

GIMNASTIKANING SOG'LOMLASHTIRISH VA AMALIY TURLARI

Muhammadov Xosilbek

Ulug'bekov Jumanazar Ulug'bek o'g'li

Ilmiy rahbar: Ziyoyev Olim Toshpulatovich

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti, Jismoniy tarbiya va sport kafedrası

o'qituvchisi: ziyoyevolim07@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15364882>

Kirish

Jismoniy tarbiya va sport inson hayotida beqiyos ahamiyatga ega bo'lib, uning asosiy yo'nalishlaridan biri gimnastikadir. Gimnastika harakat faoliyatining eng qadimiy va murakkab turlaridan biri hisoblanadi. U inson organizmining jismoniy sifatlarini rivojlantirish, salomatlikni mustahkamlash, estetik tarbiya berish va amaliy harakat ko'nikmalarini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.

Ushbu maqolada gimnastikaning sog'lomlashtirish va amaliy turlari haqida keng ma'lumot berilib, ularning farqlari, vazifalari va zamonaviy hayotdagi o'rni tahlil qilinadi.

Gimnastikaning umumiy tavsifi

Gimnastika — bu maxsus tanlangan harakatlar majmuasi bo'lib, u inson tanasining harakat faoliyatini yaxshilash, jismoniy fazilatlarini rivojlantirish va sog'liqni mustahkamlashga qaratilgan. Gimnastika mashqlari har qanday yoshdagi kishilarga moslashtirilgan bo'lib, ularni uyda, sport zallarida va ochiq maydonlarda bajarish mumkin.

Gimnastika quyidagi yo'nalishlarga bo'linadi:

- **Sport gimnastikasi**
- **Badiiy gimnastika**
- **Akrobatika**
- **Trampolin bo'yicha mashg'ulotlar**
- **Sog'lomlashtiruvchi gimnastika**
- **Amaliy (ishlab chiqarish, harbiy, professional) gimnastika**

Ular orasida sog'lomlashtirish va amaliy gimnastika turli yoshdagi kishilar hayotida salomatlikni tiklash va hayot sifatini yaxshilashda muhim o'rin tutadi.

Sog'lomlashtiruvchi gimnastika

Sog'lomlashtiruvchi gimnastika — bu asosan salomatlikni tiklash, jismoniy faollikni oshirish va kasalliklarning oldini olishga qaratilgan jismoniy mashqlar tizimidir. Bu yo'nalish quyidagi shakllarda qo'llaniladi:

1. **Ertalabki gimnastika** — organizmni uyg'otish, qon aylanishini faollashtirish va kunni faol boshlash uchun mo'ljallangan yengil mashqlar majmuasi.
2. **Profillaktik gimnastika** — professional faoliyat natijasida yuzaga keladigan holatlarning oldini olishga qaratilgan mashqlar (masalan, ofis xodimlari uchun orqa va bo'yinning zo'riqishini kamaytirish mashqlari).
3. **Reabilitatsion gimnastika** — kasallik yoki jarohatdan keyingi tiklanish davrida qo'llaniladigan maxsus mashqlar.
4. **Gigiyenik gimnastika** — organizmni to'g'ri jismoniy holatda saqlash, stressni kamaytirish va asab tizimini me'yorlashtirish uchun.

Sog'lomlashtirish gimnastikasi barcha yosh toifalarida qo'llaniladi: bolalar bog'chasidan tortib, keksalar uchun mo'ljallangan dasturlargacha.

Amaliy gimnastika

Amaliy gimnastika — insonning hayotiy va mehnat faoliyati uchun zarur bo'lgan harakatlar, ko'nikma va malakalarni shakllantirishga qaratilgan mashqlar tizimidir. U quyidagi yo'nalishlarni o'z ichiga oladi:

1. **Mehnat gimnastikasi** — ishlab chiqarishdagi tana zo'riqlashini kamaytirish, ishlovchilarni jismoniy jihatdan tayyorlash uchun qo'llaniladigan mashqlar.
2. **Harbiy gimnastika** — harbiy xizmatchilar uchun mo'ljallangan, chidamlilik, epchillik, kuch va muvozanatni rivojlantiruvchi mashqlar.
3. **Kasbiy tayyorgarlik gimnastikasi** — haydovchilar, uchuvchilar, sportchilar kabi kasb egalari uchun zarur bo'lgan tanlov mashqlari.

Amaliy gimnastika kasbga tayyorlash va mehnat unumdorligini oshirishda katta ahamiyatga ega bo'lib, ko'plab sohalarida ishlab chiqilgan maxsus dasturlar asosida olib boriladi.

Gimnastikaning foydasi

Gimnastika bilan shug'ullanish quyidagi ijobiy natijalarni beradi:

- Yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi
- Muskullarni kuchaytiradi
- Moslashuvchanlik va muvozanatni oshiradi
- Ruhiy holatni yaxshilaydi, stressni kamaytiradi
- Immun tizimini kuchaytiradi
- To'g'ri qomat va yurish-gurishni shakllantiradi

Shuningdek, gimnastika bolalar rivojlanishida muhim rol o'ynaydi: ularning psixomotorika, koordinatsiya va diqqatini rivojlantiradi. Keksalar uchun esa bu mashqlar sog'liqni saqlash va faol umrni uzaytirishda muhim vositadir.

Xulosa

Gimnastikaning sog'lomlashtirish va amaliy turlari inson hayotining turli bosqichlarida jismoniy va ruhiy sog'liqni saqlashda asosiy o'rin tutadi. Har bir fuqaro, ayniqsa yoshlar, ushbu yo'nalishlardagi mashqlarni o'z hayotiga joriy etib, sog'lom turmush tarziga erishishi mumkin. Gimnastikani doimiy ravishda amalga oshirish natijasida jamiyatda sog'lom, faol va ijobiy tafakkurga ega shaxslar shakllanadi.

References:

Используемая литература:

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Sobirov A.A. "Gimnastika asoslari". – Toshkent: O'zDJTI nashriyoti, 2019.
2. Raxmatov A.R. "Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi". – Toshkent: Fan, 2020.
3. Курбонов Ж., "Соғломлаштирувчи жисмоний машқлар", Тошкент: Маънавият, 2018.
4. Verywell Fit. "Types and Benefits of Gymnastics". <https://www.verywellfit.com/types-of-gymnastics-3120796>
5. Open PhysEd. "Gymnastics for All Programs". <https://openphysed.org>