



## O'QUVCHILARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR VA ULARNI O'TKAZISH

**Radjapov Usmonbay Raximovich**  
*Nizomiy nomidagi TDPU professori*

**Abubakir Yigitaliyev Farxodjon o'g'li**  
*Nizomiy nomidagi TDPU 2-bosqich  
magistranti*

**Annotatsiya.** Bugungi zamonaviy sharoitda o'quvchilar jismoniy tarbiyasining dolzarbligi shubhasizdir, chunki jismoniy tarbiya va sport shaxsning jismoniy salomatligini optimallashtirishga, uning aqliy xususiyatlari bilan birlikda rivojlanishiga olib keladi. Ushbu maqolada o'quvchilarni tarbiyalashning kompleks pedagogik vositasi sifatida jismoniy tarbiya darslari jarayonida umumiy rivojlantiruvchi mashqlar majmualaridan foydalanish asoslangan. Muallif tomonidan taqdim etilgan xulosa va tavsiyalarni maktab o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya darslarida hisobga olish taklif etiladi.

**Kalit so'zlar:** sog'lom turmush tarzi, o'quvchi, umumrivojlantiruvchi mashqlar, jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat.

**Аннотация.** Актуальность физического воспитания школьников в современных условиях неоспорима, так как физическая культура и спорт ведут к оптимизации физического здоровья личности, развитию в единстве с ее психическими особенностями. В данной статье обосновано использование комплексов общеразвивающих упражнений в процессе уроков физической культуры как комплексного педагогического средства воспитания учащихся. Выводы и рекомендации, представленные автором, предлагается учесть на уроках физкультуры со школьниками.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, ученик, общеразвивающие упражнения, физическое воспитание, физическая культура.

**Annotation.** In today's modern conditions, the relevance of the physical education of students is indisputable, since physical education and Sports lead to the optimization of the physical health of the individual, its development in unity with mental characteristics. This article is based on the use of general developmental exercise complexes in the process of physical education classes as a complex pedagogical tool for educating students. Conclusions and recommendations provided by the author are proposed to be taken into account in physical education classes with schoolchildren.

**Keywords:** healthy lifestyle, student, universal exercise, Physical Education, Physical Culture.

Xozirgi jadal rivojlanayotgan globallashuv sharoitida o'quvchilarni jismoniy tarbiya bilan mashg'ul bo'lishi dolzarb masala hisoblanadi, chunki jismoniy tarbiya va sport shaxsning jismoniy salomatligini optimallashtirishga, uning jismoniy sifatlari bilan birgalikda aqliy xususiyatlari ham rivojlanishiga olib keladi. O'quvchilarni tarbiyalashning kompleks pedagogik vositasi sifatida jismoniy tarbiya darslari



jarayonida umumiy rivojlantiruvchi mashqlar majmualaridan foydalanish masalalari hozirgi kunda dolzarb hisoblanadi.

Buyuk allomalarimizdan Abu Ali Ibn Sino ham o'z ta'limotida ertalabki badantarbiya, to'liq uyqu, ovqatlanish va suv muolajalarini hamda massaj organizmni asosiy tiklantiruvchi muolajalari haqida qimmatli fikrlar yuritilgan.

O'z vaqtida aqliy va jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish, madaniy hordiq chiqarish ham oqilona kun tartibini asosiy mezonlaridan hisoblanadi.

Sog'lom turmush tarzining negizida markaziy nerv sistemasida puxtalangan dinamik-stereotip yotadi ya'ni shug'ullanuvchi har kuni bir vaqtda uyquga yotsa va uyqu gigiyenasiga rioya etsa va bir vaqtda turib, ertalabki badantarbiya bilan shug'ullanib, suv muolajalarini amalga oshirsa, kunlik 5 mahalgi ovqatlanishni amalga oshirsa, yuqori hajmli oqsillar,uglevodlar va vitaminlarga boy oziq ovqat mahsulotlarini qabul qilishi lozim.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish o'z o'rnida bir nechta omillarga bog'liq bo'lib ular (1-diagramma):



### 1-diagramma.

Ushbu keltirib o'tilgan omillarning barchasi muhim hisoblanadi, lekin oqilona kun tartibiga rioya qilish eng muhimlaridan biri bo'lib uni shakllantirishda umumrivojlantiruvchi mashqlardan keng foydalaniladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar butun organizmning rivojlanishi va sog'lomlashishida muhim rol o'ynaydi va yelka kamari, gavda, oyoq kabi yirik muskul guruhlarining rivojlanishi va mustahkamlanishiga, bo'g'imlarning



xarakatchan bo'lishiga muskullar taranglashuvi va bo'shashuvi jarayonini normallashtirishga yordam beradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning vazifasi to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish, butun tayanch harakat apparatini mustahkamlash va qon aylanish, nafas olish, almashinish jarayonlari, nerv tizimi faoliyatini yaxshilashdan iboratdir.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar harakatlarni idora qiluvchi oliy motor markazlari ishini faollashtiradi; tezkorlik, chaqqonlik, kuchlar nisbati, chidamlilik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni namoyon qilishga yordam beradi, ijobiy-emotsional kayfiyat uyg'otadi.

***Umumrivojlantiruvchi mashqlar uch guruhga mo'ljallangan.***

*Birinchi guruhdagi yelka kamari va qo'l mushaklari uchun mashqlar:* ko'krak qafasining nafas olishini oshirishga yordam beradi, diafragmani mustahkamlaydi, chuqur nafas olishga imkon beradi, umurtqani rostlaydi, yurak mushaklarini mustahkamlashga yordam beradi.

*Ikkinchi guruh mashqlari gavda, orqa mushaklar uchun:* ushbu mashqlar to'g'ri qaddi-qomatning shakllanishiga ta'sir qiladi va gavdani oldinga va yon tomonlarga engashtirishda, o'ngga, chapga burilishda va aylanishda umurtqaning egiluvchanligini rivojlantirishga yordam beradi.

*Uchinchi guruh mashqlari oyoq va qorin mushaklari uchun:* ular ichki organlarni tez harakatlar (sakrashlar, sakrab tushishlar...) paytida chayqalishdan qorin muskullarini mustahkamlashga yordam beradi, shuningdek, vena qon-tomirlarida qon yurishmay qolishining oldini oladi (tizzaga chapatilash, yarim cho'qqayish, cho'qqayish...).

***Oyoq va qorin mushaklarini mustahkamlovchi mashqlar.***

To'la va ingichka. Tizzaga cho'kib o'tiring, tovonga suyaning, qorinni chiqarib, belni qayishtiring. Ushbu mashq sizni ingichkaroq qiladi. Keyin qorinni chiqaring.

Oyoqlarni oldinga chiqaring. Gavdani tik tuting. Bir qo'lingiz bilan yon tomonda tiranib, bir oyog'ingizni ko'tarib gorizontol holatda oyoq uchini to'g'irlang. Oldingizga o'ng oyoqni, keyin chap oyoqni.

Daraxtdagi maymuncha. Tik turing va ikkala qo'lingiz bilan oyog'ingiz sonidan ushlang va sekin-asta oyoq panjalari tomon egiling so'ngra ushbu mashqni oyoq uchidan yuqoriga qarab takrorlang.

***Bel va orqa mushaklarni mustahkamlovchi mashqlar.***



Samolyot. Dastlabki holatda tik turing, qo'llar yonga cho'zilgan, go'yo samolyotning qanotlari kabi. Endi har tomonga engashilinadi va uchish holatiga taqlid qilinadi.

Shamolli tegirmon. Tik turgan holatda, oyoqlar yelka kengligida yozilgan holatda, qo'l esa belning o'ng yoki chap tomonida, ikkinchisi esa tepaga ko'tariladi va uni aylantiriladi. Tegirmon shamolga qarab aylanadi, sekin-asta ikkala qo'l bilan birin-ketin aylantirishga harakat qilinadi.

### ***Oyoq panjalari va mushaklarini mustahkamlovchi mashq.***

Polga yoki o'rindiqqa o'tiriladi va oyoq panjarini «musht» qilinadi., oyoq panjalarini tovonga qaratib bukiladi va yana qayta rostlanadi (xuddi shunga o'xshash mashqni qo'l panjalariga ham bering). Polga yoki o'rindiqqa o'tiriladi va gimnastika tayog'i ustiga oyoq panjalari qo'yiladi so'ngra oyoqlar osti bilan tayoqcha dumalatiladi .

O'quvchilarni tarbiyalashning kompleks pedagogik vositasi sifatida jismoniy tarbiya darslari jarayonida umumiy rivojlantiruvchi mashqlar majmualaridan foydalanish foydali ekanligi barchamiz uchun ma'lum. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni kun tartibi orasiga qo'shish orqali inson o'z sog'ligi va shaxsiy hayot turmush tarziga sezilarli darajada sifat olib kiradi. O'z vaqtida aqliy va jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish , madaniy hordiq chiqarish kun tartibini asosiy mezonlaridan hisoblanadi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. K.M. Mahkamdjonov Tarbiya nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha ma'ruzalar. TDPU, I qism –Toshkent, 2003 y.
2. E. Yuzlikaeva, M.Axmedova, G.Qurbonova, SH.Tashmetova, Xushnazarova M. Umumiy pedagogika nazariyasi va amaliyoti. Darslik. Toshkent – 2012
3. Ugli, Y. A. F. (2022, July). CONDITIONS OF USE OF INNOVATIVE EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION. In " *ONLINE-CONFERENCES" PLATFORM* (pp. 89-91).
4. Йигиталиев, А. (2024). ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ. *Академические исследования в современной науке*, 3(23), 193-196.
5. Yigitaliyev, A. F., & Rasulova, R. A. (2024). YOSHLARNI SOG'LOM VOYAGA YETISHLARINI TA'MINLASH MASALASI XALQ OG'ZAKI IJODIDA. *SO 'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI*, 7(6), 49-51.
6. Yigitaliyev, A. F. O. G. L. (2023). QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHILARNI MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISH



USULLARI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 3(12), 277-280.

7. Рустамов, Л. Х. (2013). Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания. *Педагогика и современность*, (3), 69-76.
8. Рустамов, Л. Х. (2013). Физическая культура и ее влияние на организм человека. In *Актуальные вопросы современной науки* (pp. 99-103).
9. Рустамов, Л. Х. (2021). ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АНИМАЦИИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА. *POLISH SCIENCE JOURNAL*, 200.
10. Рустамов, Л. Х. (2022). ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. *POLISH SCIENCE JOURNAL*, 194.
11. Рустамов, Л. Х. (2022). ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МЛАДШИХ КЛАССАХ. *POLISH SCIENCE JOURNAL*, 191.
12. Рустамов, Л., & Валиев, М. (2024). ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОГО МАСТЕРСТВА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ. *Молодые ученые*, 2(18), 132-135.
13. Рустамов, Л., & Ахмаджонов, З. (2024). КЛАССИФИКАЦИЯ И ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕГКОАТЛЕТЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА. *Молодые ученые*, 2(18), 120-124.

