

**SURXANDARYO VILOYATI UZUN TUMANIDA BOLALARNI BO`SH
VAQTLARINI QAMRAB OLISH UCHUN SPORT TURLARIDAN
FOYDALANISH SHAROITLARINI YARATISH.**

Mengatova Xurshida Toshmuxamatovna,

TdMAu o`qituvchisi

xurshidamengatova@gmail.com

O`rolov Otabek Boxodir o`g`li

TdMAu talabasi

otabekorolov600@gmail.com

Annotatsiya: ushbu maqola mahalla sport zali va maydonlarini tashkil etishning yutuq va kamchiliklari, maktabdan bo`sh vaqtlarini band etishda tutgan o`rni haqida yozilgan.

Kalit so`zlar: Sport zali, maydon, psholog, dietolog, mahalla, yoshlar, o`smir, modernizatsiya

O`zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 28-iyuldagi PQ-245-sonli qarori mahallalarda sport infratuzilmasini rivojlantirish va sport maydonchalaridan samarali foydalanishni tashkil etish chora-tadbirlari to`g`risida qabul qilingan. Ushbu qaror doirasida, 2030-yilga qadar 5 000 ta sport maydonchalarini tashkil qilish belgilangan. Shuningdek, 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5282-sonli qaror bilan yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va "Workout" sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari belgilangan. 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5280-sonli qaror esa sport-ta`lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturini tasdiqlagan. Ushbu qarorlar mahallalarda sport infratuzilmasini rivojlantirish va sport maydonchalaridan samarali foydalanishni tashkil etish bo`yicha muhim qadamlarni tashkil etadi.

O`zbekiston Respublikasi Prezidentining ushbu qarorlaridan kelib chiqib ushbu maqolamda Surxandaryo viloyatidagi tumanlarining chekka olis hududlari bolalarni turli xil maqsadsiz vaqt o`tkazishlarini oldini olish maqsadida hududlarda sport zalini qurish va uni kerakli jihozlar bilan taminlab foydalanish maqsadga mo`fiq bo`ladi. Har bir mahallada bolalar va o`smirlar uchun sport markazlari tashkil etish bolalarni jismonan chiniqishiga olib kelsa, sport zali va maydonlari qoshida psixolog, dietolog

maslahati xonalarini tashkil etib hamkorlikda ishlash bolalar va o'smirlarni vatanparvarlik ruxida tarbiyalash uchun zamin yaratadi.

Mahallalarda sport obyektlarini qurish – futbol, basketbol, voleybol maydonchalari, yugurish yo'laklari va trenajyor zonalarini tashkil etish. **Mahallalarda** –sport zallarini modernizatsiya qilish, jihozlash va bolalar uchun qulay muhit yaratish.

Ko'cha sportini rivojlantirish – mahallalarda bepul foydalanish mumkin bo'lgan ochiq sport zonalarini barpo etish. Sport ustalari va tajribali murabbiylar ishtirokida master-klasslar o'tkazish.

Oilaviy va ijtimoiy sport tadbirlarini yo'lga qo'yish. Oilaviy sport kunlarini tashkil etish (ota-onalar va bolalar birgalikda qatnashadigan sport mashg'ulotlari). Mahallalarda jamoaviy yugurish, velosiped sayohatlari va sport festivallarini uyushtirish. Sportning ahamiyati bo'yicha seminar va targ'ibot ishlarini olib borish.

Sportni moliyaviy qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish. Mahalliy homiylar va tadbirkorlarni sport loyihalariga jalb qilish. Iqtidorli bolalar uchun sport stipendiyalari va grantlarini ajratish. Musobaqalar g'oliblarini mukofotlash tizimini ishlab chiqish. Ushbu chora-tadbirlar bolalarning bo'sh vaqtlarini foydali o'tkazishiga, jismoniy sog'lom o'sishiga hamda sport orqali ijtimoiy faollik darajasining oshishiga yordam beradi. Sport zali uchun zamonaviy qurilmalar bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishi, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun muhim ahamiyatga ega. Quyida zamonaviy sport zali uchun kerakli jihozlar va qurilmalar ro'yxati keltirilgan: **Yugurish yo'lakchalari** yugurish va yurish uchun, harakat tezligi va og'irligini moslashtirish imkoniyati bilan. **Velotrenajyorlar** – oyoq mushaklarini mustahkamlash, yurak-qon tomir tizimini rivojlantirish uchun. **Elliptik trenajyorlar** – barcha mushak guruhlarini ishlatish va ortiqcha yuklamasiz mashq qilish uchun.

Multifunksional trenajyorlar– og'ir atletika va mushaklarni rivojlantirish uchun.

Gantel va shtangalar to'plami – har xil og'irlikdagi vaznlar kuch mashqlari uchun.

Sport bilan shug'ullanishning foydali tomonlari. Yurak-qon tomir tizimini yaxshilaydi, yurakning bardoshligini oshiradi. Mushaklarni rivojlantirib, tananing umumiy jismoniy tayyorgarligini oshiradi. Skelet tizimini mustahkamlab, suyaklarning zichligini oshiradi va osteoporoz xavfini kamaytiradi. Kardio mashqlar yog'larning

yonishiga yordam beradi. Kuch mashqlari metabolizmni tezlashtirib, tanani shakllantirishga yordam beradi. Kalorivalarni yoqish orqali semirishning oldini oladi.

- **Ruhiy va psixologik foydalari.** Sport stress va depressiyani kamaytirishga yordam beradi. Dopamin va serotonin kabi baxt gormonlarining ishlab chiqarilishini oshiradi. Ish samaradorligini va diqqatni jamlash qobiliyatini oshiradi.
- **Imunitetni kuchaytirish.** Doimiy jismoniy faollik immun tizimining faoliyatini yaxshilaydi. Kasalliklarga qarshilikni oshirib, organizmni mustahkam qiladi.
- **Kuch va chidamlilikni oshirish.** Sport zalida turli trenajyorlar yordamida mushaklarni rivojlantirish mumkin. Chidamlilikni oshirish orqali kundalik ishlarni bajarish osonlashadi.
- **Ijtimoiy faoliyatni oshirish.** Do'stlar orttirish va jamoaviy mashg'ulotlar orqali yangi insonlar bilan tanishish imkoniyati yaratiladi. Jamoaviy motivatsiya tufayli sportga bo'lgan qiziqish ortadi.
- **Bolalar uchun murabbiylar shtatlari va ularning vazifalari.** Bolalar sport seksiyalari va to'garaklarini samarali tashkil etish uchun malakali murabbiylar shtatini shakllantirish juda muhim. Quyida bolalar sport zali va seksiyalarida ishlaydigan asosiy murabbiylar shtatlari hamda ularning vazifalari keltirilgan:

Bosh murabbiy asosiy vazifalari. Sport dasturlarini ishlab chiqish va rejalashtirish. Mashg'ulotlar jadvalini tuzish va murabbiylarni muvofiqlashtirish. Bolalar sport jamoalarining umumiy rivojlanishini kuzatish. Musobaqalarga tayyorgarlik jarayonini boshqarish. Ota-onalar bilan muloqot qilish va bolalarning sportdagi yutuqlarini tahlil qilish. Yosh toifalar bo'yicha murabbiylar asosiy vazifalari: Turli yoshdagi bolalar uchun mos mashg'ulotlar olib borish. Har bir yosh guruhiga mos metodikani ishlab chiqish. Bolalarning jismoniy va texnik rivojlanishini nazorat qilish. Mashg'ulotlarda bolalarga individual yondashuvni ta'minlash. *Masalan:* 3-6 yosh – asosiy jismoniy rivojlanish va muvozanat mashqlari. 7-10 yosh – asosiy texnika va sport o'yinlariga tayyorlov. 11-14 yosh – maxsus texnika va taktikani shakllantirish. 15-18 yosh – professional tayyorgarlik bosqichi. Jismoniy tayyorgarlik murabbiyi asosiy vazifalari. Bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish. Mashqlar orqali chidamlilik va kuchni rivojlantirish. Sportchilarning shikastlanish xavfini kamaytirish uchun mashg'ulotlar o'tkazish. Harakat muvozanati, tezlik va refleks mashqlarini ishlab chiqish.

Dastur va uslubiyotchilar asosiy vazifalari: Mashg‘ulot jarayonlari uchun nazariy va amaliy uslubiy qo‘llanmalarni ishlab chiqish. Murabbiylar uchun maxsus seminar va treninglar o‘tkazish. Sport metodikasini zamonaviy ilmiy yondashuvlar bilan yangilab borish.

Sport bo‘yicha administrator asosiy vazifalari. Mashg‘ulotlar va musobaqalarni tashkil etish. Ota-onalar bilan ishlash va bolalar uchun shart-sharoitlarni muvofiqlashtirish. Homiylik va sport tadbirlariga mablag‘ jalb qilish. Sport jihozlarini ta‘minlash va sport zali faoliyatini muvofiqlashtirish. Hozirgi kunda davlatimiz Rahbari tomonidan sportga bo‘lgan qizig‘ish hamda etibori sportni rivojiga katta hissa qoshmoqda . Bu bilan bolalarni komyuter va telefondan o‘yinlaridan yiroqqa tutamiz hamda kelajak yoshlarimizni jismonan hamda aqllan rivojlanadi.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Бархин Б. Г. Методика архитектурного проектирования. Изд. 2-е перераб. и доп. М.: Стройиздат, 1982. 4. Бархин Б. Г. Архитектура и человек. М.: Наука, 1979 ...
33 страници.
2. Бархин, Борис Григорьевич. Методика архитектурного проектирования / Б. Г. Бархин. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Стройиздат, 1993. — 436, [3] с.
3. Pathophysiology of Disease “ D.Hammer , J.McPhee -2018
4. “Principles of Pharmacology : The Pathophysiologic Basis of Drug Therapy” David E. Golan- 2016
5. “Pathophysiology” T.Capriotti -2016
6. “Ўзбекистонда архитектура-қурилиш соҳаларини ривожлантиришининг долзарб муаммолари ва истиқболлари” мавзусидаги вазирлик миқёсидаги илмий-амалий ...
234 страници
7. <https://lex.uz/ru/docs/-4711327>
8. <https://teletype.in/@yoshlarittifoqisurxon/rk5gGFxnE>
- 9.