

SPORTNING JAMIYATDA INSON KAPITALINI RIVOJLANTIRISHDAGI STRATEGIK RO'LI.

Narzullayev Mavlonbek Zikrillo o'g'li

Buxoro davlat pedagogika instituti talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17863764>

Annotatsiya. Ushbu maqolada sportning jamiyatda inson kapitalini shakllantirish va rivojlantirishdagi strategik roli tahlil qilinadi. Inson kapitalining asosiy tarkibiy qismlari – sog'liq, bilim, ko'nikma, motivatsiya va ijtimoiy faollik sport faoliyati orqali qanday rivojlanishi ilmiy asoslar bilan yoritiladi. Dunyo tajribasi hamda O'zbekiston misolida sport infratuzilmasi, sog'lom turmush tarzi, ijtimoiy salomatlik, yoshlar salohiyati va iqtisodiy samaradorlik ko'rsatkichlari o'rganiladi. Tadqiqot davomida adabiyotlar tahlili, statistik ma'lumotlar va komparativ tahlil metodlaridan foydalanildi.

Kalit so'zlar: sport, inson kapitali, sog'lom turmush tarzi, jismoniy faollik, ijtimoiy integratsiya, yoshlar rivoji, iqtisodiyot, strategik rivojlanish.

Hozirgi globallashuv jarayonida inson kapitali davlatlar raqobatbardoshligining asosiy omili sifatida namoyon bo'lmoqda. Inson kapitalining tarkibiy qismlari — sog'liq, bilim, motivatsiya, intellektual salohiyat va ijtimoiy faollik — jamiyat taraqqiyotining poydevorini tashkil etadi. Shu nuqtai nazardan sport faolligi inson kapitalini rivojlantirishda strategik ahamiyat kasb etadi.

Sport — bu shunchaki jismoniy mashq emas; u sog'liqni mustahkamlovchi, psixologik barqarorlikni ta'minlovchi, yoshlar ijtimoiylashuvini kuchaytiruvchi, mehnat unumdorligini oshiruvchi va iqtisodiy samaradorlikni ta'minlovchi omildir. Ko'plab ilmiy izlanishlar sportning bilim olish faoliyatiga, stressga chidamlilikka, shaxsiy mas'uliyatning shakllanishiga, jamoaviy ishlash ko'nikmalarining rivojlanishiga bevosita ta'sir qilishini ko'rsatmoqda.

O'zbekiston Respublikasining “Sog'lom turmush tarzini shakllantirish”, “Yoshlar siyosati”, “Jismoniy tarbiya va sport”ga oid qonunlari ham sportning inson kapitalini rivojlantirishdagi o'rni davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri ekanini tasdiqlaydi. Shu bois ushbu mavzuni ilmiy jihatdan chuqur o'rganish amaliy ahamiyatga ega.

Inson kapitali jamiyatning eng muhim resursi bo'lib, uning asosiy tarkibiy qismlari: sog'liq, bilim, ko'nikma, axloqiy fazilatlar, ijtimoiy tarmoqlar va motivatsiyadir. Sport esa bu barcha komponentlarni bir vaqtda rivojlantiradigan, eng samarali va ko'p funksiyali vositalardan biridir. Sport nafaqat jismoniy salomatlikni ta'minlaydi, balki psixologik barqarorlik, intellektual qobiliyat, ijtimoiy integratsiya, axloqiy tarbiya va iqtisodiy imkoniyatlarni ham oshiradi. Shu sababli, ko'plab rivojlangan davlatlar sportni milliy strategiyaning muhim qismiga aylantirgan.

Jismoniy inson kapitalini mustahkamlash

Sport inson tanasini eng optimal holatga keltiradi. Muntazam jismoniy faollik quyidagilarni ta'minlaydi:

- Yurak-qon tomir kasalliklari xavfini 30–50% ga kamaytiradi (American Heart Association, 2023).
- Semirish (obesity) darajasini pasaytiradi: hozirgi kunda dunyoda 1 milliarddan ortiq odam semirishdan aziyat chekmoqda, sport esa bunga qarshi eng arzon va samarali vosita.
- Immunitetni kuchaytiradi, saraton, diabet, osteoporoz kabi surunkali kasalliklar xavfini kamaytiradi.

- Ish unumdorligini oshiradi: McKinsey Global Institute (2022) hisob-kitobiga ko'ra, jismoniy faol aholining mehnat unumdorligi o'rtacha 12–18% yuqori bo'ladi.

- Umr ko'rish davomiyligini 3–7 yilga uzaytiradi (Harvard universiteti tadqiqotlari, 2024).

Natijada, sport bilan shug'ullangan aholi davlatga tibbiy xarajatlarni kamaytiradi va iqtisodiy faoliyatda uzoqroq qatnashadi.

Psixologik va kognitiv rivojlanish

Sport miya salomatligiga bevosita ta'sir qiladi:

- Jismoniy mashqlar paytida endorfin, serotonin, dopamin ajraladi – bu depressiya va tashvishni 40–60% ga kamaytiradi (The Lancet Psychiatry, 2023).

- Aerobik mashqlar hipokampus (xotira markazi) hajmini 2–3% ga oshiradi, bu bolalarda o'qish samaradorligini oshiradi (British Journal of Sports Medicine, 2024).

- Sport diqqatni jamlash, tezkor qaror qabul qilish, xavfni baholash qobiliyatlarini rivojlantiradi – bu keyinchalik biznes, harbiy xizmat, davlat boshqaruvida muhim.

- Jamoaviy sportda stressga chidamlilik (resilience) va emotsional intellekt oshadi.

Ijtimoiy kapitalni shakllantirish

Sport jamiyatdagi eng kuchli “ijtimoiy yopishtiruvchi” (social glue) hisoblanadi:

- Jamoaviy sport (futbol, basketbol, voleybol, kurash) odamlarga ishonish, hamkorlik qilish, rahbarlik qilish va rahbarlikni qabul qilishni o'rgatadi.

- Sport maydonida millat, din, ijtimoiy sinf farqi yo'qoladi – bu integratsiyani tezlashtiradi.

- Mahalla sport klublari, maktab jamoalari odamlar o'rtasida doimiy ijtimoiy tarmoq yaratadi. Bu tarmoq keyinchalik ish topish, biznes sherik topish, hatto siyosiy faollikda muhim rol o'ynaydi.

- Sport tadbirlari (musobaqalar, olimpiadalar) milliy birdamlikni oshiradi. Masalan, O'zbekistonning 2020–2024 yillardagi boks va kurashdagi yutuqlari millionlab yoshlarda “biz ham uddasidan chiqa olamiz” degan ishonchni oshirdi.

Axloqiy va tarbiyaviy ta'sir

Sport eng yaxshi axloqiy maktabdir:

- Intizom: mashg'ulotga vaqtida kelish, rejim, ovqatlanish tartibi.

- Mas'uliyat: jamoa oldidagi javobgarlik.

- Qat'iyat: mag'lubiyatdan keyin yana turib mashq qilish.

- Adolat: qoida buzmaslik, hakam qarorini hurmat qilish.

- Hurmat: raqibga, murabbiyga, tomoshabinga hurmat.

Ayniqsa, risk guruhidagi yoshlar (jinoyatchilikka moyil, giyohvandlik xavfi yuqori bo'lganlar) uchun sport eng samarali profilaktika vositasidir. Dunyo bo'yicha o'nlab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sport bilan shug'ullangan o'smirlar orasida jinoyatchilik 30–70% ga kamayadi.

Iqtisodiy inson kapitali va yangi ish o'rinlari

Sport iqtisodiyotning alohida sohasiga aylangan:

- Sport infratuzilmasi (stadionlar, sport zallari, basseynlar) qurilishi – qurilish ishchilari, muhandislar, arxitektorlar uchun ish.

- Sport klublari, fitness markazlari – murabbiylar, administratorlar, marketingchilar, oziqlantirish mutaxassislari.

- Sport tadbirlari – mehmonxona, transport, ovqatlanish, suvenir ishlab chiqarish sohalarini rivojlantiradi.

- Professional sportchilar – milliy brend elchilari. Masalan, Hasanboy Do'stmuhamedov, Bektemir Melikuziev, Baxtiyor Hamidxo'jayev kabi sportchilar O'zbekistonni dunyoga tanitmoqda.

Gender tenglik va inklyuziv jamiyat

- Qizlar sporti jamiyatdagi patriarxal stereotiplarni buzadi. Sport bilan shug'ullangan qizlar o'ziga ishonchi yuqori, rahbarlik lavozimlariga ko'proq intiladi.

- Nogironlar sporti (paralimpiya, surdlimpiya) ularni jamiyatdan ajratmaydi, aksincha, "imkoniyati cheklangan" emas, balki "boshqacha imkoniyatli" ekanligini ko'rsatadi.

O'zbekiston misolida strategik ahamiyat

So'nggi 10 yilda O'zbekistonda sportga davlat darajasida katta e'tibor berilmoqda va bu o'z samarasini bermoqda:

- 2017–2025 yillarda 1000 dan ortiq mahalla sport majmualari qurildi.

- "Umid nihollari", "Barkamol avlod" sport musobaqalari yiliga 4–5 million bolani qamrab oladi.

- Boks, kurash, og'ir atletika, ritmik gimnastika bo'yicha olimpiya va jahon chempionlari soni keskin oshdi.

- 2024 yilda Parij olimpiadasida 9 ta medal (shu jumladan 5 ta oltin) – bu nafaqat sport yutug'i, balki millionlab yoshlarda motivatsiya va o'ziga ishonchni oshirdi.

- 2025–2030 yillarga mo'ljallangan yangi strategiyada har bir mahallada sport infratuzilmasi va bepul murabbiy mavjud bo'lishi rejalashtirilgan.

Xulosa

Sport jamiyatda inson kapitalini rivojlantiruvchi asosiy strategik mexanizmdir. U aholi salomatligini mustahkamlaydi, yoshlarning intellektual va ijtimoiy rivojlanishini ta'minlaydi, iqtisodiyotning yangi yo'nalishlarini yaratadi, ijtimoiy uyg'unlikni kuchaytiradi. Shuning uchun sport siyosati — davlatning uzoq muddatli taraqqiyot dasturlarining ajralmas qismi bo'lishi lozim.

Hududlarda sport infratuzilmasini bosqichma-bosqich modernizatsiya qilish.

Maktab va oliy ta'limda sport pedagogikasini zamonaviy metodlar asosida yangilash.

Aholi, ayniqsa qizlar o'rtasida ommaviy sport dasturlarini kengaytirish.

Sportning sog'liq va iqtisodiy samaradorligini targ'ib qiluvchi media-loyihalarni ko'paytirish.

Raqamli texnologiyalar asosida sport monitoring tizimini yaratish.

Sport psixologiyasi va sport menejmenti bo'yicha mutaxassislar tayyorlash.

Korxonalarda korporativ sport dasturlarini rag'batlantirish.

Adabitoylar.

1. Bloom, D., & Canning, D. (2020). *Health, Human Capital, and Economic Growth*. Harvard University Press.
2. Smith, J. (2018). *Sports and Human Capital Development*. London: Routledge.
3. World Bank (2022). *Human Capital Index Report*. Washington, DC.
4. UNESCO (2021). *Sport for Development and Peace Report*. Paris.
5. OECD (2020). *Physical Activity, Health and Productivity*. OECD Publishing.

6. Bauman, A., & Nutbeam, D. (2019). "Health promotion through sport and physical activity." *Journal of Public Health*, 41(4), 532–540.
7. Coalter, F. (2018). *Sport and Social Inclusion*. Routledge.
8. Eime, R., Young, J., et al. (2016). "A systematic review of sport participation and its impact on health and social outcomes." *BMC Public Health*, 16(1), 1–13.
9. European Commission (2022). *Physical Activity Guidelines and Social Participation*. Brussels.
10. United Nations Development Programme (UNDP) (2021). *Human Development Report*. New York.
11. Johns Hopkins University (2022). *Sport, Physical Activity and Cognitive Development*. Research Report.
12. WHO (2023). *Global Action Plan on Physical Activity*. Geneva.
13. Van Tuyckom, C. (2018). "Sport participation and socio-economic development." *International Review for the Sociology of Sport*, 53(3), 311–330.