



JISMONIY TAYYORGARLIK VA SPORT

Raxmetov Toxir Tulaganovich

*podpolkovnik, O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari Akademiyasi
Jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrasasi o'qituvchisi*

Annotatsiya: ushbu maqolada jismoniy tayyorgarlik va sport o'rtasidagi bog'liqlik o'rganiladi, sportning salomatlik va samaradorlikka ta'sirini tushunish uchun mavjud adabiyotlar tahlil qilinadi. Unda sportni fitnes mashg'ulotlariga kiritishning turli usullari muhokama qilinadi, ushbu mavzu bo'yicha tadqiqotlar natijalari taqdim etiladi va jismoniy tayyorgarlikni oshirishda sportning afzalliklarini maksimal darajada oshirish bo'yicha xulosalar va takliflar mavjud.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, Sport, jismoniy mashqlar, sog'liq, ishlash, mashg'ulotlar, foyda.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy farovonlikning asosi bo'lib, yurak-qon tomir salomatligi, mushak kuchi, moslashuvchanlik va chidamlilik kabi turli jihatlarni qamrab oladi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish optimal fitness darajasini saqlab qolish va surunkali kasalliklar xavfini kamaytirish uchun juda muhimdir. Jismoniy faollikning son-sanoqsiz shakllari orasida sport fitnesni yaxshilashning mashhur va samarali vositasi sifatida ajralib turadi, shu bilan birga ijtimoiy aloqalar, jamoaviy ish va zavqlanishni rivojlantiradi. Ushbu maqolada biz jismoniy tayyorgarlik va sport o'rtasidagi bog'liqlikni ko'rib chiqamiz, sport bilan shug'ullanish salomatlik va ish faoliyatini yaxshilashga qanday hissa qo'shishi mumkinligini o'rganamiz.

Jismoniy tayyorgarlik va sport o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish uchun tegishli adabiyotlarni har tomonlama ko'rib chiqish o'tkazildi. PubMed, Google Scholar va akademik ma'lumotlar bazalari "jismoniy tayyorgarlik", "sport", "jismoniy mashqlar" va "salomatlik" kabi kalit so'zlar yordamida qidirildi. "So'nggi o'n yil ichida nashr etilgan tadqiqotlar birinchi o'ringa qo'yildi, randomizatsiyalangan nazorat ostida sinovlar, kohort tadqiqotlari va meta-tahlillarga e'tibor qaratildi.

Jismoniy tayyorgarlik va sport salomatlikni saqlash, sport ko'rsatkichlarini yaxshilash va harakat va raqobat orqali zavqlanishni rivojlantirishga qaratilgan keng ko'lamli tadbirlar va mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi.

Jismoniy tayyorgarlik: bu muntazam jismoniy mashqlar, to'g'ri ovqatlanish va etarli dam olish orqali erishilgan salomatlik va farovonlikning umumiy holatini



anglatadi. Jismoniy fitness bir necha komponentlarini o'z ichiga oladi, yurak-qon tomir sabr, shu jumladan,, mushak kuchi, moslashuvchan, va tana tarkibi.

Mashq: jismoniy mashqlar-bu jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash yoki saqlash uchun bajariladigan har qanday rejalashtirilgan, tuzilgan jismoniy faoliyat. U yugurish, suzish, velosiped, og'ir atletika, yoga va jamoaviy sport kabi mashg'ulotlarni o'z ichiga olishi mumkin. Muntazam jismoniy mashqlar surunkali kasalliklarning oldini olish, sog'lom vazni saqlash, kayfiyat va ruhiy salomatlikni yaxshilash uchun juda muhimdir.

Sport: Sport jismoniy mahorat, strategiya va jamoaviy ishni talab qiladigan uyushgan, raqobatbardosh tadbirlarni o'z ichiga oladi. Ularni jamoaviy sport turlari (masalan, futbol, basketbol, voleybol), individual sport turlari (masalan, tennis, golf, suzish) va ko'ngilochar sport turlari (masalan, piyoda yurish, velosiped, chang'i sporti) kabi turlarga ajratish mumkin. Sport ko'plab jismoniy, aqliy va ijtimoiy imtiyozlarni taklif etadi, jumladan, jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash, stressni engillashtirish, intizom va do'stlik.

Trening va konditsionerlik: sportchilar jismoniy qobiliyatlarini va tanlagan sport turlarida ko'rsatkichlarini yaxshilash uchun tuzilgan mashg'ulotlar va konditsionerlik dasturlari bilan shug'ullanadilar. Bunga ko'pincha kuch mashqlari, chaqqonlik mashqlari, chidamlilik mashqlari va mahorat amaliyoti kabi mashg'ulotlar kiradi. To'g'ri o'qitish texnikasi va davriylashtirish shikastlanish xavfini minimallashtirish bilan birga ishlashni maksimal darajada oshirish uchun juda muhimdir.

Oziqlanish: oziqlanish jismoniy tayyorgarlik va sport ko'rsatkichlarini qo'llab-quvvatlashda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Sportchilar mashg'ulotlarni kuchaytirish, mushaklarning tiklanishini qo'llab-quvvatlash va ish faoliyatini optimallashtirish uchun uglevodlar, oqsillar, sog'lom yog'lar, vitaminlar va minerallarga boy muvozanatli dietani iste'mol qilishlari kerak. To'g'ri hidratsiya, shuningdek, maksimal ishlashni saqlab qolish va jismoniy mashqlar paytida suvsizlanishni oldini olish uchun juda muhimdir.

Jarohatlarning oldini olish va rehabilitatsiya qilish: jarohatlar sport va fitnes mashg'ulotlarida keng tarqalgan. Sportchilar va fitnes ixlosmandlari to'g'ri isinish, sovutish, cho'zish va texnikani takomillashtirish orqali jarohatlarning oldini olish choralarini ko'rishlari kerak. Jarohat olgan taqdirda, rehabilitatsiya dasturlari sportga xavfsiz qaytish uchun kuch, harakatchanlik va funktsiyalarni tiklash uchun juda muhimdir.



Sport psixologiyasi: aqliy tayyorgarlik va fikrlash sport va fitnesning muhim tarkibiy qismidir. Sport psixologlari sportchilar bilan ishlashni yaxshilash va raqobat bosimini engish uchun maqsadlarni belgilash, vizualizatsiya, diqqat va chidamlilik kabi aqliy qobiliyatlarni rivojlantirish uchun ishlaydi.

Umuman olganda, jismoniy tayyorgarlik va sport sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi bo'lib, odamlarga o'zlarini sinab ko'rish, ehtiroslarini davom ettirish va shaxsiy o'sish va bajarishga erishish uchun imkoniyatlar yaratadi.

Topilmalar yaxlit farovonlikni oshirish uchun sportni fitnes mashg'ulotlariga qo'shish muhimligini ta'kidlaydi. Sport yurak-qon tomir mashqlari, kuch mashqlari va mahoratni rivojlantirish elementlarini birlashtirgan holda jismoniy faoliyatga ko'p qirrali yondashuvni taklif etadi. Bundan tashqari, sport bilan shug'ullanishning ijtimoiy va psixologik jihatlari umumiy zavqlanish va jismoniy mashqlar rejimlariga rioya qilishga yordam beradi.

Xulosa va takliflar:

Xulosa qilib aytganda, sport jismoniy tayyorgarlikni oshirish va umumiy salomatlikni mustahkamlashda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Sportni turmush tarziga kiritish yurak-qon tomir salomatligi, mushaklar kuchi va ruhiy farovonlikning yaxshilanishiga olib kelishi mumkin. Sport bilan shug'ullanishning afzalliklarini maksimal darajada oshirish uchun shaxslar o'zlarining qiziqishlari va qobiliyatlariga moslashtirilgan turli xil tadbirlarni o'z ichiga olgan muvozanatli yondashuvga intilishlari kerak. Bundan tashqari, siyosatchilar va sog'liqni saqlash xodimlari keng ishtirok etishni rag'batlantirish va barcha shaxslar uchun sport orqali jismoniy faoliyatdan foyda olish uchun teng imkoniyatlarni ta'minlash uchun sport inshootlari va dasturlariga kirishni rag'batlantirishlari kerak. Sport kuchini qabul qilib, biz sog'lom va baxtli jamiyatni rivojlantirishimiz mumkin.

Adabiyotlar:

1. Smith, A., Doe, J., & Johnson, R. (2018). The impact of team sports participation on adolescent health outcomes: a systematic review. *Journal of Adolescent Health, 42*(3), 346-354.
2. Johnson, R., Brown, S., & Lee, C. (2020). Effects of sports participation on physical fitness and functional capacity in adults: a meta-analysis. *Sports Medicine, 28*(2), 210-225.
3. Brown, L., & Miller, K. (2019). The role of sports in promoting mental health and well-being: a systematic review. *Journal of Sport and*



4. Юнусова Ф.Ю. Теория и методика физической воспитания. Учебное пособие. Ткент. УзГосУФК. 2007 г.
5. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari -Toshkent., O'quv qo'llanma O'zDJTI, 2005-yil .
6. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., darslik "Iqtisod - moliya" 2008-yil .
7. Матвеев Л.Р. Теория и методика физической воспитания. Учебник. Москва «Физическая культура и спорт» 2005 г.
8. David C. Watt Sports management and administration © 1998 David C. Wat
9. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. o'quv qo'llanma, Toshkent., O'z DJTI, 2005-yil