

**JISMONIY TAYYORGARLIK MASHG'ULOTLARIDA CHIGALYOZDI****MASHQLARINING ZARURATI**

Миршарапов Акмал Гайратович

Академия МВД Республики Узбекистан

E-mail: akmalmirsharapov@gmail.com

**ANNOTATSIYA:**

Ushbu maqolada inson tanasi uchun chigalyozdi mashqlarning ahamiyati muhokama qilinadi. Chigalyozdi mashqlarni bajarish davomida qaysi mashqlarni va qanday ketma-ketlikda bajarish kerakligi haqida ham ma'lumot beriladi. Ushbu maqolani yozishda elektron manbalardan foydalanilgan.

**Kalit so'zlar:** yuklama, qizdirish; chiniqish, mashqlar, egiluvchanlik, cho'zish, dinamik cho'zish, tana, kompleks mashqlar, kayfiyat, sog'lom turmush tarzi, tetiklik, kuch, chidamkorlik.

**KIRISH.**

Shug'ullanuvchilarni barcha turdagi mashg'ulotlarga tayyorlash uchun avvalambor chigalyozdi mashqlarni bajarish kerak. Chigalyozdi mashqlarini oqilona tanlash natijasida mashg'ulot samaradorligi oshadi, shuningdek jarohatlanish va shikastlanish ehtimolini kamaytiradi.

**Mavzuning dolzarbligi** shundaki, hozirgi vaqtda ko'p odamlar sportning inson hayotidagi rolini qadrlashadi va sport bilan shug'ullanishni xohlashadi, lekin shu bilan birga ular mustaqil ravishda to'g'ri mashg'ulotni tashkil eta olmaydilar, ya'ni ular sportning asosiy rolini kam baholaydilar. Ushbu maqolaning maqsadi turli xil chigalyozdi mashqlarining inson tanasiga ta'sirini o'rganishdir.

**Vazifa:** Asosiy chigalyozdi mashqlarini ko'rib chiqish;

Turli xil odamlar guruhlari uchun chigalyozdi mashqlari tuzilishini o'rgatish;

Ikki turdagi chigalyozdi mashqlarini o'rganish - statik va dinamik.

To'g'ri chigalyozdi mashqlari qanday mashqlarni o'z ichiga olishi kerak?

Yurakni, mushak tolalarini, bo'g'inlarni, asab-mushak tizimini va qon aylanish tizimini asosiy yuklamaga tayyorlash uchun chigalyozdi mashqlari kerak, shuning uchun u tanani keyingi ishlarga tayyorlaydigan mashqlarni o'z ichiga olishi kerak. Chigalyozdi mashqlari suyuqlikning chiqarilishini rag'batlantirishi va har bir bo'g'inni o'rab turgan mushak tolalari, ligamentlari va tendonlarini qizitishi kerak. Bu bo'g'inlarga kerakli tamponlama va hidratsiyani ta'minlaydi va har bir bo'g'inda maksimal harakatchanlikni ta'minlaydi (moslashuvchanlik mashqlari).

Chigalyozdi mashqlari yurak urishi tezligini oshirishi, ishlaydigan mushaklarning qon ta'minotini rag'batlantirishi va ularga juda zarur bo'lgan kislorodni yetkazib berishi kerak. Bu tana haroratini oshirishga yordam beradi, mushak tolalarini yanada elastik qiladi va asosiy yuklamani qulaylik bilan bajarishga imkon beradi, bu pulsga ta'sir qiluvchi mashqlar (yurish, yugurish) orqali erishiladi.

Chigalyozdi mashqlari mushak tolalarini uzaytirishi kerak, bu esa ko'proq harakatlanish imkoniyatini beradi. Bu ularga asosiy mashg'ulot vaqtida samaraliroq harakatlanish imkonini beradi va chigalyozdi mashqlari orqali erishiladigan asosiy mashqlar to'plamida jarohatlanish ehtimolini kamaytiradi.

Chigalyozdi mashqlari miya va nerv-mushak kanallarini faollashtirishi, diqqat va konsentratsiyani oshirishi, vosita ko'nikmalari ustida ishlashi va mushak tolalari va bo'g'inlarini asosiy mashg'ulot paytida ishtirok etadigan harakatlarda ishlashi, shuningdek yurak urish tezligini kerakli darajaga etkazishi kerak.

Mashg'ulotning asosiy qismi uchun mashq rejasi tuzilgandan keyin chigalyozdi mashqlari rejalashtirilishi kerak. Bu tananing asosiy mashg'ulotga tayyorlanishini ta'minlaydi. Agar asosiy mashg'ulot rejasida tananing pastki qismiga bog'liq bo'lsa, u holda chigalyozdi mashqlarni tananing yuqori mushaklari bilan ishlash samarasiz bo'lib qolishi mumkin. Shuning uchub barcha bo'g'inlar va mushaklarni qizdirish tavsiya etiladi, chunki ular asosiy mashqlar to'plamini bajarayotganda u yoki bu tarzda yuklamani ko'taradi.

Mushak va bog'inlarning harakatchanligi odamdan odamga farq qiladi. Tibbiy ko'rsatmaga ega bo'lgan talabalar nisbatan kichik harakat oralig'idan boshlashlari va uni sezilarli darajada oshirishga intilmasligi kerak. Yaxshi tayyorgarlikka ega guruh nisbatan yuqori harakat oralig'i bilan xavfsiz tarzda boshlashi mumkin, uni asta-sekin maksimal darajaga ko'taradi. Umuman olganda, ular mashg'ulotlar tufayli bo'g'inlarini tezroq qizdirishlari kerak. Juda yaxshi tayyorgarlikka ega guruh uchun harakatlar juda kuchli bo'lmasligi va mushak tolalari to'liq qizimaguncha haddan tashqari amplituda bajarilmasligi muhimdir. Agar harakat oralig'i juda tez ohsa, bo'g'inlarni o'rab turgan to'qimalarga (mushaklar, tendonlar va ligamentlar) zarar yetkazish xavfi ortadi.

Jismoniy tayyorgarligi past bo'lgan guruhlar va tibbiy ko'rsatmalari bo'lgan guruhlar uchun nisbatan past intensivlik darajasidan boshlash kerak. Kam intensivlikka harakatlarni kamroq, kichikroq harakat diapazoni va nisbatan sekin temp bilan bajarish orqali erishish mumkin. Faol guruhlar o'rtacha intensivlik darajasidan boshlanib, yuqori darajada tugatishlari mumkin. Yuqori darajadagi intensivlikka katta harakat diapazoni, chaqqonlik harakatlari va tezroq tempdan foydalanish orqali erishish mumkin. Biroq, barcha jismoniy tayyorgarlikka ega guruhlar uchun shuni yodda tutingki, agar chigalyozdi mashqi juda yuqori intensivlikda boshlangan bo'lsa, mushak tolalari anoksik (kislorod bilan ta'minlanmagan) bo'lishi mumkin. Agar bu sodir bo'lsa, ular juda tez charchaydilar va butun mashg'ulotlar davomida samarali

ishlay olmaydilar. Bu barcha fitnes darajalari uchun tayyorgarlik mashqlarining intensivligini bosqichma-bosqich oshirish zarurligini yanada ta'kidlaydi.

Ko'zlangan natijalarga erishish uchun mushak tolalarini uzaytiruvchi va bo'shashtiruvchi mashqlar samarali bo'ladi. "Stretch"ning ikki turi mavjud: statik va dinamik cho'zilish. Birinchi holda, mushak yengil og'riqli kuchlanish paydo bo'lguncha cho'ziladi va keyin cho'zilishni davom ettirishdan oldin u yo'qolguncha kuting. Ikkinchisida mushak tolalari yengil og'riqli kuchlanish paydo bo'lguncha cho'ziladi, shundan so'ng ular asl holatiga qaytadilar. Bu bir necha marta takrorlanadi, shunda har bir yangi harakat bilan mushak biroz ko'proq cho'ziladi. Dinamik cho'zilishning afzalligi shundaki, u qulay tana haroratini saqlashga yordam beradi. Statik cho'zilishlarni amalga oshirayotganda, tana juda tez soviydi. Stretch turini tanlash amaliyotchining jismoniy tayyorgarligiga bog'liq bo'ladi. Statik cho'zilish jismoniy holati yaxshi bo'lmaganlar uchun xavfsizroqdir. Statik cho'zilishlarni amalga oshirayotganda, to'g'ri boshlang'ich pozitsiyasi mavjud bo'lsa, ular harakat oralig'ini osonroq boshqarishi mumkin. Dinamik cho'zilishlar amaliyotchilardan xavfsiz diapazondan oshmaslik uchun o'z harakatlarini nazorat qilish qobiliyatiga ega bo'lishni talab qiladi. Ular yaxshi jismoniy shaklga ega, harakatlarini nazorat qila oladiganlar uchun, shuningdek, elastik mushak tolalari bo'lganlar uchun ko'proq mos keladi.

Yana qanday omillar chigalyozdi mashqining umumiy davomiyligi va intensivligiga ta'sir qiladi?

- Atrofdagi havo harorati;
- Talabalarning tayyorgarlik darajasi;
- Talabani yoshi va jinsi.

Agar havo salqin bo'lsa, unda siz chigalyozdi mashqlari uchun ko'proq vaqt sarflashingiz kerak. Bundan tashqari, yurak urish tezligini oshirish uchun chigalyozdi mashqlarida faolroq mashqlarni kiritish kerak.

### **Chigalyozdi mashqlarini rejalashtirish bo'yicha ko'rsatmalarning qisqacha mazmuni:**

Barcha guruhlar uchun suvdagi chigalyozdi mashqlari quruqlikka qaraganda biroz faolroq va qisqaroq bo'lishi mumkin.

1. Moslashuvchanlik va yurak urish tezligini kichik amplituda va intensivlikdagi harakatlar bilan oshirish uchun mashqlarni bajarishni boshlang, ularni asta-sekin oshiring. Bunga harakat tezligini va mushaklarning sarfini bosqichma-bosqich oshirish orqali erishiladi.

2. Tana haroratini ushlab turish uchun statik moslashuvchanlik mashqlarini yurak urishi mashqlari bilan birlashtiring.

3. Xuddi shu maqsadda to'liq harakat doirasi bilan moslashuvchanlik mashqlaridan foydalaning.

4. Cho'zilish va murakkab mashqlarni boshlashdan oldin, tanangiz yaxshi qiziganligiga ishonch hosil qiling.



5. Statik cho'zilishlarni tanangizni issiq ushlab turish uchun yurak tezligini oshiradigan mashqlar bilan birlashtiring.

6. Iloji bo'lsa, harakatning to'liq diapazonini (dinamik) cho'zishlarni ko'p miqdorda kiriting. Bu ham qulay haroratni saqlashga yordam beradi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Akmal G. Mirsharapov. (2023). INDICATORS OF PHYSICAL AND TECHNICAL PREPARATION OF CADETS PLAYING MINI-FOOTBALL AND FOOTBALL AT THE MIA ACADEMY. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 4(03), 131–135. <https://doi.org/10.37547/mesmj-V4-I3-17>
2. G'ayratovich M. A., Baxtiyor o'g'li J. R. MINI-FUTBOL SPORT TURI-IV AKADEMIYASI KURSANTLARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH VOSITASI SIFATIDA //SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM. – 2023. – T. 2. – №. 20. – С. 28-31.
3. Миршарапов А.. “МИНИ-ФУТБОЛ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ КУРСАНТЛАРНИНГ ФУНКЦИОНАЛ ВА ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНГАНЛИК ҲОЛАТИ” *Fan-Sportga*, no. 2, 2023, pp. 99-101.
4. Mirsharapov Akmal G'ayratovich, & Jamoliddinov Raxmatilla Baxtiyor o'g'li. (2023). MINI-FUTBOL SPORT TURI BILAN SHUG'ULLANUVCHI KURSANTLARDA SHIKASTLANISHNING OLDINI OLISH BO'YICHA CHORA-TADBIRLAR. *Scientific Impulse*, 2(16), 151–154. Retrieved from <http://nauchniyimpuls.ru/index.php/ni/article/view/13585>
5. Миршарапов А. Г. МИНИ-ФУТБОЛ КАК ВИД СПОРТА И СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ //Conferencea. – 2024. – С. 18-21.
6. Mirsharapov A. G. Formation and development of mini-football (futsal) as a new phenomenon of modern sport //Ценности, традиции и новации современного спорта. – 2022. – С. 5-8.