

## "SPORT HAMMA UCHUN" OMMAVIY SPORT HARAKATINI RIVOJLANTIRISH YO'LLARI.

*Boyqobilov Akbar Panji o'g'li*

*O'zDJTSU "Menejmenti va sport tadbirlarini  
tashkil etish" kafedrası o'qituvchisi  
[akbarboyqobilov61@gmail.com](mailto:akbarboyqobilov61@gmail.com)*

**Kalit so'zlar:** Ommaviy sport, sog'lom turmush, Sport harakati, Sport harakati yo'nalishini rivojlantirish shartlari va xususiyatlari, Ommaviy sportning o'ziga xos xususiyatlari, TAFISA "Sport hamma uchun" xalqaro jamoat tashkiloti, Sport va fitness klublari va aholining jismoniy faolligi.

**Kirish.** Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish ijtimoiy siyosatning muhim yo'nalishlaridan biri etib belgilangan. Chunki sport aholi salomatligini mustahkamlash, yosh avlodni sog'lom va barkamol etib tarbiyalash orqali jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptiradi. Turli kasalliklar, yoshlar o'rtasida zararli odatlarning oldini oladi. Sport yuksak madaniyat, vatanparvarlik tuyg'ularini shakllantirishda ham muhim o'rin tutadi. Bu sohada erishilgan yutuqlar mamlakatni dunyoga tanitadi, barcha yurtdoshlarga g'urur-iftixor bag'ishlaydi. Bunga misol qilish mumkinki, yurtboshimizning qaror imzolagan qonunini yaqqol timisolidir. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 11.04.2022 yildagi PQ-201-son "Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari" to'g'risidagi qonun yoshlarga keng imkoniyatlar kaliti va shart-sharoitlar yaratib berildi desak mubolag'a bo'lmaydi.

**Tadqiqot maqsadi.** Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Ba'zilar jamoatchilikka ochiq va har qanday yoshda bepul ishtirok etishlari mumkin - ular tuman, shahar darajasidagi jismoniy tarbiya qo'mitalari tomonidan tashkil etiladi. Boshqalar esa joriy etilgan sport klublari va bo'limlar. Har qanday klubda mashg'ulotlardan tashqari, klub a'zolari, ularning do'stlari va oila a'zolarini jalb qilgan holda ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilishingiz mumkin. Bu har qanday

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

yoshdagi yoshlar yoki havaskor sportchilar uchun tashkil etilgan yirik sport brendlarining loyihalari, ularning qobiliyatlarini engish dasturlari bo'lishi mumkin. Bunday loyihalarning butun ahamiyati aholini imkon qadar ko'proq sportga jalb etish, ommaviy sportga ishtiyoqni rivojlantirishdan iborat. Professional tarzda mashq qilish va jahon darajasida rekordlarga erishish shart emas, bu havaskorlik darajasi yoki shunchaki tashrif bo'lishi mumkin. sog'liqni saqlash bo'yicha trening yoga yoki ommaviy fitnes mashqlari kabi. Qaror bilan har yili "3 dekabr – Xalqaro nogironlar kuni"ga bag'ishlab ko'zi ojizlar, zaif eshituvchilar va amputantlar o'rtasida parasport turlari turkumiga kiritilgan parastol tennisi, 5x5 futbol, golbol, paraengil atletika, parapauerlifting, parabadminton, shaxmat va boshqa sport turlari bo'yicha Toshkent shahrida respublika parasport festivali, shuningdek, boshqa hududlarda parasport festivallari tashkil etiladi.

Hujjatga ko'ra, imkoniyatlari cheklangan bolalar uchun ixtisoslashtirilgan talim muassasalari (maktablar, maktab-internatlar) o'quvchilari o'rtasida paralimpiya sport turlari bo'yicha musobaqalar tashkil etilib, taniqli sportchilar tomonidan mahorat darslari, seminarlar, konferensiya va davra suhbatlari o'tkaziladi.

Jismoniy imkoniyati cheklangan bolalar orasida kuchli zakovat egalari, ma'naviy boy, ilmiy salohiyatini oshirishga xayotda o'z o'rnini topishga harakat qilayotgan yoshlar ko'plab topiladi. Qo'l-oyoqsiz, ko'zi yoki organizmning qaysidir azosi ishlamasada, sportning qaysidir turi bilan shug'ullanib, yurtimiz bayrog'ini dunyoga ko'taradigan, kuchli asar yoki sher yozadigan, kompyuter, televizor sozlash yoki me'yoriga etkazib kuy yaratadigan yoshlarimizni ko'plab uchratamiz. To'rt muchasi sog' bo'la turib oilasiga, maxallasiga, jamiyatga foydadan ko'ra ko'proq ziyon keltiradigan ma'naviy qashshoq yoshlarni xam uchratishimiz mumkin.

Respublikamiz mustaqillikka erishgandan so'ng nogironlar sportiga katta e'tibor berilmoqda. Nogiron sportchilarimiz Osiyo hamda jahon musobaqalarida yaxshi natijalarga erishib, O'zbekiston bayrog'ini yuqori ko'tarishmoqda. Nogironlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni muntazam rivojlantirish hamisha Prezident va davlatimiz diqqat markazida turibdi. Nogiron bolalarning biror mashg'ulot bilan uzoq vaqt va muntazam shug'ullanishi natijasida mushaklarda yuzaga keladigan o'zgarishlar morfologik va biokimyoviy xususiyatlar bilan belgilanadi. Organizmdagi moddalar almashinuvi jarayoni bajarilayotgan ish darajasiga moslashadi. Bu vazifalarni amalga oshirish uchun o'quv ishlarini to'g'ri rejalashtirishga hamda ularni samarali olib borishga yangicha va ijodiy qarashimiz, ishga tashabbuskorlik bilan yondashmog'imiz kerak.

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

O'ziga ishonch, sotsializatsiya, farqlarni yo'q qilish: nogiron bo'lganingizda mashq qilish sog'lom odam kabi tana va ruh uchun bir xil foyda olish demakdir.

Jismoniy faollik o'zimiz haqidagi tasavvurimizni shakllantirishning muhim elementidir. Shu ma'noda, sport o'ynash sizni mushaklar darajasida ishlashga majbur qiladi, muayyan harakatlar va harakatlarni osonlashtiradi, masalan, tayoq yoki nogironlar aravachasidan foydalanganda. Ko'pchilik jismoniy mashqlar bilan shug'ullanmaydi, chunki ular o'zlarini hayajonlantiradigan narsani topa olmaydilar. Ular buni yaxshi emas deb o'ylashadi va **ular o'zlarining ideal faoliyatlarini qidirishni tark etadilar**. Sport bu **har qanday inson hayotida zarur**, yoshi, jismoniy holati yoki shaxsiy holatidan qat'i nazar. Turli xil sharoitlarga moslashadigan son-sanoqsiz sport va mashg'ulotlar mavjud, shuning uchun bizning maslahatimiz qidiruvdan voz kechmaslikdir.

**Tadqiqot natijalari.** Sport maydonida ishtirok etishning insonning intellektual salohiyatini shakllantirishdagi bir necha jarayonlari mavjud. Birinchi navbatda, sport faoliyati o'rganish, tajriba va bilimni talab qiladi. Bu esa insonning kognitiv usullarini yo'qotishga olib keladi va yangi bilim va strategiyalarni o'rganishga imkon beradi. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish ijtimoiy siyosatning muhim yo'nalishlaridan biri etib belgilangan. Chunki sport aholi salomatligini mustahkamlash, yosh avlodni sog'lom va barkamol etib tarbiyalash orqali jamiyatda sog'lom turmush tarzi va muxitni yaratadi. Jumladan turli kasalliklar, yoshlar o'rtasida zararli odatlarning oldini olish, mardlik, olijanoblik, vatanparvarlik tuyg'ularini shakllantirishda muhim o'rin tutadi. Bu sohada erishilgan yutuqlar mamlakatni dunyoga tanitadi, barcha yurtdoshlarga g'urur-iftixor bag'ishlaydi. Shu bilan birga, sport insoniy jasurlik, qaror qabilyati, umumiy va mayda koordinatsiya, xotira va fikr qobiliyatlari kabi intellektual jarayonlarni ham rivojlantiradi. Sport o'rganish jadallikni, yuvishishni, afzalliklarni aniqlashni, mas'uliyat hissini va strategik rejalarni o'rganish uchun juda muhim bo'lib hisoblanadi.

Aslida, sport insonning intellektual va ma'naviy salohiyatini ijtimoiy taraqqiyotga olib keladi. Bu bilan birga, insonning yuqori kuchli, o'rganadigan va yurish qiladigan shaxslarni qoldiradi. Shuning uchun, ommaviy sport insonning intellektual salohiyatini shakllantirishning muhim vasitasi sifatida qabul qilinadi.

**Xulosa.** Shunday xulosaga kelish mumkinki, ommaviy sport insonning intellektual salohiyatini oshirishga va rivojlantirishga qat'iy ta'sir qiladi. Bu faoliyatlar insonlarda jadal, strategik rejalarni o'rganish, mas'uliyat va badiiy salohiyatni kuchaytirish, o'rganish qobiliyatlarni rivojlantirish kabi qaror qabul qilish va jadal

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

qobiliyatlarini oshirishga yordam beradi. Iste'dodli bolalarni tanlash va professional sportchilarni tayyorlash bo'yicha uzluksiz tizim yaratildi. Umumta'lim maktablari va bolalar sport majmualaridagi mashg'ulotlarda qobiliyati ko'zga tashlangan o'g'il-qizlar bolalar va o'smirlar sport maktablari, sport kollejlariga olinib, professional yondashuvlar asosida tarbiyalanmoqda. Oliy o'quv yurtlari va o'quv-yig'in mashg'ulotlarida mahoratini oshirmoqda.. Shuning uchun, ommaviy sport o'zini insonning intellektual salohiyatini shakllantirishning muhim vositasi sifatida tasdiqlaymiz.

### ADABIYOTLAR VA MANBALAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 11.04.2022 yildagi PQ-201-son Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to'g'risidagi qarori. 2020-yil 3-noyabr. [www.lex.uz](http://www.lex.uz)
3. Гофуров, Абдувохид Махмудович, and Абдушокир Махмудович Гофуров. "ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ НА ПУТИ К УСОБЕРЩЕНСТВОВАНИИ." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE "INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3. No. 1. 2024.
4. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA'VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." Science and innovation in the education system 2.7 (2023): 106-112.
5. Makhmudovich, Gofurov Abduvokhid, and Gofurov Abdushokir Makhmudovich. "STUDY OF FUNCTIONAL INDICATORS OF YOUNG SWIMMERS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.10 (2023): 29-31.
6. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir. "Medical problems of sports selection and sports orientation." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 313-318.
7. Араббоев, К. Т., and Е. Я. Михайлова. "ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНОЛОГИЙ

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

ИНТЕГРИРОВАННОГО МОДУЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 7 (2023): 753-757.

8. Tokhirzhonovich, Arabboev Kakhramon. "The effect of physical activity on the body of schoolchildren in physical education lessons." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.12 (2023): 112-115.

9. Arabboyev, Q. T. "O 'quv uslubiy majmua." (2021).

10. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY OF DIFFERENT INTENSITY ON THE FEMALE ORGANISM." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.12 (2023): 89-93.

11. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENT ACTIVITY AND LIFESTYLE." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 58-63.

12. Murodova, Guli. "RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNI DARS JARAYONIDA QO'LLASHDAGI SAMARASI." ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz) 19.19 (2022).

13. Муратова, Гулнара. "К вопросам нормирования нагрузок в зависимости от задач на уроках физического воспитания в общеобразовательной школе." Наука и технология в современном мире 2.16 (2023): 32-35.

14. Муратова, Гулнара Рашитовна. "Воспитание нравственных качеств учащейся молодёжи посредством занятий физической культурой и спортом." International journal of advanced research in education, technology and management 2.6 (2023).

15. Rashitovna, Muratova Gulnara. "The importance of developing a healthy lifestyle in primary school students." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 19-21.

16. Муратова, Гулнара Рашитовна. "ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА." Uzbek Scholar Journal 16 (2023): 176-179.

17. Mukhtarovna, Yuldasheva Jamilakhan, Melikhujayeva Noilakhan, and Mirzarahimova Muhtasarkhan. "THE PECULIARITY OF TAKING GYMNASTICS CLASSES WITH STUDENT GIRLS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,  
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv  
masalalari

SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor:  
7.429 12.03 (2023): 47-51.

18. Умаров, Абдусамат, Зулхумор Умарова, and Мохира Алишерова. "ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ." Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences 2.22 (2023): 102-106.

19. Дунаев, К. Ш., А. Умаров, and Ш. А. Арсланов. "Проблемы и перспективы спортизации физического воспитания школьников." ББК 75.1 А-43 Ответственный редактор (2021): 100.

20. Умаров, Абдусамат Абдумаликович, and Зулхумор Уринбаевна Умарова. "СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА: ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД." INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE" THE TIME OF SCIENTIFIC PROGRESS". Vol. 2. No. 2. 2023.

21. Назаров, А. Т., and А. А. Умаров. "Отношение к физической культуре и спорту студентов и школьников." Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук (2020): 130.

22. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat. "Biomechanics Of Running Step Technique." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 87-91.