

**Sport trenirovkasida umumiy va maxsus jismoniy  
tayyorgarliklardan foydalanish**

***Qurbonova Shaxnozaxon Ikromidin qizi***

*Andijon davlat pedagogika instituti,*

*jismoniy madaniyat fakulteti*

*xotin qizlar sporti yo'nalishi 106- guruh talabasi*

*Elektron pochta: qshaxnoza729@gmail.com*

*Telefon raqam: +998888385218*

***Annotatsiya:*** Ushbu maqolada jismoniy tayyorgarlik tushunchasi uning asosiy maqsadi, ijtimoiy hayotdagi va shug'ullanuvchilar faoliyatidagi ahamiyati, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsad va vazifalari, vositalari, uslublari, jismoniy rivojlantirishdagi o'ziga xos xususiyatlari to'g'risidagi ma'lumotlar bayon etilgan.

***Kalit so'zlar:*** Jismoniy, tayyorgarlik, salomatlik, shug'ullanuvchilar, umumiy va maxsus, organizm, sifatlar, faoliyat, funksional, mashq, rivojlantirish.

***Аннотация:*** В данной статье понятие физической культуры включает в себя информацию о ее основном назначении, ее значении в общественной жизни и в деятельности занимающихся, методах, средствах, функциях общей и специальной физической подготовки, ее специфических особенностях в физическом развитии.

***Ключевые слова:*** физическая, подготовка, здоровье, занимающийся, общее и специальное, организм, признаки, активность, функциональные, физические упражнения, развитие.

***Abstract:*** In this article, the concept of physical training includes information about its main purpose, its importance in social life and in the activities of the engaged, methods, tools, the functions of general and special physical training, its specific features in physical development.

***Keywords:*** Physical, preparation, health, engaged, general and special, organism, attributes, activity, functional, exercise, development.

**KIRISH**

Jismoniy tayyorgarlik tushunchasi, ijtimoiy mehnat va sog'liqni saqlash tizimidagi barcha tadbirlar aholining sog'lom turmush tarzini yaratish, ularning mehnat qobiliyatini oshirish hamda sog'lom yashashga qaratilgan. Inson salomatligi tufayli uzoq yillar sog'lom bo'lib, ish faoliyatini saqlab qola bilishi muhim. Shu sababdan kishilarning sog'lig'ini mustahkamlash, mehnat qobiliyatlarini takomillashtirish va mehnat samaradorligini oshirish yo'lida jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor berilmoqda. Jumladan, O'zbekiston Respublikasida qonun va qonun osti xujjatlar "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" Qonunning qabul qilinishi ( 14.01.1992.-26.05.2000.-04.09.2015.) 2017-yil 3-iyun "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qaror, 2018-yil 5-mart "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni; 2019-yil 29-yanvar "O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va aholini jismoniy ommaviy sportga jalb etish to'g'risida" 2019-yil 13-fevral "2019-2023-yillar davomida "O'zbekistonda Jismoniy va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida", "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" (30.10.2020). O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarorlar farmonlarni qabul qilinishi aholining salomatligini yaxshilash, o'quvchi-yoshlar va talabalarning jismoniy barkamolligini ta'minlash, mehnatkash ishchi-xizmatchi va ziyolilarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etishda muhimdir. Mamlakatda aholi o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirishning asosiy maqsadi insonlarning doimo sog'lom bo'lishi, bolalikdan jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga odatlantirish, yoshlarni sportga safarbar etish, sportchilarning jahon sport maydonlarida ishtirok etishi hamda yutuqlarni qo'lga kiritib, O'zbekiston shuhratini jahonda yoyishiga qaratilgan. Ikkinchi tomondan esa hozirgi davr texnika taraqqiyoti natijasida ko'pchilikning o'tirib ishlashi, ijod qilishi kam harakat qilishiga olib kelmoqda. Bu, o'z navbatida, qon aylanish tizimining o'ta susayishi, ya'ni gipodinamiya kasalligiga chalinishiga sabab

bo'lmoqda. Uchinchidan esa, tamaki chekish, turli giyohlar va spirtli ichimliklarni "tatib ko'rish", turli xil yuqumli kasalliklar (gripp turlari) hamda shunga o'xshash turli salbiy holat orqali kasalga chalinish ko'paymoqda. To'rtinchidan, maktabgacha tarbiya muassasalari barcha turdagi o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya darslarining saviyasi pastligi, ommaviy sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya - sport tadbirlariga yoshlarni ommaviy ravishda jalb etishining qoniqarsizligi, 60-70 foiz o'quvchi-yoshlar va talabalarning jismoniy tarbiya dasturi talablari hamda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari normativlarini o'z vaqtida bajara olmasligida. Yuqorida ta'kidlangan eng muhim muammolar negiziga jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish hamda jismoniy tayyorgarlik kabi ijtimoiy-tarbiyaviy jarayonlarning chuqur singib ketmaganligi namoyon bo'lmoqda.

Jismoniy tayyorgarlik: Jismoniy tayyorgarlikning asosiy maqsadi - o'quvchi (shug'ullanuvchi)ni har tomonlama rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish va salomatligini mustahkamlashdir. O'yinchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantiruvchi quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:> organizmning funksional tayyorgarlik darajasini oshirish va uning imkoniyatlarini kengaytirish (funksional tayyorgarlik);> mashg'ulot faoliyati samaradorligini ta'minlab beradigan jismoniy sifatlar: kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik bilan bevosita bog'liq jismoniy qobiliyatlar: sakrash, yugurish va uloqtirish harakatlarining quvvati, samaradorligini oshirish.

Jismoniy tayyorgarlik, asosan, quyidagilarga bo'linadi:> Umumiy jismoniy tayyorgarlik. > Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) - jismonan, salomatlikni yaxshilashning asosiy vositasi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik, asosan, quyidagi vazifalarni yechishga imkon beradi:> Inson organizmining har tomonlama rivojlanishini ta'minlash, chidamlilik, kuch, tezlik, egiluvchanlik, chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish, shu sifatlarni rivojlantirish asosida o'quvchilarni jismoniy rivojlantirish uchun zarur bo'lgan umumiy xarakterdagi funksional bazani

yaratish. > Salomatlikni mustahkamlash, tashqi muhitning zararli omillariga qarshi ta'sir ko'rsatish. > O'quv va mehnat faoliyati jarayonida ishlash qobiliyati pasaygan davrda faol hordiq chiqarish uchun sharoit yaratish. > Qo'shimcha tug'dirilgan qiyinchiliklarni yengish jarayonida iroda kuchini mustahkamlash. Jismonan yetuklik o'quvchining jismoniy rivojlanishi, uning harakat bilim va ko'nikmalarining barcha ijodiy imkoniyatlarini to'liq namoyon etishga imkon beruvchi darajasidir. Shuni e'tiborga olish kerakki, insonning jismoniy sifatlari bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, mashqlarni muayyan bir sifatni rivojlantirish uchun qo'llash noto'g'ri. Ayni paytda jismoniy mashqlar o'quvchining jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari o'rtasida to'sinlarda, brusslarda, turli xil gantellar bilan bajariladigan mashqlar jismoniy rivojlantirish uchun samaraliroqdir.

### **XULOSA**

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash lozimki, jismoniy tayyorgarlik jarayonida, jismoniy va funksional tayyorgarlikning boshqa sohalaridagidek maqsadga yo'naltirilgan faoliyat orqali rejalashtirilgan natijaga har doim ham erishib bo'lmaydi. Bu jarayonida erishiladigan natija yosh shug'ullanuvchi yoki jismoniy madaniyat sohibining mashg'ulot jarayoni uchun rejalashtirilgan jismoniy mashqlar va ularni shug'ullanuvchi organizmiga ta'siri natijasi bilan uzviy bog'liqligini ham nazariy, ham amaliy bilishning o'ziga xos ahamiyati katta. Shuning uchun soha mutaxassisi oldindan uzoqni ko'ra biluvchi, bashorat qila oluvchi, vazifani aniq belgilash va hal qilishga oid puxta bilimlarga ega, o'qimishli, o'z ishini biladigan, sevadigan, ta'limning innovatsion texnologiyalaridan xabardor, qadriyatlarimizni shug'ullanuvchi ongiga singdira oladigan bo'lishi va ularni tayyorlash talabi qo'yilmoqda. Albatta, bu soha mutaxassisini tayyorlaydigan, takomillashgan jismoniy tarbiya tizimi faoliyatiga bog'liq.

**Adabiyotlar:**

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