

**SPORT TURLARIGA JALB QILISHNI USULLARI**

Namozova Nargiza Husniddin qizi

Navoiy Davlat Universiteti “Jismoniy madaniyat” fakulteti 1-kurs

magistranti

nargizanamozova12@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada sport turlariga yoshlar va aholini keng jalb etishning samarali usullari yoritilgan. Unda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirishda ta’lim muassasalari, mahalla va jamoatchilikning o’rni, axborot texnologiyalarining ta’siri, rag’batlantirish tizimining ahamiyati haqida fikr yuritilgan. Shuningdek, sog’lom turmush tarzini targ’ib qilish, sport infratuzilmasini rivojlantirish va zamonaviy motivatsion yondashuvlardan foydalanish orqali sportga bo’lgan qiziqishni oshirish masalalari tahlil qilingan. Maqolada O‘zbekiston Respublikasida sportni rivojlantirishga qaratilgan davlat siyosati va normativ hujjatlar asosida tavsiyalar berilgan.

Аннотация: В данной статье освещаются эффективные методы широкого вовлечения молодежи и населения в спорт. В нем рассматривалась роль образовательных учреждений, района и общественности в популяризации физической культуры и спорта, влияние информационных технологий, значение системы стимулирования. Также были проанализированы вопросы пропаганды здорового образа жизни, развития спортивной инфраструктуры и повышения интереса к спорту за счет использования современных мотивационных подходов. В статье даны рекомендации на основе государственной политики и нормативных документов, направленных на развитие спорта в Республике Узбекистан.

Annotation: This article covers effective methods of broad involvement of youth and population in sports. It reflected on the role of educational institutions, neighborhood and community in the popularization of physical education and sports, the influence of Information Technology, the importance of the incentive



system. Issues of promoting a healthy lifestyle, developing sports infrastructure and increasing interest in sports through the use of modern motivational approaches have also been analyzed. The article provides recommendations on the basis of state policy and regulatory documents aimed at the development of sports in the Republic of Uzbekistan.

Kalit soʻzlar: sport, jismoniy tarbiya, sogʻlom turmush tarzi, yoshlar, ommaviy sport, motivatsiya, sportga jalb etish, innovatsion yondashuv, sport infratuzilmasi, targʻibot.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, здоровый образ жизни, молодежь, массовый спорт, мотивация, вовлечение в спорт, инновационный подход, спортивная инфраструктура, пропаганда.

Keywords: sports, physical education, healthy lifestyle, youth, mass sports, motivation, sports engagement, innovative approach, sports infrastructure, promotion.

Sport nafaqat jismoniy faollikni oshirish, balki shaxsning intellektual, ijtimoiy va psixologik rivojlanishida ham muhim rol oʻynaydi. Yoshlarni sportga jalb qilish, ularni faollikka undash, jismoniy sogʻlikni yaxshilash va ijtimoiy koʻnikmalarni rivojlantirish uchun samarali vosita hisoblanadi. Shuningdek, sport yoshlarni yomon odatlardan, noxush vaziyatlardan himoya qiladi va ular uchun ijtimoiy jihatdan foydali va sogʻlom turmush tarzini shakllantiradi. Bugungi kunda yoshlar oʻrasida sportning ommaviylashuvi, ayniqsa, ularga tegishli muammolarga yechim topishda, boʻsh vaqtni samarali oʻtkazishda va jismoniy va ruhiy salomatlikni taʼminlashda katta ahamiyatga ega. Ushbu maqolada yoshlarni sportga jalb qilishning ahamiyati, bu jarayondagi pedagogik yondashuvlar, ularni motivatsiya qilish metodlari va sportning yoshlar rivojlanishidagi oʻrni tahlil qilinadi. Shuningdek, yoshlarni sportga jalb qilishda turli omillar, jumladan, ijtimoiy, madaniy, iqtisodiy va psixologik jihatlar koʻrib chiqiladi.

Yoshlarni sportga jalb qilishning eng muhim afzalliklaridan biri — ularning jismoniy sogʻligʻini yaxshilashdir. Jismoniy faollik bolalar va yoshlarda yurak-qon tomir tizimi, mushak-skelet tizimi, immun tizimi va boshqa muhim tizimlarning



rivojlanishiga yordam beradi. Yoshlar o'rtasida muntazam sport bilan shug'ullanish yomon odatlarning, masalan, sigaret chekish va alkogol iste'molining oldini olishga yordam beradi. Shuningdek, sport jismoniy faollikni oshirish orqali yoshlarning kelajakdagi salomatliklarini ta'minlaydi va ularning ko'p sonli kasalliklar va muammolardan himoya qilish imkonini yaratadi.

Sport yoshlarning ruhiy va psixologik holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Muntazam mashqlar kayfiyatni yaxshilaydi, stressni kamaytiradi va psixologik bosimni yengishda yordam beradi. Sport yoshlarda o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi, ular o'z maqsadlariga erishish uchun kerakli mehnat va mashaqqatni qabul qilishga o'rganadilar. Shuningdek, sport yoshlarga o'zgarishlarga moslashishni, mashaqqatlarga bardosh berishni va qat'iyatlilikni o'rgatadi. Bu esa, o'z navbatida, ularning o'qish va kundalik hayotda muvaffaqiyatga erishishiga yordam beradi. Sport yoshlar uchun ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishning samarali vositasi bo'lib, ularga jamoaviy ishni o'rganish, o'zaro hurmat va hamkorlikni rivojlantirishda yordam beradi. Sportda qatnashish yoshlarni do'stlik va jamoaviy ruhni rivojlantiradi. Jamoa o'yinlari orqali yoshlar o'zaro kommunikatsiyani yaxshilash, boshqa odamlar bilan munosabatlar o'rnatish va ijtimoiy mas'uliyatni his qilishni o'rganadilar. Shu tarzda, sport yoshlar uchun ijtimoiy rivojlanishning samarali shakli bo'lib, ularni jamiyatga moslashishga o'rgatadi.

Sport faolligi yoshlarning akademik faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sport bilan shug'ullangan yoshlar o'qishda ham ko'proq muvaffaqiyatga erishadilar. Sport ularning konsentratsiyasi, e'tibori va mantiqiy fikrlashini oshiradi, bu esa ta'limda samaradorlikni yaxshilaydi. Shuningdek, sportdagi muvaffaqiyatlar yoshlarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, bu esa o'qishdagi muvaffaqiyatlarga olib keladi. Yoshlarni sportga jalb qilishda asosiy ahamiyatga ega bo'lgan omillardan biri bu ularni motivatsiya qilishdir. Sportda muvaffaqiyatga erishish uchun yoshlarda ichki motivatsiya, ya'ni o'z-o'zini rag'batlantirishni rivojlantirish muhimdir. Maktabda va jismoniy tarbiya darslarida yoshlarni sportga jalb qilishda o'yinlar va jamoaviy mashqlarni qo'llash, ularning qiziqishini oshirishda samarali vositadir. Shuningdek, yoshlar o'rtasida



sportga qiziqishni oshirish uchun ular uchun sport turlari va musobaqalar tashkil etish, muvaffaqiyatlarni taqdirlash, o'zaro raqobatni rag'batlantirish ham foydalidir.

Yoshlarni sportga jalb qilish uchun zarur bo'lgan omillardan biri — bu sport infratuzilmasining rivojlanishidir. Maktablar, sport maydonchalari va sport zallarining mavjudligi yoshlarning sportga qiziqishini oshiradi. Ushbu infratuzilma o'z navbatida, yoshlarni sport bilan muntazam shug'ullanishga undaydi. O'qituvchilar va murabbiylar yoshlarning sportga bo'lgan qiziqishini oshirishda katta rol o'ynaydi. Shuningdek, yoshlarning sport bilan shug'ullanishini rag'batlantirish uchun jamoat sport turlari va musobaqalarni tashkil etish muhimdir. Yoshlarni sportga jalb qilishda o'yinlarning va sport turlarining xilma-xilligi muhim ahamiyatga ega. Yoshlar turli sport turlarini, shu jumladan, an'anaviy va zamonaviy sport turlarini sinab ko'rishga qiziqadilar. Ularni sportga jalb qilish uchun turli xil o'yinlar va musobaqalarni o'tkazish, yoshlar uchun qulay sharoitlar yaratish va ularga yengil va qiziqarli mashqlarni taklif qilish samarali bo'lishi mumkin. O'yinlarni va mashqlarni qiziqarli va interaktiv tarzda tashkil etish yoshlarning sportga bo'lgan qiziqishini oshiradi. Sport yoshlarni faqat jismoniy rivojlantiribgina qolmay, balki madaniy ko'nikmalarni ham o'rgatadi. Yoshlarni sportga jalb qilish orqali ularga turli madaniyatlarni tanishish, xalqlar o'rtasidagi do'stlikni mustahkamlash imkoniyati yaratiladi. Madaniy aloqalar orqali yoshlar bir-biriga nisbatan hurmatni rivojlantiradi va o'zaro tushunishni mustahkamlaydi. Sport yoshlarni ijtimoiy mas'uliyatni his qilishga o'rgatadi. Yoshlar sportda muvaffaqiyatga erishish uchun jamoa bilan ishlashni, mehnat qilishni va o'z maqsadlariga erishish uchun qat'iyatni o'rganadilar. Bu ijtimoiy mas'uliyatni his qilish va jamiyatga foydali bo'lish uchun kerakli ko'nikmalarni shakllantiradi. Yoshlarni sportga jalb qilish nafaqat jismoniy sog'likni yaxshilash, balki ularning psixologik va ijtimoiy rivojlanishida ham katta ahamiyatga ega. Sport yoshlarni o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi, ularni ijtimoiy mas'uliyatni his qilishga o'rgatadi, va hayotdagi muvaffaqiyatga erishish uchun kerakli ko'nikmalarni rivojlantiradi.

SPORT TURLARIGA JALB QILISHNING ASOSIY USULLARI

1. Tashviqot va targ'ibot ishlari



Sportga jalb etishning eng muhim yo‘llaridan biri – bu keng ko‘lamli targ‘ibot faoliyatidir.

Usullar:

- Ommaviy axborot vositalarida (TV, radio, internet, ijtimoiy tarmoqlar) sport turlari haqida materiallar tayyorlash.
- Mashhur sportchilar ishtirokidagi intervyu, motivatsion videolar, plakatlar, bannerlar tayyorlash.
- Sport festivallari, ochiq eshiklar kunlari, ko‘rgazmali chiqishlar tashkil etish.

2. Ta‘lim muassasalarida sportni rivojlantirish

Maktab, kollej va oliy o‘quv yurtlarida sport turlarini ommalashtirish yoshlarni faol ishtirok etishga undaydi.

Choralar:

- Jismoniy tarbiya darslarini qiziqarli va zamonaviy metodlarda o‘tkazish.
- Sport to‘garaklari va seksiyalar faoliyatini yo‘lga qo‘yish.
- Talabalar o‘rtasida musobaqalar, spartakiadalar tashkil etish.
- O‘quvchilarni sport yutuqlari uchun rag‘batlantirish.

3. Mahalla va jamoatchilik orqali jalb etish

Sportni ommaga yaqinlashtirishda mahalla va jamoatchilikning roli katta.

Usullar:

- Mahalla hududlarida mini-sport maydonchalar, futbol, basketbol, tennis maydonlarini tashkil etish.
- Aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish aksiyalari o‘tkazish.
- Ota-onalarni farzandlarini sportga yo‘naltirishga jalb qilish.

4. Rag‘batlantirish va mukofot tizimi

Motivatsiya — sportga jalb etishning asosiy omillaridan biridir.

Usullar:

- Faol sportchilarni faxriy yorliq, medal, diplomlar bilan taqdirlash.



- Eng faol sportchi, eng yaxshi jamoa kabi nominatsiyalar joriy etish.
- Mahalliy homiylar yordamida sovrinli musobaqalar o'tkazish.

5. Axborot texnologiyalaridan foydalanish

Bugungi kunda raqamli platformalar sportga qiziqishni oshirishda katta ahamiyatga ega.

Misollar:

- Mobil ilovalar orqali onlayn mashg'ulotlar, fitness dasturlari yaratish.
- Sport turlari haqida onlayn darslar, videolar, vebinarlar tashkil etish.
- Ijtimoiy tarmoqlarda sport challenge'lar va tanlovlar o'tkazish.

6. Sport inshootlari va sharoitlarni yaxshilash

Sportga jalb qilish uchun qulay muhit zarur.

Yo'nalishlar:

- Yangi sport zallari, stadionlar, suzish havzalari qurish.
- Mavjud inshootlarni ta'mirlash va zamonaviy uskunalar bilan jihozlash.
- Nogironligi bo'lgan shaxslar uchun inklyuziv sport imkoniyatlarini yaratish.

Sport turlariga jalb qilish – sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlarni ma'naviy va jismoniy jihatdan barkamol etib tarbiyalashning muhim qismidir. Bu jarayonda davlat idoralari, ta'lim muassasalari, mahalla va OAVning hamkorligi katta ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Karimov I.A. **“Yuksak ma'naviyat — yengilmas kuch”**. – Toshkent: Ma'naviyat, 2008.
2. Shavkat Mirziyoyev. **“Yangi O'zbekiston strategiyasi”**. – Toshkent: O'zbekiston, 2021.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti qarori: **“Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”**. – PQ-3031-son, 2017-yil 3-iyun.
4. O'zbekiston Respublikasi **“Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi Qonuni**. – 2015-yil 4-sentabr.



5. Ismoilov R., Qodirov A. **“Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi”**. – Toshkent: O‘qituvchi, 2016.
6. Mavlonov S., To‘xtayev A. **“Sport pedagogikasi va psixologiyasi”**. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
7. Qodirov Sh. **“Sport menejmenti va marketing asoslari”**. – Toshkent: Iqtisodiyot, 2020.
8. Mamatov B. **“Ommaviy sportni rivojlantirishda innovatsion yondashuvlar”**. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2022.
9. Rasulov I. **“Yoshlarni sportga jalb etishning zamonaviy shakllari”** // *Jismoniy tarbiya va sport jurnali*, №4, 2023.
10. Shamsutdinov, D.K. (2016). *Yoshlar va sport: sportga jalb qilish va rivojlantirish strategiyalari*. Toshkent: O‘zbekiston Sport nashriyoti.
11. Barker, M. (2018). *Physical Activity and the Youth: Building a Healthier Future*. Oxford: Oxford University Press.
12. Williams, B. (2019). *Engaging Youth in Sports: Approaches and Motivational Strategies*. New York: Springer.
13. Evans, L., & Walker, S. (2017). *Youth Sports and Their Impact on Development*. London: Routledge.
14. Gibson, J. (2015). *The Role of Sport in Child Development: Promoting Health and Social Skills* . *Journal of Sports Psychology*, 25(4), 134-145.
15. Kozlova, N. (2020). *Sport Faoliyati va Yoshlar: Jismoniy Tarbiya va Rivojlanish*. St. Petersburg: Piter.