



## YOSHLARNI JISMONIY CHINIQTIRISHDA SPORT TADBIRLARINING O'RNINI

Igor Bobomuratov Baxtiyorovich

Uzbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlar akademiyasi Jismoniy  
tayyorgarlik va sport kafedrasida katta o'qituvchisi  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7972799>

### ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 20-May 2023 yil  
Ma'qullandi: 23-May 2023 yil  
Nashr qilindi: 26-May 2023 yil

### KEY WORDS

yoshlar, jismoniy chiniqtirish,  
sport tadbirlari, sport  
musobaqalari, sport kuni  
tadbirlari, sport o'yinlari, sport  
festivali, jismoniy tarbiya,  
infratuzilma, sport maydoni,  
sport qurilmasi, investitsiyalar,  
sog'lik, kuchli, qat'iyatlilik.

### ABSTRACT

Muallif sport musobaqalari, sport kuni tadbirlari, sport o'yinlari va sport festivali kabi ko'plab sport tadbirlarining, yoshlarni sport bilan shug'ullanishga rag'batlantirish va jismoniy faoliyatga qiziqishni oshirish uchun samarali usullar sifatida ko'rsatilganiga ta'kidlaydi. Maqola, bu tadbirlarning yoshlarga turli jismoniy mashqlar o'rganishga yordam beradigan va ularni sportga qiziqishni oshirishga yordam beradigan yo'nalishlar yaratishga yordam beradigan asosiy vositalar sifatida xizmat qiladi. Muallif yoshlarning jismoniy tarbiyasiga zarur bo'lgan sharoit va infratuzilmani yaratishni ta'kidlaydi, shu bilan birga, tadbirlarning yoshlarga sportga qiziqishni oshirishga va ularni sport jangalariga olib chiqishga rag'batlantirishga yordam beradigan roli yuqori baholangan. Maqola, yoshlar uchun sport maydonlarining yaratilishi, sport qurilmalarining ta'minlanishi, davlat tomonidan sportga investitsiyalar qilinishi va yoshlarning jismoniy chiniqtirish uchun zarur sharoitlar yaratilishi kabi muhim tadbirlarning o'zlariga ega bo'lishi kerakligini ta'kidlaydi. Muallif maqolani, sport tadbirlarining yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga rag'batlantirish uchun zerikarli usullar sifatida ko'rsatishining yoshlarni sog'likli, kuchli va qat'iyatlilikka ega odamlar sifatida o'sishiga yordam berishi kerakligini ta'kidlab tugatadi.

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzilmani yaratish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Ta'kidlash joizki, davlatimiz rahbari tomonidan ilgari surilgan beshta muhim tashabbusning ikkinchi yo'nalishi – yoshlarni jismoniy chiniqtirish, ularning sport sohasida qobiliyatini namoyon qilishi uchun zarur sharoitlar yaratishga alohida e'tibor qaratilayotgani

keyingi yillarda ommaviy sport tadbirlarini o'tkazishga keng yo'l ochmoqda.

Biz sport bilan shug'ullanishimizni asosiy sabalari:

Birinchi, sog'liq uchun bebaho foyda bor. Jismoniy zo'riqish paytida butun vujud va mushaklar harakatda, taranglikda va ohangda bo'ladi, shu bilan tanani sog'lik va jismoniy tayyorgarlik uchun zarur bo'lgan barcha narsalar bilan to'ldiradi. Bolalikdan sport va jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishni boshlash maqsadga muvofiqdir. Zero, insonning xarakteri bolalikdan shakllanadi. Va sport - bu odamni fe'l -atvoriga undaydi.

- o bardoshli;
- o kuchli;
- o jasur.

Sport odamda o'z-o'zini tarbiyalashni rivojlantiradi, kundalik rejimga rioya qilish va hech qanday holatda o'zini oqsoqlanishga yo'l qo'ymaslik odatini rivojlantiradi. Sport bilan shug'ullanadigan odam irodani, chidamlilikni, qat'iyatlilikni, o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi. Sportchi har doim o'zi uchun ham, do'stlari uchun ham turishi mumkin, ular ham sport bilan shug'ullanishni xohlaydilar.

Sportchi har doim chiroyli insondir. Masalan, taniqli sportchilarga qarang: ular qanchalik nozik, baquvvat, baquvvat, ular har doim o'zlarini shakl va ohangda saqlashga harakat qilishadi. Sport bilan shug'ullanadigan odamlarning kayfiyati doimo ko'tariladi. Ijobiy va yaxshi kayfiyat bilan ular atrofdagilarga "zaryad" berishadi.

Kasal yoki sog'lom bo'lmagan odamlar har qanday holatda ham oyoqqa turishni va sog'lig'ini mustahkamlashni o'z oldiga maqsad qilib qo'yganiga misollar ko'p.

Shunday ekan sport bilan shug'ullanish har doim foydali va hech qachon kech emas!

Sport har bir inson hayotining muhim qismidir. Atletik odamlar sog'lom va hayotda muvaffaqiyat qozonadilar. Sport aql va xarakterning kuchini shakllantiradi, o'zini topishga yordam beradi jamoaviy ish... U bizning tanamizni rivojlantiradi, bizni kuchliroq qiladi. Men hozirgidan ko'ra yaxshiroq bo'lish uchun sport bilan shug'ullanaman. Men futbol o'ynashni, suzishni va yugurishni yaxshi ko'raman. Bularning barchasi menga sog'lom bo'lishga yordam beradi. Qishda men deyarli kasal bo'lmayman. Bundan tashqari, men sarguzasht izlab hovlida mehnat qilmayman, balki g'alaba uchun kurashish uchun musobaqalarga boraman degan g'oya bilan sportga inson o'zina bag'shida yetishi kerak bo'ladi..Inson har doim sog'lom bo'lishga intiladi. Biroq, bugungi kunda ko'p odamlar hech qanday harakat qilmasdan sog'likka erishish mumkinligiga ishonishadi. Ular dorilarga va biotexnologiyaning so'nggi yutuqlariga tayanadi. Biroq, bu fikr noto'g'ri. Odamlarning salomatligi ularning turmush tarziga bog'liq ekanligi azaldan ma'lum.

Sport inson farovonligini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. U yordam beradi uzoq yillar nafaqat jismoniy salomatlikni, balki axloqni ham mustahkamlash. Ba'zi odamlar sport nima uchun kerakligini tushunmaydilar. Biroq, ulkan qiymatni isbotlash uchun inson tanasi uchun har qanday jismoniy mashqlar qiyin emas.

Shu bois insonga ruhini kuchaytirish uchun sport kerak. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga dangasa bo'lmagan kishi ma'uliyatli va maqsadli bo'ladi, o'z vaqtini to'g'ri rejalashtirishni va barcha maqsadlarga erishishni biladi.

### **Xulosa**

Bu maqola jismoniy tarbiya va sportning yoshlarni chiniqtirishda o'ziga xos o'rni haqida gaplashadi. Maqolada sport tadbirlarining, masalan, sport musobaqalari, sport kuni tadbirlari,

sport o'yinlari va sport festivali kabi ko'plab shakllarda bo'lishi mumkin va bu tadbirlar yoshlarni sportga qiziqishni oshirish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishni rag'batlantirishga yordam beradi. Maqola sport tadbirlari va jismoniy tarbiya uchun zarur bo'lgan infratuzilma va sharoitlar haqida ham gaplashadi. Shuningdek, maqola sportning yoshlarni sog'likli, kuchli va qat'iyatlilikka ega odamlar sifatida o'sishiga yordam beradigan muhimliklarini ta'kidlaydi. Maqola yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga rag'batlantirishning o'ziga xos o'rni haqida yortadi va bu tarz tadbirlarning yoshlarning ruhiy va jismoniy tarbiyasiga qanday ta'sir ko'rsatishi haqida tafsilotlar beradi. Maqola, sport tadbirlari orqali yoshlarda o'z-o'zini sinash, jismoniy va ruhiy kuchni oshirish, qat'iyatli va muvaffaqiyatli odam sifatida o'sishga yordam berish va jamoatda o'z joyini topishga qaratilgan muhim vazifalarni bajarishga yordam berishga qaratilgan e'tiborni ko'rsatadi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. "The Importance of Sports in Youth Development" by John O'Sullivan (2014)
2. "Promoting Physical Activity Among Youth: The Role of Communities That Care" by Abigail A. Fagan, J. David Hawkins, Richard F. Catalano, and Karl G. Hill (2008)
3. "The Effect of Sports Participation on Young People's Health" by Dr. Gavin Sandercock and Dr. Amanda Daley (2010)
4. "Youth Sports: Positive and Negative Impact on Young Athletes" by Dr. Rainer Martens (2011)
5. "Youth Sports Participation and Health in Early Adulthood" by Dr. Keith M. Drake, Dr. Jay M. Bernhardt, and Dr. Russell R. Pate (2014)
6. "The Benefits of Youth Sports" by the Aspen Institute (2018)
7. "Sports Participation and Physical Activity in Adolescent Females: A Systematic Review of Longitudinal Studies" by Dr. Anne-Maree Parrish, Dr. Fiona K. Mensah, and Prof. Jo Salmon (2016)