SPORT VA TEXNIK ASBOB-USKUNALAR, SPORT TEXNIKASI JIHOZLARI, EKIPIROVKASI VA ULARGA QO‘YILADIGAN TALABLAR

Sherzodjon Mirzadjanovich Tairov
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali “Sport psixologiyasi, ijtimoiy-gumanitar va tabiiy-ilmiy fanlar” kafedrasi dotsenti v.b..
E-mail: tairovsherzod7@gmail.com
Tel: +998902301416

Annotatsiya. Mazkur maqolada zamonaviy sport faoliyatida foydalaniladigan texnik asbob-uskunalar, sport jihozlari, maxsus inventarlar va sport ekipirovkalariga qo‘yiladigan ilmiy-amaliy talablar yoritilgan. Sport texnologiyalarining rivojlanishi, jihozlarning ergonomik xususiyatlari, xavfsizlik mezonlari hamda ularning sportchi funksional imkoniyatlariga mosligi tahlil qilingan.
Kalit so‘zlar: sport jihozlari, texnik asbob-uskunalar, sport inventari, ekipirovka, ergonomika, xavfsizlik, sport texnologiyalari, mashg‘ulot jarayoni.
Аннотация. В статье изложены научно-практические требования к техническому оснащению, спортивным снарядам, специализированному инвентарю и экипировке, используемым в современных видах спорта. Проведен анализ развития спортивных технологий, эргономических характеристик оборудования, критериев безопасности и их соответствия функциональным возможностям спортсменов.
Ключевые слова: спортивное оборудование, технические устройства, спортивный инвентарь, комплект, эргономика, безопасность, спортивные технологии, тренировочный процесс.
Abstract. This article outlines the scientific and practical requirements for the technical equipment, sports apparatus, specialized gear, and athletic apparel used in modern sports activities. It analyzes the development of sports technologies, the ergonomic characteristics of the equipment, safety criteria, and their compatibility with athletes' functional capabilities.
Keywords: sports equipment, technical apparatus, sports gear, kit, ergonomics, safety, sports technologies, training process.

KIRISH.

Zamonaviy sportning rivojlanishi sportchilar tayyorgarligining barcha yo‘nalishlarini takomillashtirishni talab qilmoqda. Bugungi kunda yuqori sport natijalariga erishish faqatgina jismoniy tayyorgarlik, texnik va taktik mahorat bilan

ISSN 3030-3907

belgilanmaydi. Sportchi faoliyatida foydalaniladigan texnik vositalar, maxsus jihozlar va ekipirovkalarning sifati ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Sport texnologiyalarining rivojlanishi natijasida mashg‘ulot jarayoniga zamonaviy trenajyorlar, elektron nazorat tizimlari, biomexanik tahlil vositalari va funksional monitoring qurilmalari keng joriy etilmoqda.

Sport jihozlari sportchining harakat faoliyatini takomillashtirish, jismoniy yuklamalarni boshqarish, xavfsizlikni ta’minlash va mashg‘ulot samaradorligini oshirish imkonini beradi.

Shu bilan birga, sifatsiz yoki sportchining individual xususiyatlariga mos kelmaydigan jihozlardan foydalanish turli jarohatlar, harakat texnikasining buzilishi va sport natijalarining pasayishiga olib kelishi mumkin.

Shuning uchun sport texnikasi jihozlari va ekipirovkalariga qo‘yiladigan talablarni ilmiy asosda o‘rganish sport sohasi uchun dolzarb masalalardan biridir.

TADQIQOTNING MAQSADI.

Sport va texnik asbob-uskunalar, sport texnikasi jihozlari hamda ekipirovkalarga qo‘yiladigan zamonaviy talablarni ilmiy jihatdan tahlil qilish va ularning sport faoliyatidagi ahamiyatini asoslash.

TADQIQOT VAZIFALARI.

Tadqiqot maqsadidan kelib chiqib quyidagi vazifalar belgilandi:

- sport texnik vositalarining asosiy turlarini aniqlash;
- sport jihozlariga qo‘yiladigan xavfsizlik va ergonomik talablarni o‘rganish;
- sport ekipirovkasining sportchi faoliyatidagi ahamiyatini tahlil qilish;
- zamonaviy texnologiyalarning sport mashg‘ulotlaridagi rolini baholash;
- jihozlardan foydalanish va texnik nazorat qilish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

TADQIQOT MATERIALI VA METODLARI.

Tadqiqot jarayonida sport nazariyasi, sport fiziologiyasi, sport pedagogikasi hamda sport texnologiyalariga oid ilmiy adabiyotlar tahlil qilindi.

Ishda ilmiy manbalarni o‘rganish, qiyosiy tahlil, umumlashtirish va tizimli yondashuv metodlaridan foydalanildi.

Sport va texnik asbob-uskunalarning sport faoliyatidagi o‘rni

Sport texnik asbob-uskunalari sportchining tayyorgarlik jarayonida yordamchi vosita sifatida xizmat qiladi. Ular mashg‘ulot yuklamalarini aniq belgilash, harakatlarni takomillashtirish va sportchi organizmining funksional imkoniyatlarini baholash imkonini beradi.

Sport texnik vositalari quyidagi asosiy guruhlarga bo‘linadi:

1. **Mashg‘ulot jihozlari**

Ushbu guruhga trenajyorlar, shtanga va gantellar, gimnastika anjomlari, sakrash vositalari hamda maxsus tayyorgarlik qurilmalari kiradi.

ISSN 3030-3907

Mazkur jihozlar kuch, chidamlilik, tezkorlik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi.

2. **Sport inventarlari**

Sport turiga qarab futbol va basketbol to‘plari, tennis raketkalari, kurash gilamlari, suzish anjomlari hamda yengil atletika vositalari keng qo‘llaniladi.

Ularning shakli, og‘irligi va o‘lchamlari sport turi qoidalariga mos bo‘lishi kerak.

Sport jihozlariga qo‘yiladigan asosiy talablar

Sport jihozlari va texnik vositalar sportchining xavfsizligi, mashg‘ulot samaradorligi hamda yuqori natijalarga erishish imkoniyatlarini ta’minlashi kerak. Shu sababli sport anjomlarini ishlab chiqarish, tanlash va foydalanishda bir qator ilmiy-amaliy talablar hisobga olinadi.

1. Xavfsizlik talablari

Sport jihozlariga qo‘yiladigan eng muhim talab — bu sportchi hayoti va sog‘lig‘i uchun xavfsiz bo‘lishidir.

Jihozlar mustahkam materiallardan tayyorlangan bo‘lishi, foydalanish vaqtida deformatsiyalanmasligi, jarohat yetkazuvchi o‘tkir qirralarga ega bo‘lmasligi, texnik standartlarga mos kelishi va muntazam nazoratdan o‘tkazilishi kerak.

Nosoz yoki sifatsiz jihozlardan foydalanish sport jarohatlarining asosiy sabablaridan biri bo‘lishi mumkin.

Masalan, gimnastika jihozlari, og‘ir atletika uskunalari yoki trenajyorlardagi kichik nosozlik ham sportchi uchun xavf tug‘diradi.

2. Ergonomik talablar

Ergonomika sport jihozlarining inson organizmi va harakat faoliyatiga mosligini o‘rganadi.

Sport jihozlari sportchining anatomik xususiyatlariga mos, foydalanishda qulay, harakat amplitudasini cheklamaydigan hamda ortiqcha zo‘riqishni kamaytiradigan bo‘lishi kerak.

Masalan, yugurish oyoq kiyimlari oyoq panjasi tuzilishiga mos bo‘lishi, zarbani kamaytiruvchi xususiyatga ega bo‘lishi kerak. Noto‘g‘ri tanlangan oyoq kiyim tizza, boldir va umurtqa pog‘onasiga ortiqcha yuk tushirishi mumkin.

3. Gigiyenik talablar

Sport jihozlari gigiyenik talablarga ham javob berishi zarur.

Bunda materiallarning inson terisiga zarar yetkazmasligi, havo o‘tkazuvchanligi, tozalash imkoniyati va dezinfeksiya qilish qulayligi muhim hisoblanadi.

Ayniqsa umumiy foydalaniladigan sport jihozlari muntazam tozalanishi va zarur hollarda dezinfeksiya qilinishi kerak.

ISSN 3030-3907

4. Texnik talablar

Sport jihozlari uzoq muddat foydalanishga mo‘ljallangan bo‘lishi kerak.

Texnik sifat quyidagilar bilan belgilanadi:

- chidamlilik;
- mustahkamlik;
- foydalanish qulayligi;
- standartlarga moslik;
- texnik xizmat ko‘rsatish imkoniyati.

Sport tashkilotlari jihozlarning texnik holatini muntazam tekshirib borishi lozim.

Sport ekipirovkasi va uning ahamiyati

Sport ekipirovkasi sportchining mashg‘ulot va musobaqa jarayonidagi faoliyatini ta’minlovchi maxsus kiyim va himoya vositalari majmuasidir.

Ekipirovka sportchini tashqi muhit ta’siridan himoya qiladi, harakat erkinligini oshiradi, jarohatlanish xavfini kamaytiradi, sport natijalariga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Sport ekipirovkasiga quyidagilar kiradi:

- sport kiyimlari;
- maxsus oyoq kiyimlari;
- himoya vositalari;
- qo‘lqoplar;
- himoya bandajlari;
- bosh kiyimlar;
- maxsus aksessuarlar.

Sport kiyimlariga qo‘yiladigan talablar

Sport kiyimlari sport faoliyatining xususiyatlariga mos tanlanishi kerak.

Asosiy talablar yengillik, qulaylik, elastiklik, havo almashinuvi, ter ajralishini boshqarish hamda harakatni cheklamasligi lozim.

Zamonaviy sport kiyimlarida sintetik va tabiiy tolalarning maxsus kombinatsiyalaridan foydalaniladi. Bunday materiallar sportchi organizmida issiqlik almashinuvini yaxshilaydi.

Maxsus oyoq kiyimlariga qo‘yiladigan talablar

Sport oyoq kiyimlari sport turiga qarab farqlanadi.

Masalan:

- yugurish oyoq kiyimlari — zarbani kamaytiruvchi va yengil bo‘lishi;
- futbol butsalar — maydon qoplamasiga mos bo‘lishi;
- basketbol oyoq kiyimlari — to‘piqni himoya qilishi;
- og‘ir atletika oyoq kiyimlari — barqarorlikni ta’minlashi kerak.

ISSN 3030-3907

To‘g‘ri tanlangan oyoq kiyim sportchi harakat texnikasini yaxshilaydi va jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

Himoya vositalarining ahamiyati

Ayrim sport turlarida himoya vositalari majburiy hisoblanadi.

Ularga shlem, tizza va tirsak himoyalari, himoya kamarlari, qo‘lqoplar hamda maxsus bandajlar kiradi.

Kurash, boks, velosport, tog‘ sporti va ekstremal yo‘nalishlarda himoya vositalaridan foydalanish sportchi xavfsizligini ta’minlashda katta ahamiyatga ega.

Sport texnologiyalarining rivojlanishi

Zamonaviy sportda raqamli texnologiyalar keng qo‘llanilmoqda.

Bugungi kunda yurak urishini nazorat qiluvchi sensorlar, GPS tizimlari, elektron vaqt o‘lchagichlar, biomexanik analiz tizimlari va harakat monitoring qurilmalari sportchilarning tayyorgarlik jarayonini aniq baholash imkonini bermoqda.

Ushbu texnologiyalar yordamida mashg‘ulot yuklamalari individuallashtiriladi, sportchining funksional holati nazorat qilinadi, tiklanish jarayonlari baholanadi hamda sport natijalari yaxshilanadi.

Sport jihozlarini saqlash va ulardan foydalanish qoidalari

Sport jihozlari va texnik vositalarning uzoq muddat xizmat qilishi hamda xavfsiz foydalanilishini ta’minlash uchun ularni to‘g‘ri saqlash muhim ahamiyatga ega.

Sport inventarlari quyidagi tartibda saqlanishi kerak:

- belgilangan maxsus joylarda joylashtirilishi;
- namlik va yuqori harorat ta’siridan himoyalanishi;
- mexanik shikastlanishlarning oldi olinishi;
- muntazam ravishda tozalanishi;
- foydalanishdan oldin texnik holati tekshirilishi.

Masalan, to‘plar, raketkalar, gimnastika anjomlari va boshqa vositalar o‘ziga xos saqlash sharoitlarini talab qiladi. Noto‘g‘ri saqlangan jihozlar tez ishdan chiqishi va sportchilar uchun xavf tug‘dirishi mumkin.

Mashg‘ulot boshlanishidan oldin murabbiy yoki mas’ul shaxs sport jihozlarini ko‘zdan kechirishi lozim. Aniqlangan nosozliklar bartaraf etilmaguncha ushbu vositalardan foydalanishga ruxsat berilmaydi.

Sport jihozlarini texnik nazorat qilish

Sport texnik vositalarining xavfsizligi muntazam texnik nazorat orqali ta’minlanadi.

Nazorat jarayonida:

- jihozlarning mustahkamligi;
- mexanik qismlarning ishlash holati;

ISSN 3030-3907

- himoya elementlarining mavjudligi;
- foydalanish xavfsizligi tekshiriladi.

Ayniqsa trenajyorlar, og‘ir atletika jihozlari va murakkab konstruktsiyali sport uskunalari muntazam texnik ko‘rikdan o‘tkazilishi kerak.

Texnik nazorat sport jarohatlarining oldini olish, mashg‘ulot sifatini oshirish va sportchilar xavfsizligini ta’minlash imkonini beradi.

Sport jihozlarining sport natijalariga ta’siri

Sport jihozlarining sifati sportchining texnik imkoniyatlariga bevosita ta’sir qiladi. Zamonaviy sportda kichik ustunliklar ham yuqori natijalarni belgilashi mumkin.

Masalan:

- yengil va aerodinamik kiyimlar harakat samaradorligini oshiradi;
- maxsus poyabzallar harakat texnikasini yaxshilaydi;
- elektron nazorat vositalari mashg‘ulotlarni aniq rejalashtirish imkonini beradi.

Shu sababli sport jihozlarini tanlashda faqat tashqi ko‘rinish emas, balki uning fiziologik, biomekanik va gigiyenik xususiyatlari ham hisobga olinishi kerak.

Sport texnologiyalarining kelajakdagi rivojlanishi

Zamonaviy sportda innovatsion texnologiyalar tobora keng qo‘llanmoqda. Kelajakda sport jihozlari yanada aqlli va funksional bo‘lishi kutilmoqda.

Rivojlanayotgan yo‘nalishlar:

- aqlli kiyimlar (smart wear);
- tanadagi fiziologik ko‘rsatkichlarni kuzatuvchi sensorlar;
- sun’iy intellekt asosidagi tahlil tizimlari;
- virtual va kengaytirilgan reallik texnologiyalari.

Ushbu vositalar sportchining individual xususiyatlarini chuqur tahlil qilish va mashg‘ulotlarni aniq boshqarish imkonini beradi.

Muhokama

Sport va texnik asbob-uskunalar, sport texnikasi jihozlari hamda ekipirovkalarning rivojlanishi zamonaviy sport taraqqiyotining muhim omillaridan biridir.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, sifatli sport jihozlari:

- mashg‘ulot samaradorligini oshiradi;
- sportchining harakat imkoniyatlarini kengaytiradi;
- jarohatlanish xavfini kamaytiradi;
- sport natijalarini yaxshilaydi.

Biroq texnik vositalardan noto‘g‘ri foydalanish yoki sportchining individual xususiyatlarini hisobga olmaslik salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

ISSN 3030-3907

Shuning uchun sport jihozlarini tanlashda sport turi, sportchining yoshi, jismoniy tayyorgarligi va funksional holati hisobga olinishi kerak.

Sport murabbiylari va mutaxassislar sport texnologiyalaridan samarali foydalanish, ularning texnik holatini nazorat qilish va xavfsizlik qoidalariga rioya qilish bo‘yicha yetarli bilimga ega bo‘lishlari zarur.

XULOSA.

Sport va texnik asbob-uskunalar, sport texnikasi jihozlari hamda ekipirovkalar zamonaviy sport faoliyatining ajralmas qismi hisoblanadi.

Ularning sifatli, xavfsiz, ergonomik va sportchining individual xususiyatlariga mos bo‘lishi yuqori sport natijalariga erishish uchun muhim shartdir.

Sport jihozlariga qo‘yiladigan talablar nafaqat texnik imkoniyatlarni, balki sportchi salomatligini himoya qilish, jarohatlanishlarning oldini olish va mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshirishni ham nazarda tutadi.

Zamonaviy texnologiyalarni sport amaliyotiga joriy etish sportchilar tayyorgarligini individual boshqarish, funksional holatini baholash va yuqori natijalarga erishish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Shunday qilib, sport texnik vositalaridan ilmiy asosda foydalanish sport taraqqiyotining muhim yo‘nalishlaridan biri bo‘lib qolmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqot asoslari. — Toshkent: O‘zbekiston, 2004.
2. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. — Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2015.
3. Ochilova N.R., Muratova G.S., Asatullayev A.N. Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari. — Buxoro: Durdona nashriyoti, 2023.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — Москва: Спорт, 1991.
5. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. — Human Kinetics, 2019.
6. Platonov V.N. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев, 2015.
7. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. — Москва: Просвещение, 1990.

ISSN 3030-3907