

**O'QUVCHILAR SALOMATLIGI VA JISMONIY IMKONIYATLARINI
TAKOMILLASHTIRISHDA GIMNASTIKA MASHQLARINING
AHAMIYATI**

Raxmonov Dilmurod Nusratovich

Sh. Rashidov nomidagi Samarqand davlat Universiteti

E-mail:dilmurodraxmonov194@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7638653>

Annotatsiya. Sport gimnastikasi xamda badiiy gimnastika Respublikamizda yanada ommallashtirilib yig'it qizlar shug'ullanmoqda Respublikamizni viloyatlari va shaxarlarida Qorokolpokiston avtonom Respublikada gimnastika inshotlari bilan ta'minlash, sport zallarni xalqaro tipdagi shaklda ko'rilmoqda.

Kalit so'zlari: badiiy, ritmik, gimnastika, salomatlik, jismoniy.

Markaziy Osiyo hududida, jumladan, O'zbekistonda gimnastikaning davolash, sog'lomlashtirish, amaliy jismoniy tarbiyaning yo'nalishlari ilmiy asoslangan tarixiy negizlarga ega. Qadim zamonlardan aholi turli xil jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlarni katta bayram va to'ylarda tashkillashtirishgan. Navro'z, Hosil bayrami va boshqa tantanalarda otda poyga, yugurish bo'yicha musobaqalar, olomon-poygalar, chovgon o'yinlari, dorbozlar chiqishlari kabi ko'ngilochar tadbirlari muntazam ravishda o'tkazilib turilgan.

Sport gimnastikasi xamda badiiy gimnastika Respublikamizda yanada ommallashtirilib yig'it qizlar shug'ullanmoqda Respublikamizni viloyatlari va shaxarlarida Qorokolpokiston avtonom Respublikada gimnastika inshotlari bilan ta'minlash, sport zallarni xalqaro tipdagi shaklda ko'rilmoqda.

Keyin yillarda badiiy gimnastika Toshkent shaxrida, Sirdaryo viloyati Guliston shaxrida, Navoiy shaxrida, Namanganda keng kulach yoyilishi. Ayniqsa Toshkent shaxridan Aleksandr Pokinni Xitoyda bo'lib o'tgan olimpiadaga qatnashishi gimnastikani Respublikamizda shug'ullanish va malakali yig'it qizlarni tayyorlash talab darajasiga ko'tarilmoqda. Yoshlarimizni jismoniy yetuq ma'naviy boy qilib tarbiyalashda gimnastika tizimi jismoniy tarbiya tizimi muxim vositalaridan biri bo'lib xisoblanadi.

Gimnastika mashg'ulotlari Prezidentimiz tomonidan eng muxim vazifalardan biri-yosh avlodni bolalik chog'idan boshlab jismoniy jixatdan sog'lom qilib tarbiyalashni, ularda jismoniy va ma'naviy kuchli garmonik tarzida rivojlantirishini ta'minlash" vazifasini xal qilishga yordam beradi.

"Gimnastika" yunoncha "gimnos" so'zidan kelib chiqqan bo'lib "yalong'och" degan ma'noni anglatadi. Shuningdek, yunonga (trener, mashq qildiraman so'zidan) so'zining kishi salomatligini mustaxkamlash, uni xar tomonlama jismonan tarbiyalash va xarakat kobiliyatlarini, kuchi, chakkonligi, xarakat



tezkoligi, chidamliligi va boshqa xususiyatlarini takomillashtirish uchun ishlatadigan maxsus tanlangan usullarning tizimi degan ma'nosi xam bor.

Asosiy vazifalari:

- 1.Inson organizmni forma funksiyalarini kishilarning jismoniy qolbilyatlarini har tomonlama takomillashtirishga, salomatligini mustaxkamlashga, uzoq yillar davomida faoliyat ko'rsatib yashashlarini ta'minlashga yo'naltirilgan mukammal rivojlantirish ;
2. Xayotiy muxim xarakat ko'nikma va malakalarini (shu jumladan amaliy va sport ko'nikmalarini) shakllantirish va maxsus bilimlar bilan qo'rollantirish ;
- 3.Axloqiy, irodaviy, estetik xislatlarni tarbiyalash ;
- 4.Ko'p asirlik tajriba va jismoniy tarbiya soxasidagi zamonaviy fan yutuqlari asosida yaratilgan gimnastika O'zbekistonda yanada rivoj topdi va keng tadb iq etiladigan bo'ldi. Ayniqsa bolalar va o'smirlarni jismoniy shakllantirishda gimnastikaning axamiyati katta.
- 5.Gimnastikaning xilma-xil vosita va metodlari yordamida boshlang'ich jismoniy tarbiya vazifalari muvaffaqiyatliroq xol qilinadi. Bolalar va o'smirlarda jismonov xamda xarakat qobilyatlarni rivojlantirish uchun asos yaratiladi, ularning funksional va ko'nikish imkoniyatlari ancha kengayadi.
- 6.Gimnastikaning juda katta gigiena - sog'lomlashtirish axamiyati bor. Qadimgi dunyoning mutafaqqirlaridan biri Plutarx gimnastikaning sog'lomlashtirish axamiyatiga baxo berib. "Gimnastika medisining shifobaxsh qismidir" degan edi.
- 7.Gimnastika bilan hamma bolalaru kattalar, keksalaru yoshlar, yaxshi tayyorgarlik kurganlar endi boshlovchilar, sog'lom kishilaru va xatto betob kishilar shug'ullanishi mumkin.

Gimnastikadan o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish joylari. Gimnastikadan o'quv-trenirovka mashg'ulotlari odatda maxsus jihozlangan gimnastika zallarida yoki ochiq maydonchalarda o'tkaziladi. Gimnastika mashg'ulotlari quyidagidek zallarda o'tkazish ko'zda tutiladi. Umumta'lim maktablari va internet maktablari uchun: Zallarda jihozlar uchun qo'shimcha xonalar, instruktorlar xonalari, yechinib kiyinadigan xonalar (erkak va ayollarga), shuningdek dush va xojatxonalar bo'lishi kerak. Ular qulay joylarda bo'lishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zME. Birinchi jild. Toshkent, 2000-yil 1.Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma – Tashkent, Ilm-ziyo - 2011 y
2. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания. Учебное пособие Т.: ILM-ZIYO.-2012 г
3. P.Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 199





4. Гимнастика: учебник /В.М.Баршай, В.Н.Курмсь, И.Б.Павлов. - Ростов н/Д: Феникс, (Внсшее образование), 2009. - С. 314, (1) с ил.
5. Umarov M.N., Ishtayev D.R. Kasbiy-pedagogik bilim va ko'nikmalami gimnastika darsida shakllantirish (o'quv-uslubiy qo'llanma). O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, -T.: 2010

