



WORKOUT SPORT TURI, O'ZBEKISTONDA SPORTNI RIVOJLANISHI

Sodiqov Elbek Ne'matillo o'g'li

Andijon Davlat Pedagogika Instituti 1-bosqich talabasi

E-mail: sodiqov1134@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15400995>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 05- May 2025 yil

Ma'qullandi: 10-May 2025 yil

Nashr qilindi: 14-May 2025 yil

KEY WORDS

Workout, freestyle, OFB, static, dinamik, besh tashabbus olimpiadasi, planch, flag.

ABSTRACT

Maqola workout sport turi va uning yo'nalishlari, bu sport turining O'zbekistonda yoyilishi uchun qanday harakatlar qilingani, Street workout sporti qanday paydo bo'lgani haqida ma'lumotlar keltirilgan.

Workout (ko'cha sporti, ko'cha gimnastikasi) an'anaviy gimnastika va jismoniy mashqlar bilan bog'liq bo'lib, zamonaviy shaklda 2000-yillarda AQSH va Yevropada ko'cha sporti sifatida rivojlangan. Workout - bu yo'nalish ko'pincha sport turi deb keltiriladi, ammo bu yo'nalish rasman sport turi deb elon qilinmagan. Bu sportning qulay taraflaridan biri mustaqil tarzda ham shug'ullanish mumkunligida bo'lib, elementlarni o'rganishda ijtimoiy tarmoqlar va turli ilovalardan masalan (thenics) kabi ilovalarda o'rganish mumkun. Kelib chiqishi gimnastikaga asoslangan bu sportning 2 yo'nalishi mavjud, freestyle (erkin mashqlar) OFB (O'z tana vazniga asoslangan kuch mashqlari-Own Bodyweight Fitnees) bu yo'nalish bilan shug'ullanishning qulay tarafi alohida sport zallari talab qilinmaydi, ko'cha, hovli va boshqa joylarda ham shug'ullanish uchun qulay sport hisoblanadi. Bu sport ayniqsa bolalar, va o'smirlarda tananing tog'ri rivojlanishida va muskullarning o'sishi uchun juda muhim sanaladi. Freestyle (erkin mashqlar)-Sportchilar turnik, parallel to'sin yani bruslar, shved devori va boshqa sport anjomlaridan foydalangan holda akrobatik harakatlar va kombinatsiyalarni usullari bilan bajaradilar. Bajarilgan elementlar ijodiy yondashuv va harakatlarning uzluksizligi bilan baholanadi. Baholash mezonlariga ko'ra murakkablik, ijodkorlik, harakatlarning to'g'riligi va texnik aniqligiga qarab har bir ko'rsatgan elementlari, mashqlari uchun ball beriladi va ballarning umumiy jamlanmasiga qarab g'olib shaxs aniqlanadi.

Sportchilar o'z chiqishlarini musiqaga moslashtirib, tomoshabinlarga tasirli chiqishga harakat qiladilar. Bajaradigan elementlar Statik (harakatsiz) va Dinamik (harakatlar bilan) bajariladigan mashqlar mavjud.

Statik(harakatsiz) mashqlarga "flag" (bayroq usluli) bu usul qalinligi o'rtacha bo'lgan ustunlar va narvon ko'rinishidagi predmetlarda qo'llarga tayangan holda bayroq ko'rinishida harakatsiz turgan tarzda bajariladi. Ko'p hollarda statik harakatlar murakkabligi sababli yuqori ball qo'yilishiga sabab bo'ladi.



“Planche” (qollarda gorizontal turish) bu uslub ko’pincha parallel to’sinlar yani bruss va predmetlarsiz yerda ham bajarilishi mumkun bo’lgan mashq hisoblanib bu sul ham qo’llarga tayangan holda harakatsiz gorizanttal holda bajariladigan mashq hisoblanadi



Dinamik (harakatlar bilan bajariladigan mashqlar) bu mashqlar turnik yoki parallel to’sinlar yani bruslarda turli hil akrobatik harakatlar,aylanmalar, tushib chiqish harakatlari orqali bajariladi

OFB (O’z tana vazniga asoslangan kuch mashqlari-“Own Bodyweight fitness”)bu yo’nalish asosan tezlik,chaqqonlik,chidamlilik, va kuch kabi jismoniy sifatlarni talab etadi. Bu yo’nalish turnik va parallel to’sinlar yani brusda tushib chiqish orqali bajariladigan mashq hisoblanadi. Dastlab brusda bajarilishi uchun 30secund vaqt beriladi so’ngra turnikga o’tadi bu vaqt dasvomida dam olish uchun 10secund vaq beriladi va turnikdagi mashqni boshlaydi,

Yani asosan ikkala predmetda ham bajarish uchun 30sekund vaqt beriladi va dam olish uchun 10sekund beriladi. Ushbu vaqt ichida har bir tushib chiqishning texnikasiga qarab hisobga olinadi va ball beriladi so'ngra umumiy ball hisobga olinib g'olib aniqlanadi. 2000-yillarga kelib internet tarmog'ining yanada rivojlanishi va mamlakatlarning o'zaro axborot almashinishning oshishi natijasida dunyoning turli burchaklaridagi yangiliklar va ma'lumotlardan foydalanish imkoni keng ommaviylashdi. Shu vaqtda ba'zi saytlarda ko'chada bajariladigan o'ziga xos mashg'ulotlarning (ingliz tilida Street workout) havaskor videoroliklari paydo bo'la boshladi. Ba'zi videoroliklar gettomashg'ulotlar deb nomlangan edi (ingliz tilida Ghetto workout), bu, ushbu videoroliklarni, —gettolarda istiqomat qiladigan afroamerikaliklar tomonidan internet tarmog'iga tashlashlari sababli bo'lishi mumkin. Shunday qilib Workout - sport turi sifatida AQShda vujudga keldi.

2021-yil yakunigacha Davlat dasturining 209-bandi ijrosi ta'minlanib, sportning yurish, yugurish, mini-futbol, velosport, badminton, stritbol va "Workout" (mahalla va ko'cha fitnesi) turlarini ommaviylashtirish va rivojlantirish maqsadida aholi punktlarida, har bir mahalla va tuman (shahar)da jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'ullanishga shart-sharoitlar yaratiladi.

Shu o'rinda aholi o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirishda "Workout" (mahalla va ko'cha fitnesi) turlariga alohida urg'u berilgani bejiz emas. Bugungi kunda barcha avlod vakillari erkin harakatlanish va rivojlanishi uchun imkon beradigan sport turlarini tanlashga intilmoqda. Ammo barcha fuqarolar ham ishdan keyin fitnes markazga borish uchun vaqt yoki iqtisodiy imkoniyat topa olmasligi mumkin.

Shu o'rinda, Workout (mahalla va ko'cha fitnesi) ishlash va yashash joyi uchun yaqin bo'lgan hududda istalgan vaqtda, hech qanday sarf-xarajatsiz shug'ullanish imkonini beradi.

Besh tashabbus olimpiadasi- O'zbekistonda o'tkaziladigan ommaviy musobaqa va tanlovlarni o'z ichiga oladi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-apreldagi „Mahallalarda istiqomat qiluvchi yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida“gi PQ-201-son qarorining 4-xatboshi „a“ bandi asosida har yili an'anaviy tarzda amalga oshiriladi. Har yili 1 marotaba mart-dekabr oylari davomida tashkil etiladi.



Prezident tomonidan 28.07.2023 yildagi "Mahallalarda sport infratuzilmasini rivojlantirish va sport maydonchalaridan samarali foydalanishni tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-245-son Qaror imzolandi.

Hujjat bilan "Besh tashabbus olimpiadasi" doirasida g'olib va sovrindor bo'lgan hamda hududda sport infratuzilmasi mavjud bo'lmagan mahalla terma jamoalari uchun 5000 ta universal, stritbol va vorkaut sport maydonchalarini 2030 yilga qadar tashkil qilishning umumiy parametrlari tasdiqlanmoqda.

Shuningdek yoshlarning bu sportga qiziqishi orqali o'zining mashg'ulotlar bajargan qisqacha video roliklarini ijtimoiy tarmoqlarga joylashi va o'zaro raqobat o'tkazishlari turli muhokamalarga sabab bo'ldi va yoshlarning bu sportga qiziqishini ortishiga sabab bo'ldi. bunday shaxslardan @jamshid_jamshidd @ahmad_workout @bek_zufarr kabi insonlar instagram tarmog'ida o'z sahifasini yuritib kelishmoqda.



Workout sporti va jismoniy mashqlar inson tanasi uchun foydali jihatlari juda ko'p va har bir insonni yosh toifasiga qaramasdan bu sport turi bilan shug'ullanishi quyidagicha foydali jihatlarni o'z ichiga oladi; Sog'liqni mustahkamlaydi; yurak-qon tomir tizimi, nafas olish va asab tizimlarini rivojlantiradi, immunitetni oshiradi va turli kasalliklardan himoya qiladi. Ortiqcha vazndan halos bo'lishga yordam beradi va inson tanasidagi ortiqcha yog'lardan halos bo'lishga yordam beradi. muntazam mashqlar charchoqni kamaytirib uyqu sifatini yaxshilashda ham yordam beradi. sport turi bilan shug'ullanish testosteron darajasini oshirib samarali mushak oshishiga yordam beradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, workout sporti barcha yoshdagi insonlar foydalanishi uchun juda qulay bo'lgan zamonaviy sport. Bu sport bilan har qanday sharoitlarda ortiqcha mablag' sarf qilmagan holda shug'ullanish mumkunligi va bunga sabab 2025-yilga kelib har bir mahalla, maktab va jamoat joylarida sport maydonchalarni qurib bitkazilganligini ko'rishimiz mumkun. shuningdek hozirgi zamonaviy tehnalogiyalar rivojlangan davrdagi eng kata muammolardan biri bo'lgan semizlik kasalliglarini oldini olishga qaratilgan yo'l hisoblanishidir. O'zbekistonga bu sportning rivojlanishiga ham asosiy sabablardan biri shu hisoblanishi va bu loyihalar o'z samarasini berganligini ham ko'rishimiz mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdumalikov R., Yunusov T.T. va boshqalar. «O'zbekistonda jismoniy tarbiya taolimini rivojlanishi», metodik tavsiyanoma. T., O'zDJTI nashr. 1992
2. Tursunov U., «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi», o'quv qo'llanma, Qo'qon, 1992.
3. F. Xo'jaev, T. Usmanxo'jaev. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya, o'quv qo'llanma. T., "O'qituvchi", 1996.
4. A. Abdullaev. Jismoniy tarbiya vositalari. O'quv qo'llanma. Farg'ona. 1999.
5. Karimov F.A. Sport soxasidagi ilmiy tadqiqotlar. T.. «Zar qalam». 2004.