TIKUVCHILAR ORASIDA OMMAVIY SPORT TADBIRLARINI TASHKIL ETISH VA BOSHQARISHNING IJTIMOIY-SOG‘LOMLASHTIRUVCHI AHAMIYATI

Rayimova Nozima Olimjon qizi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
“Ommaviy sportni rivojlantirish
va sportni targ‘ib qilish” yo‘nalishi magistranti
E-mail: nosirjonovanozima3@gmail.com

Annotatsiya: *Mazkur maqolada tikuvchilar orasida ommaviy sport va sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etishning ijtimoiy-boshqaruv hamda kasbiy salomatlikni mustahkamlashdagi ahamiyati tahlil qilinadi. Tadqiqot 22 nafar tikuvchilik korxonasi xodimi o‘rtasida o‘tkazilgan so‘rovnoma natijalariga asoslandi. Olingan ma’lumotlar tikuvchilarning katta qismi yuqori ish yuklamasi, uzoq muddat bir xil holatda o‘tirish, ish jadvalining sport bilan shug‘ullanish imkoniyatini cheklashi hamda sport infratuzilmasining yetarli emasligi sababli muntazam jismoniy faollikni to‘liq yo‘lga qo‘ya olmayotganini ko‘rsatdi. Shu bilan birga, respondentlarning aksariyati jismoniy tarbiya va sport kasbiy faoliyat samaradorligi, charchoqni kamaytirish, psixologik barqarorlik va jamoaviy muhitga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini e’tirof etgan. Maqolada tikuvchilik korxonalarida qisqa tiklovchi mashqlar, ergonomik profilaktika, korporativ sport tadbirlari, rag‘batlantirish tizimi va sport infratuzilmasini takomillashtirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.*

Kalit so‘zlar: *ommaviy sport, jismoniy tarbiya, tikuvchilar, tikuvchilik korxonasi, sog‘lom turmush tarzi, sport infratuzilmasi, mehnat unumdorligi, korporativ boshqaruv, tiklovchi mashqlar, kasbiy salomatlik, ergonomika.*

Аннотация: *В статье анализируется социально-управленческое и оздоровительное значение организации массового спорта и физического воспитания среди работников швейного производства. Исследование*

основано на результатах анкетирования 22 работников. Полученные данные показывают, что высокая трудовая нагрузка, длительное пребывание в статической рабочей позе, ограничивающее влияние рабочего графика и недостаточность спортивной инфраструктуры снижают возможности работников для регулярной физической активности. Вместе с тем большинство респондентов признают положительное влияние физической культуры и спорта на профессиональную работоспособность, снижение утомления, психологическую устойчивость и коллективную среду. В статье предложены практические рекомендации по внедрению восстановительных упражнений, эргономической профилактики, корпоративных спортивных мероприятий и механизмов стимулирования на швейных предприятиях.

Ключевые слова: *массовый спорт, физическое воспитание, работники швейного производства, здоровый образ жизни, спортивная инфраструктура, производительность труда, корпоративное управление, восстановительные упражнения, профессиональное здоровье, эргономика.*

Abstract: *This article analyzes the social, managerial and health-promoting significance of organizing mass sports and physical education activities among sewing workers. The study is based on a questionnaire survey of 22 employees of a sewing enterprise. The findings show that high workload, prolonged static working posture, limited opportunities caused by the work schedule and insufficient sports infrastructure reduce employees' opportunities for regular physical activity. At the same time, most respondents recognize the positive impact of physical education and sport on occupational performance, fatigue reduction, psychological stability and the team environment. The article proposes practical recommendations for introducing recovery exercises, ergonomic prevention, corporate sports events, incentive mechanisms and workplace wellness programs in sewing enterprises.*

Keywords: *mass sports, physical education, sewing workers, healthy lifestyle, sports infrastructure, labor productivity, corporate management, recovery exercises, occupational health, ergonomics.*

Kirish. Hozirgi sanoatlashuv, ishlab chiqarish jarayonlarining jadallashuvi va xizmat ko‘rsatish sohalari bilan bir qatorda yengil sanoat korxonalarida inson kapitali sifatini oshirish masalasi alohida ahamiyat kasb etmoqda. Tikuvchilik faoliyati tashqi tomondan yengil mehnat sifatida ko‘rinsa-da, amalda u uzoq muddat bir xil holatda o‘tirish, mayda motor harakatlarni takroriy bajarish, ko‘rish analizatoriga yuqori yuklama tushishi, bel-bo‘yin mushaklarining statik zo‘riqishi hamda ishlab chiqarish rejasiga bog‘liq psixoemotsional bosim bilan tavsiflanadi. Bunday kasbiy sharoitlar vaqt o‘tishi bilan charchoq, mushak-skelet og‘riqlari, diqqat pasayishi va mehnat samaradorligining susayishiga olib kelishi mumkin.

O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, sog‘lom turmush tarzini aholining barcha qatlamlari orasida keng joriy etish hamda mehnat jamoalarida sog‘lomlashtiruvchi faoliyatni yo‘lga qo‘yish davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuni mazkur sohadagi munosabatlarning huquqiy asoslarini belgilaydi [1]. Shuningdek, PF-6099-son Farmonda sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish, aholining kundalik hayotiga yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va boshqa ommaviy sport turlarini joriy etish masalalari ustuvor vazifa sifatida belgilangan [2].

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti tavsiyalariga ko‘ra, kattalar haftasiga kamida 150-300 daqiqa o‘rtacha intensivlikdagi yoki 75-150 daqiqa yuqori intensivlikdagi jismoniy faollik bilan shug‘ullanishi lozim [3; 4]. Biroq ishlab chiqarish jarayonida ko‘p vaqtni o‘tirgan holatda o‘tkazadigan tikuvchilar uchun ushbu me’yorlarga erishish oson emas. Shu sababli jismoniy faollikni ish joyi sharoitiga moslashtirilgan, qisqa, xavfsiz, ergonomik va boshqaruv tomonidan qo‘llab-quvvatlanadigan dasturlar asosida tashkil etish dolzarbdir.

Mazkur maqolaning dolzarbligi shundaki, unda tikuvchilar misolida ommaviy sport va sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya faoliyatining real holati, mavjud tashkiliy muammolar, xodimlarning ehtiyojlari hamda sport-sog‘lomlashtirish dasturlarini boshqarish imkoniyatlari empirik ma’lumotlar asosida tahlil qilinadi.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari

Tadqiqotning maqsadi tikuvchilar orasida jismoniy tarbiya, sog‘lomlashtiruvchi mashqlar va ommaviy sport faoliyatiga bo‘lgan ehtiyoj, mavjud sharoit, motivatsion omillar hamda kasbiy salomatlikni saqlash imkoniyatlarini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari quyidagilardan iborat: tikuvchilarning haftalik ish yuklamasi va jismoniy faollik darajasini o‘rganish; korxonada sport tadbirlari va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish holatini aniqlash; ish jadvali, infratuzilma va rag‘batlantirish omillarining jismoniy faollikka ta’sirini baholash; bel, bo‘yin va oyoq og‘riqlari kabi kasbiy salomatlik ko‘rsatkichlarini tahlil qilish; tikuvchilik korxonalarida ommaviy sport tadbirlarini boshqarish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot materiallari va metodlari

Tadqiqot 22 nafar tikuvchilik korxonasi xodimi o‘rtasida o‘tkazilgan so‘rovnoma natijalariga asoslandi. So‘rovnoma 15 ta savoldan iborat bo‘lib, unda respondentlarning haftalik ish vaqti, sog‘lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish chastotasi, sportga qiziqishi, korxonadagi sport tadbirlari, sport infratuzilmasi, rag‘batlantirishga bo‘lgan ehtiyoj, ish jarayonidagi holat, bel-bo‘yin-oyoq og‘riqlari hamda ishdan keyingi tiklovchi mashqlarni bajarish odati o‘rganildi.

Tadqiqotda anketa so‘rovi, taqqoslash, guruhlash, foizli taqsimot va mazmuniy tahlil metodlaridan foydalanildi. Har bir savol bo‘yicha javoblar nisbiy ulush ko‘rinishida hisoblandi. Foizli ko‘rsatkichlar quyidagi formula

asosida aniqlangan: $P = (n_i / N) \times 100$, bunda P-foiz ko‘rsatkichi, n_i-muayyan javob variantini tanlagan respondentlar soni, N-respondentlarning umumiy soni.

Ayrim savollarda javob variantlari jadvalda “ha”, “yo‘q” va “ba’zan” shaklida berilganligi sababli natijalar mazmuniy talqin asosida umumlashtirildi. Foiz ko‘rsatkichlari yaxlitlanganligi sababli ayrim qatorlarda umumiy yig‘indi 100 foizdan biroz farq qilishi mumkin.

Natijalar

Tadqiqot natijalari tikuvchilarning jismoniy faolligi ko‘p jihatdan ish yuklamasi, korxona sharoiti, sport infratuzilmasi, rahbariyat tomonidan beriladigan tashkiliy qo‘llab-quvvatlash va xodimlarning shaxsiy motivatsiyasi bilan bog‘liq ekanini ko‘rsatdi. So‘rovnoma natijalarining umumiy taqsimoti 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval

Tikuvchilar o‘rtasida o‘tkazilgan so‘rovnoma natijalarining umumiy ko‘rinishi (n=22)

№	Ko‘rsatkich	Asosiy natijalar
1	Haftalik ish vaqti	15 nafar (68%) xodim haftasiga 60 soatdan ortiq ishlaydi; 6 nafar (27%) 41 soatdan ortiq, 1 nafar (4%) 21 soatdan ortiq ish yuklamasini qayd etgan.
2	Jismoniy mashqlar chastotasi	8 nafar (36%) sog‘lomlashtiruvchi mashqlar yoki sport bilan shug‘ullanishini bildirgan; 13 nafar (59%) muntazam shug‘ullanmasligini, 1 nafar (4%) esa ba’zan shug‘ullanishini qayd etgan.
3	Sportga qiziqish va afzallik	12 nafar (54%) ma’lum sport yoki jismoniy faollik turini afzal ko‘rishini, 8 nafar (36%) aniq tanlov bildirmaganini, 2 nafar (9%) ba’zan shug‘ullanishini ko‘rsatgan.
4	Jismoniy faollik	15 nafar (68%) dasturlar mavjudligini, 5 nafar

№	Ko‘rsatkich	Asosiy natijalar
	dasturlari tashkil etilganligi	(22%) yetarli emasligini, 2 nafar (9%) ba’zan tashkil etilishini bildirgan.
5	Ish jadvalining sportga ta’siri	13 nafar (59%) ish jadvali sport bilan shug‘ullanish imkoniyatini cheklashini, 6 nafar (27%) cheklamasligini, 3 nafar (13%) ba’zan cheklashini qayd etgan.
6	Sog‘lom turmush targ‘iboti	19 nafar (86%) korxonada sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish tadbirlari o‘tkazilishini, 2 nafar (9%) o‘tkazilmasligini, 1 nafar (4%) ba’zan bo‘lishini bildirgan.
7	Sport tadbirlari o‘tkazilishi	18 nafar (81%) sport tadbirlari o‘tkazilishini, 2 nafar (9%) o‘tkazilmasligini, 2 nafar (9%) ba’zan tashkil etilishini qayd etgan.
8	Sportning kasbiy faoliyatga ta’siri	17 nafar (77%) jismoniy tarbiya va sport kasbiy faoliyatga ijobiy ta’sir qiladi deb hisoblaydi; 5 nafar (22%) bunday ta’sirni sezmagan.
9	Sport infratuzilmasi	3 nafar (13%) ish joyida sport uchun sharoit mavjudligini, 16 nafar (72%) sharoit yo‘qligini, 3 nafar (13%) qisman mavjudligini bildirgan.
10	Rag‘batlantirish ehtiyoji	20 nafar (90%) sport bilan shug‘ullanish uchun mukofotlash tizimini, 2 nafar (9%) qo‘shimcha dam olish shaklidagi rag‘batni afzal ko‘rgan.
11	Sog‘lom turmushni rivojlantirish yo‘li	13 nafar (59%) sport tadbirlari va musobaqalarni, 6 nafar (27%) dam olish-tiklanish sharoitlarini, 3 nafar (13%) sog‘lomlashtirish tadbirlarini samarali yo‘l sifatida ko‘rsatgan.
12	Sport	Jadvalda aniq takliflar ko‘rsatilmagan; bu holat

№	Ko‘rsatkich	Asosiy natijalar
	infratuzilmasini yaxshilash bo‘yicha takliflar	xodimlar fikrini ochiq savollar, suhbat va fokus-guruhlar orqali qo‘shimcha o‘rganish zarurligini bildiradi.
13	Bel, bo‘yin yoki oyoq og‘riqlari	13 nafar (59%) doimiy ravishda og‘riq kuzatilishini, 6 nafar (27%) kuzatilmasligini, 3 nafar (13%) ba’zan og‘riq sezishini bildirgan.
14	Ish vaqtidagi holat	12 nafar (54%) ish vaqtida o‘zini nisbatan me’yorida yoki faol his qilishini, 9 nafar (40%) charchoq sezishini, 1 nafar (4%) ba’zan charchoq kuzatilishini qayd etgan.
15	Ishdan so‘ng tiklovchi mashqlar	4 nafar (18%) tiklovchi mashqlar bajarishini, 12 nafar (54%) bajarmasligini, 6 nafar (27%) ba’zan bajarishini bildirgan.

1-jadvaldan ko‘rinadiki, respondentlarning 68 foizi haftasiga 60 soatdan ortiq ishlaydi. Bu ko‘rsatkich tikuvchilarning ish yuklamasi yuqori ekanini hamda jismoniy faollik uchun ajratiladigan vaqtning cheklanishini ko‘rsatadi. Uzoq muddatli ish rejimi, ishlab chiqarish topshiriqlari va bir xil holatda o‘tirish organizmda statik zo‘riqishning ortishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish holati bo‘yicha respondentlarning 36 foizi sport yoki sog‘lomlashtiruvchi mashqlar bilan shug‘ullanishini bildirgan bo‘lsa, 59 foizi muntazam shug‘ullanmasligini qayd etgan. Bu holat tikuvchilar orasida sportga ehtiyoj mavjud bo‘lsa-da, uni tizimli tashkil etish mexanizmlari yetarli emasligini ko‘rsatadi.

Korxonada sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va sport tadbirlarini o‘tkazish bo‘yicha natijalar nisbatan ijobiy baholangan: respondentlarning 86 foizi sog‘lom turmush targ‘iboti, 81 foizi esa sport tadbirlari o‘tkazilishini bildirgan. Biroq shu bilan birga 72 foiz respondent sport uchun zarur zal,

maydon yoki jihozlar yetarli emasligini qayd etgan. Demak, targ‘ibot va tadbirlar mavjud bo‘lsa-da, moddiy-texnik baza yetarli darajada mustahkamlanmagan.

Ish jadvalining sport bilan shug‘ullanishga ta’siri ham muhim omil sifatida namoyon bo‘ldi. Respondentlarning 59 foizi ish jadvali sport imkoniyatini cheklashini bildirgan. Bu korxona boshqaruvida sport-sog‘lomlashtirish faoliyatini faqat ish vaqtidan tashqaridagi shaxsiy tashabbus sifatida emas, balki smena oldi, tanaffus va smena yakunidagi qisqa tiklovchi mashqlar bilan uyg‘unlashtirilgan tizim sifatida yo‘lga qo‘yish zarurligini ko‘rsatadi.

Kasbiy salomatlik bo‘yicha natijalar ham e’tiborga molik. Respondentlarning 59 foizi bel, bo‘yin yoki oyoq og‘riqlarini doimiy ravishda, 13 foizi esa ba’zan sezishini bildirgan. Bu jami 72 foiz respondentda mushak-skelet tizimi bilan bog‘liq noqulayliklar mavjud bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatadi. Tikuvchilik faoliyatida takroriy mayda harakatlar, noto‘g‘ri o‘tirish holati, ish joyining ergonomik moslashmaganligi va kamharakatlik bunday holatlarni kuchaytirishi mumkin.

Shu bilan birga, respondentlarning 77 foizi jismoniy tarbiya va sport kasbiy faoliyatga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini e’tirof etgan. Bu natija tikuvchilar orasida ichki motivatsiya mavjudligini bildiradi. Ayniqsa, 90 foiz respondent sport bilan shug‘ullanishni rag‘batlantirish uchun mukofotlash tizimini ma’qul ko‘rgani korporativ boshqaruvda motivatsion mexanizmlar muhim o‘rin tutishini tasdiqlaydi.

Muhokama

Olingan natijalar tikuvchilarning jismoniy faolligi individual xohishdan tashqari ish joyidagi tashkiliy sharoit, infratuzilma, ish jadvali va rag‘batlantirish mexanizmlariga ham bog‘liqligini ko‘rsatadi. Tikuvchilik faoliyatida uzoq vaqt bir xil holatda o‘tirish, ko‘z va qo‘l mushaklariga yuklama tushishi, bel hamda bo‘yin sohasida statik zo‘riqish hosil bo‘lishi tabiiy hol. Shu sababli sport-

sog‘lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish korxona uchun qo‘shimcha madaniy tadbir emas, balki xodimlar salomatligini saqlash va mehnat unumdorligini oshirishga qaratilgan boshqaruv vazifasi sifatida qaralishi zarur.

Xalqaro tadqiqotlarda ishlab chiqarish va tikuvchilik sohasida mehnat qiluvchi xodimlarda mushak-skelet tizimi bilan bog‘liq muammolar, statik yuklama, takroriy harakatlar va ergonomik nomuvofiqliklar keng tarqalgan kasbiy xavf omillari sifatida ko‘rsatiladi [7; 8]. Shu nuqtai nazardan, mazkur tadqiqotda 59 foiz respondentning doimiy og‘riq sezishini bildirishi tikuvchilar salomatligini muntazam monitoring qilish zarurligini asoslaydi.

Ish joyida jismoniy faollikni rag‘batlantirish bo‘yicha tadqiqotlar korporativ sog‘lomlashtirish dasturlari xodimlarning jismoniy faolligini oshirish, charchoq va og‘riqni kamaytirish, psixologik holatni barqarorlashtirish hamda mehnat samaradorligini yaxshilashga yordam berishini ko‘rsatadi [5; 6; 9]. Biroq tikuvchilik korxonalarida bunday dasturlar ish jadvali, ishlab chiqarish jarayoni va xodimlarning real imkoniyatlariga moslashtirilgan bo‘lishi kerak.

Tadqiqot natijalaridan kelib chiqib, tikuvchilar uchun qisqa muddatli, xavfsiz va ish joyida bajarilishi mumkin bo‘lgan mashqlar majmuasini ishlab chiqish maqsadga muvofiq. Bunday mashqlar smena oldidan yengil badan qizdirish, har 2-3 soatda 3-5 daqiqalik mikrotanaffus, bo‘yin-yelka-bel mushaklari uchun cho‘zilish, qo‘l panjalari va bilaklar uchun harakat mashqlari hamda smena oxirida tiklovchi gimnastikani o‘z ichiga olishi mumkin.

Sport infratuzilmasi masalasida esa respondentlarning 72 foizi sharoit yetarli emasligini bildirgani muhim muammo hisoblanadi. Biroq infratuzilma deganda har doim katta sport majmuasi tushunilmasligi kerak. Tikuvchilik korxonasi sharoitida kichik sport burchagi, gimnastika gilamchalari, elastik lentalar, stol tennisi, yurish hududi, devoriy plakatlar va ergonomik mashqlar bo‘yicha ko‘rgazmali yo‘riqnomalar ham dastlabki bosqich uchun yetarli bo‘lishi mumkin.

Rag‘batlantirish mexanizmlarining ahamiyati alohida ko‘zga tashlanadi. Respondentlarning 90 foizi sport bilan shug‘ullanishni rag‘batlantirish uchun mukofotlashni afzal ko‘rgan. Bu korxonada sport faolligi reytingi, faxriy yorliq, kichik moddiy rag‘bat, qo‘shimcha dam olish va jamoaviy musobaqalarda g‘oliblarni taqdirlash tizimini joriy etish xodimlar faolligini oshirishi mumkinligini ko‘rsatadi.

2-jadval

Aniqlangan muammolar va tavsiya etiladigan boshqaruv yechimlari

Muammo	So‘rov natijasidagi ifoda	Tavsiya etiladigan boshqaruv yechimi
Ish yuklamasining yuqoriligi	68% respondent haftasiga 60 soatdan ortiq ishlaydi	Smena oldi 7-10 daqiqalik badan qizdirish, ish jarayonida mikrotanaffus va smena yakunida tiklovchi cho‘zilish mashqlarini joriy etish.
Ish jadvalining sportga to‘sqinligi	59% ish jadvali sport imkoniyatini cheklashini bildirgan	Mashqlarni ish kuni tarkibiga kiritish, qisqa va xavfsiz mashg‘ulot formatlarini ishlab chiqish.
Sport infratuzilmasining yetishmasligi	72% sport uchun zarur sharoit yo‘qligini qayd etgan	Kichik sport burchagi, elastik lentalar, gimnastika gilamchalari, stol tennisi va cho‘zilish zonalarini tashkil etish.
Mushak-skelet og‘riqlari	59% doimiy, 13% ba’zan bel, bo‘yin yoki oyoq og‘rig‘ini sezadi	Bel, bo‘yin, yelka, bilak va oyoq mushaklari uchun profilaktik mashqlar majmuasini joriy etish; ergonomik o‘tirish bo‘yicha yo‘riqnoma berish.

Muammo	So‘rov natijasidagi ifoda	Tavsiya etiladigan boshqaruv yechimi
Tiklovchi mashqlar odatining sustligi	54% ishdan so‘ng tiklovchi mashqlar bajarmaydi	Smena yakunida 10-12 daqiqalik tiklovchi gimnastika va xodimlar uchun ko‘rgazmali mashqlar jadvalini ishlab chiqish.
Motivatsiya mexanizmining cheklanganligi	90% respondent mukofotlashni ma’qul ko‘rgan	Sport faolligi reytingi, mukofot puli, faxriy yorliq, jamoaviy musobaqalar va qo‘shimcha dam olish tizimini joriy etish.

Amaliy tavsiyalar

1. Tikuvchilik korxonasida “Tikuvchilar salomatligi va ommaviy sport” nomli ichki sog‘lomlashtirish dasturi ishlab chiqilib, yillik ish rejasiga kiritilishi lozim.

2. Har bir bo‘limda sport-sog‘lomlashtirish va ergonomik profilaktika bo‘yicha mas’ul shaxs tayinlanib, u mashqlar, sport tadbirlari, sog‘lom turmush targ‘iboti va monitoring jarayonlarini muvofiqlashtirishi zarur.

3. Smena oldidan 7-10 daqiqalik umumiy badan qizdirish, ish jarayonida 3-5 daqiqalik mikrotanaffus, smena tugagach esa 10-12 daqiqalik tiklovchi cho‘zilish mashqlari joriy etilishi maqsadga muvofiq.

4. Tikuvchilar uchun bel, bo‘yin, yelka, bilak va oyoq mushaklarini bo‘shashtirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqilib, ish joylarida ko‘rgazmali plakatlar shaklida joylashtirilishi kerak.

5. Korxonada stol tennisi, yengil gimnastika, yurish, fitnes elementlari va jamoaviy sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlarini qamrab oluvchi haftalik yoki oylik sport tadbirlari tashkil etilishi lozim.

6. Sport bilan muntazam shug‘ullanuvchi xodimlarni mukofotlash, faxriy yorliq, jamoaviy reyting, kichik moddiy rag‘bat yoki qo‘shimcha dam olish kuni bilan rag‘batlantirish mexanizmlari ishlab chiqilishi kerak.

7. Yiliga kamida ikki marta xodimlarning jismoniy faollik darajasi, charchoq holati, bel-bo‘yin-oyoq og‘riqlari, ish joyi ergonomikasi va sog‘lom turmush odatlari bo‘yicha monitoring o‘tkazilishi tavsiya etiladi.

8. Tibbiyot xodimlari, sport mutaxassislari va korxona rahbariyati hamkorligida sog‘lom ovqatlanish, uyqu gigiyenasi, stressni boshqarish, ergonomik o‘tirish va jismoniy faollik bo‘yicha seminarlar tashkil qilinishi zarur.

Xulosa

O‘tkazilgan tadqiqot natijalari tikuvchilar orasida jismoniy faollikka ehtiyoj mavjudligini, biroq ushbu ehtiyojni to‘liq qondirish uchun ish jadvali, sport infratuzilmasi, tiklovchi mashqlar odati va rag‘batlantirish mexanizmlarini takomillashtirish zarurligini ko‘rsatdi. Respondentlarning 68 foizi haftasiga 60 soatdan ortiq ishlashi ularning sport bilan shug‘ullanish imkoniyatini cheklovchi muhim omil hisoblanadi.

Tikuvchilarning 59 foizi ish jadvali sport bilan shug‘ullanishga to‘sqinlik qilishini bildirgan bo‘lsa, 72 foizi ish joyida sport uchun zarur sharoit yetarli emasligini qayd etdi. Bu holat sog‘lomlashtiruvchi faoliyatni faqat targ‘ibot bilan cheklab bo‘lmasligini, balki uni real infratuzilma, vaqt rejimi va boshqaruv qarorlari bilan qo‘llab-quvvatlash zarurligini asoslaydi.

Tadqiqotda respondentlarning 59 foizi bel, bo‘yin yoki oyoq og‘riqlarini doimiy ravishda sezishini, 54 foizi esa ishdan so‘ng tiklovchi mashqlar bajarmasligini bildirgan. Shu sababli tikuvchilik korxonalarida profilaktik va tiklovchi mashqlar majmuasini joriy etish xodimlar salomatligini saqlash, charchoqni kamaytirish va mehnat samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Shu bilan birga, respondentlarning 77 foizi jismoniy tarbiya va sport kasbiy faoliyatga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini e’tirof etgan. 90 foiz respondentning

sport faolligi uchun mukofotlash tizimini ma’qul ko‘rgani korporativ boshqaruvda motivatsion mexanizmlarni qo‘llash zarurligini ko‘rsatadi.

Umuman olganda, ommaviy sport tadbirlarini tikuvchilik korxonalarining korporativ boshqaruv tizimiga integratsiya qilish xodimlarning salomatligi, psixologik barqarorligi, jamoaviy muhit va ishlab chiqarish samaradorligini oshirish uchun muhim omil hisoblanadi. Tadqiqot natijalari asosida tikuvchilar uchun umumiy va maxsus mashqlar jamlanmasidan iborat sport-sog‘lomlashtirish dasturini ishlab chiqish hamda uni bosqichma-bosqich amaliyotga joriy etish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. O‘RQ-394-son. 2015-yil 4-sentabr. Lex.uz.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099-son Farmoni. 2020-yil 30-oktabr. Lex.uz.
3. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.
4. Bull F.C., Al-Ansari S.S., Biddle S., et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British Journal of Sports Medicine. 2020;54(24):1451-1462.
5. Ramezani M., Biddle S.J.H., et al. Workplace interventions for increasing physical activity in employees: a systematic review. Journal of Occupational Health. 2022;64(1):e12358.
6. Schaller A., et al. Physical activity interventions in workplace health promotion: a review of reviews. Frontiers in Public Health. 2024;12:1353119.

7. Seidu R.K., et al. A systematic review of work-related health problems of factory workers in the textile and fashion industry. Journal of Occupational Health. 2024;66(1):uiae007.
8. Gebrye T., et al. Prevalence of musculoskeletal disorders among garment workers: a systematic review and meta-analysis. BMJ Open. 2025;15(1):e085123.
9. Grana E., et al. Investigating the effectiveness of a workplace intervention program for reducing pain and improving work-related outcomes. Healthcare. 2024;12(18):1815.
10. Pereira C.C.D.A., et al. Effects of physical activity programmes in the workplace among garment workers. Work. 2013.