



JISMONIY FAOLLIKNI BOSHQARISH

Karimov Nuriddin Muradovich

Farg'ona davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari
nazariyasi va metodikasi yo'nalishi. 2 - bosqich magistranti

Annotatsiya:

Jismoniy faollik inson hayotining ajralmas qismidir. U nafaqat sog'liqni saqlash, balki ruhiy holatni yaxshilash, stressni kamaytirish va umumiy hayot sifatini oshirishda ham muhim ahamiyatga ega. Bugungi kunda, texnologiyalarning rivojlanishi va zamonaviy turmush tarzi odamlarning jismoniy faoliyatini kamaytirayotgan bir paytda, jismoniy faollikni boshqarish masalasi yanada dolzarb bo'lib qolmoqda. Jismoniy faollikni boshqarish jarayoni bir qator muhim bosqichlardan iborat bo'lib, har bir inson o'z hayotida bu jarayonni amalga oshirish orqali sog'lom va baxtli hayot kechirish imkoniyatiga ega.

Kalit so'zlar: jismoniy faoliyat, motivatsiya, rejalashtirish, sog'lom ovqatlanish, sog'lom turmush tarzi, stressni kamaytirish.

Jismoniy faollikni boshqarishning birinchi qadamlaridan biri maqsadlarni belgilashdir. Har bir inson o'z jismoniy faoliyatini oshirish uchun aniq maqsadlar qo'yishi lozim. Ushbu maqsadlar qisqa muddatli va uzoq muddatli bo'lishi mumkin. Masalan, bir oy ichida 5 kilogramm vazn yo'qotish yoki yil oxiriga qadar marafonda ishtirok etish kabi maqsadlar belgilanishi mumkin. Maqsadlar aniq, o'lchanadigan, erishish mumkin bo'lgan, real va vaqt bilan belgilangan bo'lishi zarur. Bunday yondashuv insonni motivatsiyalashda va o'z faoliyatini nazorat qilishda yordam beradi. Keyingi bosqich – bu jismoniy faoliyatni rejalashtirishdir. Reja tuzish jismoniy faollikni boshqarishning muhim qismidir. Reja, shuningdek, jismoniy faoliyatning turini, davomiyligini va intensivligini belgilaydi. Masalan, haftada uch marta sport zalida mashg'ulot o'tkazish yoki har kuni 30 daqiqa piyoda yurish kabi reja tuzish mumkin. Reja, shuningdek, jismoniy faoliyatni qanday qilib amalga oshirishni, qaysi kunlarda va qaysi vaqtlarda shug'ullanishni ham o'z ichiga oladi. Rejalashtirish, shuningdek, jismoniy faoliyatni boshqa hayotiy masalalar bilan



International Conference on Economics, Finance, Banking and Management

Hosted online from Paris, France

Website: econfseries.com

24th April, 2025

muvoqiflashtirishda yordam beradi. Motivatsiya jismoniy faollikni boshqarish jarayonida muhim ahamiyatga ega. Motivatsiya insonni harakatga keltiradi va maqsadlarga erishishga yordam beradi. Motivatsiyani oshirish uchun o'z muvaffaqiyatlaringizni nishonlash, do'stlar yoki oila a'zolari bilan birga shug'ullanish, yangi sport turlarini sinab ko'rish kabi usullarni qo'llash mumkin. Shuningdek, jismoniy faollikni qiziqarli qilish va o'zgarishlar kiritish ham motivatsiyani oshiradi. Masalan, yangi mashg'ulotlar yoki sport turlarini sinab ko'rish, jismoniy faoliyatni yanada qiziqarli va ma'qul qiladi.[1]

Jismoniy faollikni boshqarishda sog'lom ovqatlanish ham muhim omil hisoblanadi. Sog'lom ovqatlanish va jismoniy faoliyat bir-birini to'ldiradi. To'g'ri ovqatlanish jismoniy faoliyatning samaradorligini oshiradi va organizmni kerakli energiya bilan ta'minlaydi. Oziq-ovqatning turli xil bo'lishi, vitaminlar va minerallarni o'z ichiga olishi, shuningdek, suyuqlikni etarli darajada iste'mol qilish muhimdir. Sog'lom ovqatlanish nafaqat jismoniy faoliyatni yaxshilaydi, balki umumiy salomatlikni ham yaxshilaydi. Dam olish va tiklanish ham jismoniy faollikni boshqarish jarayonida muhim ahamiyatga ega. Jismoniy faoliyatdan keyin organizmning tiklanishi uchun vaqt ajratish zarur. Dam olish, mushaklarning tiklanishi va energiyani tiklashda yordam beradi. Shuningdek, uyqu ham jismoniy faoliyatning samaradorligini oshiradi. Sifatli uyqu organizmning tiklanishiga va umumiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi. Shu sababli, jismoniy faoliyatni rejalashtirishda dam olish va tiklanish vaqtini ham hisobga olish muhimdir. Ijtimoiy muhit ham jismoniy faollikni boshqarishda ahamiyatga ega. Jismoniy faoliyatni do'stlar, oila a'zolari yoki sport jamoalari bilan birga amalga oshirish ko'proq motivatsiya beradi va qiziqarli bo'ladi. Ijtimoiy muhit, shuningdek, jismoniy faoliyatni davom ettirishda yordam beradi. Sport jamoalari, klub yoki guruhlar bilan shug'ullanish, insonni o'z maqsadlariga erishishda qo'llab-quvvatlaydi. Boshqalar bilan birgalikda jismoniy faoliyatni amalga oshirish, insonning ruhiy holatini yaxshilaydi va ijtimoiy aloqalarni mustahkamlaydi.[2]

Natijalarni baholash va tahlil qilish ham jismoniy faollikni boshqarish jarayonida muhimdir. Har bir inson o'z jismoniy faoliyatining natijalarini baholashi va tahlil qilishi zarur. Bu, o'z maqsadlariga erishish darajasini aniqlashga yordam beradi. Natijalarni baholash, shuningdek, kelajakdagi rejalashtirish jarayonida ham yordam



beradi. Agar maqsadlarga erishilmasa, sabablari aniqlanib, kerakli o'zgarishlar kiritilishi mumkin. Natijalarni baholash – bu o'z-o'zini nazorat qilish va rivojlanish uchun muhim qadamdir. Jismoniy faollik nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilaydi, balki ruhiy holatni ham yaxshilaydi. Jismoniy faoliyat, stressni kamaytiradi, kayfiyatni ko'taradi va umumiy hayot sifatini oshiradi. Shu sababli, har bir inson o'z jismoniy faolligini boshqarish va sog'lom hayot tarzini olib borishi zarur. Jismoniy faollik, shubhasiz, hayot sifatini oshirishda va salomatlikni saqlashda muhim rol o'ynaydi.[3]

Xulosa:

Xulosa qilib aytganda, jismoniy faollikni boshqarish jarayoni maqsadlarni belgilash, rejalashtirish, motivatsiyani oshirish, sog'lom ovqatlanish, dam olish va tiklanishni hisobga olish, ijtimoiy muhitni qo'llab-quvvatlash va natijalarni baholashdan iborat. Har bir inson o'z jismoniy faolligini boshqarish orqali sog'lom hayot kechirish va o'z maqsadlariga erishish imkoniyatiga ega. Jismoniy faollik, shubhasiz, hayot sifatini oshirishda va salomatlikni saqlashda muhim rol o'ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Toshbekov, A. (2020). "Jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati". Tashkent: O'zbekiston davlat pedagogika universiteti.
2. Saidov, M. (2021). "Sog'lom hayot tarzi: jismoniy faoliyat va ovqatlanish". Tashkent: O'zbekiston milliy universiteti.
3. Rahmonov, D. (2019). "Jismoniy faollik va uning ruhiy holatga ta'siri". Tashkent: O'zbekiston sport akademiyasi.
4. Xolmatov, R. (2022). "Jismoniy faollikni boshqarish: nazariy va amaliy jihatlar". Tashkent: O'zbekiston sog'liqni saqlash vazirligi.
5. Ergashev, U. (2023). "Jismoniy tarbiya va sport: zamonaviy yondashuvlar". Tashkent: O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport universiteti.
6. Tursunov, S. (2021). "Jismoniy faollik va salomatlik: asosiy tamoyillar". Tashkent: O'zbekiston Respublikasi ta'lim vazirligi.
7. Mustafayev, J. (2020). "Sog'lom hayot tarzini shakllantirish: jismoniy faollik va motivatsiya". Tashkent: O'zbekiston yoshlar ittifoqi.