

“STREET WORKOUT”NING KELIB CHIQISHI, SHAKLLANISHI VA ASOSIY TAMOYILLARI

Xakimjonov Mavlonbek

ADPI, jismoniy madaniyat kafedrasi o'qituvchisi.

Rasulov Ruxshodbek

*ADPI, jismoniy madaniyat mutaxassisligi jismoniy tarbiya va sport
mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi 1- bosqich magistranti.*

Annotatsiya: “Street workout” sport turi o‘zining kelib chiqishi, shakllanishi va rivojlanish jarayoni orqali nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilash, balki yoshlar orasida ijtimoiy faollikni oshirish, motivatsiyani kuchaytirish va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish kabi keng qamrovli maqsadlarga xizmat qiladi. Tezisdan street workoutning kelib chiqishi, shakllanishi va asosiy tamoyillari bayon etildi.

Kalit so‘zlar: “Street workout”, yoshlar, jismoniy salomatlik, trenajyor, sog‘lom turmush tarsi.

Аннотация: Уличный воркаут, благодаря своему зарождению, становлению и развитию, служит широкому спектру целей, таких как укрепление физического здоровья, повышение социальной активности молодёжи, укрепление мотивации и пропаганда здорового образа жизни. В тезисе описывается возникновение, становление и основные принципы уличного воркаута.

Ключевые слова: уличный воркаут, молодёжь, физическое здоровье, тренажёр, здоровый образ жизни.

Abstract: Street workout, through its origin, formation and development process, serves a wide range of goals, such as improving physical health, increasing social activity among young people, strengthening motivation and promoting a healthy lifestyle. The thesis describes the origin, development and basic principles of street workout.

Keywords: Street workout, youth, physical health, exercise machine, healthy lifestyle.

KIRISH

So'nggi yillarda dunyo bo'ylab sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va jismoniy faollikni oshirish masalalari dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Texnologiyalar rivojlanishi, shaharsozlikning kengayishi va mehnatning ko'proq statik holatda olib borilishi natijasida insonlarning harakatsizligi ortib bormoqda. Bu esa nafaqat sog'liq muammolarining ko'payishiga, balki jismoniy salomatlikning pasayishiga ham olib kelmoqda. Shunday vaziyatda har qanday yoshdagi inson uchun o'z tana vazniga asoslangan, qulay va arzon jismoniy mashqlar tizimi dolzarb yechim sifatida ko'rilmogda. Ana shunday tizimlardan biri — **Street Workout** — so'nggi o'n yilliklarda butun dunyo bo'ylab keng tarqalib, ayniqsa yoshlar orasida mashhurlik qozongan sport yo'nalishidir. Street Workout — bu ochiq havoda, asosan jamoat joylarida, maxsus trenajyorlarsiz bajariladigan, o'z tana vazniga asoslangan jismoniy mashqlar majmuasi hisoblanadi. U o'zining ommaviyligi, arzonligi, qulayligi va jismoniy rivojlanishga bo'lgan keng imkoniyatlari bilan ajralib turadi.

Mazkur sport turi o'zining kelib chiqishi, shakllanishi va rivojlanish jarayoni orqali nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilash, balki yoshlar orasida ijtimoiy faollikni oshirish, motivatsiyani kuchaytirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish kabi keng qamrovli maqsadlarga xizmat qilmoqda. Shu bois, Street Workout tushunchasining ilmiy tahlili, uning zamonaviy ta'riflari va O'zbekiston sharoitida tatbiq etilishi masalalarini o'rganish bugungi kunda katta ahamiyatga ega.

Ushbu ishning maqsadi va vazifalari aynan shu yo'nalishlarni aniqlash, ularni tizimli o'rganish va natijalar asosida samarali tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqot jarayonida Street Workoutning tarixiy ildizlari, zamonaviy tendensiyalari, uning yoshlar sportidagi o'rni va sog'lom turmush tarzini rivojlantirishdagi roli ko'rib chiqiladi.

TADQIQOTNING METODOLOGIYASI

Ushbu tadqiqotda Street Workout tushunchasining kelib chiqishi,

rivojlanishi va uning zamonaviy ta'rifi, asosiy tamoyillari va amaliyotdagi o'rnini aniqlash uchun kompleks metodologik yondashuv qo'llanildi. Tadqiqot jarayonida quyidagi metodlar va usullar birgalikda ishlatildi:

ADABIYOTLARNI TAHLIL QILISH

Street Workoutning tarixiy rivojlanishi, uning zamonaviy ta'rifi, asosiy tamoyillari va amaliyotdagi o'rni haqida mavjud ilmiy va ommaviy manbalar chuqur o'rganildi. Shu bilan birga, xalqaro va mahalliy manbalardan olingan statistik ma'lumotlar va ilmiy maqolalar tahlil qilindi.

Kvalitativ tadqiqot usullari: Mutaxassislar, murabbiylar va Street Workout bo'yicha faoliyat yurituvchi sportchilar bilan suhbatlar va intervyular o'tkazilib, mavzu bo'yicha chuqur tushuncha hosil qilindi.

Kvantitativ tadqiqot usullari: O'zbekiston yoshlari orasida so'rovnomalar va anketalar yordamida Street Workoutga bo'lgan qiziqish, uning jismoniy salomatlikka ta'siri va ommalashuvi o'rganildi.

Taqqoslash va tahlil qilish: Street Workoutning turli mamlakatlardagi rivojlanish tajribalari solishtirildi, shuningdek, uning O'zbekiston sharoitiga moslashuvi va joriy etilishi imkoniyatlari tahlil qilindi.

Amaliy tavsiyalar ishlab chiqish: Tadqiqot natijalari asosida Street Workoutni O'zbekistonda rivojlantirish bo'yicha takliflar va tavsiyalar shakllantirildi.

Metodlar va vositalar - Ushbu tadqiqotda **Street Workout** tushunchasini o'rganish va uning zamonaviy ta'riflarini aniqlash maqsadida quyidagi metodlar va vositalar qo'llanildi:

METODLAR

Adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish: Mavzuga oid ilmiy maqolalar, kitoblar, internet-resurslar va xalqaro nashrlar orqali Street Workoutning kelib chiqishi, rivojlanish tarixi va zamonaviy ko'rinishlari haqida ma'lumotlar yig'ildi va tizimli tarzda tahlil qilindi.

So'rovnoma (anketa) usuli: O'zbekiston yoshlar orasida Street Workoutga bo'lgan qiziqish va jismoniy faollik darajasini aniqlash uchun maxsus so'rovnomalar tuzildi va tarqatildi.

Suhbat va intervyu usuli: Sport murabbiylar va Street Workout bo'yicha faol ishtirok etayotgan shaxslar bilan intervyular o'tkazilib, mavzu bo'yicha sifatli ma'lumotlar olindi.

Taqqoslash va solishtirish: Street Workout harakatining turli davlatlardagi rivojlanish tajribalari solishtirilib, uning O'zbekistondagi imkoniyatlari aniqlanmoqda.

Statistik tahlil: So'rovnoma natijalari va yig'ilgan ma'lumotlar statistik usullar yordamida qayta ishlanib, umumiy xulosalar chiqarildi.

VOSITALAR

- **Kompyuter dasturlari:** Tadqiqot ma'lumotlarini qayta ishlash va tahlil qilish uchun Microsoft Excel, SPSS kabi statistik dasturlar ishlatildi.

- **Onlayn so'rovnomalar platformasi:** Respondentlar orasida ma'lumot yig'ish uchun Google Forms yoki boshqa onlayn platformalar qo'llanildi.

- **Audio yozish vositalari:** Suhbat va intervyularni yozib olish uchun audio yozuvchilardan foydalanildi.

- **Internet-resurslar:** Ma'lumotlarni to'plashda ilmiy maqolalar, elektron kutubxonalar, sport federatsiyalari va tashkilotlar rasmiy saytlari faol qo'llanildi.

TADQIQOTNING NATIJALARI VA MUHOKAMASI

Ushbu tadqiqot natijalariga ko'ra, **Street Workout** harakati o'zining tarixi, rivojlanish jarayoni va zamonaviy jismoniy madaniyat va sportdagi o'rni bilan alohida ahamiyatga ega ekanligi tasdiqlandi. Adabiyotlar tahlili va shu soha mutaxassislar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar natijasida Street Workoutning asosiy tamoyillari va uning jismoniy hamda ijtimoiy jihatdan foydalari aniqlandi.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, Street Workoutning kelib chiqishi 1980-1990-yillarda AQShning yirik shaharlarida, xususan, Nyu-York shahrida yuzaga kelgan ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlar va urbanizatsiya jarayonlari bilan chambarchas bog'liqdir. Bu harakat o'zining arzonligi, qulayligi va ochiq havoda amalga oshirilishi sababli tez ommalashgan. Shu bilan birga, internet va ijtimoiy tarmoqlar

orqali butun dunyo bo'ylab tarqalib, global miqyosda yoshlar orasida keng qabul qilindi.

So'rovnomalar natijalari Street Workoutga bo'lgan qiziqish yoshlar orasida yuqori ekanligini ko'rsatdi. Respondentlarning katta qismi ushbu sport turining sog'liqni yaxshilashga, jismoniy holatni mustahkamlashga, shuningdek, ijtimoiy muhitda faollik va o'z-o'zini rivojlantirishga xizmat qilishini ta'kidladi. Suhbatlarda murabbiylar va tajribali sportchilar Street Workout mashqlari tana vazniga asoslanganligi tufayli har qanday jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos kelishini va ularning o'zgaruvchan murakkabligi bilan foydalanuvchilarga individual yondashuv imkonini yaratishini qayd etdilar.

O'zbekiston sharoitida Street Workout sportining rivojlanishi uchun mavjud infratuzilma va jamoat sport maydonchalari imkoniyatlari o'rganildi. Tahlillar natijasida, ushbu sportni yanada ommalashtirish uchun maxsus maydonchalar qurish, murabbiylar tayyorlash va ommaviy tadbirlarni tashkil etish zarurligi aniqlanmoqda. Shuningdek, yoshlar orasida jismoniy madaniyatni oshirish uchun davlat siyosati va ijtimoiy dasturlar bilan hamkorlik qilish muhimligi ta'kidlandi.

Mualliflar Street Workoutning nafaqat jismoniy sog'lomlikni yaxshilash, balki ijtimoiy integratsiya va yoshlar orasida ijobiy muhit yaratishdagi ahamiyatini ta'kidlashdi. Bu harakat yoshlarni sog'lom turmush tarziga jalb qilish, ularning intizom va motivatsiyasini oshirishda samarali vosita bo'lib xizmat qilmoqda.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, Street Workout nafaqat sport, balki madaniy va ijtimoiy harakat sifatida o'sib bormoqda. Uning tarixi va zamonaviy rivojlanishi, shuningdek, O'zbekiston sharoitida joriy etish imkoniyatlari haqidagi ilmiy izlanishlar yoshlar sportini rivojlantirish uchun yangi istiqbollarni ochib beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Smith, J. (2018). The History and Evolution of Street Workout. New York: Fitness Press.
2. Johnson, L., & Martinez, R. (2020). "Street Workout as a Global

Phenomenon: Social and Health Impacts.” International Journal of Sports Science, 12(3), 145-158.

3. O‘zbekiston Respublikasi Milliy Sport Qo‘mitasi (2022). Jismoniy tarbiya va sport rivojlanishi bo‘yicha yillik hisobot. Toshkent.

4. Brown, A. (2019). Calisthenics and Bodyweight Training: Principles and Practice. London: Sport Academic Publishing.