UDK: 796.011.3:656.13:331.101.3

TOSHSHAHARTRANSXIZMAT TIZIMI HAYDOVCHILARI ORASIDA OMMAVIY SPORT TADBIRLARINI TASHKIL ETISH VA BOSHQARISHNING IJTIMOIY-SOG‘LOMLASHTIRUVCHI AHAMIYATI

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

Menejment kafedrasi, “Ommaviy sportni rivojlantirish va sportni targ‘ib qilish” yo‘nalishi magistranti

Rayimova Nozima Olimjon qizi

E-mail: nosirjonovanozima3@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada Toshshahartransxizmat tizimi haydovchilari orasida ommaviy sport va jismoniy tarbiya faoliyatini tashkil etishning ijtimoiy-boshqaruv hamda sog‘lomlashtiruvchi ahamiyati o‘rganilgan. Tadqiqot 55 nafar haydovchi o‘rtasida o‘tkazilgan so‘rovnoma natijalariga asoslanadi. Natijalar haydovchilarning katta qismi haftalik ish yuklamasi yuqori bo‘lgani, sport infratuzilmasi yetarli emasligi va tiklovchi jismoniy mashqlar muntazam bajarilmasligi sababli jismoniy faollik imkoniyatlaridan to‘liq foydalana olmayotganini ko‘rsatdi. Shu bilan birga, respondentlarning aksariyati jismoniy tarbiya va sport kasbiy faoliyat samaradorligi, salomatlik, psixik barqarorlik va jamoaviy muhitga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini e’tirof etgan. Maqolada transport korxonalarida ommaviy sport tadbirlari, sog‘lomlashtiruvchi mashqlar, rag‘batlantirish mexanizmlari va korporativ sport dasturlarini joriy etish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: ommaviy sport, jismoniy tarbiya, Toshshahartransxizmat, haydovchilar, sog‘lom turmush tarzi, sport infratuzilmasi, mehnat unumdorligi, korporativ boshqaruv, tiklovchi mashqlar, kasbiy salomatlik.

Аннотация. В статье анализируется социально-управленческое и оздоровительное значение организации массового спорта и физического воспитания среди водителей системы «Тошшахартрансхизмат». Исследование основано на результатах анкетирования 55 водителей. Полученные данные показывают, что высокая недельная трудовая нагрузка, недостаточная спортивная инфраструктура и нерегулярное выполнение восстановительных упражнений ограничивают возможности водителей для систематической физической активности. В то же время большинство респондентов признают положительное влияние физической культуры и спорта на профессиональную работоспособность, здоровье, психологическую устойчивость и коллективную среду. В статье разработаны практические рекомендации по внедрению корпоративных спортивно-оздоровительных программ на транспортных предприятиях.

Ключевые слова: массовый спорт, физическое воспитание, водители, здоровый образ жизни, спортивная инфраструктура, производительность труда, корпоративное управление, восстановительные упражнения, профессиональное здоровье.

Abstract. This article examines the social, managerial and health-promoting importance of organizing mass sports and physical education among drivers of the Toshshahartransxizmat transport system. The study is based on a questionnaire survey of 55 drivers. The findings show that a high weekly workload, insufficient sports infrastructure and irregular recovery exercises limit drivers' opportunities for systematic physical activity. At the same time, most respondents recognize the positive influence of physical education and sports on occupational performance, health, psychological stability and the team environment. The article proposes practical recommendations for introducing corporate sports and wellness programs in transport enterprises.

Keywords: mass sports, physical education, drivers, healthy lifestyle, sports infrastructure, labor productivity, corporate management, recovery exercises, occupational health.

Kirish

Hozirgi globallashuv, urbanizatsiya va transport xizmatlariga bo‘lgan ehtiyoj ortib borayotgan sharoitda inson kapitali sifatini oshirish, xodimlarning kasbiy salomatligini mustahkamlash hamda mehnat unumdorligini ta’minlash korporativ boshqaruv tizimining muhim yo‘nalishlaridan biriga aylanmoqda. Ayniqsa, shahar yo‘nalishlarida transport boshqaruvchi haydovchilar faoliyati yuqori mas’uliyat, doimiy diqqat, tezkor qaror qabul qilish, uzoq muddat bir xil holatda o‘tirish va smenali ish tartibi bilan tavsiflanadi. Bunday kasbiy sharoitlar jismoniy charchoq, bel-bo‘yin-og‘riqlari, psixoemotsional zo‘riqish va ish samaradorligining pasayishiga olib kelishi mumkin.

O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish hamda mehnat jamoalarida ommaviy sport faoliyatini yo‘lga qo‘yish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. 2026-yil 24-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘RQ-1123-son Qonun jismoniy tarbiya va sport sohasidagi munosabatlarning huquqiy asoslarini belgilaydi [1]. Shuningdek, PF-6099-son Farmonda sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni rivojlantirish masalalari alohida qayd etilgan [2]. Shu jihatdan transport korxonalarida sport-sog‘lomlashtirish dasturlarini tizimli tashkil etish nafaqat ijtimoiy masala, balki boshqaruv samaradorligini oshiruvchi amaliy mexanizm sifatida ham namoyon bo‘ladi.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti tavsiyalariga ko‘ra, katta yoshdagi insonlar haftasiga kamida 150-300 daqiqa o‘rtacha intensivlikdagi yoki 75-150 daqiqa yuqori intensivlikdagi jismoniy faollik bilan shug‘ullanishi lozim [4; 5]. Biroq kasbiy hayoti ko‘p vaqt o‘tirish, cheklangan tana harakati va jadvalga bog‘liq bo‘lgan haydovchilar uchun ushbu me’yorlarga erishish qiyin kechadi. Shu sababli jismoniy faollikni ish joyi sharoitiga moslashtirilgan, qisqa, xavfsiz va boshqaruv

tomonidan qo‘llab-quvvatlanadigan dasturlar asosida tashkil etish dolzarb ahamiyatga ega.

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

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari. Tadqiqotning maqsadi Toshshahartransxizmat tizimi haydovchilari orasida jismoniy tarbiya va ommaviy sport faoliyatiga bo‘lgan ehtiyoj, mavjud sharoit, motivatsion omillar hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish imkoniyatlarini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari quyidagilardan iborat: haydovchilarning haftalik ish yuklamasi va jismoniy faollik darajasini o‘rganish; sport tadbirlari va sog‘lomlashtirish dasturlari tashkil etilganlik holatini aniqlash; haydovchilar salomatligiga ta’sir qiluvchi kasbiy omillarni tahlil qilish; sport infratuzilmasi va rag‘batlantirish mexanizmlariga bo‘lgan ehtiyojni baholash; transport korxonalarida ommaviy sport tadbirlarini boshqarish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot materiallari va metodlari. Tadqiqot Toshshahartransxizmat tizimida faoliyat yurituvchi 55 nafar haydovchi o‘rtasida o‘tkazilgan so‘rovnoma natijalariga asoslandi. So‘rovnoma 15 ta savoldan iborat bo‘lib, unda haydovchilarning ish yuklamasi, jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish chastotasi, sport turlariga qiziqishi, korxonadagi sport infratuzilmasi, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish tadbirlari, rag‘batlantirish shakllari, ish jarayonidagi holati hamda 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.

Tadqiqot natijalarini talqin qilishda kasbiy salomatlik, ish joyida sog‘lomlashtirish dasturlari, ommaviy sportni boshqarish, jismoniy faollikning mehnat unumdorligi va psixologik barqarorlikka ta’siri haqidagi ilmiy yondashuvlardan foydalanildi. Ayrim savollarda foiz ko‘rsatkichlari yaxlitlanganligi sababli umumiy yig‘indi 100 foizdan biroz farq qilishi mumkin.

Natijalar. Tadqiqot natijalari haydovchilarning jismoniy faolligi ko‘p jihatdan ish jadvali, mavjud sharoit, motivatsiya va korxona darajasidagi tashkiliy qo‘llab-quvvatlash bilan bog‘liqligini ko‘rsatdi. So‘rovnoma natijalarining umumiy taqsimoti 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval. Haydovchilar o‘rtasida o‘tkazilgan so‘rovnoma natijalarining umumiy ko‘rinishi (n=55)

№	Ko‘rsatkich	Asosiy natijalar
1	Haftalik transport boshqarish vaqti	32 nafar (58%) haydovchi haftasiga 60 soatdan ko‘p ishlaydi; 19 nafar (34%) 41-60 soat; 4 nafar (7%) 21-40 soat.
2	Jismoniy mashqlar chastotasi	32 nafar (58%) haftasiga 1-2 marta; 21 nafar (38%) 3-4 marta; 2 nafar (3%) 5 marta va undan ko‘p shug‘ullanadi.
3	Afzal ko‘rilgan sport turlari	Yugurish -34,5%; stol tennisi -23%; futbol -18%; fitnes -14,5%; basketbol -9%.
4	Jismoniy faollik dasturlari mavjudligi	14% yetarli deb baholagan; 45% yetarli emas; 40% ba’zan tashkil etiladi deb javob bergan.
5	Ish jadvalining sportga ta’siri	36% ish jadvali sportga to‘sqinlik qiladi, 29-31% ba’zan cheklaydi, 32% cheklamaydi deb hisoblaydi.
6	Sog‘lom turmush	Respondentlarning taxminan 61% korxonada bunday

№	Ko‘rsatkich	Asosiy natijalar
	targ‘iboti	tadbirlar o‘tkazilmasligini bildirgan.
7	Sport tadbirlari o‘tkazilishi	50% sport tadbirlari o‘tkazilmasligini, 32% ba’zan o‘tkazilishini, 16% muntazamligini qayd etgan.
8	Sportning kasbiy faoliyatga ta’siri	61,8% jismoniy tarbiya va sport ish samaradorligiga ijobiy ta’sir qiladi deb hisoblaydi.
9	Sport infratuzilmasi	6% yetarli sharoit borligini, 54% sharoit yo‘qligini, 38% esa qisman mavjudligini bildirgan.
10	Rag‘batlantirish ehtiyoji	50% mukofotlashni, 36,6% qo‘shimcha dam olish yoki ta’tilni, 9% ichki musobaqalarni afzal ko‘rgan.
11	Sog‘lom turmushni rivojlantirish yo‘li	50% sport tadbirlari va musobaqalar, 30% dam olish-tiklanish rejimini yaxshilash, 18% sog‘lomlashtirish tadbirlarini ko‘rsatgan.
12	Bel, bo‘yin yoki oyoq og‘riqlari	36,3% doimiy, 30% ba’zan og‘riq sezishini bildirgan; bu kasbiy statik zo‘riqish bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin.
13	Ish vaqtidagi holat	47% o‘zini me’yorida, 32,7% charchagan, 20% faol his qilishini qayd etgan.
14	Tiklovchi mashqlar	9% muntazam bajaradi, 41,8% bajarmaydi, 41,8% ba’zan bajaradi; ayrim respondentlar javob bermagan.

1-jadvaldan ko‘rinadiki, haydovchilarning katta qismi haftasiga 60 soatdan ko‘p transport boshqaradi. Bunday ko‘rsatkich jismoniy faollik uchun ajratiladigan bo‘sh vaqtni keskin qisqartiradi. Uzoq vaqt davomida transport boshqarish, bir xil statik holatda o‘tirish va smenali mehnat tartibi organizmning funksional holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Tadqiqotda 36% respondent ish jadvali sport bilan shug‘ullanishga to‘sqinlik qilishini, yana qariyb uchdan bir qismi esa ba’zan cheklashini bildirgan. Demak, haydovchilar jismoniy faolligini oshirish uchun faqat shaxsiy motivatsiya yetarli emas; bu jarayon ish va dam olish rejimi bilan bog‘langan boshqaruv qarorlarini ham talab qiladi.

Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish chastotasi bo‘yicha respondentlarning 58 foizi haftasiga 1-2 marta mashq qilishini bildirgan. Bu holat sportga nisbatan qiziqish mavjud bo‘lsa-da, mashg‘ulotlarning tizimli emasligini ko‘rsatadi. Haftasiga 5 martadan ortiq muntazam shug‘ullanuvchilar ulushi atigi 3 foizni tashkil etgan. Ushbu natija haydovchilarda jismoniy faollikni korxona ichki tizimi orqali rag‘batlantirish zarurligini asoslaydi.

Sport turlariga qiziqish tahlili haydovchilar asosan nisbatan oson tashkil etiladigan faoliyat turlarini afzal ko‘rishini ko‘rsatdi. Eng yuqori ko‘rsatkich yugurishga tegishli bo‘lib, respondentlarning 34,5 foizi ushbu sport turini ma’qul ko‘rgan. Stol tennisi, futbol, fitnes va basketbol ham haydovchilar uchun qiziqarli yo‘nalishlar sifatida qayd etilgan. Bu korxonalarda murakkab infratuzilmasiz ham amalga oshirish mumkin bo‘lgan qisqa yugurish, yurish, stol tennisi, cho‘zilish, yengil kuch mashqlari va tiklovchi gimnastika dasturlarini yo‘lga qo‘yish imkoniyatini ko‘rsatadi.

Jismoniy faollik dasturlari va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish tadbirlarining tashkil etilganlik darajasi past baholangan. Respondentlarning 45 foizi haydovchilar uchun jismoniy faollik dasturlari yetarli emasligini, 40 foizi esa faqat ba’zan tashkil etilishini bildirgan. Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish tadbirlari bo‘yicha ham ko‘pchilik haydovchilar ularning muntazam emasligini qayd etgan. Bunday holat transport korxonalarida sport-sog‘lomlashtirish faoliyatini boshqarish mexanizmlari hali yetarlicha tizimlashmaganini ko‘rsatadi.

Ish joyidagi sport infratuzilmasi masalasi so‘rovnomadagi eng muhim muammolardan biri sifatida namoyon bo‘ldi. Respondentlarning 54 foizi ish joyida sport uchun zarur sharoit yo‘qligini, 38 foizi qisman mavjudligini bildirgan. Faqat 6 foiz haydovchi sharoit yetarli ekanini qayd etgan. Demak, ommaviy sport tadbirlarini korporativ boshqaruv tizimiga kiritish uchun avvalo minimal infratuzilma -yengil mashqlar maydoni, cho‘zilish burchagi, stol tennisi jihozlari, yurish yo‘laklari yoki qisqa mashg‘ulot xonalari tashkil qilinishi lozim.

Haydovchilarning salomatlikka doir javoblari ham e’tiborga loyiq. Respondentlarning 36,3 foizi bel, bo‘yin yoki oyoq og‘riqlarini doimiy ravishda, yana 30 foizi esa ba’zan sezishini bildirgan. Bu umumiy hisobda respondentlarning uchdan ikki qismida kasbiy faoliyat bilan bog‘liq mushak-skelet zo‘riqishlari ehtimoli mavjudligini anglatadi. Xorijiy tadqiqotlarda ham avtobus haydovchilarida bel og‘rig‘i va mushak-skelet tizimi muammolari keng tarqalgan kasbiy xavf omillaridan biri sifatida ko‘rsatiladi [8; 9; 10].

Shu bilan birga, haydovchilarning aksariyati jismoniy faollikning kasbiy faoliyatga ijobiy ta’sirini anglaydi. 61,8 foiz respondent muntazam jismoniy mashqlar ish samaradorligini yaxshilashini e’tirof etgan. Bu natija sport-sog‘lomlashtirish dasturlarini joriy etishda haydovchilarning ichki motivatsiyasi mavjudligini bildiradi. Boshqaruv nuqtai nazaridan ushbu motivatsiyani amaliy dasturlar, rag‘batlantirish tizimi va jamoaviy sport tadbirlari orqali qo‘llab-quvvatlash kerak.

Muhokama.Olingan natijalar haydovchilarning jismoniy faolligi individual xohishdan tashqari ish joyidagi tashkiliy sharoit va boshqaruv mexanizmlariga ham bog‘liqligini ko‘rsatadi. Kasbiy haydovchilik faoliyati uzoq vaqt o‘tirish, yo‘l harakati xavfsizligi uchun yuqori mas’uliyat, shovqin, tirbandlik, smenali ish va psixologik zo‘riqish bilan kechadi. Shu sababli sport-sog‘lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish transport korxonalari uchun qo‘shimcha madaniy tadbir emas, balki kasbiy xavflarni kamaytirish va xodimlar resursini saqlashga xizmat qiluvchi boshqaruv vazifasi hisoblanadi.

Ish joyida jismoniy faollikni rag‘batlantirish bo‘yicha xalqaro tajribalar shuni ko‘rsatadiki, korporativ sog‘lomlashtirish dasturlari xodimlarning jismoniy faolligini oshirish, ruhiy zo‘riqishni kamaytirish va salomatlikka oid ko‘rsatkichlarni yaxshilashga yordam beradi [6;7]. Biroq bunday dasturlar haydovchilar kabi vaqt va ish tartibi cheklangan kasbiy guruhlar uchun maxsus moslashtirilgan bo‘lishi kerak. Masalan, 10-15 daqiqalik qisqa tiklovchi mashqlar, smena oldidan umumiy badantarbiya, smena oralig‘ida bo‘yin-bel mushaklari

uchun yengil cho‘zilish mashqlari hamda haftalik jamoaviy sport kuni samarali tashkiliy yechim bo‘lishi mumkin.

Tadqiqot natijalari shuni ham ko‘rsatadiki, haydovchilar rag‘batlantirish mexanizmlariga ehtiyoj sezadi. Respondentlarning yarmi sport bilan shug‘ullanish uchun mukofotlash tizimini, 36,6 foizi esa qo‘shimcha dam olish kuni yoki ta’til shaklidagi rag‘batni ma’qul ko‘rgan. Bu holat korxonada sport faoliyatini faqat targ‘ibot bilan emas, balki boshqaruvning aniq motivatsion vositalari bilan qo‘llab-quvvatlash lozimligini ko‘rsatadi.

Haydovchilarning ish joyida sport infratuzilmasi yetishmasligini qayd etgani muammoning moddiy-texnik jihatini ochib beradi. Biroq infratuzilma deganda har doim katta sport majmuasi tushunilmasligi kerak. Transport korxonalari sharoitida ixcham sport burchagi, stol tennisi stoli, elastik lentalar, gimnastika gilamchalari, turnik, oddiy trenajyorlar va yurish hududlari ham jismoniy faollikni boshlash uchun yetarli bo‘lishi mumkin. Eng muhimi, bu vositalar ish tartibi bilan uyg‘unlashtirilgan dasturga biriktirilishi kerak.

2-jadval. Aniqlangan muammolar va boshqaruv yechimlari

Muammo	So‘rov natijasidagi ifoda	Tavsiya etiladigan boshqaruv yechimi
Ish yuklamasining yuqoriligi	58% haydovchi haftasiga 60 soatdan ko‘p ishlaydi	Smena oldi va smena oralig‘ida 10-15 daqiqalik tiklovchi mashqlarni kiritish; ish-dam olish balansini nazorat qilish.
Sport infratuzilmasining yetishmasligi	54% sharoit yo‘qligini bildirgan	Kichik sport burchagi, stol tennisi, cho‘zilish zonasi, yengil trenajyorlar va yurish yo‘laklarini tashkil etish.

Muammo	So‘rov natijasidagi ifoda	Tavsiya etiladigan boshqaruv yechimi
Sog‘lom turmush targ‘ibotining sustligi	61% tadbirlar o‘tkazilmasligini qayd etgan	Har oy “Sog‘lom hayot kuni”, seminar, tibbiy-ma’rifiy suhbat va sport haftaligini reja asosida o‘tkazish.
Mushak-skelet og‘riqlari	66% atrofida doimiy yoki ba’zan og‘riq sezadi	Bel, bo‘yin va oyoq mushaklari uchun maxsus profilaktik mashqlar majmuasini joriy etish.
Motivatsiya mexanizmining cheklanganligi	50% mukofotlashni, 36,6% qo‘shimcha dam olishni afzal ko‘rgan	Sport faolligi reytingi, rag‘bat puli, qo‘shimcha dam olish kuni, faxriy yorliq va jamoaviy mukofotlar tizimini joriy etish.

Natijalar asosida haydovchilar uchun umumiy va maxsus mashqlar jamlanmasidan iborat korporativ dastur ishlab chiqish maqsadga muvofiq. Umumiy mashqlar yurak-qon tomir tizimi, umumiy chidamlilik va tana holatini yaxshilashga qaratiladi. Maxsus mashqlar esa bel, bo‘yin, yelka, son va oyoq mushaklaridagi statik zo‘riqishni kamaytirish, tiklanish jarayonini tezlashtirish, charchoqni pasaytirish va ish vaqtida funksional holatni barqarorlashtirishga yo‘naltiriladi.

Amaliy tavsiyalar

1. Transport korxonasida “Haydovchilar salomatligi va ommaviy sport” nomli ichki dastur ishlab chiqilishi va yillik ish rejasiga kiritilishi lozim.

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

3. Smena oldidan 7-10 daqiqalik umumiy badan qizdirish, smena tugagach 10-15 daqiqalik tiklovchi cho‘zilish mashqlari joriy etilishi maqsadga muvofiq.

4. Haydovchilar uchun bel, bo‘yin, yelka va oyoq mushaklarini bo‘shashtirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqilishi va ko‘rgazmali plakatlar orqali ish joylarida joylashtirilishi kerak.

5. Korxonada stol tennisi, mini-futbol, yurish, yugurish va fitnes elementlarini qamrab oluvchi haftalik yoki oylik jamoaviy sport tadbirlari tashkil etilishi lozim.

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

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

8. Tibbiyot xodimlari, sport mutaxassislari va boshqaruv vakillari hamkorligida sog‘lom ovqatlanish, uyqu gigiyenasi, stressni boshqarish va jismoniy faollik bo‘yicha seminarlar tashkil qilinishi zarur.

Xulosa

O‘tkazilgan tadqiqot natijalari Toshshahartransxizmat tizimi haydovchilarida jismoniy faollikka ehtiyoj mavjudligini, biroq ushbu ehtiyojni qondirish uchun tashkiliy, infratuzilmaviy va motivatsion sharoitlar yetarli emasligini ko‘rsatdi. Respondentlarning 58 foizi haftasiga 60 soatdan ortiq transport boshqarishi ularning sport bilan shug‘ullanishga ajratadigan vaqtini cheklaydi. Bu holat ish va dam olish rejimini sog‘lomlashtirish tadbirlari bilan uyg‘unlashtirish zarurligini asoslaydi.

Haydovchilarning katta qismi jismoniy tarbiya va sportning kasbiy faoliyatga ijobiy ta’sirini e’tirof etadi. Shu bilan birga, sport infratuzilmasi, sog‘lom turmush targ‘iboti va muntazam sport tadbirlarining yetishmasligi jismoniy faollikni tizimli darajaga olib chiqishga to‘sqinlik qilmoqda. Respondentlarning 54 foizi ish joyida zarur sport sharoiti yo‘qligini bildirgan, bu esa boshqaruv darajasida hal qilinishi kerak bo‘lgan muhim muammo hisoblanadi.

Tadqiqot haydovchilarda bel, bo‘yin va oyoq og‘riqlari keng tarqalganini ham ko‘rsatdi. Respondentlarning uchdan ikki qismiga yaqini doimiy yoki vaqti-vaqti bilan og‘riq sezishini bildirgan. Shuning uchun transport korxonalarida profilaktik va tiklovchi mashqlar majmuasini joriy etish xodimlar salomatligini saqlash hamda mehnat samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Umuman olganda, ommaviy sport tadbirlarini korporativ boshqaruv tizimiga integratsiya qilish haydovchilarning salomatligi, ruhiy barqarorligi, jamoaviy muhit va xizmat sifati uchun muhim omil hisoblanadi. Tadqiqot natijalari asosida haydovchilar uchun umumiy va maxsus mashqlar jamlanmasidan iborat sport-sog‘lomlashtirish dasturini ishlab chiqish va uni bosqichma-bosqich amaliyotga joriy etish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘RQ-1123-son Qonuni. 2026-yil 24-mart. 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. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-son Farmoni. 2020-yil 24-yanvar. Lex.uz.
4. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.

5. 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.
6. 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.
7. Schaller A., et al. Physical activity interventions in workplace health promotion: a review of reviews. Frontiers in Public Health, 2024, 12, 1353119.
8. Nabi M.H., Kongtip P., Woskie S., et al. Low back pain among professional bus drivers: occupational and ergonomic risk factors. International Journal of Occupational Safety and Ergonomics / related open-source review materials, 2023.
9. Makki F., et al. Musculoskeletal disorders among bus drivers: a systematic review and meta-analysis. Occupational and Environmental Medicine / PubMed indexed article, 2025.
10. Chappel S.E., et al. Professional drivers' attitudes towards sedentary behaviour at work and leisure: a scoping review. Journal of Transport & Health, 2025.
11. Raza M., et al. Prevalence of musculoskeletal disorders in heavy vehicle drivers and transport office workers. Healthcare, 2024, 12(24), 2560.
12. Okunribido O.O., Magnusson M., Pope M.H. City bus driving and low back pain: a study of the exposures to posture demands, manual materials handling and whole-body vibration. Applied Ergonomics, 2007, 38(1), 29-38.