

Almuradova Rohatoy

O'zbekiston Respublikasi Jamoat Xavfsizligi Universiteti

Jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrası letyenantı,

Anotatsiya. Ushbu maqolada funksional ko'pkurash mashg'ulotlarining inson organizmining funksional holatini rivojlantirishdagi ahamiyati yoritilgan. Tadqiqotda jismoniy mashqlar majmuasi orqali yurak-qon tomir, nafas olish, mushak va asab tizimlarining faoliyatini yaxshilash yo'llari tahlil qilingan. Funksional ko'pkurash mashqlari tananing umumiy chidamliligi, tezkorligi, muvofiqligi va kuchini oshirishga qaratilgan bo'lib, ularni muntazam bajarish organizmning ish qobiliyatini sezilarli darajada oshiradi. Maqolada mashg'ulotlarning tuzilishi – tayyorlov, asosiy va yakunlovchi qismlar bo'yicha mashqlar majmui keltirilib, ularning fiziologik ta'siri asoslab berilgan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, funksional ko'pkurash mashqlari inson sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashda samarali vosita hisoblanadi.

Kalit so'zlar: funksional ko'pkurash, jismoniy mashqlar, funksional holat, organizm, sog'lom turmush tarzi, chidamlilik.

Anotation. This article highlights the importance of functional multicooker training in the development of the functional state of the human body. The study analyzed ways to improve the functioning of the cardiovascular, respiratory, muscular and nervous systems through a complex of physical exercises. Functional multicooker exercises are aimed at increasing the overall endurance, agility, compatibility and strength of the body, while performing them regularly significantly increases the body's working capacity. The article presents a set of exercises on the structure of training – preparatory, basic and concluding parts, on the basis of which the physiological effect is based. The results show that functional multicooker exercises are an effective tool in the formation of a healthy human lifestyle and improving physical fitness.

Keywords: functional multicooker, exercise, functional state, organism, healthy lifestyle, endurance.

Аннотация. В данной статье освещается значение тренировок по функциональному многоборью в развитии функционального состояния организма человека. В исследовании были проанализированы способы улучшения работы

сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем С помощью комплекса упражнений. Функциональные упражнения в многоборье направлены на повышение общей выносливости, быстроты, выносливости и силы тела, а их регулярное выполнение значительно повышает работоспособность организма. В статье представлена структура тренировок – комплекс упражнений на подготовительную, основную и заключительную части, обосновано их физиологическое действие. Результаты показывают, что функциональные упражнения в многоборье являются эффективным средством формирования здорового образа жизни человека и улучшения физической формы.

Ключевые слова: функциональное многоборье, упражнения, функциональное состояние, организм, здоровый образ жизни, выносливость.

Zamonaviy sport va jismoniy tarbiya tizimida inson organizmining funksional holatini rivojlantirish eng muhim yo'nalishlardan biridir. Funksional ko'pkurash (ya'ni turli jismoniy sifatlarni birgalikda shakllantiruvchi mashqlar tizimi) nafaqat sportchilar, balki keng jamoatchilik uchun ham sog'lom turmush tarzining asosi bo'lib xizmat qiladi. Insonning funksional holati deganda yurak-qon tomir, nafas olish, mushak, asab va endokrin tizimlarning muvofiqlashgan faoliyati tushuniladi. Ushbu tizimlarning uyg'un ishlashi jismoniy ish qobiliyatining asosiy ko'rsatkichi hisoblanadi. Shuning uchun funksional ko'pkurash mashqlari orqali organizmni kompleks tarzda rivojlantirish dolzarb masalalardan biridir. Funksional ko'pkurash — bu inson organizmining harakat imkoniyatlarini kengaytiruvchi, kuch, chidamlilik, tezlik, muvofiqlik va epchillik kabi jismoniy sifatlarni birgalikda rivojlantiruvchi mashqlar tizimidir. Bunday mashg'ulotlar insonning kundalik hayotdagi tabiiy harakatlariga yaqin bo'lib, mushak guruhlari o'rtasidagi muvofiqlikni mustahkamlaydi. Zamonaviy sport turlarida ham, jismoniy tarbiya darslarida ham funksional mashqlar organizmning umumiy tayyorgarligini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda samarali usul hisoblanadi. Ular nafaqat sportchilarning, balki oddiy shug'ullanuvchilarning ham jismoniy faolligini oshirish, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini mustahkamlashda muhim o'rin tutadi. Funksional mashg'ulotlar tizimli ravishda, uch qismdan iborat tarzda tashkil etiladi: tayyorlov qismi, asosiy qism va yakunlovchi qism. Har bir bosqichning maqsadi organizmga bosqichma-bosqich yuklama berish va fiziologik moslashuvni ta'minlashdir. Tayyorlov qismida organizmni yuklamaga tayyorlash, yurak urish chastotasini oshirish, mushaklarni harakatga tayyorlash maqsadida yengil mashqlar bajariladi. Bu bosqichdagi mashqlar majmuasi 3–5 daqiqa yengil yugurish; tana, qo'l va oyoq bo'g'imlarini aylantirish; tizzani baland ko'tarib yurish va sakrash mashqlari; nafas olish-chiqarish mashqlari (4/4 ritmda).

Funksional ko'pkurash mashg'ulotlari inson organizmining turli tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

-yurak-qon tomir tizimi: yurak urish hajmini oshiradi, qon aylanishini yaxshilaydi, arterial bosimni me'yorda ushlab turadi.

-nafas olish tizimi: o'pkaning vital sig'imini kengaytiradi, gaz almashinuvi jarayonini yaxshilaydi.

-mushak tizimi: mushak tolalarining elastikligini va kuchini oshiradi, tananing muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlantiradi.

-asab tizimi: harakatlar muvofiqligini kuchaytiradi, reflekslarni tezlashtiradi.

-energiya almashinuvi: aerob va anaerob jarayonlarni faollashtiradi, charchoqqa bardoshlilikni oshiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, funksional ko'pkurash mashqlari bilan muntazam shug'ullangan insonlarda yurak urish chastotasi tinch holatda kamayadi, nafas olish hajmi ortadi va umumiy jismoniy ish qobiliyati 15–25% gacha yaxshilanadi. Funksional ko'pkurash mashg'ulotlari nafaqat sportchilarga, balki keng jamoatchilikka ham mosdir. Ularni maktab, kollej va oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga kiritish orqali o'quvchilarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, chiniqish darajasini oshirish mumkin. Shuningdek, bunday mashg'ulotlar stressni kamaytiradi, immun tizimni mustahkamlaydi va inson psixologik holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mazkur mashqlar majmui orqali inson organizmida koordinatsion, mushak, yurak-qon tomir, nafas olish va nerv tizimlari o'zaro uyg'unlikda ishlay boshlaydi. Shu bois, funksional ko'pkurash mashg'ulotlari jismoniy tayyorgarlikning muhim komponenti sifatida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda katta ahamiyat kasb etadi. Funksional ko'pkurash nafaqat tanaga, balki ong va hissiyotlarga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mashqlar davomida endorfin (baxt gormoni) ajraladi, stress gormoni — kortizol miqdori kamayadi. Bu esa inson kayfiyatini yaxshilaydi, uyquni me'yorga keltiradi va motivatsiyani oshiradi. Muntazam mashg'ulotlar diqqatni jamlash, xotirani mustahkamlash, hissiy barqarorlikni saqlashda ham muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa o'quvchilar va talabalar orasida bunday mashg'ulotlar intellektual samaradorlikni oshirishda yordam beradi. Funksional ko'pkurash mashqlari o'quvchi-yoshlarning jismoniy tarbiya jarayonida katta tarbiyaviy ahamiyatga ega. Bu mashqlar yoshlarning o'zini boshqarish va iroda kuchini tarbiyalaydi, jamoaviylik, intizom, mustaqillik sifatlarini rivojlantiradi, harakat madaniyatini shakllantiradi, sog'lom turmush tarzini odatga aylantiradi. Funksional ko'pkurash mashg'ulotlari inson organizmining barcha asosiy tizimlarini — yurak-qon tomir, nafas olish, mushak, asab va endokrin tizimlarni uyg'un holda rivojlantiruvchi samarali jismoniy faoliyat turi hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bunday mashqlar majmuasi muntazam qo'llanilganda organizmning

funksional holati yaxshilanadi, charchoqqa bardoshlilik ortadi, yurak urish chastotasi me'yorga tushadi va nafas olish chuqurlashadi. Funksional mashqlar murakkab sport texnikasiga asoslanmaganligi sababli ularni barcha yoshdagi kishilar — maktab o'quvchilaridan tortib, kattalar va hatto keksalargacha — bajarishlari mumkin. Ular sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi bo'lib, organizmni chiniqtiradi, immun tizimni mustahkamlaydi hamda psixologik barqarorlikni ta'minlaydi. Funksional ko'pkurash mashg'ulotlarini jismoniy tarbiya jarayonlariga kiritish o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshiradi, ularning motivatsiyasini kuchaytiradi va sog'lomlashtiruvchi samarani ta'minlaydi. Shu bois, mazkur mashqlar majmuasini har bir ta'lim bosqichida muntazam qo'llash dolzarb hisoblanadi.

Funksional ko'pkurash mashqlari organizmning barcha tizimlarini birgalikda rivojlantiruvchi samarali jismoniy tarbiya shaklidir. Funksional ko'pkurash mashg'ulotlarining afzalligi shundaki, ular maxsus jihozlarsiz, cheklangan sharoitda ham bajarilishi mumkin. Shu sababli bu mashqlar tizimi nafaqat professional sportchilar, balki o'quvchi-yoshlar, talabalar va keng aholining sog'lomlashtirish maqsadlarida qo'llanishi uchun ham qulaydir. Funksional mashqlarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga kiritish orqali yoshlarning harakat faoliyatini faollashtirish, chidamlilikni rivojlantirish, irodaviy sifatlarni tarbiyalash va sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishni oshirish mumkin. Ular insonda jismoniy barkamollik, ruhiy barqarorlik, muvozanat va o'zini boshqarish qobiliyatlarini shakllantiradi. Shunday qilib, funksional ko'pkurash mashqlari organizmning funksional holatini rivojlantirishda, sog'lom hayot falsafasini shakllantirishda hamda yosh avlodni jismonan va ma'naviy barkamol etib tarbiyalashda samarali, arzon va universal vosita sifatida e'tirof etilishi mumkin. Bu yo'nalish bo'yicha mashg'ulotlarni muntazam tashkil etish sog'lom, chiniqqan, faol va irodali insonlarni voyaga yetkazishning muhim kafolati hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi.
2. Yo'ldoshev A., Murodov I. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. – Toshkent: O'zDJTI, 2020. Jismoniy sifatlarni (kuch, chidamlilik, ephillik) rivojlantirishning nazariy asoslari uchun.
3. Karimov R. *Sport fiziologiyasi asoslari*. – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2019. Yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimlarining mashqlarga javob reaksiyasi bo'yicha.
4. Platonov V. N. *Teoriya i metodika sportivnoy trenirovki*. – Kyiv: Olimpijska literatura, 2015. Mashg'ulot tuzilishi, yuklama tamoyillari va funksional tayyorgarlik nazariyasi uchun.