

SPORT GIMNASTIKASINING INSON ORGANIZMIGA TA'SIRI VA AHAMIYATI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7268552>

ELSEVIER

Uktamova Kamolaxon Madaminxon qizi

*Farg'ona davlat universiteti jismoniy madaniyat fakulteti
jismoniy madaniyat yo'nalishi
2-kurs 21.123 guruh talabasi*

Received: 22-10-2022

Accepted: 22-10-2022

Published: 22-10-2022

Annotatsiya: Ushbu maqolada Gimnastika ko'p muammolarini hal qiluvchi, ko'pqirrali vosita ekanligi haqida, Jismoniy tarbiyaning mamlakat sohasida gimnastika yetakchi o'rinni egallashi haqida, Jismoniy mashqlar qilmaydigan odamlar yurak xuruji, qon tomirlari, gipertenziya va boshqalar. Muntazam gimnastika mashqlar qon bosimini normallashtirish, xolesterinni kamaytirish va yurak va qon tomirlari bilan bog'liq jiddiy kasalliklar rivojlanishi xavfini keltirib chiqarishi haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: gimnastika, sport, tashkil qilish, mehnat, tayyorlash, jismoniy mashg'ulotlar, chiniqtirish, tarbiyalash.

About: FARS Publishers has been established with the aim of spreading quality scientific information to the research community throughout the universe. Open Access process eliminates the barriers associated with the older publication models, thus matching up with the rapidity of the twenty-first century.

Yosh avlodning jismoniy tarbiyasi ta'lim - tarbiya tizimining tarkibiy qismini tashkil qilib, o'quvchi va talabalarning har tomonlama jismoniy va ruhiy fazilatlarini tarbiyalash, ulami hayot, mehnat va Vatan mudofaasiga tayyorlash, o'zida ma'naviy boylik, axloqiy poklik va jismoniy kamolotlikni mujassamlashtirgan yangi kishini shakllantirish kabi oliyjanob maqsad uchun xizmat qiladi. Gimnastika ko'p muammolarini hal qiluvchi, ko'pqirrali vositadir. Uning mashqlari orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish, to'g'ri qomatni shakllantirish, sog'liqni mustahkamlash, irodaviy fazilatlarni tarbiyalash, harakatlarni mohirona, yengil ijro etishga o'rgatish kabi vazifalar muvaffaqiyatli hal etiladi. Gimnastika - jismoniy tarbiya dasturining asosiy bo'limlaridan biridir. o'quv yurtlarida gimnastika mashg'ulotlari, dasturning boshqa bo'limlari singari, o'quvchilarning jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalarining amalga oshirish lozim. Ular quyidagilar: 1) to'g'ri jismoniy rivojlanish, sog'liqlarini mustahkamlash, chiniqtirish; 2) o'quvchilarni hayotiy zamr harakat, ko'nikma va malakalariga o'rgatish; 3) muhim harakat va irodaviy fazilatlarini (tezkorlik, chaqqonlik, kuch va h.k.) rivojlantirish.

Jismoniy tarbiyaning mamlakat sohasida gimnastika yetakchi o'rinni egallaydi. Uning vosita va usullarining keng doirasi deyarli barcha insonlarni: bolalar va o'smirlar, katta yoshlilar va qariyalar, ayollar va erkaklar, sog'iom kishilar va bemorlarni qamrab olishga imkon beradi. Gimnastika har taraflama jismoniy rivojlanish va insonning harakat qobiliyatlarini takomillashtirishni ta'minlab, uni mehnatga va Vatan himoyasiga tayyorlaydi. Ayniqsa, o'sib

borayotgan avlodning jismoniy takomillashuvida gimnastikaning ahamiyati kattadir. Gimnastika bilan muntazam shug'ullanish boshlang'ich jismoniy tarbiya masalalarini yanada muvaffaqiyatli hal qiladi, jismoniy fazilat va qobiliyatning rivojlanishi uchun mustahkam asos soladi, kelishgan gavda va qaddi-qomatni shakllantiradi, yurak qon-tomir, nafas olish, ovqat hazm qilish a'zolari va inson organizmining boshqa tizimlari bir marom va tartibda ishlashiga imkon yaratadi. Gimnastikaning alohida ahamiyati uning ilm olish imkoniyatlarining o'z ichiga olganligidadir. Odam gavdasi harakatlarining tahlili va xulosasini egallab olish, o'rganilayotgan harakat mashqlarini sekin-asta murakkablashtirib borish, gimnastika mashqlarining cheksiz ko'rinishlari (ulaming shakli, tuzilishi, bajarish ketma-ketligi)dan foydalanish imkoniyati gimnastika bilan shug'ullanuvchilarda tasawurlarini ko'rgazmali kengaytirish, ulaming umumiy qonuniyatlarini bilib olish va shunday qilib, aqliy bilim va jismoniy tarbiya o'rtasida amaliy aloqa o'rnatish imkonini beradi.

'Sport gimnastikasi' - sportning asosiy turlaridan biri. Ayollar va erkaklarning maxsus gimnastika anjomlari (snaryadlari)da va erkin mashqlar bo'yicha o'tkaziluvchi musobaqalarni o'z ichiga oladi. Katta jismoniy kuch, chaqqonlik, qo'rqmaslik, harakatlarni muvofiqlashtirishda aniqlikni talab etadi. Zamonaviy Sport gimnastikasiga 19-asr boshida nemis mutaxassisi F.L.Yan (F.L.Jahn) asos solgan. 1973-yil Xalqaro olimpiada qo'mitasi tasdiqlagan zamonaviy Sport gimnastikasi. dasturiga erkaklar o'rtasida (erkin mashqlar, otda, halqalarda bajariladigan mashqlar, tayanib sakrash, muvoziy (parallel) qo'shpoyada va yakkacho'pda bajariluvchi mashklar) hamda ayollar o'rtasida (tayanib sakrash, xodada, har xil balandliqsagi qo'shpoyada bajariladigan va erkin mashklar) o'tkaziladigan shaxsiy va jamoa birinchiliklari kiradi. Har bir mashqda majburiy (Xalqaro Sport gimnastikasi federatsiyasi tomonidan belgilanadigan) va erkin (rasmiy talablarni inobatga olib sportchilarning o'zlari tuzadigan) kompozitsiya bo'ladi. Mashqlarning bajarilishi 10 balli tizim asosida baholanadi. Xalqaro Sport gimnastikasi federatsiyasi FIJ (1881-yil tuzilgan)ga 100 dan ortiq mamlakat a'zo. 1896-yildan Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan, 1903-yildan jag'on chempionatlari o'tkazib kelinadi. O'zbekistonda Sport gimnastikasi keng rivojlanib bormoqda. Respublikada mazkur sport turiga ixtisoslashgan 7 ta bolalar va o'smirlar sport maktablari mavjud bo'lib, ularda 70 nafardan ziyod murabbiy 1000 dan ortiq o'g'ilqizga ustozlik qiladi. Xalqaro toifadagi sport ustalari O. Chusovshpina, A. Gordeyeva 2004-yil Afinada bo'lib o'tadigan 28yozgi Olimpiada o'yinlarida ishtirok etish uchun yo'llanmani qo'lga kiritdilar. Xalqaro toifadagi sport ustalari A. Fokin, A. Markelov, O'zbekiston sport ustalari F. Xo'jayev, A. Ninkova, B. Gayfulina, N. Jalilova, S. Akopyans, K. Hasanov, I. Rahmatov, R. Osimov, I. Ponamarev va boshqa mamlakatimiz hamda xorijda o'tkazilayotgan yirik musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashib keladi.

Gimnastikaning paydo bo'lish tarixi

Rim imperiyasining qulashi sxolastikaning, obscurantizmning, astsitizmning rivojlanishiga hissa qo'shdi, natijada gimnastika (qadimiy san'at va madaniyatning boshqa yutuqlari singari) unutildi. XIV-XV asrlarda gumanizm o'rnatildi. Jamoatchilik fikri qadr-qimmat va erkinlikni himoya qilishga, shaxsning har tomonlama rivojlanishiga qaratilgan bo'lib, jismoniy salomatlikka alohida e'tibor berildi. Shundan keyingina odamlar yana qadimiy madaniyatga murojaat qilishdi va asta-sekin ta'lim tizimiga uning jismoniy tomoni - gimnastikani joriy qila boshladilar.

Jismoniy mashqlar qilmaydigan odamlar yurak xuruji, qon tomirlari, gipertenziya va boshqalar. Muntazam gimnastika mashqlar qon bosimini normallashtirish, xolesterinni kamaytirish va yurak va qon tomirlari bilan bog'liq jiddiy kasalliklar rivojlanishi xavfini keltirib chiqaradi. Jismoniy mashqlar inson salomatligiga ta'siri haqida gapirganda, sport mashg'ulotlari yurak mushaklarining mashg'ulotini o'tkazadi va bu turli xil yuklarni yaxshi o'tkazish imkonini beradi. Bundan tashqari, qon aylanishi yaxshilanadi va tomirlardagi yog'ning cho'kishi xavfi kamayadi. Yashash turmush tarzi nafaqat tashqi ko'rinishga, balki inson sog'lig'iga ham salbiy ta'sir qiladi. Sport mashqlari muskullarni ohangga olib chiqishga, ularni kuchliroq va ko'proq kabartmalar qilishga imkon beradi. Rivojlangan mushak korsesi to'g'ri holatidadir, bu skolyoz va boshqa muammolar xavfini kamaytiradi. Bundan tashqari, ko'plab qizlar va o'g'il-qizlar jozibali va nozik ko'rinishga intilishadi, ya'ni mushaklar tayyorlashdan foydalanish juda qimmatli.

Sport bilan shug'ullanuvchi kishi pulmoner shamollatilishini yaxshilaydi, shuningdek, tashqi nafas olishni tejash mumkin. Diafragma harakatchanligini oshirish, shuningdek, kıkırdakın elastikiyetini oshirish, qovurg'alar orasida joylashgan. Jismoniy mashqlar nafas olish mushaklarining kuchayishiga va nafas olish imkoniyatini oshirishga yordam beradi. O'pkada gaz almashinuvi yaxshilanadi.

Muntazam trening asosiy nerv impulslarining harakatlanishini oshiradi, bu tizimning ishlashiga katta ta'sir ko'rsatadi. Buning natijasida inson tez va yaqinlashib kelayotgan tadbirlarga moslashishi mumkin. Jismoniy mashqlar paytida qo'yib yuborilgan gormonlar, asab tizimining funkcionalligini oshiradi va kuchaytiradi. Muntazam ravishda sport bilan shug'ullanadigan, stressli holatlarga chidashni, depressiyadan va yomon kayfiyatdan aziyat chekadigan odamlar uchun juda foydali hisoblanadi.

Ayollarning badiiy gimnastikasi ko'pincha oddiygina ayollar gimnastikasi deb nomlanadi. Odatda u eng ko'p ishtirokchilarni jalb qiladi va eng taniqli gimnastika hisoblanadi. Bu turli xil gimnastika jihozlarini yoki turli xil mashqlar uchun polni ishlatishdan iborat.

Ushbu turdagi gimnastika - bu boshqarish va qo'rqmaslikning ijodiy aralashmasi; u kuchli va nafis, ammo ayni paytda nafis va kuchli. Muvofiqlashtirish, muvozanat va chaqqonlikni yaxshilaydi, bu esa tanani yaxshiroq tushunishga olib keladi. Shuningdek, u egiluvchanlik va tana kuchini yaxshilaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Karimov, U., Karimova, G., & Makhamadaliev, L. (2022). The role and significance of spiritual values in youth education. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(2), 181-185.
2. Тешабоев, М., Каримов, Ў., & Каримова, Г. (2022). ГЛОБАЛЛАШУВ ШАРОИТИДА ЁШЛАР ТАРБИЯСИГА САЛБИЙ ТАЪСИР ЭТУВЧИ ОМИЛЛАР ВА УЛАРНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ. SO 'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI, 1(1), 382-388.
3. Teshaboev, M., & Karimov, U. (2022). THE ROLE OF ETHICAL EDUCATION IN INCREASING THE EFFICIENCY OF EDUCATION. *Oriental Journal of Social Sciences*, 2(02), 32-43.
4. Karimova, G., & Makhamadaliev, L. (2022). The importance of innovative ideas in increasing the effectiveness of education. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(6), 143-148.
5. Karimov, U. U., & Karimova, G. Y. (2021). The importance of innovative technologies in achieving educational effectiveness. *Журнал естественных наук*, 1(1).
6. Хайдаралиев, Х., & Аълохонов, А. (2022). МАКТАБГАЧА ЁШДАГИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИ ВА ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ЁШ ХУСУСИЯТЛАРИ.
7. Haydaraliev, X., & Isakov, D. (2022). Methods of Controlling the Physical Loads of Players. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 8, 133-135.
8. Haydaraliev, X., & Malikov, I. (2022, June). LOADING AND ITS NORM IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS. In *E Conference Zone* (pp. 60-63).
9. Haidaraliev, H., & Nizamova, S. (2022). AGE-RELATED FEATURES OF MOTOR QUALITIES IN YOUNGER SCHOOLCHILDREN. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 3(05), 94-100.
10. Хайдаралиев, Х. Х. (2022). ТЕХНОЛОГИЯ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ АНТИКОРРУПЦИОННОГО МЫШЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ. *World scientific research journal*, 2(2), 202-210.
11. Хайдаралиев, Х. Х. (2022). РОЛЬ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ. *Academic research in educational sciences*, 3(3), 591-599.

12. Xaydaraliev, K. (2019). THE EXPERIENCE OF CHARGES AND FACULTIES USING THE NEW MODERN INFORMATION DISTRIBUTION SYSTEM IN TRAINING. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 7(6), 28.

13. Хайдаралиев, Х. Х. (2019). МОТИВАЦИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПАТРИОТИЗМА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ. In EUROPEAN RESEARCH: INNOVATION IN SCIENCE, EDUCATION AND TECHNOLOGY (pp. 50-52).

14. Саидов, Ихтиёр Мизрабович. "ВАТАНПАРВАРЛИК ТУЙҒУСИНИНГ МАЗМУН-МОҲИЯТИ ВА НАМОЁН БЎЛИШ ШАКЛЛАРИ." ФИЛОСОФИЯ И ЖИЗНЬ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖУРНАЛ SI-1 (2022).

15. Саидов, И. М. (2022). ВАТАНПАРВАРЛИК ТУЙҒУСИНИНГ МАЗМУН-МОҲИЯТИ ВА НАМОЁН БЎЛИШ ШАКЛЛАРИ. ФИЛОСОФИЯ И ЖИЗНЬ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖУРНАЛ, (SI-1).

16. Саидов, Ихтиёр Мизрабович. "ВАТАНПАРВАРЛИК ТУЙҒУСИНИНГ МАЗМУН-МОҲИЯТИ ВА НАМОЁН БЎЛИШ ШАКЛЛАРИ." ФИЛОСОФИЯ И ЖИЗНЬ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖУРНАЛ SI-1 (2022).

17. Саидов, И.М., 2022. ВАТАНПАРВАРЛИК ТУЙҒУСИНИНГ МАЗМУН-МОҲИЯТИ ВА НАМОЁН БЎЛИШ ШАКЛЛАРИ. ФИЛОСОФИЯ И ЖИЗНЬ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖУРНАЛ, (SI-1).

18. Саидов ИМ. ВАТАНПАРВАРЛИК ТУЙҒУСИНИНГ МАЗМУН-МОҲИЯТИ ВА НАМОЁН БЎЛИШ ШАКЛЛАРИ. ФИЛОСОФИЯ И ЖИЗНЬ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖУРНАЛ. 2022 May 31(SI-1).

19. Muzropovich, Saidov Ixtiyor. "Scientific And Methodological Fundamentals of Studying the Concept of Patriotism." Zien Journal of Social Sciences and Humanities 3 (2021): 4-8.

20. Muzropovich, S. I. (2021). Scientific And Methodological Fundamentals of Studying the Concept of Patriotism. Zien Journal of Social Sciences and Humanities, 3, 4-8.

21. Muzropovich, Saidov Ixtiyor. "Scientific And Methodological Fundamentals of Studying the Concept of Patriotism." Zien Journal of Social Sciences and Humanities 3 (2021): 4-8.

22. Muzropovich, S.I., 2021. Scientific And Methodological Fundamentals of Studying the Concept of Patriotism. Zien Journal of Social Sciences and Humanities, 3, pp.4-8.

23. Muzropovich SI. Scientific And Methodological Fundamentals of Studying the Concept of Patriotism. Zien Journal of Social Sciences and Humanities. 2021 Dec 5;3:4-8.