

Ommaviy sport va undagi kamchiliklar.

Shomirzayev Umid Alisher o'g'li mustaqil izlanuvchi

Ilmiy rahbar: Tillyaxodjayev Azizxon Alloxonovich

Annotatsiya. Ushbu maqola ommaviy sportning ko'p qirrali jihatlarini o'rganadi, sport faoliyatida keng ishtirok etish bilan bog'liq ijobiy va salbiy ta'sirlarni o'rganadi. Adabiyotlarni sinchkovlik bilan o'rganish, turli tadqiqot metodologiyalaridan foydalanish va natijalarni tahlil qilish orqali ushbu maqola ommaviy sportning shaxslar va jamiyatga ta'siri haqida nozik tushuncha berishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: ommaviy sport, afzalliklari, kamchiliklari, jismoniy salomatlik, ruhiy salomatlik, ijtimoiy birdamlik, raqobat, jarohatlar, bosim, inklyuzivlik, jamiyat, adabiyotlarni ko'rib chiqish, metodologiya, natijalar, munozara, xulosalar, takliflar.

Sport mashg'ulotlarida keng ko'lamli ishtirok etish bilan ajralib turadigan ommaviy sport zamonaviy jamiyatning ajralmas qismiga aylandi. Sport bilan shug'ullanishning afzalliklari yaxshi hujjatlashtirilgan bo'lib, jismoniy salomatlikni yaxshilashdan ruhiy farovonlikni oshirish va ijtimoiy birdamlikni oshirishgacha. Biroq, muvozanatli istiqbolni ta'minlash uchun ommaviy sportning mumkin bo'lgan kamchiliklarini tanqidiy o'rganish juda muhimdir.

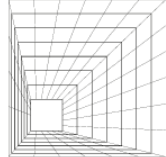
Ko'plab tadqiqotlar ommaviy sportning individual sog'liqqa ijobiy ta'sirini ta'kidlaydi. Muntazam jismoniy faollik semirish, yurak-qon tomir kasalliklari va ruhiy salomatlik muammolarining pasayishiga yordam beradi. Bundan tashqari, sport bilan shug'ullanish jamoatchilik tuyg'usini uyg'otadi, jamoaviy ishlarni rag'batlantiradi va shaxslarga o'z iste'dodlarini namoyish etish uchun platforma beradi. Shu bilan birga, adabiyotda ommaviy sport raqobatning kuchayishiga olib kelishi mumkin, natijada ishlash bosimi va stress kuchayadi.

Ommaviy sportning ta'sirini har tomonlama baholash uchun aralash usulli yondashuv qo'llanildi. Miqdoriy va sifat ma'lumotlarini to'plash uchun turli populyatsiyalar bo'yicha so'rovlar, intervyular va kuzatuv tadqiqotlari o'tkazildi. Ishtirokchilar orasida turli yoshdagi, kelib chiqishi va sport bilan shug'ullanish darajasidagi shaxslar bor edi.

Ommaviy sport, shuningdek, uyushgan yoki ko'ngilochar sport turlari sifatida ham tanilgan, shaxslar va umuman jamiyat uchun juda ko'p foyda keltiradi. Biroq, har qanday keng tarqalgan faoliyat singari, ommaviy sport bilan bog'liq potentsial kamchiliklar ham mavjud. Bu erda ba'zi afzalliklar va kamchiliklar mavjud:

Ommaviy sportning afzalliklari:

- Jismoniy Salomatlik: sport bilan muntazam shug'ullanish yurak-qon tomir fitnes, mushaklar kuchi, moslashuvchanlik va umumiy farovonlikni oshirish orqali jismoniy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi.

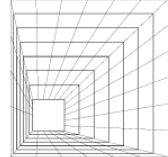


- Ijtimoiy hamkorlik: ommaviy sport ijtimoiy hamkorlik va shaxslararo ko'nikmalarni rivojlantirish uchun imkoniyatlar yaratadi. Jamoaviy sport turlari, xususan, jamoaviy ish va muloqotni rivojlantiradi.
- Ruhiy Salomatlik: sport bilan shug'ullanish ruhiy salomatlikka ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, jumladan stressni kamaytirish, kayfiyatni yaxshilash va o'z-o'zini hurmat qilish.
- Intizom va vaqtni boshqarish: sport bilan shug'ullanish intizom va vaqtni boshqarish ko'nikmalarini talab qiladi, bu hayotning boshqa jabhalarida, masalan, akademiklar va ishlarda qimmatli bo'lishi mumkin.
- Jamiyat qurilishi: Sport tadbirlari va tadbirlari jamoalarni birlashtiradi, tegishlilik va umumiy identifikatsiya tuyg'usini rivojlantiradi.
- Malakani rivojlantirish: shaxslar sport orqali turli ko'nikmalarni, jumladan, muvofiqlashtirish, strategik fikrlash va qaror qabul qilish orqali egallashlari va rivojlantirishlari mumkin.
- Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish: ommaviy sport surunkali kasalliklarning oldini olishga yordam beradigan sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda muhim rol o'ynaydi.

Ommaviy sportning kamchiliklari:

- Jarohatlar: sport bilan shug'ullanish jarohatlar xavfini tug'diradi, mayda burmalardan tortib, sinish kabi jiddiy jarohatlarga. Bu, ayniqsa, kontaktli va yuqori ta'sirli sport turlarida to'g'ri keladi.
- Bosim va Stress: raqobatbardosh sport turlari, ayniqsa, yosh sportchilar orasida bosim va stressni keltirib chiqarishi mumkin, bu esa charchash, tashvish va boshqa ruhiy salomatlik muammolariga olib keladi.
- Eksklyuzivlik va tengsizlik: ba'zi hollarda sport eksklyuziv bo'lib, ijtimoiy-iqtisodiy holat, jins yoki etnik kelib chiqish kabi omillarga asoslangan holda ayrim guruhlar uchun cheklangan imkoniyatga ega bo'lishi mumkin. Bu imkoniyatlarning tengsizligiga hissa qo'shishi mumkin.
- G'alaba qozonishga haddan tashqari e'tibor: raqobatbardosh sport turlarida g'alaba qozonishga e'tibor qaratish ba'zan ishtirok etish, sport mahorati va mahoratni rivojlantirish ahamiyatiga ahamiyat bermaslikka olib kelishi mumkin.
- Tijoratlashtirish: ommaviy sport turlari ishtirokchilarning farovonligiga emas, balki foyda olishga qaratilgan holda katta tijoratlashtirilishi mumkin. Bu ortiqcha marketing, homiylik va sportchilarga bosim o'tkazishi mumkin.
- Jismoniy ko'rinishga haddan tashqari e'tibor: ba'zi sport turlarida, ayniqsa, yosh sportchilar orasida tana qiyofasi muammolari va nosog'lom amaliyotlarga hissa qo'shishi mumkin bo'lgan jismoniy ko'rinishga katta e'tibor beriladi.
- Murabbiylar va ota-onalarning salbiy ta'siri: ba'zi hollarda murabbiylar va ota-onalar sportchilarga haddan tashqari bosim o'tkazishi mumkin, bu esa ijobiy va yoqimli emas, balki salbiy va stressli tajribaga olib keladi.

Shuni ta'kidlash kerakki, ommaviy sportning afzalliklari va kamchiliklari sport turi, raqobat darajasi va ma'lum bir jamoadagi sport atrofidagi umumiy madaniyat kabi omillarga qarab farq qilishi mumkin.



Topilmalar ommaviy sportga muvozanatli yondashish zarurligini ta'kidlaydi. Ijobiy jihatlari shaxs va jamiyat farovonligiga hissa qo'shishda, raqobatning kuchayishi va jarohatlar xavfi kabi salbiy oqibatlarni e'tiborsiz qoldirib bo'lmaydi. Ushbu kamchiliklarni yumshatish strategiyalariga inklyuzivlik madaniyatini targ'ib qilish, qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratish va jarohatlarning oldini olish dasturlarini amalga oshirish kiradi.

Xulosalar:

Xulosa, ommaviy sport ko'p foyda taklif, lekin ular ham ehtiyot ko'rib kafolat qiyinchiliklar tug'diradi. Ijobiy tomonlarni potentsial kamchiliklarni bartaraf etish choralari bilan muvozanatlash barqaror va inklyuziv sport madaniyatini rivojlantirish uchun juda muhimdir. Ushbu muvozanatni saqlash nafaqat ishtirokchilarning farovonligini oshiradi, balki ommaviy sportning jamiyatga ijobiy ta'siriga ham hissa qo'shadi.

Ommaviy sportning afzalliklarini optimallashtirish uchun manfaatdor tomonlar, shu jumladan siyosatchilar, o'qituvchilar va sport tashkilotlari inklyuzivlik, ruhiy farovonlik va jarohatlarning oldini olishga yordam beradigan tashabbuslarga ustuvor ahamiyat berishlari kerak. Sport mahorati, chidamlilik va sog'lom raqobat bo'yicha ta'lim dasturlari yanada ijobiy sport madaniyatiga hissa qo'shishi mumkin. Bundan tashqari, ommaviy sportning ta'sirini doimiy ravishda olib borish va monitoring qilish, yuzaga keladigan muammolarni hal qilish va jamiyatda ommaviy sportning ijobiy evolyutsiyasini ta'minlash uchun dalillarga asoslangan tadbirlarni osonlashtiradi.

Adabiyotlar.

1. Barr G. (2016). How artificial intelligence plays into the future of sports technology. Sport Techie
2. Bass, R. & Eynon, B. (2009, January 7). Capturing the visible evidence of invisible learning. Retrieved from <http://www.academiccommons.org/commons/essay/capturing>
3. Brodtkorb, T., M. Henriksson, Johannesen-Munk, K. & Thidell, F. (2008). Cost-effectiveness of c-leg compared with non-microprocessor-controlled knees: A modeling approach. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 89, 24– 30.
4. Miah, A. (2004). Genetically modified athletes: Biomedical ethics, gene doping and sport. London, UK: Routledge
5. Pasquina, P.F., P.R. Bryant, M.E. Huang, T.L. Roberts, V.S. Nelson, and K.M. Flood (2006). Advances in amputee care. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 87(3S): 34– 43.
6. Rodriguez, D. A., Brown, A. L & Troped, P. J (2005). Portable global positioning system units to complement accelerometry-based physical activity monitors. Medicine and Science in Sports and Exercise, 37(11) 572-581.