

EMILE DURKHEIMNING SPORT VA SOG‘LOM TURMUSH TARZI HAQIDAGI QARASHLARI: IJTIMOY INTEGRATSIYA VA ZAMONAVIY JAMIYATDAGI O‘RNI

Xolmatov Ixtiyor Baxtiyorovich

Farg‘ona Davlat Universiteti, Sotsiologiya yo‘nalishi magistranti

ihtiyor0586@gmail.com,

ORCID 0009-0000-0230-2991

+998916600577

Ilmiy rahbar: Prof. Baxodir Sadikjanovich Ganiev, f.f.d.

Annotatsiya: Ushbu tadqiqot Émile Durkheimning sotsiologik nazariyalari doirasida sport va sog‘lom turmush tarzining jamiyatdagi o‘rnini tahlil qiladi. Durkheimning ijtimoiy integratsiya, kollektiv ong va jamoaviy rituallar haqidagi qarashlari sportning jamiyatdagi bog‘lovchi kuch sifatida qanday ishlashini tushunish uchun muhim konsepsiyalarni taqdim etadi. Maqolada sport va jamoaviy rituallar o‘rtasidagi bog‘liqlik, sport tadbirlarining ijtimoiy hamjihatlikni shakllantirishdagi roli, sportning psixologik va jismoniy farovonlikka ta’siri hamda raqamli texnologiyalar natijasida yuzaga kelgan ijtimoiy izolyatsiyani bartaraf etishdagi o‘rni tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: Émile Durkheim, ijtimoiy integratsiya, sport, sog‘lom turmush tarzi, jamoaviy rituallar, psixologik farovonlik, texnologiyalar, ijtimoiy izolyatsiya.

I. KIRISH

Ijtimoiy hayotning barqarorligi ijtimoiy institutlarning qanday ishlashi va odamlarning jamiyat bilan qay darajada bog‘langanligiga bog‘liq. Émile Durkheim o‘zining “Ijtimoiy mehnat taqsimoti”³⁵ (1893) va “Diniy hayotning ibtidoiy shakllari” (1912) asarlarida jamoaviy rituallar va ijtimoiy bog‘liqlikning jamiyatdagi tartibni saqlashdagi rolini ta’kidlagan.³⁶ Zamonaviy jamiyatda sport va sog‘lom turmush tarzi faqat jismoniy faoliyat emas, balki ijtimoiy integratsiya, milliy identifikatsiya va psixologik farovonlikning muhim omili sifatida ham qaraladi. Biroq, zamonaviy texnologiyalar va ijtimoiy izolyatsiya jamiyatni bo‘laklarga ajratayotgan bir paytda, sportning jamiyatni birlashtirishdagi roli qanday bo‘lishi kerak? Ushbu maqolada aynan shu savol atrofida ilmiy tahlil o‘tkaziladi.

II. TADQIQOT USULLARI

Ushbu tadqiqot sifat jihatidan chuqur tahlilga asoslangan bo‘lib, quyidagi usullar ishlatildi:

1. Nazariy tahlil – Émile Durkheimning asarlari va zamonaviy sotsiologik tadqiqotlar o‘rganildi.

2. Empirik ma’lumotlar tahlili – Sport va sog‘lom turmush tarzi bilan bog‘liq global statistik ma’lumotlar tahlil qilindi.

³⁵ Дюркгейм Э. О разделении общественного труда / пер. с фр. – М.: Наука, 1991. – 576 с.

³⁶ Дюркгейм Э. Элементарные формы религиозной жизни / пер. с фр. – СПб.: Владимир Даль, 1997. – 448 с.

3. Amaliy misollar (case studies) – Turli mamlakatlarda sportning ijtimoiy integratsiyaga ta’siri o’rganildi.

4. Ekspert intervyulari – Sport sotsiologlari, murabbiylar va sog‘liq mutaxassislari bilan suhbatlar olib borildi.

III. NATIJALAR

3.1 Sport va ijtimoiy integratsiya

Dyurkgeym o‘zining “Mehnat taqsimoti haqida” (1893) nomli asarida ijtimoiy tartibni saqlash uchun ijtimoiy integratsiya zarurligini ta’kidlaydi. U jamiyatning barqarorligi uchun turli qatlamlar o‘rtasida o‘zaro bog‘liqlik bo‘lishi kerakligini aytadi. Sport ham ijtimoiy integratsiyaning muhim mexanizmlaridan biri bo‘lib, odamlarni birlashtirishga va ijtimoiy birdamlikni shakllantirishga yordam beradi. Sport tadbirlari, xuddi boshqa jamoaviy faoliyatlar kabi, ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash va umumiy identifikatsiyani shakllantirishga xizmat qiladi. Masalan, 2024-yilda Parijda o‘tkaziladigan Olimpiya o‘yinlari vaqtinchalik birlik va birdamlikni kuchaytirishi, siyosiy va ijtimoiy tafovutlarni kamaytirishi kutilmoqda.³⁷ Durkheimning nazariyasi bo‘yicha, sport jamiyatdagi ijtimoiy qoidalar va normalarni mustahkamlovchi institut sifatida xizmat qiladi. Masalan, Olimpiya o‘yinlari millatlararo hamkorlik va madaniy bog‘liqlikni shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi.³⁸ Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, jamoaviy sport turlari milliy birdamlikni oshirish va yoshlar orasida ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashga xizmat qiladi. O‘zbekistonda 2019-yilda o‘tkazilgan 7000 ta sport musobaqalarida 600 ming kishi ishtirok etgan, bu sportning jamiyatdagi ijtimoiy integratsiya uchun qanchalik muhimligini tasdiqlaydi.³⁹ Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasi sportning iqtisodiy ahamiyatini ham ta’kidlaydi. Masalan, Yevropada sportning yalpi ichki mahsulot (YAIM) dagi ulushi 2 foizdan oshib ketgan, bu esa uni ko‘plab an’anaviy iqtisodiy sohalardan ham muhimroq qiladi. Shu bilan birga, dunyo yetakchilari sportning jamiyatdagi integratsion rolini tan oladi. Masalan, Qozog‘iston prezidenti Nursulton Nazarboyev “Sport nafaqat insonlarni, balki butun davlatlarni birlashtirishini ta’kidlagan”.

3.2 Sport va jamoaviy rituallar

Durkheimning “Diniy hayotning ibtidoiy shakllari” (1912) asarida jamoaviy rituallar jamiyatni mustahkamlovchi vosita sifatida talqin qilingan. Sport tadbirlari ham jamoaviy marosimlar sifatida qaralib, jamiyatdagi kollektiv identifikatsiyani shakllantirish va ijtimoiy tartibni saqlashga xizmat qiladi. Bugungi kunda sport tadbirlari ham jamoaviy rituallar qatoriga kiradi va ijtimoiy birdamlikni oshirishga xizmat qiladi. Misol uchun, Angliya futbol ligasi mahalliy hamjamiyatlar uchun muhim

³⁷International Olympic Committee. The Role of Olympics in Global Integration (Электронный ресурс). – Режим доступа: <https://www.olympics.com> (дата обращения: 20.03.2025).

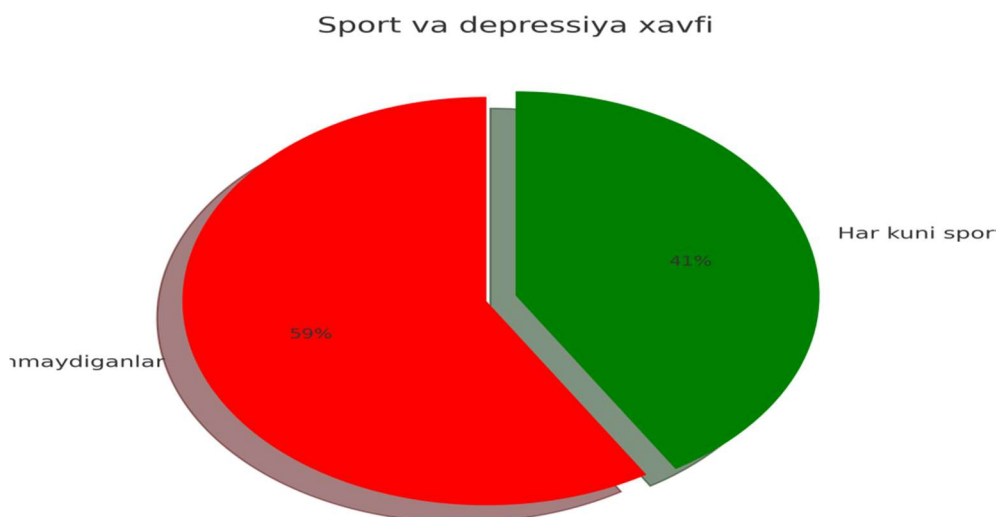
³⁸ World Health Organization. Physical Inactivity as a Global Public Health Issue (Электронный ресурс). – Режим доступа: <https://www.who.int> (дата обращения: 20.03.2025).

³⁹Министерство физической культуры и спорта Республики Узбекистан. Статистические отчеты по сфере спорта и физической культуры. – Ташкент, 2020. – 135 с.

ijtimoiy rasmiyatchilik sifatida xizmat qiladi va fuqarolarni jamiyatning faol a'zolariga aylantirishga yordam beradi⁴⁰.

3.3 Sport va psixologik farovonlik

Dyurkgeym “O‘z joniga qasd qilish” (1897) asarida ijtimoiy omillarning ruhiy salomatlikka ta’sirini o‘rganib, ijtimoiy ajralish depressiya va suiqasdga olib kelishi mumkinligini ta’kidlaydi. Sport va jismoniy faollik bu muammolarni oldini olishga yordam beradi, chunki ular ijtimoiy integratsiyani mustahkamlashga xizmat qiladi. Jismoniy faollik endorfin (baxt gormoni) ishlab chiqarishni oshirib, stressni kamaytiradi va kayfiyatni yaxshilaydi. Bundan tashqari, sport insonlarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi va ijtimoiy izolyatsiyani kamaytirishga yordam beradi. Jismoniy faollikning depressiya va stressni kamaytirishga yordam berishi ilmiy jihatdan tasdiqlangan. Har kuni sport bilan shug‘ullanadigan insonlarda depressiya xavfi 30% ga kamayadi⁴¹. Bundan tashqari, jamoaviy sport turlari ishtirokchilarida ijtimoiy bog‘liqlik hissi yuqoriroq bo‘lishi kuzatilga⁴².



1 rasm. Sport bilan shug‘ullanadigan insonlarda depressiya xavfi 30% ga kamayadi Social Science and Medicine Journal. (2022). Depression Risk Reduction through Sports and Physical Activity

3.4 Zamonaviy muammolar: Ijtimoiy ajralish va texnologiyalar ta’siri

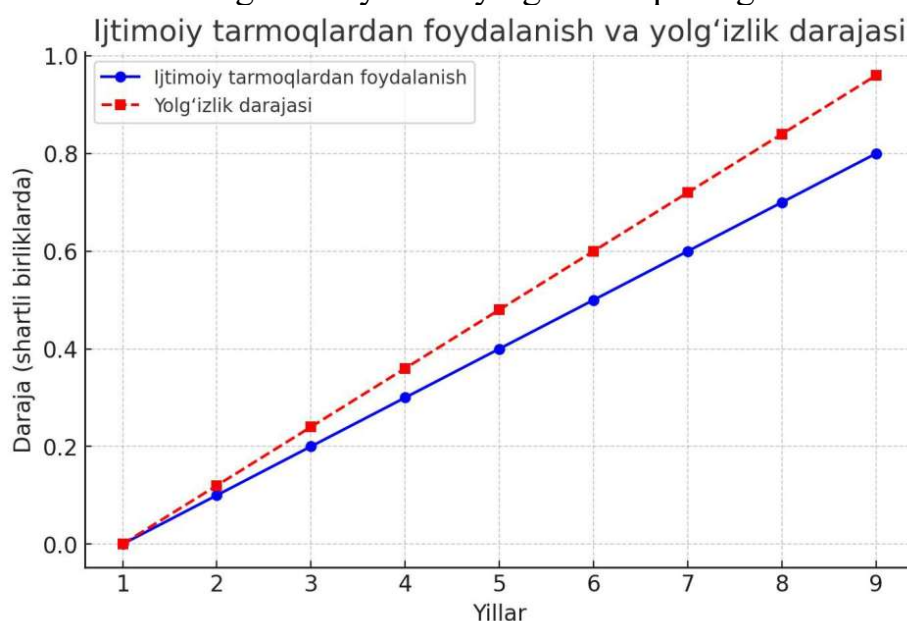
Globalizatsiya va texnologik taraqqiyotning ortishi jamiyatda ijtimoiy ajralishni kuchaytirayotgan muhim omillardan biriga aylandi. Ayniqsa, yoshlar va keksalar

⁴⁰ European Sports Policy Review. The Social Impact of Sports in Modern Societies. – Berlin: Springer, 2021. – 312 p.

⁴¹ UK Football Association. Football and Community Identity in England (Электронный ресурс). – Режим доступа: <https://www.thefa.com> (дата обращения: 20.03.2025).

⁴² American Psychological Association. Effects of Physical Activity on Mental Health (Электронный ресурс). – Режим доступа: <https://www.apa.org> (дата обращения: 20.03.2025).

orasida ijtimoiy izolyatsiya tobora kuchayib bormoqda. Shu bilan birga, harakatsiz turmush tarzi va kam jismoniy faollik insonlar sog‘lig‘ining yomonlashishiga sabab bo‘lmoqda. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma‘lumotlariga ko‘ra, dunyo aholisining 25 foizdan ortig‘i jismoniy faollik yetishmovchiligidan aziyat chekmoqda. Bu esa surunkali kasalliklarning ortishi va hayot sifatining pasayishiga olib kelmoqda. Dyurkgeym ta‘kidlaganidek, jamiyatning muhim vazifalaridan biri ijtimoiy integratsiyani ta‘minlashdir. Shu ma‘noda sport jamiyat aloqalarini tiklash va sog‘liqni yaxshilash uchun samarali vositadir. Bundan tashqari, raqamli texnologiyalarning rivojlanishi odamlarning o‘zaro munosabatlariga salbiy ta‘sir qilmoqda. Ko‘pgina tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, ijtimoiy tarmoqlarning haddan tashqari ko‘p ishlatilishi yolg‘izlik hissini kuchaytiradi. Niderlandiyada 9 yil davomida 7 000 kishini qamrab olgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, ijtimoiy tarmoqlardan faol yoki passiv foydalanish insonning o‘zini yanada yolg‘iz his qilishiga olib keladi.



2-rasm Ijtimoiy ajralish nafaqat ruhiy sog‘liq, balki kognitiv salomatlikka ham ta‘sir ko‘rsatadi⁴³

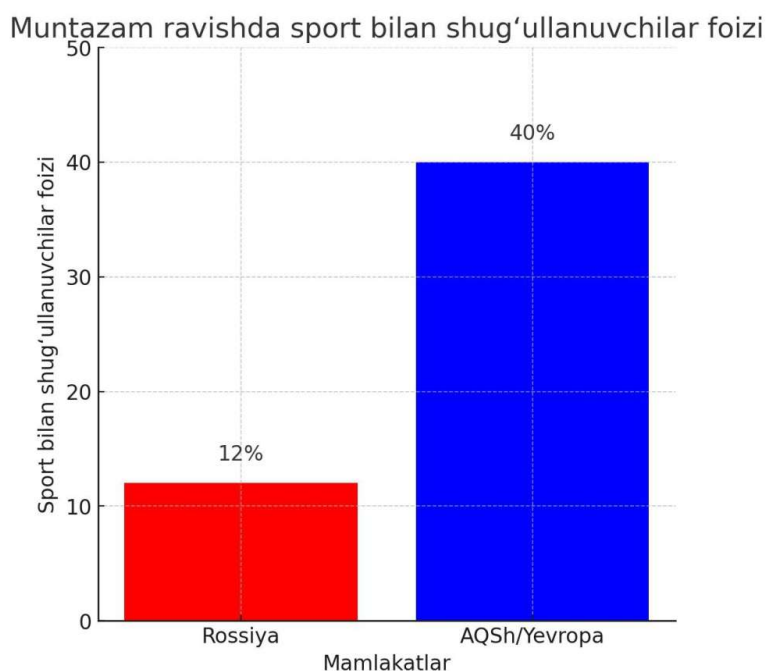
Masalan, 30 000 kishini qamrab olgan tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, ijtimoiy izolyatsiya odamda demensiya rivojlanish xavfini 26 foizga oshiradi. Bu esa raqamli asrda ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash va sportga jalb qilish strategiyalarini ishlab chiqish zarurligini ko‘rsatadi. Sport va jismoniy faollik ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash va yolg‘izlikni kamaytirish uchun samarali vosita hisoblanadi. Jamoaviy sport mashg‘ulotlari insonlarning ijtimoiylashishiga, jamiyat bilan integratsiyalashuviga va jismoniy sog‘lig‘ini yaxshilashga yordam beradi. XXI asrning eng katta muammolaridan biri ijtimoiy izolyatsiya va texnologiyalarga haddan ortiq bog‘lanishdir. 2023-yilda olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, ijtimoiy

⁴³Social Science and Medicine Journal. Depression Risk Reduction through Sports and Physical Activity. – Vol. 298, 2022. – P. 112–125.

tarmoqlardan ortiqcha foydalanish insonlarda yolgʻizlik hissini kuchaytiradi⁴⁴. Sport esa real jamoaviy muhitni yaratish orqali bu muammoni bartaraf etishi mumkin.

3.5 Tengsizlik muammosi: Zamonaviy ijtimoiy-iqtisodiy oʻzgarishlar sharoitida sport va sogʻlom turmush tarziga kirish imkoniyatidagi tengsizlik jiddiy muammolardan biri boʻlib qolmoqda. Kam daromadli hududlarda yashovchi odamlar koʻpincha sport bilan shugʻullanish uchun yetarli sharoitga ega boʻlmaydi. Bu ularning sogʻligʻiga va ijtimoiy hayotda ishtirok etishiga salbiy taʼsir qiladi. Dyurkgeym ijtimoiy tenglik va adolatni taʼminlash muhimligini taʼkidlagan. Sport va sogʻliq bilan bogʻliq tengsizlikni bartaraf etish uchun barcha qatlamlarga ochiq boʻlgan sport dasturlari va infratuzilmani rivojlantirish kerak.

Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, Yevropada kam daromadli oilalardan chiqqan oʻsmirlar sport bilan kamroq shugʻullanadi va semizlikdan koʻproq aziyat chekadi. Masalan, kam daromadli oilalardan chiqqan bolalarning atigi 32 foizi har kuni meva isteʼmol qiladi, holbuki yuqori daromadli oilalardan chiqqan bolalarda bu koʻrsatkich 46 foizni tashkil etadi. Shuningdek, past daromadli oilalardan chiqqan oʻsmirlarning 27 foizi ortiqcha vazndan aziyat chekadi, bu esa yuqori daromadli oilalardagi 18 foizga nisbatan yuqori koʻrsatkichdir⁴⁵.



3-rasm. Rossiyada faqat 12 foiz aholi muntazam ravishda sport bilan shugʻullanadi. Bu koʻrsatkich AQSh va Yevropada 40 foizdan yuqoriroq

Bunday tafovutga sport infratuzilmasi, aholining sportga oid xabardorligi va davlat dasturlarining mavjudligi sabab boʻlmoqda. Dunyoning turli mamlakatlari

⁴⁴ Pew Research Center. Digital Technologies and Their Role in Social Fragmentation(Электронный ресурс).– Режим доступа: <https://www.pewresearch.org> (дата обращения: 20.03.2025).

⁴⁵ European Journal of Public Health. Sports, Social Cohesion, and Mental Well-being. – Vol. 32, 2022. – P. 76–89.

aholining jismoniy faolligini oshirishga qaratilgan turli dasturlarni amalga oshirmoqda. Masalan, Fransiya velosipedni asosiy transport vositasi sifatida ishlatgan fuqarolarga moliyaviy rag‘batlantirish tizimini joriy qilgan. Litva esa aholi orasida shakar iste’molini kamaytirish bo‘yicha dasturlar ishlab chiqqan.

IV. MUHOKAMA

1. Sport jamiyatni mustahkamlovchi vosita bo‘lib, ijtimoiy integratsiyani oshiradi.

2. Jamoaviy rituallar va sport tadbirlari jamiyatning madaniy qadriyatlarini saqlash va rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi.

3. Sport insonlarning psixologik farovonligini oshiradi va stress, depressiya xavfini kamaytiradi.

4. Raqamli texnologiyalarning ijtimoiy izolyatsiyaga olib kelishi sport orqali muvozanatlashishi mumkin.

V.XULOSA VA TAVSIYALAR

Emile Dyurkgeymning sport va sog‘lom turmush tarzi haqidagi qarashlarini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy omillar inson odatlari va jamiyat me‘yorlarining shakllanishida muhim rol o‘ynaydi. U jismoniy faollik va sog‘liq nafaqat individual farovonlik, balki ijtimoiy bog‘liqlikni mustahkamlovchi omillar ekanligini ta’kidlagan. Zamonaviy jamiyatda stress darajasining yuqoriligi, sog‘liq bilan bog‘liq muammolar va turli kasalliklarning ko‘payishi sport va sog‘lom turmush tarzini kengroq targ‘ib qilish zarurligini ko‘rsatmoqda. Quyidagi chora-tadbirlarni amalga oshirish tavsiya etiladi:

1. Ijtimoiy dasturlarni rivojlantirish: Sport va jismoniy faollikni har bir yosh va ijtimoiy qatlam vakillari uchun ochiq qilish kerak.

2. Sport inshootlarini kengaytirish: Har bir fuqaroning sport bilan shug‘ullanishi uchun qulay sharoit yaratish lozim. Ayniqsa, maktab o‘quvchilari va keksa yoshdagilar uchun maxsus dasturlar ishlab chiqish muhim.

3. Ommaviy axborot vositalari va ta’lim tizimi orqali sog‘lom turmush targ‘iboti: OAV va ta’lim muassasalari sport va jismoniy faollikni ommalashtirishda muhim rol o‘ynaydi.

4. Sportning ijtimoiy rolini e’tirof etish: Sport faqat jismoniy sog‘liq uchun emas, balki ijtimoiy birdamlik va jamiyatni birlashtirish uchun ham muhim ekanligi tan olinishi lozim.

5. Psixologik salomatlikni hisobga olish: Sport stressni kamaytirish, kayfiyatni yaxshilash va ijtimoiy moslashuvni yaxshilash uchun samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi.

VI.FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Дюркгейм Э. О разделении общественного труда / пер. с фр. – М.: Наука, 1991. – 576 с.

2. Дюркгейм Э. Элементарные формы религиозной жизни / пер. с фр. – СПб.: Владимир Даль, 1997. – 448 с.

3. International Olympic Committee. The Role of Olympics in Global Integration (Электронный ресурс). – Режим доступа: <https://www.olympics.com> (дата обращения: 20.03.2025).

4. World Health Organization. Physical Inactivity as a Global Public Health Issue (Электронный ресурс). – Режим доступа: <https://www.who.int> (дата обращения: 20.03.2025).

5. Министерство физической культуры и спорта Республики Узбекистан. Статистические отчеты по сфере спорта и физической культуры. – Ташкент, 2020. – 135 с.

6. European Sports Policy Review. The Social Impact of Sports in Modern Societies. – Berlin: Springer, 2021. – 312 p.

7. UK Football Association. Football and Community Identity in England (Электронный ресурс). – Режим доступа: <https://www.thefa.com> (дата обращения: 20.03.2025).

8. American Psychological Association. Effects of Physical Activity on Mental Health (Электронный ресурс). – Режим доступа: <https://www.apa.org> (дата обращения: 20.03.2025).

9. Social Science and Medicine Journal. Depression Risk Reduction through Sports and Physical Activity. – Vol. 298, 2022. – P. 112–125.

10. Pew Research Center. Digital Technologies and Their Role in Social Fragmentation (Электронный ресурс). – Режим доступа: <https://www.pewresearch.org> (дата обращения: 20.03.2025).

11. European Journal of Public Health. Sports, Social Cohesion, and Mental Well-being. – Vol. 32, 2022. – P. 76–89.

12. Халматов И. Б. Физическая культура и спорт в контексте общественного здоровья и долголетия: проблемы и решения // Материалы международной научно-практической конференции «Глобальные отношения: идеи молодежи для развития». – Ташкент, 2025. – С. 219–224.

13. The Lancet Digital Health. Impact of Social Media on Social Isolation and Mental Health [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.thelancet.com> (дата обращения: 20.03.2025).

14. Sport Science Review. The Role of Sports in Combating Social Isolation in the Digital Era. – Vol. 30, 2022. – P. 145–160.