

## **MASHQLARNING JISMONIY RIVOJLANISHGA TA'SIRI**

**Осиё халқаро университети  
магистранти  
Журакулова Эзола Эркин кизи**

**Annotatsiya.** Mazkur tezisda jismoniy mashqlarning inson organizmining rivojlanishiga ko'rsatadigan ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Jismoniy mashqlar organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, mushak tizimini rivojlantirish hamda umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish organizmning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini sezilarli darajada oshirishini ko'rsatadi.

**Kalit so'zlar:** jismoniy mashqlar, jismoniy rivojlanish, sport mashg'ulotlari, jismoniy tayyorgarlik, mushak kuchi, chidamlilik, sog'lom turmush tarzi

### **Kirish**

Zamonaviy jamiyatda inson salomatligini mustahkamlash, yoshlarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash va sog'lom turmush tarzini shakllantirish muhim ijtimoiy vazifalardan biri hisoblanadi. Bu jarayonda jismoniy mashqlar alohida ahamiyat kasb etadi. Jismoniy mashqlar inson organizmining har tomonlama rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, uning funksional imkoniyatlarini oshiradi, jismoniy sifatlarni rivojlantiradi hamda umumiy ish qobiliyatini yaxshilaydi.

Jismoniy mashqlar inson organizmida murakkab biologik va fiziologik jarayonlarni faollashtiradi. Muntazam ravishda bajariladigan mashqlar natijasida mushak tizimi mustahkamlanadi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faoliyati yaxshilanadi hamda organizmning tashqi muhit ta'sirlariga moslashuv qobiliyati ortadi. Shu bilan birga, jismoniy mashqlar moddalar almashinuvi jarayonini jadallashtiradi va organizmning umumiy funksional holatini yaxshilaydi.

Jismoniy mashqlar nafaqat organizmning jismoniy rivojlanishiga, balki insonning psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sport bilan shug'ullanish insonda intizom, iroda, maqsadga intilish va o'ziga bo'lgan ishonch kabi ijobiy sifatlarning shakllanishiga yordam beradi. Ayniqsa, yoshlar orasida jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi.

So'nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar jismoniy mashqlarning inson organizmiga ko'rsatadigan ta'sirini chuqur o'rganishga qaratilgan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy mashqlar jismoniy sifatlarning rivojlanishiga, organizmning

funksional imkoniyatlarining oshishiga hamda inson salomatligining mustahkamlanishiga xizmat qiladi. Shu sababli jismoniy mashqlarning jismoniy rivojlanishga ta'sirini ilmiy jihatdan o'rganish muhim ahamiyatga ega [1].

Shu nuqtai nazardan, mazkur tezisda jismoniy mashqlarning inson organizmining jismoniy rivojlanishiga ko'rsatadigan ta'siri hamda ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rni ilmiy jihatdan tahlil qilinadi.

### **Mashqlar turlari**

Jismoniy mashqlar inson organizmining har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladigan muhim vositalardan biri hisoblanadi. Jismoniy tarbiya nazariyasida mashqlar turli mezonlarga ko'ra tasniflanadi. Mashqlarni to'g'ri tanlash va ularni maqsadga muvofiq ravishda qo'llash jismoniy rivojlanish jarayonining samaradorligini oshiradi. Sport mashg'ulotlarida mashqlar odatda umumrivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, kuch mashqlari, tezkorlik mashqlari va chidamlilik mashqlariga bo'linadi.

**Umumrivojlantiruvchi mashqlar** organizmning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan mashqlar hisoblanadi. Bu turdagi mashqlar mushaklarning turli guruhlarini rivojlantirishga xizmat qiladi hamda harakat koordinatsiyasini yaxshilaydi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar tarkibiga egilish, cho'zilish, burilish, sakrash va turli xil harakatli mashqlar kiradi. Ushbu mashqlar ayniqsa jismoniy tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida muhim ahamiyatga ega.

**Maxsus mashqlar** ma'lum bir sport turiga xos bo'lgan harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardir. Bunday mashqlar sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirishga yordam beradi. Masalan, yengil atletika, futbol, gandbol yoki gimnastika mashg'ulotlarida har bir sport turining o'ziga xos maxsus mashqlari qo'llaniladi. Maxsus mashqlar sportchilarning o'yin yoki musobaqa jarayonidagi harakat faoliyatini yaxshilashga xizmat qiladi.

**Kuch mashqlari** mushak kuchini rivojlantirishga qaratilgan mashqlardir. Bu mashqlar yordamida mushaklarning kuchi, chidamliligi va barqarorligi oshiriladi. Kuch mashqlariga og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar, turnikda tortilish, otjimoniya va turli xil sakrash mashqlari kiradi. Kuch mashqlari jismoniy rivojlanishning muhim tarkibiy qismi bo'lib, sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishda katta ahamiyatga ega.

**Tezkorlik mashqlari** harakatlarni qisqa vaqt ichida yuqori tezlikda bajarish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlardir. Tezkorlik mashqlariga qisqa masofaga yugurish, start mashqlari, tezkor harakatli o'yinlar va turli xil tezlik mashqlari kiradi. Bu mashqlar sportchilarning reaksiyasi va harakat tezligini oshirishga yordam beradi.

**Chidamlilik mashqlari** organizmning uzoq vaqt davomida jismoniy yuklamalarni bajarish qobiliyatini rivojlantiradi. Bu mashqlar yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faoliyatini yaxshilaydi hamda organizmning umumiy ish qobiliyatini oshiradi. Chidamlilik mashqlariga uzoq masofaga yugurish, velosiped mashqlari, suzish va interval mashg‘ulotlar kiradi [2].

Shunday qilib, jismoniy mashqlarning turli turlari inson organizmning har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi. Mashg‘ulot jarayonida mashqlarni to‘g‘ri tanlash va ularni ilmiy asosda qo‘llash jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

### **Mashqlarning jismoniy rivojlanishga ta’siri**

Jismoniy mashqlar inson organizmning jismoniy rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. Muntazam ravishda bajariladigan mashqlar organizmning morfologik va funksional ko‘rsatkichlarini yaxshilaydi, mushak tizimini mustahkamlaydi hamda jismoniy sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi. Jismoniy mashqlar ta’sirida organizmda turli fiziologik jarayonlar faollashadi va bu jarayonlar inson salomatligining mustahkamlanishiga xizmat qiladi.

Avvalo, jismoniy mashqlar mushak tizimining rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Mashqlarni muntazam bajarish natijasida mushak tolalari kuchayadi, mushaklarning hajmi ortadi va ularning ish qobiliyati yaxshilanadi. Natijada insonning jismoniy kuchi oshadi va harakat faoliyati samaradorligi ortadi.

Shuningdek, jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimining faoliyatini yaxshilaydi. Mashg‘ulotlar davomida yurak faoliyati faollashadi, qon aylanishi tezlashadi va organizmning kislorod bilan ta’minlanishi yaxshilanadi. Bu esa inson organizmning umumiy chidamliligini oshiradi hamda jismoniy yuklamalarni samarali bajarish imkonini yaratadi.

Jismoniy mashqlar nafas olish tizimining rivojlanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Muntazam mashg‘ulotlar o‘pkalarning hayotiy sig‘imini oshiradi va nafas olish jarayonining samaradorligini yaxshilaydi. Bu esa organizmning kislorod bilan ta’minlanishini yaxshilab, jismoniy faoliyat davomida charchoqning kechroq paydo bo‘lishiga yordam beradi.

Bundan tashqari, jismoniy mashqlar insonning asab tizimiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Mashg‘ulotlar jarayonida asab tizimi faoliyati faollashadi, harakat koordinatsiyasi yaxshilanadi va reflekslar tezligi oshadi. Bu jarayon insonning umumiy harakat faoliyatini takomillashtiradi hamda psixologik barqarorlikni mustahkamlaydi. Jismoniy mashqlar shuningdek insonning psixologik holatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Sport bilan shug‘ullanish stressni kamaytiradi, kayfiyatni yaxshilaydi va insonda ijobiy emotsional holatni shakllantiradi. Shu sababli jismoniy mashqlar

nafaqat jismoniy rivojlanish, balki insonning ruhiy salomatligini mustahkamlashda ham muhim ahamiyatga ega.

Umuman olganda, jismoniy mashqlar inson organizmining har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi. Muntazam mashg‘ulotlar natijasida jismoniy sifatlar rivojlanadi, organizmning funksional imkoniyatlari oshadi va inson salomatligi mustahkamlanadi. Shu sababli jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish sog‘lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi [3].

### Jismoniy mashqlar turlarining jismoniy rivojlanishga ta’siri

<b>№</b>	<b>Mashq turi</b>	<b>Asosiy mashqlar</b>	<b>Rivojlantiriladi gan jismoniy sifatlar</b>	<b>Organizmga ta’siri</b>	<b>Amaliy ahamiyati</b>
1	Umumrivojlantiruvchi mashqlar	Egilishlar, burilishlar, cho‘zilish mashqlari	Moslashuvchanlik, koordinatsiya	Mushak va bo‘g‘imlarning harakatchanligini oshiradi	Umumiy jismoniy tayyorgarlikni shakllantiradi
2	Kuch mashqlari	Turnikda tortilish, otjimoniya, og‘irliklar bilan mashqlar	Mushak kuchi, mushak chidamliligi	Mushak tolalarini mustahkamlaydi	Jismoniy kuchni oshiradi
3	Tezkorlik mashqlari	30–60 m sprint, start mashqlari	Tezkorlik, reaksion tezlik	Asab-mushak tizimini faollashtiradi	Harakat tezligini oshiradi
4	Chidamlilik mashqlari	1000–3000 m yugurish, interval mashg‘ulotlar	Umumiy va maxsus chidamlilik	Yurak-qon tomir tizimini rivojlantiradi	Uzoq vaqt davomida ishlash qobiliyatini oshiradi
5	Sakrash mashqlari	Vertikal sakrash, plyometrik mashqlar	Kuch va tezkorlik	Mushaklarning portlovchi kuchini oshiradi	Sport natijalarini yaxshilaydi

6	Koordinatsiya mashqlari	Harakatli o‘yinlar, murakkab harakatlar	Harakat muvofiqligi	Markaziy asab tizimini rivojlantiradi	Harakat aniqligini oshiradi
7	Maxsus sport mashqlari	Sport turiga xos texnik mashqlar	Maxsus jismoniy sifatlar	Sport faoliyatiga moslashuvni oshiradi	Musobaqa natijalarini yaxshilaydi
8	Nafas olish mashqlari	Nafasni boshqarish mashqlari	Nafas olish chidamliligi	O‘pka sig‘imini oshiradi	Jismoniy yuklamaga moslashishni yaxshilaydi

Ushbu jadval jismoniy mashqlar turlarining inson organizmi rivojlanishiga ko‘rsatadigan ta‘sirini umumlashtiradi. Turli xil mashq turlarini mashg‘ulot jarayonida uyg‘un ravishda qo‘llash jismoniy sifatlarning har tomonlama rivojlanishini ta‘minlaydi.

### Xulosa

Xulosa qilib aytganda, jismoniy mashqlar inson organizmining jismoniy rivojlanishida muhim ahamiyatga ega bo‘lgan asosiy vositalardan biridir. Muntazam ravishda bajariladigan jismoniy mashqlar mushak tizimining rivojlanishiga, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faoliyatini yaxshilashga hamda organizmning umumiy funksional imkoniyatlarini oshirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot va ilmiy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, jismoniy mashqlar insonning jismoniy sifatlarini, jumladan kuch, tezkorlik, chidamlilik va koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi. Shu bilan birga, jismoniy mashqlar insonning psixologik holatiga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatib, stressni kamaytiradi, emotsional barqarorlikni oshiradi va hayot sifatini yaxshilaydi.

Jismoniy mashqlarni ilmiy asosda tashkil etish va mashg‘ulot jarayonida turli xil mashq turlaridan foydalanish insonning har tomonlama jismoniy rivojlanishini ta‘minlaydi. Ayniqsa, yoshlar orasida jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, organizm salomatligini mustahkamlash hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

Shu sababli jismoniy mashqlarni ta'lim jarayonida keng qo'llash, yoshlarni sport faoliyatiga jalb etish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bugungi kunda dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics, 2019.
2. Zatsiorsky V., Kraemer W. Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics, 2017.
3. Issurin V. Block Periodization in Sports Training. Ultimate Athlete Concepts, 2016.