqaro tadqiqotlar va statistik ma'lumotlar asosida mazkur muammoning ahamiyati, sabab va yechimlari tahlil qilinadi.

Xalqaro izlanishlar va statistik tahlilga ko'ra jismoniy faollikning aholi salomatligiga ta'siri katta aynan xalqaro tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy faollik surunkali kasalliklar xavfini kamaytiradi va umr davomiyligini oshiradi. Misol uchun Nature Medicine jurnalida e'lon qilingan tadqiqotga ko'ra, kuniga 3-4 daqiqalik yuqori intensivlikdagi jismoniy faollik yurak-qon tomir kasalliklaridan o'lim xavfini 49% ga kamaytirishi mumkin [2] Avstraliyada o'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, kunlik 111 daqiqalik yurish umr davomiyligini o'rtacha 11 yilga uzaytiradi [3]



Manbalarga ko'ra, 2000-yilda rivojlangan davlatlarda aholining jismoniy faol hayot tarzi yuqori darajada edi, biroq texnologiyalar rivojlanishi va urbanizatsiya bu darajani sezilarli darajada pasaytirdi [1]

### Muammolar

❖ Axoli salomaligini yomolashuviga birlamchi sabablardan biri harakatsiz turmush tarzidir aynan texnologiyalar va urbanizatsiya natijasida odamlar kam harakat qilmoqda [4].

Kuzatuvlarimizga ko'ra jismoniy faollik darajasining pasayish sabablari bir nechta bularni quyidagicha belgilash mumkin

**Birinchidan** urbanizatsiya va texnologik taraqqiyoti yani shaharlar o'sishi va texnologiyalarning rivojlanishi jismoniy mehnatga bo'lgan ehtiyojning kamayishiga va o'tirgan holatda o'tkaziladigan vaqtning oshishiga olib kelmoqda. Ko'plab jarayonlarning avtomatlashtirilishi kundalik hayotda harakatlanish zaruratini sezilarli darajada

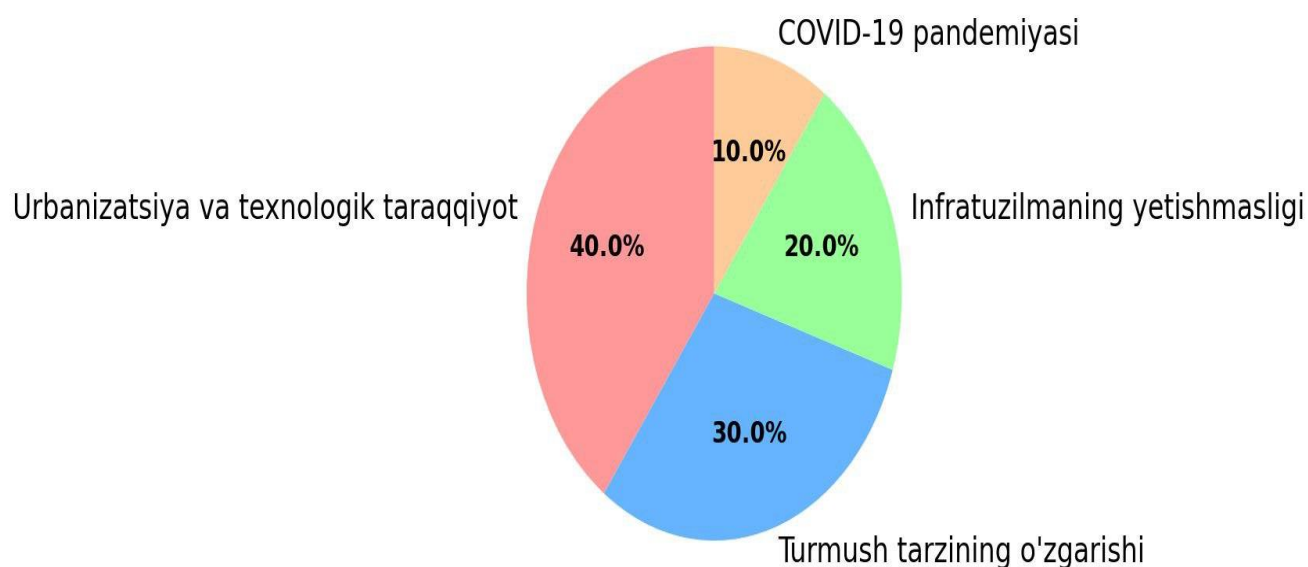
kamaytirdi[1]

**Ikkinchidan** turmush tarzining o'zgarishi - Zamonaviy hayot tarzi, odatda, ishda ham, uyda ham uzoq vaqt o'tirib ishlash bilan tavsiflanadi. Kompyuter va mobil qurilmalar oldida ko'proq vaqt o'tkazish natijasida jismoniy faollik darajasi pasaymoqda

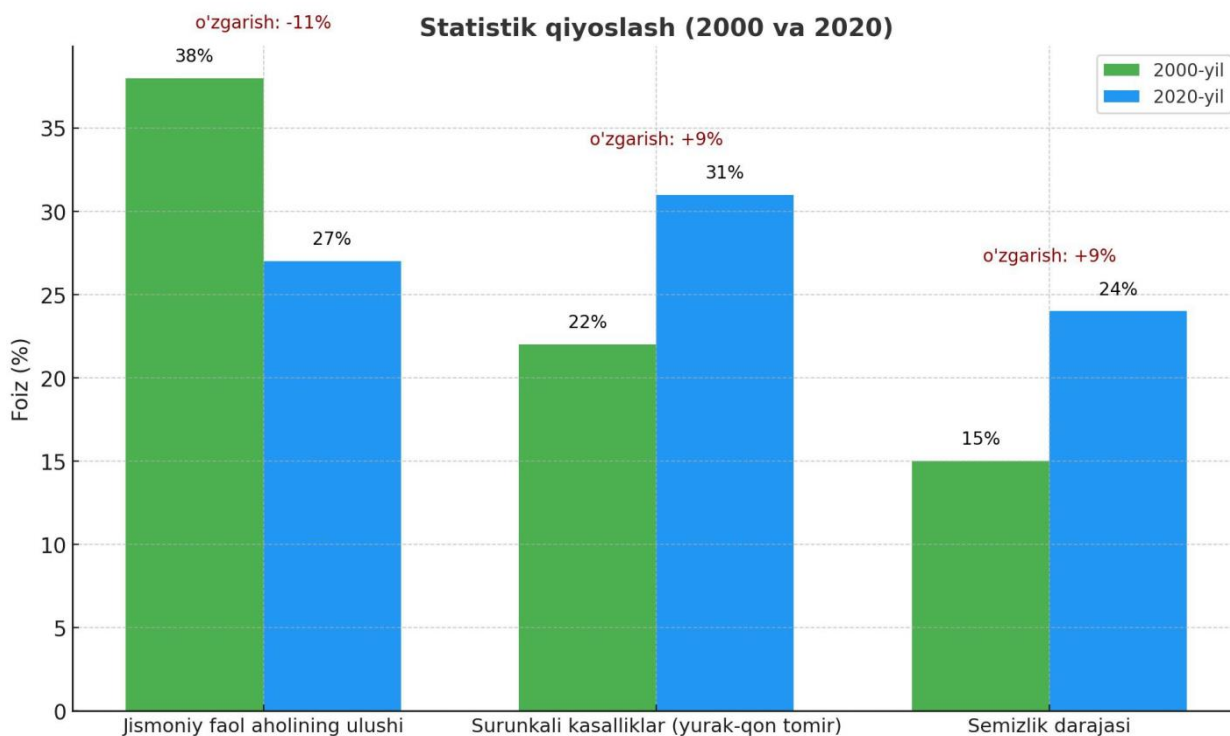
**Uchinchidan** infratuzilmaning yetishmasligi: Ayrim hududlarda parklar, sport maydonchalari va piyodalar yo'laklari kabi jismoniy faollik uchun zarur bo'lgan xavfsiz va qulay joylarning yetishmasligi aholining sport bilan muntazam shug'ullanishiga to'sqinlik qilmoqda

**To'rtinchidan** COVID-19 pandemiyasi-Pandemiya davridagi cheklov choralar jismoniy faollik imkoniyatlarini kamaytirib, odamlarning uyda o'tkazadigan vaqtini ko'paytirdi. Bu esa jismoniy harakatsizlikning oshishiga olib keldi

### Jismoniy faollik darajasining pasayishi sabablari



Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, 2022-yilda dunyo bo'ylab katta yoshdagi aholining 31 foizi jismoniy faollik bo'yicha tavsiyalarga rioya qilmagan. Bu taxminan 1,8 milliard kishini tashkil etadi. Ushbu ko'rsatkich 2010-yildan buyon 5% ga oshgan [1]



11–17 yoshdagi o'smirlarning 81 foizi jismoniy faollik tavsiyalariga rioya qilmaydi. Qizlar orasidagi faol bo'lmaganlar ulushi o'g'il bolalarga qaraganda yuqoriroq: qizlar – 85%, o'g'il bolalar – 78%

Jismoniy faollikning pasayishi inson salomatlikka quyidagicha ta'sir e'tmoqda  
Masalan

- **Yurak-qon tomir kasalliklari:**- Jismoniy faollikning yetishmasligi infarkt va insult xavfini oshiradi.
- **2-turdagi diabet:**- Harakatsizlik insulinga qarshilikning rivojlanishiga olib keladi, bu esa diabet xavfini kuchaytiradi.
- **Onkologik kasalliklar:**- Jismoniy faollik darajasining pasayishi ko'krak va yo'g'on ichak saratoni rivojlanish ehtimolini oshiradi.
- **Ruhiy salomatlik muammolari:**- Harakatsizlik depressiya va xavotir kabi ruhiy buzilishlar xavfini oshiradi.
- **Semizlik:** -Harakatsiz hayot tarzi ortiqcha vazn yig'ilishiga olib keladi, bu esa yurak, o'pka va bo'g'imlar salomatligiga salbiy ta'sir qiladi [5]

Oxirgi o'n yilliklarda butun dunyo bo'ylab va O'zbekistonda surunkali yuqumli kasalliklar (SYuK) tarqalishining sezilarli o'sishi kuzatilmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, 2000-yilda dunyodagi yetakchi o'lim sabablarining 40% SYuK bilan bog'liq bo'lgan bo'lsa, 2019-yilga kelib bu ko'rsatkich 70% ga yetgan.

#### Jahon statistikasi

2001-yilda yurak-qon tomir kasalliklari (YQTK) butun dunyoda 16,6 million o'limga sabab bo'lgan. Taxminlarga ko'ra, 2025-yilga kelib bu raqam 25 millionga yetadi.

2019-yilda yuqumsiz kasalliklar (YuK) dunyo bo'ylab 41 million o'limga sabab bo'lgan, bu barcha o'limlarning 71% ini tashkil etadi. 2023-yilda bu ko'rsatkich 75% ga ko'tarilgan.

-2019-yilda O'zbekistonda 30–70 yosh oralig'idagi odamlar orasida yurak-qon tomir kasalliklari, saraton, diabet va surunkali nafas yo'llari kasalliklaridan o'lim darajasi 25,3% ni tashkil etgan. Bu yuqori daromadli davlatlar o'rtacha ko'rsatkichidan deyarli ikki barobar yuqori.

-2020-yilda O'zbekistonda tug'ilgan chaqaloqning kutilayotgan umr davomiyligi 73,4 yilni tashkil etdi, bu 2000-yilga nisbatan 2,6 yilga ko'proqdir.

Surunkali Yuqumli Kasalliklari tarqalishini oshiruvchi omillar

1. Aholining umr ko'rish davomiyligi pasayishi va qarishi.
2. Turmush tarzining o'zgarishi, jumladan, jismoniy faollikning kamayishi va nosog'lom oziq-ovqat mahsulotlarining iste'moli ortishi.
3. Urbanizatsiyaning o'sishi, atrof-muhitning ifloslanishi va stress.

### Yechimlar

1. Infratuzilmani rivojlantirish:- Sport maydonchalari, velosiped yo'laklari va piyodalar uchun qulay sharoitlar yaratish. Maktab va ish joylarida jismoniy faollikni qo'llab-quvvatlash.

2. Xabardorlikni oshirish:- Jismoniy faollikning foydalari haqida axborot kampaniyalarini tashkil qilish va aholiga turmush tarzini faolroq qilish yo'llarini o'rgatish. JSST tavsiyalariga ko'ra, aholini jismoniy tarbiya va sportning foydasi haqida xabardor qilish samarali natijalar beradi. Masalan, AQShda sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi kampaniyalar semizlik darajasini kamaytirishga yordam berdi [2]

3. Dastur va tashabbuslar:- Davlat va xalqaro darajadagi dasturlarni amalga oshirish, masalan, JSSTning "Jismoniy faollikni oshirish bo'yicha global harakatlar rejasi (2018–2030)" doirasida qabul qilingan dasturlar natijasida ko'plab davlatlar aholi salomatligini yaxshilash uchun keng ko'lamli loyihalarni amalga oshirmoqda. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga oid davlat dasturlari ishlab chiqilib, amalga oshirilmoqda. Ammo buni yanada ommalashtirish zarur.

4. Surunkali kasalliklarni kamaytirish uchun sog'lom turmush tarzini, jumladan, jismoniy faollikni oshirish va sog'lom ovqatlanishni targ'ib qilish. Surunkali kasalliklarni erta aniqlash va davolash maqsadida birlamchi tibbiy yordam tizimini mustahkamlash.

### Xulosa

Jismoniy madaniyat va sport aholi salomatligini mustahkamlash va umr davomiyligini uzaytirishda muhim omil hisoblanadi. Xalqaro tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hatto o'rtacha darajadagi jismoniy faollik ham surunkali kasalliklar xavfini kamaytiradi va umr davomiyligini oshiradi. Solishtirma tahlillar shuni ko'rsatadiki, 2000-yildan 2020-yilgacha jismoniy faollik darajasi pasaygan, ammo xabardorlikning oshishi bu muammoga qarshi samarali choralar ko'rishga imkon bermoqda. O'zbekiston va boshqa davlatlar xalqaro tajribani hisobga olib, jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirishga e'tibor qaratishi zarur.

Surunkali kasalliklarning tarqalishi jiddiy xavf tug'dirib, sog'liqni saqlash tizimiga og'ir yuk solmoqda. Bu masalani hal qilish uchun keng qamrovli yondashuv talab etiladi,

jumladan, tibbiy va ijtimoiy chora-tadbirlar.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Butunjahon sog'liqni saqlash tashkiloti. (2018). 2018–2030 yillar uchun Jismoniy faollik bo'yicha global harakatlar rejasi: Sog'lom dunyo uchun faolroq odamlar. Jeneva: WHO Press.
2. Stamatakis, E., Johnson, N. A., Powell, J. R., va boshqalar. (2022). Jismoniy faollikning qisqa muddatli yuqori intensivlikdagi portlashlari: tezkor tizimli sharh. *Nature Medicine*, 28(6), 1107–1116.
3. Arem, H., Moore, S. C., Patel, A., va boshqalar. (2015). Dam olish vaqtida jismoniy faollik va o'lim: doza-reaktsiya munosabatining batafsil birlashtirilgan tahlili. *JAMA Internal Medicine*, 175(6), 959–967.
4. Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., va boshqalar. (2012). Jismoniy harakatsizlik pandemiyasi: jahon sog'lig'i uchun global chora-tadbirlar. *The Lancet*, 380(9838), 294–305.
5. Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., va boshqalar. (2021). Jismoniy faollik bilan bog'liq omillar: nega ba'zi odamlar jismoniy faol, boshqalari esa emas? *The Lancet*, 380(9838), 258–271.
6. Butunjahon sog'liqni saqlash tashkiloti. (2020). Jismoniy faollik bo'yicha faktlar varaqasi. Jeneva: WHO Press.