

## GIMNASTIKA NAFIS VA QIZIQARLI SPORT TURI

*Xolmatov Sherzod Aliyevich**Andijon davlat pedagogika instituti**Jismoniy madaniyat kafedrasi o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** Maqolada yoshlarni jismoniy faolligini oshirishda va hayotiy zarur ko'nikma va malakalarini shakllantirishda gimnastika sport turining ahamiyati haqida fikrlar bayon qilingan.

**Kalit so'zlar:** gimnastika, sog'lom sport, barkamol avlod, jismoniy faollik, jismoniy tayyorgarlik.

**Аннотация:** В статье описано значение занятий гимнастикой в повышении двигательной активности молодежи и формировании жизненно важных навыков и компетенций.

**Ключевые слова:** гимнастика, здоровый спорт, зрелое поколение, двигательная активность, физическая подготовка.

**Abstract:** The article describes the importance of gymnastics in increasing the physical activity of young people and forming vital skills and competencies.

**Key words:** gymnastics, healthy sport, mature generation, physical activity, physical training.

**KIRISH**

Vatan, xalq shuhratini dunyoga tarannum etishda jismoniy tarbiya va sportning o'rni beqiyosdir. Jahon miqyosidagi turli nufuzli musobaqalarda o'zbek yoshlari erishayotgan g'alabalar bu haqiqatni tasdiqlab turibdi. Chunki barkamol avlod - O'zbekiston taraqqiyotining poydevori va kelajak asosi hisoblanadi. Ona Vatan buyuk bo'lmog'i uchun shu zaminda yashovchilar aqlan va jismonan sog'lom bo'lishlari shart. Ma'naviy va jismoniy barkamol avlodni tarbiyalash -faqat milliy ehtiyojgina emas, balki umumdavlat ahamiyatiga molik masala hisoblanib, u ko'p millatli Vatanimizda tug'ilib o'sgan, tomir yoygan barcha qardosh xalqlar uchun birday ezgu maqsaddir. Lev Tolstoyning mashhur so'zi bilan aytganda: "Ma'nan sog'lom bo'lish uchun jisman bardam bo'lmoq kerak" .

Turkiston hududida XVII—XIX asrda jismoniy tarbiya va sportning, shu jumladan, gimnastikaning mazkur mintaqada rivojlanishi va taraqqiy etishi Rossiyadagi jismoniy tarbiya va sport tarixiga bevosita bog'liq bo'lganini inkor qilib bo'lmaydi. Ayni paytda O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning vosita-metodologiyasining yagona tizimi yaratilgan. Mazkur vositalarning eng ommaviylaridan biri bo'lgan gimnastika bu tizimda haqli ravishda muhim o'rin egalladi. Gimnastika mashg'ulotlarining eng muhim vazifasi yosh avlodni bolalik

chog'idan boshlab, jismoniy va aqliy jihatdan sog'lom qilib tarbiyalash, ulardagi jismoniy va ma'naviy kuchlarni garmonik tarzda rivojlantirishdan iborat.

«Gimnastika» yunoncha «*gimnos*» so'zidan kelib chiqqan bo'lib, «yalang'och» ma'nosini bildiradi. Shuningdek, yunoncha *gymnotike* (*gymnazo* — murabbiy, mashq qildiraman so'zidan olingan) odam salomatligini mustahkamlash, uni har tomonlama jismonan tarbiyalash va harakat qobiliyatlari — jismoniy sifatleri: kuchi, chaqqonligi, tezkorligi, chidamliligi va boshqa jismoniy sifatlarini tarbiyalash, takomillashtirish uchun ishlatiladigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar uslubiyatlar tarmog'idir.

Badiiy gimnastika sport turlari ichida har jihatdan qizlarga mos turi bo'lib, ularning jismoniy, fiziologik jihatdan shakllanishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Ushbu sohaning rivojlanishida mamlakatimizda keng imkoniyatlar yaratib berilmoqda. Bu esa o'z navbatida gimnastikachi qizlarimizning erishayotgan yutuqlari zamirida o'z ifodasini topib kelmoqda.

### MUXOKAMA VA NATIJALAR

O'quvchilarni gimnastika mavzusi bilan tanishtirishda ularga dars davomida sport anjomlari, jihozlarida eng oddiy akrobatik mashqlarni, sport texnikasi malakasini hosil qiluvchi mashqlar: arg'amchida sakrashni, chamberak bilan mashq qilishni, tortilish, umbaloq oshish, kuraklarda tik turish va boshqalarni o'rgatamiz.

Gimnastik mashg'ulotlarni bajarishda xavfsizlik texnikasi qoidalariga rioya qilish o'ta muhimdir. Ular:

- 1) Gimnastika mashg'ulotlarida, birinchi navbatda, intizomli bo'lish, mashqlarni bajarish tartibiga va xavfsizlik texnikasi qoidalariga qat'iy amal qilish kerak.
- 2) Asosiy topshiriqni bajarmasdan oldin 2-3 daqiqa davomida badanni qizitib olish lozim.
- 3) Gimnastika anjomlarida mashq bajarishdan oldin ularni birma-bir tekshirib chiqish lozim. Gimnastika asbob-uskunalari mustahkam o'rnatilganligi va puxta tuzatilganiga ishonch hosil qilmay turib, undan foydalanmaslik kerak.
- 4) Akrobatika mashqlarini bajarishdan avval esa matlarning yerga to'shalishiga ahamiyat berish kerak. Chunki ular orasida bo'shliq qolib ketib, sakrovchi oraliqqa kelib tushishi mumkin.

Akrobatik mashqlar insonga kuch, chaqqonlik, tezkorlik, qayishqoqlik, dovyuraklik, qat'iyatlilikning rivojlanishiga ko'maklashadi va fazoda to'g'ri mo'ljal olishga o'rgatadi.

Bunda o'quvchi ikkitadan ko'p mashq bajarmasligi maqsadga muvofiqdir. Har bir mashqni 2-3 martadan bajarish lozim. Ular orasida 1-1,5 daqiqadan dam olishni belgilab qo'yish kerak.

Ertalabki gimnastika mashqlari majmuasini mustaqil tuzish va ularni to'g'ri bajarish ham foydali mashg'ulotdir. Gimnastik mashqlar yoshga ham mos bo'lishi lozim. Ertalabki mashqlarni mayin musiqa orqali bajarilsa, yanada yaxshi bo'ladi.

Gimnastik mashg'ulotlarda arqonga tortilib chiqish, sport anjomlari yordamida mashqlar bajarish, muvozanat saqlash mashqlari va akrobatik mashqlar ham o'z mavqeiga ega. Arqonga tortilib chiqishda avval arqonga oyoqlarni chalishtirib, ushlab turish o'rganiladi. So'ngra arqonni oyoqlarning orasiga olib, bir oyoqning panjasi va boshqa oyoqning tovonni orasida arqonni qisib ushlab o'rganiladi. Ikki usul va uch usulda arqonga tortilib chiqishni ham o'rgatish mumkin. Arqon faqat oyoqlarning panja-tovonlari bilan qattiq qisib ushlanadi, tizzalar bilan emas. Hatto qo'llar toliqqanda ham, oyoqlar bilan arqonni mahkam qisib turaveriladi. Arqondan qaytib tushayotganda ham qo'l va oyoqlarni ketma-ket ishlatib tushish lozim bo'ladi. Sirpanib tushish also mumkin emas.

Gimnastika juda nafis va qiziqarli sport turidir. Sport - tinchlik elchisi, go'zallik, sog'lik tantanasidir. Bugungi kunda bizning sportchilarimiz, yoshlarimiz jahon arenalariga chiqmoqdalar. Ular barchasi harakat va to'g'ri yo'naltirish samarasidir.

Malakali murabbiy va yaratilgan shart-sharoitlar natijasida ularni yengib o'tib, yuqori marralarga erishish mumkin.

Badiiy gimnastikada yuqori ko'rsatkichlar namoyish qilish, yo bo'lmasa yuqori natijalarga erishish uchun albatta erta yoshlardan oq ushbu sport turi bilan jiddiy shug'ullanish talab etiladi. Shuni hisobga olish lozimki, 5-7 yoshli qiz bolalarning organizmi har tomonlama va tez rivojlanadigan davr bo'lib hisoblanadi. Bu yoshda organizm harakatlanish funksiyalari juda tez rivojlangan. Shu tufayli bu yoshdagi bolalar uchun faol hayot tarzi xos bo'ladi. 5-7 yoshdagi bolalarning suyak tuzilishi ham o'ziga xos bo'lib umurtqa pog'onasining egiluvchanligi, bo'g'imlarning choziluvchanligi va mustahkam emasligi badiiy gimnastika sport turi bilan shug'ullanish uchun alohida ahamiyatga ega.

Bu yoshdagi bolalarda yurak, nafas olish, mushak, asab sistemalari mukammal rivojlangan emas. Diqqatni jamlash, aqliy mehnat qilish qobiliyati ko'p emas, atigi daqiqa xolos. O'yin va birovga taqlid qilish reaksiyalari yaxshi rivojlangan. Ayni shu jihatlarning yaxshi rivojlanganligi sababli kichik yoshdagi qizlarni badiiy gimnastika sport turiga yo'naltirish maqsadga muvofiq. Shuni alohida takidlash joizki, bu sport turi butun mamlakatimiz bo'ylab keng tarqalmagan, xususan qishloq hududlarida badiiy gimnastika sport turining rivojlantirishdagi ayrim muammolar o'z yechimini topmaganligi birinchi muammo bo'lsa, ilmiy, amaliy hamda nazariy jihatdan yuqori malaka va bilimga ega bo'lgan mutaxassislarining kamligi ikkinchi muammo bo'lib hisoblanadi.

Yuqorida ko'rsatilgan muammolar o'z yechimini topishida quyidagilarni inobatga olish maqsadga muvofiqdir:

1. Mamlakatimizning chekka tumanlarida badiiy gimnastika sport turini rivojlantirishni targ'ib etishni yo'lga qo'yish.
2. Mahalla fuqarolar yig'ini va sport maktablarining o'zaro hamkorligi asosida

sport turlari bo`yicha yuqori natijalarga erishgan sportchilarning aholi ayniqsa yoshlar bilan davra suhbatlarini o`tkazish.

3. Ilmiy-amaliy jihatdan o`z isbotini topgan dalillar asosida keng ommaga yetkazib berish. Bu masalada yoshlarning faolligini oshirish maqsadida yoshlar ittifoqi bilan hamkorlikda aniq reja asosida keng ko`lamli ishlarni olib borish muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa o`rnida shuni aytib o`tish kerakki, sport bilan erta yoshlardan shug`ullanish insonni nafaqat jismoniy kamolotga yetishida balki ham ruhiy, aqliy va ma'naviy jihatdan yuksalishida benihoya katta ahamiyatga ega. Badiiy gimnatika sport turi bilan shug`ullanish qizlarning erta yoshdanoq jismoniy sifatlarning yaxshilanishi, sog`ligiga ijobiy ta'sir ko`rsatishi bilan bir qatorda ular qad-qomati hamda gavda tuzilishining to`gri shakllanishida muhim ahamiyatga ega. Shuningdek har tomonlama sog`lom voyaga yetgan qizlarimiz kelajakda sog`lom avlodning kamol topishida yetakchi o`rinda turadi. Ya'ni sog`lom onadan sog`lom farzand bunyod bo'ladi.

### XULOSA

Bugungi kunga kelib mamlakatimizda oila salomatligini mustahkamlashga katta e'tibor berilmoqda: oila salomatligini mustahkamlash, onalik va bolalikni muhofaza qilish, onalar va bolalarning sifatli tibbiy xizmatdan foydalanishni kengaytirish, ularga ixtisoslashtirilgan va yuqori texnologiyalarga asoslangan tibbiy yordam ko`rsatish harakatlar strategiyasida ham o`z ifodasini topgani bejiz emas. Badiiy gimnastika bilan muntazam shug`ullanish esa qizlarning sog`lom bo`lishi bilan bir qatorda yurtimizda sog`lom farzandlarning dunyoga kelishiga zamin yaratadi. Sog`lom bo`lish uchun ham jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam ravishda shug`ullanish kerak.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. М., 2007.
2. Курпан Ю.И. Оставайся изящной. М.: «Советский спорт», 1991.
3. Рейзин В.М. Гимнастика и здоровье. Мн., 2006.
4. Гольцева И. Зеркало здоровья и красоты. М., 2008.
5. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика: Учеб. для ин-тов физ. культ. – Киев: 1999.
6. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Планирование и распределение средств тренировки гимнастов на начальном этапе подготовки. Учеб. пособие. – Т.: УзГИФК, 2004.
7. Эштаев А.К. Умумривожлантирувчи машқларни утказиш усулияти (услуги тавсиянома). Т.: 2004.
8. Эштаев А.К. Гимнастика дарси: Ўқув қўлланма. - Т.: 2004.