

SOG‘LOM TURMUSH TARZI VA OMMAVIY SPORTNI RIVOJLANISHINING ZAMONAVIY SHAROITLARIDA GIMNASTIKANING O‘RNI

1 Sherboyev Davron Muhammad o‘g‘li, 2 Berdaliyeva Umida Abdujalil qizi

1 Guliston davlat pedagogika instituti, “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrası o‘qituvchisi,

2 Guliston davlat universiteti, “Tibbiy fundamental fanlar” kafedrası o‘qituvchisi

1 Email: dsheboev@inbox.ru

Annotatsiya. Ushbu maqola mazmunida bugungi kunda mamlakatimizda sog‘lom turmush tarzi va ommaviy sportni rivojlanishining zamonaviy sharoitlarida gimnastikaning o‘rni yoritilgan. Maxsus adabiyotlar va o‘quv amaliyoti ma‘lumotlarini tahlil qilish natijalari shuni ko‘rsatadiki, gimnastikada insonning yoshi, jismoniy holati qanday bo‘lishidan qat‘iy nazar, har biri odam uchun mos va xos bo‘lgan elementlari mavjud.

Kalit so‘zlar: gimnastika, sog‘lom turmush tarzi, sport, yoshlar, mashg‘ulot.

РОЛЬ ГИМНАСТИКИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И МАССОВОГО СПОРТА

1 Шербоев Даврон Мухаммад ўғли, 2 Бердалиева Умида Абдужалил қизи

1 Гулистанский государственный педагогический институт,

преподаватель кафедры теории и методики физической культуры

2 Гулистанский государственный университет, преподаватель кафедры
фундаментальных медицинских наук

1 Email: dsheboev@inbox.ru

Аннотация. Содержание данной статьи освещает роль гимнастики в современных условиях развития здорового образа жизни и массового спорта в нашей стране на сегодняшний день. Результаты анализа данных специальной литературы и образовательной практики свидетельствуют о том, что в гимнастике есть элементы, каждый из которых актуален и специфичен для человека, независимо от возраста, физического состояния.

Ключевые слова: гимнастика, здоровый образ жизни, спорт, молодежь, тренировки

THE ROLE OF GYMNASTICS IN MODERN CONDITIONS OF HEALTHY LIFESTYLE AND MASS SPORTS DEVELOPMENT

1 Sherboev Davron Muhammad o'g'li, 2 Berdalieva Umida Abduljalil qizi

1 Gulistan State Pedagogical Institute, Lecturer, Department of Theory and Methodology of Physical Education

2 Gulistan State University, Lecturer, Department of Fundamental Medical Sciences

1 Email: dsherboev@inbox.ru

Annotation. *The content of this article highlights the role of gymnastics in the modern conditions of development of healthy lifestyle and mass sports in our country today. The results of analysing the data of special literature and educational practice indicate that gymnastics has elements, each of which is relevant and specific for a person, regardless of age, physical condition.*

Keywords: *gymnastics, healthy lifestyle, sports, youth, training*

Kirish

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish yo'lida tizimli islohotlar amalga oshirib kelinmoqda. Ushbu tizimda amalga oshirilayotgan ishlarning asosiy maqsadi xalqimiz salomatligini yanada mustahkamlashdan iboratdir. Mazkur harakatlar negizida har bir sport turini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Bu borada O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. M. Mirziyoyev 2016- yil 7- noyabrdagi "O'zbekiston Respublikasida gimnastikaning sport turlarini rivojlantirish to'g'risida"gi PQ-2654- son Qarori, 2016- yil 18- noyabrdagi "Gimnastika bo'yicha bolalar-o'smirlar ixtisoslashtirilgan respublika olimpiya zaxirasi sport maktabi faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 388-sonli qarori, 2018- yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-

5368-son Farmoni, 2020- yil 24- yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924- sonli Farmonlarining qabul qilinishi sohani yanada rivojlantirishga zamin yaratdi[6].

Hozirgi kunlarda hukumatimizning jismoniy tarbiya va sport sohalaridagi olib borilayotgan bir qancha ijobiy ishlarining davomi sifatida har bir sport turini rivojlantirishga alohida yondoshishimiz kerakligi ayon bo‘lib bormoqda. Shunday sport turlaridan biri gimnastika hisoblanadi. Gimnastika yosh sportchilardagi layoqatlarni shakllantiruvchi, asosiy elementlarni rivojlantiruvchi sport turidir. Oxirgi yillarda gimnastika sport turida sportchilarimizdan 30 nafari osiyo chempionlari, 35 nafari Osiyo o‘yinlari g‘olibi, 1 nafari Islom o‘yinlari chempioni bo‘lishdi. 3 nafar sportchilarimiz Fransiya davlatining Parij shaxrida o‘tkazilgan 33- yozgi olimpiya o‘yinlariga litsenziyalarni qo‘lga kiritishdi va olimpiya o‘yinlari musobaqalarida ijobiy natijalar bilan qatnashishdi. Shuningdek, mazkur sport turida ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash ishlariga ham alohida e‘tibor qaratib kelinmoqda[4].

Gimnastikaning sport turlari mashg‘ulotlari shug‘ullanuvchilarga nisbatan alohida talablar qo‘yib, ularga o‘ziga xos ta’sir ko‘rsatadi. Gimnastika mashqlari murabbiy, musiaqa va mashg‘ulotlar olib borish sharoitlari bilan hamjihatlikda insonning bilim olishiga bo‘lgan ehtiyojini oshiradi. Shuningdek, amaliy faoliyat subyekti sifatida katta ta’sirga ega hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili

Ushbu “Sog‘lom turmush tarzi va ommaviy sportni rivojlantirishning zamonaviy sharoitlarida gimnastikaning o‘rni” mavzusini yoritishda, yoshlar o‘rtasida gimnastikaning sport turlari vositalari orqali sog‘lom turmush tarzini targ‘ibot qilish va yoshlarning bo‘sh vaqtlarini mazmunli o‘tkazish boyicha bir qator qonun hujjatlar hamda ilmiy-nazariy adabiyotlar o‘rganib chiqildi va tahlil qilindi[1, 2, 3, 4, 5, 6].

Tadqiqot metodologiyasi

Sog'lomlashtirish yer kurrasida dolzarb muammo bo'lib, uning vositalaridan hamma o'z hayoti davomida imkoniyat darajasida foydalanadi, lekin har bir inson o'zini sog'lomlashtirish borasida amaliy chora tadbirlarni qo'llay bilishi lozim, buning uchun nazariy bilimga, amaliy ko'nikmaga ega bo'lmog'i kerak. Sog'lomlashtirishda gimnastika alohida o'ringa ega. Gimnastika hayot faoliyatining sihat salomatlikni saqlash va uni yaxshilashga qaratilgan chora-tadbirlar majmuasidir. U har taraflama rivojlanish, salomatlikni saqlash va uni mustahkamlash, ijodiy ish qobiliyatini uzaytirish, ish qobiliyatini yuqori darajaga yetkazish, har bir insonda ijobiy sifatlarni ochishga qaratiladi. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi omillarini o'rgangan ko'pchilik olimlarning fikriga ko'ra, har bir insonni salomatlik darajasi belgilab beradi. Sog'lom turmush tarzini, avvalo, har bir inson bilishi va unga ijobiy yondashishi lozim.

Zamonaviy dunyoda odamlarning hayoti tobora ko'proq zo'riqishni talab qilmoqda. Murakkab zamonaviy texnologiyalarni o'zlashtirish bilan bog'liq bo'lgan aqliy, asabiy, shuningdek turli xil jismoniy ortiqcha yuklar, turli xil metabolik kasalliklarga, ortiqcha vaznga, shuningdek yurak-qon tomir kasalliklarining paydo bo'lishiga olib keladigan professional va mahalliy tabiatning tez-tez stresslari kundan-kunga kuchaymoqda. Kundalik hayotimizdagi avtomatlashtirish, ishlab chiqarishdagi zamonaviy texnologiyalar, liftlar, avtomobillar insonning jismoniy harakat faoliyatini minimal darajaga tushishiga sabab bo'lmoqda. Ushbu omillarning inson salomatligiga salbiy ta'siri shunchalik kattaki, tananing ichki himoyasi ularga dosh berolmaydi. Inson yetarli darajadagi jismoniy faollikka ega bo'lishi kerak. Shuning uchun ilmiy va texnologik jarayon qanchalik tez rivojlansa, inson jismoniy faollik darajasi ham shunga mutunosib ravishda o'sib borishi kerak.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning eng muhim omillaridan biri bu jismoniy tarbiya va ommaviy sport hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sport bilan

shug‘ullanish motivatsiyasi ko‘plab omillar ta’siri ostida shakllanadi, ularni o‘rganish yoshlarning jismoniy tarbiya va sport faoliyatini tashkil etish tizimini takomillashtirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga imkon beradi.

Yoshlarning jismoniy faoliyatini oshirishning asosiy vositalaridan biri bu sportdir. Sport bilan muntazam shug‘ullanish yoshlarning shaxsiy rivojlanishiga va ularning turmush tarzini shakllantirishga ijobiy jihatdan yordam beradi.

Tahlillar va natijalar

Sog‘lom avlodni shakllantirish va tarbiyalashning turli-tuman yo‘l-yo‘riqlari va uslublari mavjud. Ayniqsa, jismoniy tarbiyaning gimnastika turi bolalar va o‘smirlarning sog‘lom o‘sishlari uchun muhim vositalardan biri hisoblanadi. Insonning jismoniy barkamolligi masalasi tarbiyashunoslik ilmi shakllangan dastlabki davrlardan boshlab alohida ahamiyat kasb etgan. Masalan, qadimiy Afina tarbiyasida (miloddan avvalgi VI-VII asrlar) o‘smirlarning ma’naviy va jismoniy tarbiyasi aynan gimnastika vositasida amalga oshirilgan. Gimnastika yunoncha “gimnos” so‘zidan kelib chiqqan bo‘lib, “yalang‘och” degan ma’noni bildiradi. Shuningdek, yunoncha gimnostike (gummazo‘-tener, mashq qildiraman, so‘zidan) so‘zining kishi salomatligini mustahkamlash, uni har tomonlama jismonan tarbiyalash va harakat qobiliyatlarini, kuchi, chaqqonligi, harakat tezkorligi, chidamliligi va boshqa xususiyatlarini takomillatirish uchun ishlatiladigan maxsus tanlanga jismoniy mashqlar, metodik usullarning sistemasi, degan ma’nosi bor. Aynan gimnastika vositasida inson organizmi forma va funksiyalarini kishilarning jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama takomillashtirishga, salomatligini mustahkamlashga, uzoq yillar davomida faoliyat ko‘rsatib yashashlarini ta’minlashga yo‘altirish, ularda hayotiy muhim harakat ko‘nikma va malakalarini (shu jumladan, amaliy va sport ko‘nikmalarini) shakllantirish va maxsus bilimlar bilan qurollantirish, ularning axloqiy, irodaviy va estetik xislatlarini tarbiyalash tadbirlari amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiya sohasidagi ko‘p asrlik tajriba zamonaviy fan yutuqlari natijasida gimnastika yanada rivoj topdi. Endilikda uning elementlari inson salomatligini ta’minlash vositasi sifatida uzluksiz ta’lim tizimida,

shu jumladan, oliy ta'lim muassasalarida o'qitilishi gimnastikaning e'tirofi sifatida qaralishi mumkin.

Gimnastikaning yana bir xususiyati shundaki, u insonning yoshi, jismoniy holati qanday bo'lishidan qat'iy nazar, har biri uchun mos va xos bo'lgan elementlari mavjud, ya'ni uning bir oylik chaqaloqdan tortib, hasta va keksa kishilargacha qo'llashlari mumkin bo'lgan elementlar mavjud. Shuning uchun ham barcha o'quv muassasalarida jismoniy tarbiya darslarida gimnastika elementlaridan foydalanish ko'zda tutilgan, shuningdek, gimnastika bilan maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalarida, maktablarda, ishlab chiqarish muassasalari va davolash maskanlarida, dam olish uylari va sanatoriyalarida, armiya saflarida, dengiz flotida ham shug'ullanadilar. Gimnastikaning bunchalik keng yoyilganligiga sabab uning vositalarining barchaga tushunarli va xilma-xil ekanligida, jismoniy tarbiyaning turli vazifalarini hal qilish uchun mashqlar tanlash imkoniyati katta ekanligidadir.

Gimnastika mashg'ulotlari yordamida insonlarda hayotiy zarur jismoniy harakat malaka hamda ko'nikmalar ortiriladi va takomillashtiriladi. Gimnastikaning ta'limiy ahamiyati ham juda katta. O'quv topshirig'ini aniq taqsimlanishining shartligi, harakatlar analizi va sintezining keng ishlatilishi o'rganilgan harakat faoliyatlarining xilma-xil ijro variantlarida murakkablashtirilishi, harakatlarni cheksiz kombinatsiyalash, forma va koordinatsiya jihatidan xilma-xil bo'lgan juda ko'p jismoniy mashqlarni o'rganish bularning hammasi shug'ullanuvchilarga o'zlarining harakat imkoniyatlarini baholashni va harakat faoliyati umumiy qonuniyatlarini aniqlab olishni o'rganish imkonini beradi[4, 5].

Xulosalar

Xulosa qilib shuni aytish mumkunki, gimnastika mashg'ulotlari sog'lom, baquvvat, aqlan, jismonin barkamol, qomatni chiroyli bo'lishi uchun eng kerakli sport turidir. Qadimgi dunyoning atoqli mutafakkirlaridan biri Plutarx gimnastikaning sog'lomlashtirish ahamiyatiga baho berib: "Gimnastika tibbiyotning shifobaxsh qismidir" – degan edi. Jahon fanining atoqli arboblari bo'lgan olimlar I. M. Sechenov, I. P. Pavlov, I. N. Mechnikov, P. F. Lesgaft, V. V.

Gorinevskiylar jismoniy mashqlarga, jumladan, gimnastika mashqlariga katta ahamiyat berib, bu mashqlarni hayotiy faoliyat va ishchanlik qobiliyatini oshirishning, shuningdek, sogʻlomlashtirish va faol dam olishning eng yaxshi vositasi ekanligini oʻz asarlarida ilmiy asoslab berganlar.

Shunday ekan, insonlar sogʻlomlashtirish gimnastikasi bilan shugʻullanishni odat qilishsa, dori-darmonga insonni zaruriyati boʻlmaydi. Gimnastikaning sogʻlomlashtiruvchi turlari bilan ishchi xodimlarning mehnat faoliyatining samarasini, oʻquvchi va talabalarning oʻquv faoliyatidagi oʻzlashtirish darajalarining nisbatan yuqori samarasini taminlaydi.

Gimnastikasining yana bir muhim jihati shundaki, u yoshlarda bir qator sifatlarni, jumladan qatʼiyatlilik, sabr-matонат, chidamlilik, chaqqonlik, chayirlik, topqirlik, hozirjavoblik kabi fazilatlarini tarkib toptirishda va rivojlantirishda oʻziga xos ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. M. N. Umarov, A. K. Eshtayev, D. R. Ishtayev, G. M. Xasanova “Gimnastika (yakkakurash, Kordinatsion va siklik sport turlari)” darslik Toshkent, “Choʻlpon” 2018- y.

2. Eshtayev A. K., Umarov M. N., Ishtayev D. R., Toʻychiyev Z. Oʻ., Eshtayev S. A., Paxrudinova N. Y. “Gimnastika nazariyasi va uslubi” darslik Toshkent, “Barkamol fayz media” nashriyoti, 2017- y.

3. Morgunova I.I. “Gimnastika” oʻquv qoʻllanma – Toshkent, “Ilm-ziyo” 2010- y.

4. Turgʻunov B. “Sogʻlom avlodni tarbiyalashda gimnastikaning ahamiyati” Chirchiq sh. Sogʻlom turmush tarzi va ommaviy sportni rivojlanishining zamonaviy sharoitlarida gimnastikaning oʻrni mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman, 2021- y.

5. Joʻrabayev A. M. Soʻgʻlom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning tutgan oʻrni. “Gimnastika sport turlarini rivojlantirishni zamonaviy muammolari va istiqbollari” xalqaro ilmiy - amaliy anjumani toʻplami. - Toshkent.: 2024. – 523 b.

6. <https://lex.uz/uz/>