

## NAFAS OLI SH QOBIL IYATINI SPORT FAOLIYATIDAGI O'RNI

*Xaqberdiyeva Shoir a Tursunaliyevna*

*Termiz davlat pedagogika institute "Kimyo-biologiya" kafedrasi  
v.b.dotsenti p.f.f.d., (PhD).*

*E-mail: [xakberdiyevashoira81@gmail.com](mailto:xakberdiyevashoira81@gmail.com)*

*Eshqo 'ziyeva Munira Chori qizi*

*Termiz Davlat Pedagogika instituti*

*Sport faoloyati basketbol ta'lim yo'nalishi 2-bosqich talabasi*

*E-mail: [eshqoziyevamunira@gmail.com](mailto:eshqoziyevamunira@gmail.com)*

**Annotatsiya.** Nafas olish qobiliyati sport faoliyatida katta ahamiyatga ega, chunki u organizmning energiya ishlab chiqarish, kislorod ta'minlash va tiklanishni tezlashtirishda muhim rol o'ynaydi. To'g'ri nafas olish texnikalari sportchilarga chidamlilikni oshirish, mushak jarohatlarini oldini olish va yuqori jismoniy faollikda samarali ishlashga yordam beradi. Nafas olishni boshqarish orqali sportchi nafas olish tizimi va yurak-qon tomir faoliyatini yaxshilab, yuqori natijalarga erishadi.

**Kalit so'zlar:** Nafas olish qobiliyati, sport faoliyati, chidamlilik, energiya ishlab chiqarish, tiklanish jarayoni, nafas olish texnikalari, jismoniy tayyorgarlik, muskul jarohatlari, kislorod ta'minlash, yuqori faollik, yurak-qon tomir tizimi, samarali ishlash, sportchi muvaffaqiyati, jismoniy va ruhiy holat, trening samaradorligi.

**Kirish.** Nafas olish qobiliyati sport faoliyatida muhim o'rin tutadi, chunki u sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini maksimal darajada oshirishga yordam beradi. Yaxshi rivojlangan nafas olish tizimi mushaklarga kislorod yetkazish jarayonini tezlashtiradi, bu esa chidamlilikni oshiradi va jismoniy yuklarga uzoqroq bardosh berishga imkon yaratadi. Nafas olish jarayoni nafaqat jismoniy ishlashni qo'llab-quvvatlaydi, balki ruhiy holatni, stressni boshqarishni va tiklanishni ham yaxshilaydi. Ushbu maqolada nafas olish qobiliyatining sport faoliyatidagi o'rni va uning sportchilarning natijalariga ta'siri haqida batafsil ma'lumot beriladi.

**Asosiy qism.** Nafas olish qobiliyati sport faoliyatida sportchining samaradorligi va chidamliligini belgilovchi eng muhim faktorlaridan biridir. Nafas olish jarayonining samarali tashkil etilishi, jismoniy yuklamalar vaqtida kislorod va karbonat anhidrid gazlarini samarali almashinishini ta'minlaydi, bu esa mushaklarning ish faoliyatini yaxshilaydi.

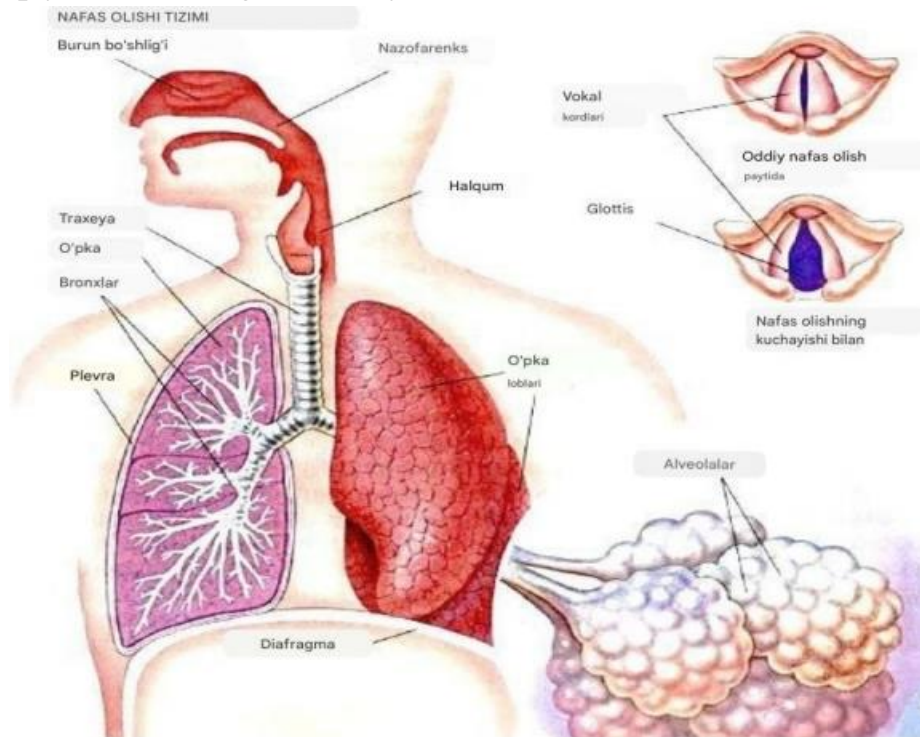
### 1. Chidamlilikni oshirish

Nafas olish qobiliyati sportchining chidamliligiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi. Jismoniy mashqlar davomida kislorodning tez va samarali yetkazilishi mushaklarga

energiya manbai sifatida xizmat qiladi, bu esa sportchining uzoq vaqt davomida yuqori intensivlikdagi faoliyatni bajarishiga imkon beradi. Nafas olish tizimining rivojlanishi sportchiga uzoq vaqt davomida yuqori samarali ishlash imkoniyatini yaratadi, shu bilan birga jismoniy charchoqqa qarshi kurashishda yordam beradi.

## 2. Qon aylanish tizimi va tiklanish

Yaxshi rivojlangan nafas olish qobiliyati qon aylanish tizimini optimallashtirishga yordam beradi. Nafas olish jarayonida kislorodning tez va samarali o'zgarishi, organizmdagi ortiqcha karbonat angidridni chiqarishga yordam beradi. Bu tiklanish jarayonini tezlashtiradi va sportchilarning keyingi mashqlar yoki musobaqalarda tezda qayta tiklanishiga imkon yaratadi.



## 3. Ruhiy holatni boshqarish

Nafas olishning sport faoliyatidagi o'rni faqat jismoniy jihat bilan cheklanmaydi. Nafas olish tizimining optimal ishlashi sportchining ruhiy holatini yaxshilaydi. Yaxshi nafas olish texnikalari stress va xavotirni kamaytirishga, markazlashishni oshirishga yordam beradi. Bunda, sportchi mashq yoki musobaqa davomida o'zini boshqarish, sog'lom ruhiy holatda bo'lish va stressni engish imkoniyatiga ega bo'ladi.

## 4. Maxsus nafas olish texnikalari

Sportchilarga nafas olishni to'g'ri boshqarish ko'nikmalarini o'rgatish, ularning natijalarini yaxshilashda katta ahamiyatga ega. Masalan, intervallik mashqlar va anaerobik hududlarda uzoq vaqt faoliyat yuritish uchun to'g'ri nafas olish texnikalari

yordam beradi. Bunday texnikalar mushaklarga kislorod yetkazishning samarali bo'lishini ta'minlab, sportchining charchashini kechiktiradi va musobaqalar davomida eng yaxshi natijalar ko'rsatishga yordam beradi.

### 5. Nafas olish va qizish

Mashg'ulotlar va musobaqalar oldidan nafas olish mashqlarini bajarish, sportchining tanasini qizdirishga, mushaklar va nafas olish tizimining samarali ishlashini



ta'minlashga yordam beradi. Bu nafaqat sportchining jismoniy holatini yaxshilaydi, balki jarohatlar xavfini kamaytiradi.

### 6. Individual yondashuv

Har bir sportchining nafas olish qobiliyati har xil bo'ladi. Individual yondashuv, ya'ni sportchining nafas olish tizimi va uning jismoniy holati asosida maxsus mashqlar tuzish, sportchi natijalarini maksimal darajada oshirishga imkon beradi. Masalan, uzoq masofaga yugurish sportchilari va kuch-quvvatni talab qiladigan sportchilar uchun nafas olish texnikalari turlicha bo'lishi mumkin.

### 7. Sportchilarda nafas olish qobiliyatini oshirish

Nafas olish qobiliyatini oshirish uchun turli xil mashqlar va metodlar mavjud. Bu metodlar jismoniy mashqlarni, ayniqsa kardio mashqlarini, chuqur nafas olish texnikalarini, maxsus tiklanish mashqlarini o'z ichiga oladi. Sportchilarga nafas olishni boshqarish texnikalarini o'rgatish, ularning jismoniy samaradorligini va mental

holatini yaxshilaydi, shu bilan birga ularni sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishga undaydi.

**Xulosa.** Nafas olish qobiliyati sportchilarning eng muhim fiziologik omillaridan biri bo'lib, uning samarali boshqarilishi sportchining jismoniy faolligiga va umumiy muvaffaqiyatiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatadi. Nafas olish jarayoni orqali kislorod tanaga yetkaziladi, shu bilan birga chiqindilar (masalan, karbonat anhidrid) chiqariladi. Bu jarayon sportchining jismoniy chidamliligi va energiya ishlab chiqarish samaradorligini belgilaydi.

Aerobik va anaerobik faoliyatlarga mos ravishda nafas olish tizimining optimallashtirilishi, sportchiga faoliyat davomida eng yaxshi natijalarni ko'rsatishga yordam beradi. Aerobik mashqlar (yugurish, suzish) davomida sportchi doimiy ravishda nafas olishni nazorat qilishi zarur, chunki bu holatda uzoq muddatli energiya ishlab chiqarish uchun doimiy kislorod ta'minoti talab qilinadi. Anaerobik mashqlar (og'ir atletika, futbol) esa qisqa va intensiv nafas olishni talab qiladi, bu esa sportchining tez va maksimal kuch sarflashiga yordam beradi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:**

1. Ibragimov X. A. — Sport bilan shug'ullanish jarayonida nafas olishning o'ziga xos xususiyatlari. Universal Jurnal, Andijon, 2024. Maqolada sport turiga qarab nafas olish texnikasining (og'iz yoki burun orqali) samaradorligi tahlil qilinga
2. Shukurov B. — Nafas olishning fiziologiyasi va uning muvofiqlashuvi. Alfraganus University, 2024. Sportchilarda kislorod bilan ta'minlanish va karbonat anhidridni chiqarish jarayonlarini boshqaruvchi neyronal mexanizmlar haqida.
3. Ikromova G. E. — Nafas olish fiziologiyasi. ADPI Ilmiy to'plami, 2024. Tashqi va ichki nafas olish jarayonlari hamda o'pka ventilyatsiyasining jismoniy ish qobiliyatiga ta'siri bayon etilgan.
4. Baxriddinova S. — Nafas olish tizimi kasalliklarini davolashda jismoniy tarbiya va nafas olish mashqlari. O'zDJTSU ilmiy maqolasi, 2024.
5. Xaqberdiyeva Sh. T. (2025). Zamonaviy ilg'or xorijiy tajribalar asosida qon aylanish tizimi mavzusini o'qitishning innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo'llash imkoniyatlari. «Maktabgacha Va Maktab Ta'limi» Jurnal, 3(12), 16–19. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17991257>
6. Haqberdiyeva S. T. The role of pedagogy and psychology in improving the methodology of teaching biology based on a general approach to secondary schools //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – T. 6. – C. 115-118.

7. Haqberdiyeva S. T. Improving the Teaching Methods of Biology in General Secondary Schools on the Basis of A Competency-based Approach //Academia Globe. – 2022. – T. 3. – №. 03. – C. 132-136.
8. Tursunaliyevna H. S., Nozima A. Effectiveness of using innovative technologies in teaching the morphology of bacteria //Journal of Universal Science Research. – 2023. – T. 1. – №. 10.-c. 60-66.