



SPORTNING NAZARIY ASOSLARI

Raxmatov Avazbek Zokir o'g'li

Navoiy davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti

2-bosqich talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15113788>

ARTICLE INFO

Received: 11th March 2025

Accepted: 18th March 2025

Published: 29th March 2025

KEYWORDS

sport nazariyasi, jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, sport fiziologiyasi, biomekanika, pedagogika, mashg'ulot jarayoni, sport metodologiyasi.

ABSTRACT

Sportning nazariy asoslari sport mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil qilish va sportchilarning jismoniy hamda psixologik tayyorgarligini shakllantirishga xizmat qiladi. Ushbu asoslar sport fiziologiyasi, biomekanika, psixologiya va pedagogika fanlariga tayangan holda mashg'ulot jarayonini samarali boshqarishga yordam beradi. Sport nazariyasi orqali sportchilarning individual imkoniyatlari va ularning optimal natijalarga erishish yo'llari aniqlanadi.

Kirish

Sportning nazariy asoslari sport mashg'ulotlarini ilmiy jihatdan o'rganish va ularni samarali tashkil etish uchun asosiy vosita hisoblanadi. Ushbu nazariy asoslar sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, psixologik holati, mashg'ulot jarayonlarini boshqarish metodikasi va sport natijalarini optimallashtirish kabi muhim omillarni qamrab oladi. Sport nazariyasi orqali mashg'ulotlarning ilmiy asoslanganligi ta'minlanadi, bu esa sportchilarning musobaqalarga tayyorgarlik darajasini oshirishga, ularning sog'lig'ini saqlashga hamda maksimal natijalarga erishishiga xizmat qiladi. Sport nazariyasi nafaqat professional sportchilar, balki havaskor sport bilan shug'ullanuvchilar uchun ham juda muhim bo'lib, ularning harakat faoliyatini to'g'ri yo'naltirishga yordam beradi.

Sport nazariyasining asosiy jihatlaridan biri bu sport fiziologiyasi bo'lib, u inson tanasining jismoniy yuklamalarga moslashuv jarayonlarini o'rganadi. Sport fiziologiyasi mashqlar vaqtida organizmda sodir bo'ladigan o'zgarishlarni tahlil qilib, jismoniy yuklamalarni to'g'ri taqsimlashga ko'maklashadi. Mashg'ulotlar davomida mushaklarning chidamliligi, yurak-qon tomir tizimining bardoshlilik va nafas olish tizimining samaradorligi muhim ahamiyat kasb etadi.

Bundan tashqari, sport nazariyasi doirasida biomekanika fani ham alohida ahamiyatga ega bo'lib, u inson harakatining qonuniyatlarini, kuch va tezlikning sport natijalariga ta'sirini o'rganadi. Biomekanik jihatdan to'g'ri bajarilgan mashqlar nafaqat jarohatlanish xavfini kamaytiradi, balki sportchining samaradorligini oshirishga ham yordam beradi. Biomekanika sport uslublarini tahlil qilish va ularni mukammallashtirish imkonini beruvchi ilmiy soha bo'lib, turli sport turlari bo'yicha texnikani takomillashtirishga xizmat qiladi.

Sport nazariyasining yana bir muhim qismi bu psixologik tayyorgarlik bo'lib, sportchilarning ruhiy barqarorligi, motivatsiyasi va stressga bardoshlilikini shakllantirishga qaratilgan. Sport psixologiyasi yordamida musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida sportchilarning ichki holati

nazorat qilinadi, stressni boshqarish usullari o'rganiladi va musobaqa davomida maksimal natijalarni ko'rsatish imkoniyatlari aniqlanadi.

Asosiy Qism

Sportning nazariy asoslari sport mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish, sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini optimallashtirish, ularning harakat faolligini samarali boshqarish va yuqori sport natijalariga erishish uchun zarur bo'lgan omillarni o'z ichiga oladi. Ushbu nazariy asoslar sport fiziologiyasi, biomekanika, sport psixologiyasi va pedagogika kabi muhim fanlarga tayangan holda shakllantiriladi. Sport nazariyasi yordamida mashg'ulot jarayonining ilmiy jihatdan asoslanganligi ta'minlanadi, bu esa sportchilarning individual imkoniyatlariga mos keladigan tayyorgarlik tizimini yaratishga imkon beradi. Shu sababli, sport mashg'ulotlarini ilmiy jihatdan to'g'ri tashkil etish sportchilarning jismoniy va ruhiy jihatdan rivojlanishiga hamda ularning salomatligini saqlashga xizmat qiladi.

Sport fiziologiyasi sport nazariyasining eng muhim tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, u inson organizmining jismoniy yuklamalarga bo'lgan moslashuv jarayonlarini o'rganadi. Fiziologik tamoyillar asosida mashg'ulot jarayoni tuziladi, bu esa sportchilarning mushak kuchi, chidamlilik, tezkorlik va koordinatsiya kabi muhim jihatlarni rivojlantirish imkonini beradi. Jismoniy mashqlar vaqtida yurak-qon tomir tizimining bardoshliligi, nafas olish jarayonining samaradorligi va energetik tizimlarning optimal ishlashi sport natijalarini oshirishda katta rol o'ynaydi. Shu sababli, sportchilar uchun mashg'ulot dasturlarini tuzishda ularning yosh xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi va yuklama hajmi hisobga olinishi lozim. Mashg'ulotlarni haddan tashqari ortiqcha yuk bilan bajarish jarohatlar va mushak charchoqlariga olib kelishi mumkin, shu bois fiziologik nazorat tizimi sport jarayonining ajralmas qismi bo'lishi kerak.

Sport biomekanikasi esa inson harakatlarining mexanik qonuniyatlarini o'rganish orqali sportchilarning harakat samaradorligini oshirishga qaratilgan. Harakatlarni biomekanik tahlil qilish orqali sportchilarning texnikasini takomillashtirish, energiya sarfini kamaytirish va mashqlarni eng samarali usulda bajarish imkoniyati yuzaga keladi.

Biomekanik yondashuvlar yordamida sportchilarning tana tuzilishi, mushaklarining kuchayish darajasi, tayanch-harakat tizimining harakatlanish xususiyatlari chuqur tahlil qilinadi. Bu esa murabbiylarga sportchilarning individual imkoniyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish imkonini beradi. Xususan, biomekanik tamoyillar yordamida yengil atletika, suzish, gimnastika va boshqa sport turlarida harakatlarning aniq va samarali bajarilishini ta'minlash mumkin.

Sport psixologiyasi esa sportchilarning ruhiy barqarorligi, motivatsiyasi, stressga chidamliligi va aqliy kontsentratsiyasini oshirishga qaratilgan muhim nazariy asoslardan biri hisoblanadi. Sport jarayonida nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki ruhiy tayyorgarlik ham muhim o'rin tutadi, chunki sportchilar musobaqalar davomida katta ruhiy bosim ostida bo'lishadi. Stressni boshqarish, musobaqalar oldidan psixologik tayyorgarlikni oshirish, diqqat-e'tiborni jamlash va motivatsiyani yuqori darajada ushlab turish sport natijalariga bevosita ta'sir qiladi. Sport psixologiyasi yordamida sportchilarning ruhiy barqarorligi mustahkamlanadi, ularning o'ziga bo'lgan ishonchi ortadi va g'alaba qozonish uchun zarur bo'lgan mental qobiliyatlar shakllanadi. Zamonaviy sportda sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlash muhim yo'nalishlardan biri hisoblanib, bu sohada maxsus psixologik mashg'ulotlar, autogen mashqlar, vizualizatsiya va konsentratsiya usullari keng qo'llanilmoqda.

Sport pedagogikasi esa sportchilarga murabbiylik qilish, ularning jismoniy va ruhiy jihatdan rivojlanishini ta'minlash, o'quv-mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil qilish va sport natijalarini oshirishga qaratilgan. Pedagogik yondashuv orqali sport mashg'ulotlarini rejalashtirish, ularni bosqichma-bosqich rivojlantirish va sportchilarga individual yondashuv asosida metodik ta'lim berish imkoniyati yuzaga keladi. Sport pedagogikasining asosiy maqsadi nafaqat sportchilarni musobaqalarga tayyorlash, balki ularda sog'lom turmush tarzi, iroda kuchi,

jamoaviy hamkorlik va shaxsiy intizom kabi fazilatlarni shakllantirishdir. Sport pedagogikasida murabbiylar sportchilarga nafaqat texnik va taktika bo'yicha bilim beradi, balki ularning ijtimoiy rivojlanishiga ham hissa qo'shadi.

Pedagogik tamoyillar sport mashg'ulotlarining samaradorligini oshirishga, murabbiy va sportchi o'rtasidagi o'zaro ishonchli munosabatni shakllantirishga hamda jismoniy mashqlarning ta'sirini individual tarzda nazorat qilishga yordam beradi.

Shunday qilib, sportning nazariy asoslari sport mashg'ulotlarini ilmiy jihatdan to'g'ri tashkil etish, sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini optimallashtirish, ularning harakat texnikasini takomillashtirish va yuqori natijalarga erishish uchun muhim ilmiy omillardan iboratdir. Sport fiziologiyasi organizmning yuklamalarga moslashuv jarayonlarini tushunishga yordam bersa, sport biomekanikasi harakatlarni tahlil qilish va samaradorlikni oshirish imkonini beradi. Sport psixologiyasi sportchilarning ruhiy holatini boshqarishga qaratilgan bo'lsa, sport pedagogikasi esa mashg'ulot jarayonining samarali tashkil etilishiga hissa qo'shadi. Ushbu nazariy asoslarning birgalikda qo'llanilishi sportchilarni nafaqat jismoniy, balki psixologik va pedagogik jihatdan ham rivojlantirishga xizmat qiladi. Zamonaviy sportning rivojlanishi bevosita ushbu nazariy asoslarning to'g'ri o'rganilishi va amaliyotga tatbiq etilishiga bog'liq bo'lib, bu sportchilarning yuqori natijalarga erishishida muhim omillardan biri hisoblanadi.

Bundan tashqari, zamonaviy sport tibbiyoti va reabilitatsiya metodikalarining rivojlanishi sportchilarning jismoniy holatini yaxshilash va ularning faoliyat muddatini uzaytirish imkonini bermoqda. Sport mashg'ulotlari jarayonida mushaklarning zo'riqishini kamaytirish, sportchining maksimal natijalarga erishishi uchun ularning individual fiziologik xususiyatlarini inobatga olish muhimdir. Shu sababli, sport nazariyasi va sport tibbiyoti o'zaro bog'liq holda rivojlanishi lozim.

Bugungi kunda sport nazariyasining yanada rivojlanishida texnologik taraqqiyot ham katta rol o'ynamoqda. Innovatsion texnologiyalar va sun'iy intellekt asosida ishlab chiqilgan sport tahlil vositalari yordamida harakat dinamikasini o'rganish, yuklamalarni aniq nazorat qilish va individual mashg'ulot dasturlarini yaratish imkoniyati oshmoqda. Sportchilarni zamonaviy ilm-fan yutuqlari asosida tayyorlash ularning musobaqalardagi natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Xulosa

Sportning nazariy asoslari sportchilarni ilmiy asosda tayyorlash, ularning jismoniy va psixologik holatini mustahkamlash hamda sport mashg'ulotlarini samarali tashkil etish uchun muhim omillardan biridir. Sport fiziologiyasi, biomekanika, psixologiya va pedagogika sohalari sportchilarni mukammal tayyorlash, ularning harakat texnikasini takomillashtirish va musobaqalarga tayyorlanish jarayonini optimallashtirishga xizmat qiladi. Ushbu fanlar bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lib, sport mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etishga, yuklamalarni to'g'ri taqsimlashga va sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini maksimal darajada rivojlantirishga yordam beradi. Sport mashg'ulotlari jarayonida har bir sportchining individualligi hisobga olinishi, yuklamalar mos ravishda taqsimlanishi va murabbiylar tomonidan nazorat qilinishi kerak.

Sport fiziologiyasi inson organizmining yuklamalarga bo'lgan moslashuv jarayonlarini tahlil qiladi va sportchilarning chidamliligini oshirish, mushak kuchini rivojlantirish va umumiy jismoniy holatini yaxshilashga yordam beradi. Biomekanika esa sport harakatlarini mukammallashtirish, energiya sarfini kamaytirish va optimal harakat texnikasini shakllantirish orqali natijalarni oshirishga xizmat qiladi. Sport psixologiyasi sportchilarning ruhiy barqarorligi, stressga chidamliligi, musobaqa davomida diqqat-e'tiborini jamlash va motivatsiyasini oshirish jarayonlarini o'rganadi. Sport pedagogikasi esa mashg'ulotlarni ilmiy

asosda rejalashtirish, sportchilarning tarbiyasiga ta'sir ko'rsatish va ularning jamoaviy hamkorlik ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan.

Zamonaviy sport nazariyasi yangi texnologiyalar, innovatsion trening metodlari va sport tibbiyotining rivojlanishi bilan yanada takomillashib bormoqda. Sun'iy intellekt, biomekanik analiz tizimlari va individual tayyorgarlik dasturlarining sportga tatbiq etilishi mashg'ulot jarayonlarini yanada samarali qilish imkonini bermoqda. Sportchilar va murabbiylar ushbu ilmiy asoslardan foydalanish orqali natijalarni oshirish, jarohatlarning oldini olish va jismoniy tayyorgarlik darajasini maksimal darajaga yetkazish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Foydalanilgan Adabiyotlar:

1. Абдуллаев, Ж. (2020). **Спорт назарияси ва методикаси**. Тошкент: Ўзбекистон Миллий энциклопедияси нашриёти.
2. Назаров, Р. (2018). **Спорт психологияси: назарий ва амалий масалалар**. Тошкент: Фан нашриёти.
3. Айтмуродов, У. (2021). **Спорт педагогикаси ва психологияси**. Тошкент: ТДЮИ нашриёти.
4. Матвеев, Л.П. (2010). **Спорт назарияси ва спортчиларни тайёрлаш тизимининг асослари**. Москва: Физкультура и спорт.
5. Платонов, В.Н. (2015). **Спорт назарияси**. Москва: Олимп.
6. Ашмарин, Б.А. (2014). **Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси**. Москва: Академия.
7. Холодов, Ж.К., & Кузнецов, В.С. (2015). **Жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва методикаси**. Москва: Академия.
8. Радченко, Л.Н. (2019). **Спорт физиологияси**. Санкт-Петербург: Спорт ва туризм.
9. Комков, А.Г. (2018). **Замонавий спорт машғулотлари муаммолари**. Москва: Физкультура ва спорт.
10. Шестаков, М.П. (2016). **Спорт тайёргарлигининг асослари**. Москва: Спорт.
11. Бомпа, Т.О. (1999). **Тайёргарлик назарияси ва методологияси: Спорт натижаларини ошириш калити**. Kendall/Hunt Publishing Company.