



UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLARNING JISMONIY TARBIYA TIZIMIDAGI AHAMIYATI VA ULARNI TASHKIL ETISH USLUBIYATI

*Qarshiyeva Nozik Parda qizi, O'zbekiston Respublikasi IIV Surxondaryo
akademik litseyi jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi.*

Annotatsiya

Ushbu maqolada umumrivojlantiruvchi mashqlarning (URM) inson salomatligi, jismoniy qobiliyatlarni shakllantirish va sport mashg'ulotlariga tayyorgarlik ko'rishdagi o'rni tahlil qilinadi. Shuningdek, mashqlarning tayanch-harakat tizimiga, qon aylanishiga va asab tizimiga ta'siri, shuningdek, zamonaviy fitnes texnologiyalarida qo'llanilishi yoritilgan.

Kirish

Jismoniy tarbiya darslari va sport mashg'ulotlarining tarkibiy qismi bo'lgan umumrivojlantiruvchi mashqlar — bu organizmning barcha yirik mushak guruhlarini va bo'g'imlarini qamrab oluvchi harakatlar tizimidir. URM nafaqat jismoniy "isish" vazifasini bajaradi, balki qomadni to'g'ri shakllantirish va harakat koordinatsiyasini yaxshilashning asosiy vositasi hisoblanadi.

1. Fiziologik asoslar va ilmiy yondashuvlar

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, URM bajarilganda organizmda bir qator ijobiy o'zgarishlar yuz beradi:

- **Gomeostazning moslashuvi:** Mashqlar natijasida tana harorati $0.5 - 1.0^{\circ}\text{C}$ ga ko'tariladi, bu esa fermentlar faolligini va mushaklarning qisqarish tezligini oshiradi.



• **Nerv-mushak aloqasi:** Rossiyalik olim **I.P. Pavlov** nazariyasiga ko'ra, harakatlar miya po'stlog'ida ijobiy qo'zg'alish o'choqlarini hosil qiladi, bu esa o'quvchi yoki sportchining diqqatini jamlashga yordam beradi.

• **Kardiogidravlik ta'sir:** URM qon tomirlarining elastikligini oshiradi, natijada yurak urish tezligi (Puls) me'yorlashadi va kislorodning mushaklarga yetib borishi tezlashadi.

2. Metodik tamoyillar va mashqlar ketma-ketligi

Mashqlarni samarali tashkil etish uchun quyidagi metodik qoidalarga amal qilish zarur:

1. **Asta-sekinlik tamoyili:** Mashqlar oddiy harakatlardan murakkab harakatlarga, kichik yuklamadan katta yuklamaga qarab borishi kerak.

2. **Hamma tomonlama ta'sir etish:** Mashg'ulot davomida barcha bo'g'imlar (bo'yin, yelka, tirsak, bilak, umurtqa, chanoq-son, tizza va to'piq) ishtirok etishi shart.

3. **Zichlik va sur'at:** Mashqlarning sur'ati (temp) o'quvchilarning yoshi va tayyorgarlik darajasiga qarab o'zgaradi. Masalan, boshlang'ich sinflarda o'yin shaklida, o'smirlarda esa aniq va dinamik shaklda o'tiladi.

3. Zamonaviy sportda URMning o'rni

Bugungi kunda URM nafaqat an'anaviy gimnastika, balki quyidagi yo'nalishlarda ham keng qo'llaniladi:

• **Krossfit va Workout:** Bu yerda URM o'z og'irligi bilan ishlashning asosi hisoblanadi.

• **Reabilitatsiya:** Jarohatdan keyin mushaklarni qayta tiklashda shifokorlar aynan URM komplekslarini tavsiya etadilar.



• **Statik va dinamik cho‘zilishlar (Stretching):** URM tarkibiga cho‘zilish mashqlarining kiritilishi bo‘g‘imlar harakatchanligini (mobilnost) 20-30% ga oshiradi.

Sportchi tavsiyasi: Mashhur og‘ir atletikachi va olimlar ta’kidlashicha, "Yaxshi bajarilgan chigalyozdi mashqlari — bu mashg'ulotning yarim muvaffaqiyati va jarohatlardan himoyalalanishning eng mustahkam qalqonidir".

Xulosa

Umumrivojlantiruvchi mashqlar — bu shunchaki harakatlar to‘plami emas, balki salomatlikni saqlash va jismoniy kamolotga erishishning ilmiy asoslangan tizimidir. URM muntazam bajarilganda nafaqat tana go‘zalligi, balki iroda, intizom va yuqori ish qobiliyati shakllanadi.

Yangilangan foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. **Usmonxo‘jayev T.S., Arzumanov S.G.** "Jismoniy tarbiya" (Nazariya va metodika). Toshkent.
2. **Kerimov F.A.** "Sport sohasida ilmiy tadqiqotlar". Toshkent, 2018.
3. **Kholodov J.K., Kuznetsov V.S.** "Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta".
4. **Salamov R.S.** "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi". Darslik, 2015.
5. **Jismoniy tarbiya va sport jurnali** materiallari (2020-2024 yy.).