



ALPINISTLARDA JISMONIY VA RUHIY TAYYORGARLIK

Suyunov Tohir Nomoz o'g'li

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM assistent o'qituvchisi

Аннотация. Mazkur maqolada alpinistlarning jismoniy va ruhiy tayyorgarlik jarayoni, murakkab tog' sharoitlariga moslashish usullari, jismoniy chidamlilik, koordinatsiya va stressga bardoshlilikni oshirish metodikalari tahlil qilinadi. Alpinistlar uchun psixologik barqarorlik, qo'rquvni yengish, maqsadga intilish va guruh bilan ishlash muhim ekanligi ta'kidlangan.

Калит so'zlar: alpinist, jismoniy tayyorgarlik, ruhiy tayyorgarlik, stressga bardoshlilik, koordinatsiya, balandlik, xavfsizlik, motivatsiya, guruh ishlashi, mushak chidamliligi.

Аннотация. В статье рассматривается процесс физической и психологической подготовки альпинистов, методы адаптации к сложным горным условиям, развитие физической выносливости, координации и стрессоустойчивости. Подчеркивается важность психологической устойчивости, преодоления страха, целеустремленности и работы в команде для альпинистов.

Ключевые слова: альпинист, физическая подготовка, психологическая подготовка, стрессоустойчивость, координация, высота, безопасность, мотивация, командная работа, выносливость мышц.

Annotation. The article analyzes the physical and mental preparation of mountaineers, methods of adaptation to challenging mountain conditions, development of physical endurance, coordination, and stress resilience. It emphasizes the importance of psychological stability, fear management, goal orientation, and teamwork for climbers.

Keywords: mountaineer, physical training, mental training, stress resilience, coordination, altitude, safety, motivation, teamwork, muscular endurance.



Kirish.

Alpinistlik sporti – bu nafaqat jismoniy, balki ruhiy tayyorgarlikni ham yuqori darajada talab qiladigan sport turidir. Tog‘ sharoitida harakatlanish, balandlikda ishlash, muzliklar va qoyali qiyaliklar orqali o‘tish, shuningdek, murakkab va xavfli yo‘llarda tez va to‘g‘ri qaror qabul qilish alpinistdan kuchli jismoniy tayyorgarlik va barqaror ruhiy holat talab qiladi. Alpinistlarning muvaffaqiyati ularning chidamliligi, tezkorligi, koordinatsiyasi va psixologik barqarorligiga bog‘liqdir. Shu bois, jismoniy va ruhiy tayyorgarlik alpinist tayyorgarligining ajralmas qismi hisoblanadi.

Alpinistlar jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish orqali mushak tizimi, nafas olish tizimi va yurak faoliyatini kuchaytiradi. Bu esa yuqori tog‘larda kislorod yetishmovchiligi va og‘ir sharoitlarga bardosh berishni osonlashtiradi. Bundan tashqari, jismoniy tayyorgarlik mushaklarning chidamliligini oshiradi, koordinatsiya va muvozanatni yaxshilaydi, tananing umumiy harakat qobiliyatini rivojlantiradi. Alpinistlar uchun kuch, chidamlilik va tezlik kabi sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar alohida ahamiyatga ega.

Jismoniy tayyorgarlik alpinistlikda nafaqat mushaklarni rivojlantirish, balki tog‘ sharoitida xavfsiz harakatlanish imkoniyatini ham beradi. Masalan, toqqa chiqish jarayonida oyoq mushaklari va qorin mushaklari faol ishlaydi, bu esa muvozanatni saqlash va murakkab qiyaliklarda xavfsiz harakatlanish imkonini yaratadi. Shu bois alpinistlar o‘z mashg‘ulotlarini kuch, chidamlilik, muvozanat va koordinatsiyani rivojlantirishga qaratadilar. Qattiq tog‘ sharoitida harakatlanish sportchidan yuqori darajadagi jismoniy chidamlilikni talab qiladi. Bu esa muntazam yugurish, tog‘ga chiqish mashqlari, sakrash, mushaklarni kuchaytiruvchi mashqlar va funksional tayyorgarlik mashqlarini o‘z ichiga oladi.

Alpinistlarning ruhiy tayyorgarligi ham jismoniy tayyorgarlik bilan birga rivojlantiriladi. Tog‘ sharoitida xavf-xatar, balandlik qo‘rquvi, og‘ir iqlim sharoiti va jismoniy charchoq ruhiy holatga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli



alpinistlarni ruhiy tayyorlashda psixologik barqarorlik, stressga bardoshlilik, qo'rquvni yengish va tez qaror qabul qilish kabi sifatlarni shakllantirish muhimdir.

Psixologik tayyorgarlikning samarali usullaridan biri vizualizatsiya hisoblanadi. Sportchi toqqa chiqishdan oldin har bir qiyalik va murakkab harakatni ongida oldindan tasavvur qiladi. Bu metod orqali alpinist xavfli vaziyatlarda qanday harakat qilishni oldindan rejalashtiradi va o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi. Shuningdek, meditatsiya va relaksatsiya usullari stressni kamaytirishga, ruhiy barqarorlikni oshirishga xizmat qiladi.

Alpinistlarni tayyorlash jarayonida maqsadga intilish va motivatsiya ham katta ahamiyatga ega. Murabbiylar sportchilarga aniq vazifalar berib, ularni kichik maqsadlarni bosqichma-bosqich bajarishga o'rgatadilar. Bu jarayon alpinistning qat'iyati, irodasi va chidamliligini rivojlantirishga yordam beradi. Qiyin tog' sharoitida sportchi o'z maqsadiga erishish uchun qat'iyat bilan harakat qilishi va qaror qabul qilish qobiliyatini saqlab qolishi muhimdir.

Alpinistlarda stressga bardoshlilik va xavf-xatarlarni baholash qobiliyati yuqori bo'lishi kerak. Tog' sharoitida kislorod yetishmovchiligi, sovuq, qor, muzliklar va xavfli qiyaliklar alpinistni tez charchatadi va ruhiy bosimni oshiradi. Shu sababli tayyorgarlik jarayonida alpinistlar turli sharoitlarda mashq qilinadi: yuqori tog'larda chiqishlar, uzoq masofali yurishlar, qiyin yo'llarda muvozanatni saqlash mashqlari. Bunday mashqlar alpinistning jismoniy va ruhiy chidamliligini oshiradi.

Alpinistlarda koordination va muvozanatni rivojlantirish mashqlari ham muhimdir. Mushaklarning tezkor javob berish qobiliyati va oyoq-qo'l koordinatsiyasi tog' sharoitida xavfsiz harakatlanish uchun zarurdir. Mashg'ulotlar turli qiyaliklarda yurish, tor zinapoyalar orqali harakatlanish, balandlikda sakrash va qo'l bilan ushlab kabi elementlarni o'z ichiga oladi.

Alpinistlarning ruhiy tayyorgarligi ularni kutilmagan vaziyatlarda tez va to'g'ri qaror qabul qilishga o'rgatadi. Masalan, muzlikdagi sirpanish, qiyalikdan yiqilish xavfi yoki kutilmagan ob-havo o'zgarishi sportchidan tezkor reaksiya talab



qiladi. Shu bois, psixologik mashqlar alpinistning diqqatini jamlash, stressni boshqarish va xavfli vaziyatda o'zini nazorat qilish qobiliyatini oshiradi.

Alpinistlar uchun jamoaviy mashg'ulotlar ham muhimdir. Tog'ga chiqish ko'pincha guruh bilan amalga oshiriladi, shuning uchun sportchi nafaqat o'zini, balki jamoadoshlarini ham nazorat qilishi, xavfsiz harakatlanish va qaror qabul qilishda hamkorlik qilishga o'rganishi kerak. Bu esa ruhiy va ijtimoiy barqarorlikni rivojlantiradi.

Alpinistlarning tayyorgarligida texnologiyalar va maxsus uskunalardan foydalanish ham samarali. Masalan, jismoniy tayyorgarlikni kuzatish uchun yurak urishi monitorlari, mushak faoliyati kuzatuvchi qurilmalar, balandlik va kislorod darajasini o'lchash tizimlari qo'llaniladi. Bu sportchilarning organizmi qiyin sharoitlarga qanchalik tayyorligini aniqlash imkonini beradi va mashg'ulotlarni individual darajada optimallashtirishga yordam beradi.

Xulosa.

Xulosa qilib aytganda, alpinistlarda jismoniy va ruhiy tayyorgarlik bir-biriga chambarchas bog'liq bo'lib, sportchining muvaffaqiyatiga va xavfsiz harakatlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tayyorgarlik mushaklar chidamliligi, koordinatsiya, tezlik va chidamlilikni rivojlantirsa, ruhiy tayyorgarlik stressga bardoshlilik, qo'rquvni yengish, diqqatni jamlash va qaror qabul qilish qobiliyatini oshiradi. Zamonaviy alpinist tayyorgarligida metodik mashqlar, psixologik treninglar, texnologik kuzatuv va guruh bilan ishlashning uyg'unligi sportchining yuqori darajadagi natijalarga erishishini ta'minlaydi. Shu sababli alpinistlarni tayyorlash jarayonida jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni bir-biridan ajratib bo'lmaydi va ular hamkorlikda rivojlantirilishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Jo'rayevich, J. T. (2025). JISMONIY MADANIYAT YO'NALISH TALABALARIGA FANLARNI O'QITISHDA SUN'IY INTELLEKTNING O'RNI. *YANGI O'ZBEKISTON, YANGI TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(9), 393-396.



2. Jo‘Rayevich, T. X. J. (2024). YOSH BOLALARGA GIMNASTIKA MASHQLARINI O‘RGATISHNING ASOSIY USULLARI. *Central Asian Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 1(10), 103-106.
3. Jo‘rayevich, J. T. (2025). YENGIL ATLETIKA SPORT TURINING JISMONIY TARBIYA TIZIMIDAGI ROLI: XALQARO VA O‘ZBEKISTON TAJRIBASI ASOSIDA TAHLIL. *IZLANUVCHI*, 1(6), 278-282.
4. Jo‘rayevich, J. T. (2025). YENGIL ATLETIKADA YUQORI NATIJALARGA ERISHISH OMILLARI VA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDAGI ROLI. *ZAMIN ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 1(5), 112-115.
5. Jo‘Rayevich, T. X. J. (2024). KO‘P YILLIK SPORT TAJRIBASIGA EGA MALAKALI KURASHCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISH DARAJASINI BAHOLASH. *Central Asian Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 1(10), 107-111.
6. Boymurotovna, X. N. (2025). RUS TILINI O‘RGANISHDA SUN‘IY INTELLEKT VA NEYRON TARMOQLARNING ROLI. In *International Conference on Educational Discoveries and Humanities* (pp. 55-62).
7. Ergashevna, S. M. (2025). Ingliz tili mutaxassislarini tayyorlashda xorijiy tajribalardan foydalanish. In *International Educators Conference* (pp. 358-365).
8. Ergashevna, S. M. (2025). Ingliz tili mutaxassisi bo‘lishda boshlang‘ich Ingliz tili darslarining ahamiyati. In *International Educators Conference* (pp. 350-357).
9. Axmedovna, B. S. (2025). O‘zbekistonda xorijiy tillarning ahamiyati. In *International Educators Conference* (pp. 326-333).
10. Raxmonov, X., & Sunatov, J. R. (2022). O‘ZBEK TILI KOMPYUTER LINGVISTIKASI YO‘NALISHIDA OLIB BORILGAN ILMIY TADQIQOTLAR. *COMPUTER LINGUISTICS: PROBLEMS, SOLUTIONS, PROSPECTS*, 1(1).