

**GIMNASTIKA VOSITALARINI QO'LLAGAN HOLDA  
MAHALLALARDA WORK OUT MAYDONCHASIDA JISMONIY  
TARBIYA MASHGULOTLARINI TASKIL ETISH USULLARI**

*Mahramova Umida Shovkat qizi*

*Bo'smda Jizzaxda*

**Annotatsiya:** Ushbu maqola “Gimnastika vositalarini qo'llagan holda mahallalarda Work out maydonchasida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini taskil etish usullari” haqida fikr yuritiladi.

**Kalit so'zlar:** Gimnastika, mashg'ulotlar, sport, tizim, ta'lim

Workout (ingliz. Workout ['wə kaut] "trening") ko'cha gimnastikasi bo'lib, havaskor sport turi, jismoniy tarbiya (fitnes) deb tasniflanishi mumkin va sport submadaniyati hisoblanadi. U turli xil mashqlarni ochiq sport maydonchalarida, ya'ni gorizontal barlar, panjaralar, devor panjaralari, tutqichlar va boshqa inshootlarda yoki ularni umuman ishlatmasdan (erda) bajarishni o'z ichiga oladi. Asosiy e'tibor o'z vazningiz bilan ishlash va kuch va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan. Bunday sportni yaxshi ko'radigan odamlar o'zlarini boshqacha chaqirishadi: ko'cha (hovli) sportchilari yoki sportchilar, ko'cha gimnastikachilari, turniketlar va boshqalar.

Ko'rsatkich 2023 yilda 24, 2024 yilda 26 va 2025 yilda 30 foizga yetkazilishi rejalashtirilgan. Quyida viloyat sportni rivojlantirish boshqarmasi boshlig'i Shuhrat Ro'ziyev yuqoridagi rejalar va viloyatda sportni rivojlantirish borasidagi ishlarning bugungi ahvoli haqida so'z yuritadi.

Bugungi kunda Samarqand viloyatida 32 ta sport ta'lim muassasasi, 2 ta olimpiya va paralimpiya kolleji, 4 ta ixtisoslashtirilgan sport maktabi, 24 ta bolalar-o'smirlar sport maktabi, 1 ta futbol mahorati maktabi faoliyat olib bormoqda. Mazkur inshootlarda 1149 nafar trener-o'qituvchi 50 sport turi bo'yicha 33 ming 625 nafar yoshlarga mashg'ulot o'tyapti.

2021 yil 5 noyabrdagi “Yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va “Workout” sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi Prezident qarori hamda 2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasida mamlakatimizda jismoniy tarbiya va ommaviy sportning rivoji uchun muhim vazifalar belgilab berilgan edi.

Viloyatda o'tgan davr mobaynida ushbu vazifalar ijrosini ta'minlash va aholining ommaviy sportga jalb qilish ko'lamini oshirish maqsadida 82 kilometr salomatlik, 75 kilometr velosiped yo'laklari, 63 ta mini-futbol, 34 ta badminton, 323 ta “Workout”, 47 ta stritbol maydonchalari foydalanishga topshirilgan.

Shuningdek, 2022 yil 11 apreldagi “Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Prezident qaroriga asosan, viloyatdagi 1126 mahallada 7 yoshdan 30 yoshgacha bo‘lgan yoshlar o‘rtasida sportning to‘qqiz turi bo‘yicha besh bosqichli sport musobaqalari o‘tkazish yo‘lga qo‘yildi.

Ushbu ommaviy sport musobaqalarida viloyatimizdan 282 ming 989 nafar, ya’ni yoshlarning 17 foizi qamrab olindi. Turnir natijasiga ko‘ra, yoshlarimiz mazkur musobaqaning respublika bosqichida ikkinchi o‘rinni qo‘lga kiritdi. Qayd etish kerakki, joriy yilning birinchi yarim yilligida viloyatimiz sportchilari jahon, xalqaro, Osiyo va O‘zbekiston birinchiliklarida munosib ishtirok etib, 1184 medalni qo‘lga kiritdi. Shundan jahon chempionatida 8 ta, xalqaro turnirda 31 ta, Osiyo musobaqalarida 10 ta, O‘zbekistondagi bahslarda 1133 ta medal vakillarimizga nasib etdi.

Hozirda viloyatimizdan 2024 yil Parijda o‘tkaziladigan olimpiya va paralimpiya o‘yinlariga 9 sport turi bo‘yicha 23 nafar sportchi, paralimpiya bo‘yicha 4 nafar sportchi va 2 ta parasport turi bo‘yicha nomzod sifatida saralab olingan sportchilarimiz tayyorgarlik mashg‘ulotlarida qatnashmoqda.

Sportchilarimiz joriy yilning 9-18 avgust kunlari Konya shahri (Turkiya)da Islom Birdamlik o‘yinlarida, 10-28 dekabr kunlari Shantau shahri (Xitoy)da o‘smirlar o‘rtasida yozgi Osiyo o‘yinlarida ishtirok etadi.

Viloyatda yil oxirigacha 881 ming 945 nafar, ya’ni aholining 22 foizi sportga qamrab olinadi. Bu ko‘rsatkich 2023 yilda 24, 2024 yilda 26 va 2025 yilda 30 foizga yetkazilishi rejalashtirilgan. Gimnastika maydonchasi – gimnastik mashg‘ulotlari o‘tkaziladigan maxsus jihozlanib, kōkalamzorlashtirilgan er uchatkasi. Maydonchaniing o‘lchamlari 40x26 m\*. maktab o‘quvchilari bilan mashg‘ulot o‘tkaziladigan maydoncha kichikroq (35x25 m) bōlishi ham mumkin. Bunday maydonchani maktab uchastkasida, stadionda, istirohat bog‘ida yoki turar joylarda shug‘ullanuvchilar o‘z kuchi bilan jihozlab olsalar ham bōladi. Maydonchada gimnastika shaharchasi quriladi. Shaharchada, odatda barcha asosiy sport anjomlari, ayniqsa osib qōyiladigan va mustahkam o‘rnatilgan jihozlarni, bitta majmua qilib birlashtirilgan loyihadan iborat bōladi. Bir uchi erga kōmilgan, balandligi 4,5-6,0 m, yog‘och ustunga yoki temir tirgovuchlarga mahkamlab qōyilgan gorizontal tōsinlarga halqalar, arqonlar, langarchōplar, gimnastika devorchalari, past va baland yakka xodalar va boshqalar o‘rnatib qōyiladi. Boshqa (kōchma) sport anjomlari maydonchaga yuqoridagi tavsiyalarni hisobga olib o‘rnatiladi. Sakrash uchun va jihozlardan sakrab erga tushish uchun o‘lchami kōapincha 2x3 m. keladigan chuqur kovlab, uning 3 4 qismiga toza qum aralashtirilgan qipiq solib qōyiladi. Shuningdek yurish va yugurish yōlkasi, kōchma jihozlar, ashyolar, yog‘ochlar, kōprikchalar vahokazolar saqlanadigan shiypon yoki xona hamda muzika

asboblari, dam oladigan őrindiqlar saqlanadigan shiypon ham bōlishi darkor. Undan tashqari Workout (ingliz. Workout ['wə kaut] "treening") ko'cha gimnastikasi bo'lib, havaskor sport turi, jismoniy tarbiya (fitnes) deb tasniflanishi mumkin va sport submadaniyati hisoblanadi. U turli xil mashqlarni ochiq sport maydonchalarida, ya'ni gorizontal barlar, panjaralar, devor panjaralari, tutqichlar va boshqa inshootlarda yoki ularni umuman ishlatmasdan (erda) bajarishni o'z ichiga oladi. Asosiy e'tibor o'z vazningiz bilan ishlash va kuch va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan. Bunday sportni yaxshi ko'radigan odamlar o'zlarini boshqacha chaqirishadi: ko'cha (hovli) sportchilari yoki sportchilar, ko'cha gimnastikachilari, turniketlar va boshqalar. Bolalar gimnastika maydonchasida esa turli yoshdagi bolalarga mōljallangan sport anjomlari kōproq bōlishi, ular ichida tirmashib chiqish va oshib ōtish, muvozanat saqlash mashqlar, turli ōyin va estafetalar uchun kerakli jihozlar ham bōlishi kerak. Gimnastika maydonchasida guruh bōlib umumrivojlantiruvchi mashqlar, erkinmashqlar va boshqa xil mashqlar bajaradigan joy bōlishi maqsadga muvofiq bōladi. Gimnastikaning taraqqiyoti yo`nalishlarini muntazam kuzatib, tahlil etib borish oliy malakali gimnastikachilarni tayyorlashning samarali tizimini, ularni "konveyer" usulida etkazib berish texnologiyasini ishlab chiqish va takomillashtirish uchun zarur shart sanaladi. Zamonaviy gimnastika qaerga ketayotganligini anglab etish uchun jaxon sportining rivojlanish yo`nalishlarini bilish lozim. Ulardan eng muhimlari quyidagilar: - yuqori sport natijalarining asosiy va e`tiborini oshirish; - sport-texnik natijalarning o`shishi; - yuksak sport unvonlari uchun raqobatning keskinlashuvi. Mazkur yo`nalishlarning rivojini ta`minlovchi tizimli omil sifatida katta sportga jiddiy moddiy mablag`larning jalb etilishini ko`rsatish mumkin. Olimpiada o`yinlari va boshqa yirik halqaro turnirlar ommaviyligining o`shishi reklama beruvchi hamda xomiylarning sportga katta mablag`lar qo`yishga sabab bo`ladi. Biroq xar xil sport turlarida xomiylikning miqiyoslari turlicha. Garchi jahonda gimnastikaning ommaviyligi ortib borayotgan bo`lsada, lekin moliyaviy mablag`larni jalb etish va xomiylik nuqtai nazaridan uni futbol, xokkey yoki tennis bilan taqqoslab bo`lmaydi. Yuqorida ko`rsatib o`tilgan asosiy yo`nalishlarning o`zaro ta`siri yo`nalishi oqibatlarining paydo bo`lishi hamda rivojlanishini belgilaydiki, ular ko`pincha yaqqolroq ifodalangan bo`ladi. Ularning birgalikda amal qilish natijasi sifatida katta sportda musobaqa va mashg`ulot faoliyatining murakkablashuvi, shu jarayonda yuqori malakali sportchilarni tayyorlashning barcha halqalarida oddiy mehnatning og`ir mehnat tomonidan surib chiqarilishi yuz beradi. Sport gimnastikasi katta sport yo`nalishlariga muvofiq rivojlanadi, lekin o`ziga xos xususiyatlarga ega bo`ladi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. ↑ Grishchenko N., Kodentsov E. Ukrainada sigaret va pivoga alternativa paydo bo'ldi - street workout. Tafsilotlar. "Inter" telekanali (2011). Olingan: 2013 yil 25 sentyabr.
2. ↑ Kuslikis T. Gannibal King va Denis Minin uchun Ultimate Freestyle Gimnastika Bellashuvida L. Adrenalin zarbasi (blog) (2012). 2013-yil 11-oktabrda olindi. Asl nusxadan 2013-yil 9-aprelda arxivlangan.
3. ↑ Rossiya harbiylari CrossFit va Workoutni o'zlashtiradilar. "Harbiy-sanoat kuryeri" (2015 yil 24 dekabr). Kirish sanasi: 2016 yil 15 yanvar.