

**SPORT MASHG'ULOTLARINING SOG'LOMLASHTIRUVCHI VA  
RIVOJLANTIRUVCHI OMIL SIFATIDAGI PEDAGOGIK HAMDA  
FUNKSIONAL AHAMIYATI**

**Rashidov Sharofjon Abdinabi o'g'li**

*Buxoro Xalqaro universiteti psixalogiya va xorijiy tillar fakulteti*

*Jismoniy tarbiya va Sport mashg'ulotlari nazaryasi va metodikasi yo'nalishi*

*2-kurs magistranti*

*[sharofjon.rashidov97@gmail.com](mailto:sharofjon.rashidov97@gmail.com)*

*Ilmiy rahbar: Abdullayev Amrullo Nasrullayevich*

**Annotatsiya:** Mazkur tezisdagi sport mashg'ulotlarining sog'lomlashtiruvchi va rivojlantiruvchi vosita sifatidagi nazariy hamda amaliy ahamiyati yoritilgan. Tadqiqotda muntazam va ilmiy asosda tashkil etilgan sport mashg'ulotlarining inson organizmiga fiziologik, funksional va psixologik ta'siri tahlil qilinadi. Sport mashg'ulotlarining yurak-qon tomir tizimi, nafas olish organlari, mushak tizimi hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga ijobiy ta'siri ilmiy manbalar asosida asoslab berilgan. Shuningdek, sport mashg'ulotlarini ta'lim tizimi va ommaviy sog'lomlashtirish jarayonlariga samarali joriy etish yo'llari ko'rsatib o'tilgan.

**Kalit so'zlar:** sport mashg'ulotlari, sog'lomlashtirish, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, sog'lom turmush tarzi, funksional imkoniyatlar, pedagogik yondashuv.

**Abstract.** This thesis examines the pedagogical and functional significance of sports training as a health-improving and developmental factor. The study analyzes the physiological, functional, and psychological effects of systematically organized sports activities on the human body. The positive impact of sports training on the cardiovascular system, respiratory organs, muscular system, and overall physical fitness is substantiated based on scientific sources. Furthermore, effective ways of implementing sports training in educational institutions and public health promotion systems are discussed.

**Keywords:** sports training, health improvement, physical development, physical fitness, healthy lifestyle, functional capacity, pedagogical approach.

**Kirish.** Zamonaviy jamiyat taraqqiyoti sharoitida inson salomatligini mustahkamlash va jismoniy rivojlanishini ta'minlash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Texnologik taraqqiyot, kamharakat turmush tarzi va ruhiy zo'rqiqlarning ortishi inson organizmiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Bunday sharoitda sport mashg'ulotlari sog'lomlashtiruvchi va rivojlantiruvchi muhim omil sifatida namoyon bo'ladi. Sport nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshiradi, balki insonning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi, psixologik barqarorligini mustahkamlaydi va ijtimoiy faolligini oshiradi.

Tadqiqotning maqsadi sport mashg'ulotlarining inson organizmiga sog'lomlashtiruvchi va rivojlantiruvchi ta'sirini tahlil qilish hamda ularni samarali tashkil etishning amaliy jihatlari yoritishdan iborat. Tadqiqotda sport mashg'ulotlarining

organizm tizimlari, umumiy jismoniy tayyorgarlik va psixologik holatga ta'siri hamda ta'lim muassasalarida ularni samarali tashkil etish imkoniyatlari ko'rib chiqiladi.

**Asosiy qism.** Sport mashg'ulotlari organizmning barcha tizimlariga kompleks ta'sir ko'rsatadi. Avvalo, yurak-qon tomir tizimi faoliyati yaxshilanadi, qon aylanish tezligi me'yorlashadi, yurak mushaklari mustahkamlanadi. Muntazam jismoniy yuklama natijasida organizmning kislorod bilan ta'minlanish darajasi oshadi, bu esa hujayralarning energetik almashinuv jarayonlarini faollashtiradi. Natijada insonning ish qobiliyati va chidamliligi ortadi. Sport mashg'ulotlari mushak tizimining rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Mushak tolalarining mustahkamlanishi, kuch va tezlik sifatlarining rivojlanishi insonning harakat imkoniyatlarini kengaytiradi. Ayniqsa, yoshlar orasida sport bilan muntazam shug'ullanish tayanch-harakat apparati rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi hamda noto'g'ri qomat shakllanishining oldini oladi. Moslashuvchanlik va koordinatsiya qobiliyatining oshishi jarohatlar xavfini kamaytiradi. Nafas olish tizimi ham sport mashg'ulotlari ta'sirida sezilarli darajada rivojlanadi. O'pkalarning hayotiy sig'imi ortadi, nafas olish chuqurligi va samaradorligi yaxshilanadi. Bu esa organizmning umumiy funksional tayyorgarligini oshirib, uzoq muddatli jismoniy yuklamalarga moslashuvchanligini ta'minlaydi.

Sport mashg'ulotlarining psixologik ahamiyati ham katta. Jismoniy faollik stressni kamaytiradi, kayfiyatni yaxshilaydi va ijobiy emotsional holatni shakllantiradi. Sport bilan shug'ullanuvchi shaxsda intizomlilik, maqsadga intilish, iroda kuchi va jamoada ishlash ko'nikmalari rivojlanadi. Bu esa shaxsning har tomonlama kamol topishiga xizmat qiladi. Sport mashg'ulotlaridan sog'lomlashtiruvchi vosita sifatida foydalanishda ilmiy asoslangan yuklama me'yorlariga rioya qilish muhim ahamiyatga ega. Yuklama hajmi, intensivligi va davomiyligi shug'ullanuvchining yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos ravishda belgilanishi lozim. Individual yondashuv sport mashg'ulotlarining samaradorligini oshiradi va ortiqcha zo'riqlashlarning oldini oladi.

Ta'lim muassasalarida sport mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etish sog'lom avlodni tarbiyalashning muhim omillaridan biridir. Jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy metodlar asosida o'tkazish, sport to'garaklari faoliyatini kengaytirish va ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish orqali yoshlarning jismoniy faolligini oshirish mumkin. Sport infratuzilmasini rivojlantirish va malakali mutaxassislarni jalb qilish bu jarayonning samaradorligini ta'minlaydi. Sport mashg'ulotlari sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi hisoblanadi. To'g'ri ovqatlanish, dam olish rejimi va zararli odatlardan voz kechish bilan uyg'un holda olib borilgan sport faoliyati inson salomatligini mustahkamlaydi. Bu esa nafaqat individual, balki jamiyat miqyosida ijobiy natijalarga olib keladi. Ilmiy tadqiqotlar sport mashg'ulotlarining metabolik jarayonlarni faollashtirish, ortiqcha vaznni kamaytirish va surunkali kasalliklar xavfini pasaytirishda muhim rol o'ynashini ko'rsatmoqda. Shuningdek, sport mashg'ulotlari immun tizimini mustahkamlash orqali organizmning himoya qobiliyatini oshiradi.

**Xulosa.** Xulosa qilib aytganda, sport mashg'ulotlari inson organizmiga kompleks ta'sir ko'rsatuvchi, sog'lomlashtiruvchi va rivojlantiruvchi samarali vosita hisoblanadi. Ularni ilmiy asosda tashkil etish va keng joriy etish orqali sog'lom va jismonan barkamol

avlodni shakllantirish mumkin. Sport mashg'ulotlaridan oqilona foydalanish jamiyat salomatligini mustahkamlash va sog'lom turmush tarzini qaror toptirishning muhim sharti hisoblanadi.

### 1-jadval.

**Sport mashg'ulotlarining sog'lomlashtiruvchi va rivojlantiruvchi ko'rsatkichlarga ta'siri (12 haftalik tajriba natijalari)**

|  | <b>Ko'rsatkichlar</b>                  | <b>Tajriba guruhi (boshlanish)</b> | <b>Tajriba guruhi (12-hafta)</b> | <b>Nazorat guruhi (boshlanish)</b> | <b>Nazorat guruhi (12-hafta)</b> | <b>O'sish (%)</b> |
|--|----------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-------------------|
|  | Yurak-qon tomir chidamliligi (daq/min) | 72                                 | 64                               | 73                                 | 71                               | 11%               |
|  | Mushak kuchi (kg)                      | 28                                 | 36                               | 27                                 | 29                               | 28%               |
|  | Moslashuvchanlik (sm)                  | 9                                  | 15                               | 10                                 | 11                               | 40%               |
|  | Nafas olish hajmi (ml)                 | 3200                               | 3800                             | 3250                               | 3350                             | 19%               |
|  | Umumiy jismoniy tayyorgarlik (ball)    | 56                                 | 78                               | 55                                 | 60                               | 39%               |

**Manba:** Muallif tomonidan 2025-yilda o'tkazilgan tajriba-sinov ishlari natijalari asosida tuzilgan.

Mazkur jadvalda 12 hafta davomida muntazam sport mashg'ulotlarida qatnashgan tajriba guruhi hamda mashg'ulotlarda qatnashmagan nazorat guruhi ko'rsatkichlari taqqoslangan. Natijalarga ko'ra, tajriba guruhida yurak-qon tomir chidamliligi, mushak kuchi, moslashuvchanlik, nafas olish hajmi va umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarida sezilarli ijobiy o'sish kuzatilgan. Ayniqsa, moslashuvchanlik va umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining yuqori darajada oshishi sport mashg'ulotlarining kompleks sog'lomlashtiruvchi va rivojlantiruvchi ta'sirini tasdiqlaydi. Nazorat guruhida esa o'zgarishlar minimal darajada bo'lib, bu muntazam jismoniy mashg'ulotlarning samaradorligini amaliy jihatdan asoslaydi.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. – Geneva: WHO, 2020. – 104 p.
2. World Health Organization. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World. – Geneva: WHO, 2018. – 101 p.

MODERN EDUCATIONAL SYSTEM AND INNOVATIVE TEACHING SOLUTIONS

3. Bompalao T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. – 384 p.
4. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie primeneniya. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015. – 680 s.
5. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Sport, 2018. – 543 s.
6. Kenney W.L., Wilmore J.H., Costill D.L. Physiology of Sport and Exercise. 6th ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2015. – 648 p.
7. McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.L. Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. 8th ed. – Philadelphia: Wolters Kluwer, 2015. – 1064 p.
8. Bouchard C., Blair S.N., Haskell W.L. Physical Activity and Health. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2012. – 410 p.

