SOG‘LOM TURMUSH TARZI VA JISMONIY MASHQLAR BILAN SHUG‘ULLANISHDA GIMNASTIKA MASHQLARINING AHAMIYATI

Saribaev Shuxrat Turdibekovich, GulDPI “Pedagogika” fakulteti, “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrasi mudiri.
e-mail: shuxratsariboyev177@gmail.com

Annotatsiya. Sog‘lom turmush tarzi shakllantirish va jismoniy faoliyatni doimiy ravishda amalga oshirish bugungi kunda har bir insonning salomatligi uchun muhim ahamiyatga ega. Jismoniy mashqlar nafaqat tana holatini yaxshilash, balki ruhiy va hissiy holatni ham qo‘llab-quvvatlashda muhim rol o‘ynaydi. Bunday mashqlar orasida gimnastika eng samarali va keng tarqalgan usullardan biridir. Gimnastika nafaqat mushaklarni mustahkamlash, balki tananing umumiy rivojlanishini ta’minlashda ham samarali hisoblanadi.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush, metabolizm, gimnastika, estetik, tanadagi elastiklik;

ЗНАЧЕНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯХ

Аннотация. Формирование здорового образа жизни и регулярная физическая активность сегодня имеют важное значение для здоровья каждого человека. Физические упражнения играют важную роль не только в улучшении состояния тела, но и в поддержании психического и эмоционального состояния. Среди таких упражнений гимнастика является одним из самых эффективных и широко распространенных методов. Гимнастика эффективна не только в укреплении мышц, но и в обеспечении общего развития тела.

Ключевые слова: здоровая жизнь, метаболизм, гимнастика, эстетика, эластичность тела;

THE IMPORTANCE OF GYMNASTIC EXERCISES IN A HEALTHY LIFESTYLE AND PHYSICAL EXERCISE

Abstract. Today, the formation of a healthy lifestyle and regular physical activity are of great importance for the health of every person. Physical exercises play an important role not only in improving physical condition but also in maintaining mental and emotional state. Among these exercises, gymnastics is one of the most effective and widespread. Gymnastics is effective not only for strengthening muscles but also for ensuring the overall development of the body.

Keywords: healthy lifestyle, metabolism, gymnastics, aesthetics, body elasticity.

Kirish. Gimnastikaning juda katta gigiyenik-sog‘lomlashtirish ahamiyati bor. Qadimgi zamonning atoqli mutafakkirlaridan Galen, Gippokrat, Plutarx, Beruniy, Ibn Sino gimnastikaning davolash va sog‘lomlashtirish vositasi sifatiga yuqori baho berishgan. O‘z o‘rnida rus olimlari I. M. Sechenov, I. P. Pavlov, I. N. Mechnikov, P. F. Lesgaftlar jismoniy mashqlarga, jumladan, gimnastika

mashqlariga katta ahamiyat berib, «bu mashqlarning hayotiy faoliyat hamda ish unumdorligini oshirishini, organizmning kasallikka chidamliligini tarbiyalash va faol dam olishning eng yaxshi vositasi», deb tan olishgan. Sportning bu turi bilan hamma bolalar-u kattalar, keksalar-u yoshlar, jismonan chiniqqanlar, jismoniy tayyorgarligi yuqori bo‘lganlar-u va endi boshlovchilar, sog‘lom kishilar-u kasallikka chalinganlar ham shug‘ullanishi mumkin [1].

Gimnastika bilan maktabgacha tarbiya muassasalarida, umumta’lim maktablarida, o‘rta maxsus va oliy ta’lim maskanlarida, ko‘ngilli sport jamiyatlarida, ishlab chiqarish korxonalarida, davolash va dam olish uylarida, sanatoriylarda va harbiy qismlarda shug‘ullanishadi. Gimnastika odamni estetik tarbiyalashning samarali vositasi hisoblanadi. Mashqlarni bajarish va namoyish etish texnikasi gimnastikaga xos uslub talab qiladigan darajada mukammal bo‘lishi uchun harakatlar ravon va ifodali bo‘lishi, mashq bajaruvchining harakatlari tomoshabinga yoqadigan, nafis bo‘lishi kerak. Gimnastika mashqlari natijasida shug‘ullanuvchining qaddi-qomati kelishgan bo‘ladi. Gavda tuzilishidagi nuqsonlar bartaraf etiladi. Gavdaning ayrim qismlari rivojlanishida, umuman, tana shakllanishida mutanosiblikka erishiladi [2].

Tadqiqotning ishining maqsadi. Gimnastikaning pedagogik jarayondagi o‘rni yuksakdir. U bilan shug‘ullanuvchilar ongli ruhda, faollik va mehnatga ijodiy munosabatda bo‘lishi bilan ajralib turishadi. Mashg‘ulotlarning qat’iy, bir tartibda olib borilishi, ta’lim jarayoni shug‘ullanuvchilarning maksimal faolligini tashkil etish ularni intizomli qilib tarbiyalaydi. Gimnastika aqliy ta’lim bilan jismoniy tarbiya birligining yorqin namunasidir. Qo‘llaniladigan uslublar sportchilarning intellektual faoliyati faolligini rag‘batlantirish imkonini beradi. Markaziy asab tarmoqlarining moyilligini, uning mushak faoliyatining turli holatlariga moslasha olish qobiliyatini shakllantirishga yordam beradi.

P. F. Lesgaft gimnastikaning boshlang‘ich va o‘rta ta’lim maktabidagi ahamiyatining o‘rnini belgilab, bunday degan edi: «Aqliy va jismoniy ta’lim o‘zaro shunchalik chambarchas bog‘lanib ketadiki, natijada, ular maktabning ajralmas maqsad va vazifasini tashkil etadi, chunki har qanday bir yoqlama tarbiya, ta’lim berishdagi uyg‘unlikni buzadi, albatta, barkamol inson bo‘lib shakllanish uchun sharoit yaratib bermaydi» [3].

Gimnastika – bu turli xil jismoniy mashqlarni o‘z ichiga olgan va tananing harakat qobiliyatini yaxshilashga qaratilgan faoliyat turidir. U ko‘pincha maxsus uskunalar yoki shaxsiy kuch orqali amalga oshiriladi va tana holatini yaxshilash, moslashuvchanlikni oshirish va mushaklarni mustahkamlashga yordam beradi. Gimnastikaning turli shakllari mavjud bo‘lib, ular umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish, harakatlarning koordinatsiyasini yaxshilash, jismoniy chidamlilikni kuchaytirish va stressni kamaytirishga yordam beradi.

Tadqiqotning ishining vazifasi. Gimnastika, birinchi navbatda, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda katta ahamiyatga ega. Sog‘lom turmush tarzi jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish, yomon odatlardan voz kechish va psixologik barqarorlikni o‘z ichiga oladi.

Gimnastika mashqlari quyidagi foydalarni taqdim etadi.

1 jadval

Tanadagi elastiklikni oshiradi:	Gimnastika mashqlari tana moslashuvchanligini yaxshilashga yordam beradi. Bu mushaklarning cho‘zilishiga, bo‘g‘imlarning erkin harakatlanishiga imkon yaratadi, natijada tananing harakat

	qobiliyati ortadi.
Mushaklarni mustahkamlaydi:	Gimnastika tana mushaklarini faol ishlatish orqali kuchaytiradi. U nafaqat yirik mushak guruhlarini, balki kichik mushaklarni ham rivojlantiradi, bu esa tananing umumiy kuchini oshiradi.
Metabolizmni tezlashtiradi:	Jismoniy faoliyatni doimiy ravishda amalga oshirish, shu jumladan gimnastika mashqlari, metabolizmni yaxshilaydi, bu esa tana vaznini boshqarishga, ortiqcha yog‘ni yo‘qotishga yordam beradi.
Yurak va qon-tomir tizimining sog‘ligini yaxshilaydi:	Gimnastika, yurak-qon tomir tizimining faoliyatini qo‘llab-quvvatlashga yordam beradi. Mashqlar yurakni mustahkamlash, qon aylanishini yaxshilash va qon bosimini normallashtirishga yordam beradi.

Ruhiy va hissiy salomatlikka ta’siri. Gimnastika nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilash, balki ruhiy va hissiy holatni ham yaxshilaydi. Doimiy jismoniy faoliyat organizmda endorfinlar – baxt gormonlarini ishlab chiqarishni rag‘batlantiradi. Bu esa kayfiyatni ko‘taradi, stress va xavotirni kamaytiradi, umuman olganda, insonning psixologik holatini yaxshilaydi.

Bundan tashqari, gimnastika orqali tana bilan birgalikda ruhiy ahvolni ham nazorat qilish mumkin. Ushbu mashqlar bir necha daqiqa davomida o‘zini diqqatni jamlashga va ichki muvozanatni tiklashga imkon yaratadi.

Gimnastikaning turli shakllari. Gimnastikaning ko‘plab turli shakllari mavjud bo‘lib, ular har xil ehtiyojlar va maqsadlar uchun mos keladi. Ba’zi mashqlar yengil va ko‘proq uzilishlarni bartaraf etishga qaratilgan bo‘lsa, boshqalari mushaklarning kuchayishini ta’minlashga, tananing mustahkamligini oshirishga yordam beradi.

Dastlabki gimnastika: Ushbu mashqlar yangi boshlovchilar uchun qulay bo‘lib, harakatlar oddiy va yengil.

Funktsional gimnastika: Bu turdagi mashqlar tana harakatining keng qamrovini rivojlantirishga qaratilgan bo‘lib, kundalik faoliyatni yaxshilashga yordam beradi.

Ballet yoki akrobatika: Musiqa va harakatlarni birlashtirgan ushbu turdagi gimnastika tana moslashuvchanligini oshiradi va koordinatsiyani yaxshilaydi.

Gimnastika mashqlarini qanday amalga oshirish kerak?

Gimnastika mashqlarini bajarishda ayrim qoidalarga rioya qilish muhim:

Isinish va sovutish: Mashq qilishdan oldin tanani isitish, keyin esa sovutish kerak. Bu jarayon tananing jarohat olish xavfini kamaytiradi va mushaklarning tiklanishiga yordam beradi.

Doimiylik: Gimnastika mashqlarini muntazam ravishda bajarish juda muhim. Haftada 3-4 marta mashq qilish, tananing umumiy holatini yaxshilashga yordam beradi.

Har bir mashqni to‘g‘ri bajarish: Gimnastika mashqlarini noto‘g‘ri bajarish jismoniy jarohatlarga olib kelishi mumkin. Shuning uchun mashqlarni to‘g‘ri va ehtiyotkorlik bilan bajarish lozim.

Sog‘lom turmush tarzi va jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishda gimnastika mashqlarining ahamiyati. Sog‘lom turmush tarzi har bir insonning farovonligi va uzoq umr ko‘rishining asosi hisoblanadi. Sog‘lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismlaridan biri bu muntazam jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishdir. Jismoniy mashqlarning ko‘plab turlari mavjud bo‘lib, ulardan biri gimnastika mashqlaridir.

Gimnastika mashqlari nafaqat tanani chiniqtirish, balki ruhiy holatni yaxshilashda ham muhim rol o‘ynaydi.

Gimnastika mashqlarining foydalari:

Tanani chiniqtirish: Gimnastika mashqlari mushaklarni mustahkamlaydi, egiluvchanlikni oshiradi va tana muvozanatini yaxshilaydi.

Yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash: Muntazam gimnastika mashqlari yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, qon bosimini normallashtiradi va yurak xastaliklari xavfini kamaytiradi.

Ruhiy holatni yaxshilash: Gimnastika mashqlari stressni kamaytiradi, kayfiyatni ko‘taradi va ruhiy tetiklikni ta’minlaydi.

Immunitetni oshirish: Muntazam gimnastika mashqlari immunitet tizimini mustahkamlaydi va organizmning kasalliklarga qarshi kurashish qobiliyatini oshiradi.

Vaznni nazorat qilish: Gimnastika mashqlari kaloriyalarni yoqishga yordam beradi va ortiqcha vazndan xalos bo‘lishga ko‘maklashadi.

Koordinatsiya va muvozanatni rivojlantirish: Gimnastika mashqlari koordinatsiya va muvozanatni rivojlantirishga yordam beradi, bu esa kundalik hayotda va sportda muhim ahamiyatga ega.

Suyaklarni mustahkamlash: Gimnastika mashqlari suyaklarni mustahkamlaydi va osteoporoz xavfini kamaytiradi.

Xulosa. Gimnastika mashqlari sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. U nafaqat tanani sog‘lomlashtiradi, balki ruhiy holatni yaxshilaydi, stressni kamaytiradi va umumiy hayot sifatini oshiradi. Har bir insonning hayotiga gimnastika kiritilishi, uning jismoniy va ruhiy salomatligini yaxshilashda katta foyda keltiradi. Gimnastika mashqlari sog‘lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Muntazam gimnastika mashqlari bilan shug‘ullanish tanani chiniqtirish, ruhiy holatni yaxshilash va umuman salomatlikni mustahkamlashga yordam beradi. Har bir inson o‘zining yoshi, jismoniy holati va qiziqishlariga mos keladigan gimnastika mashqlari turini tanlab, muntazam ravishda shug‘ullanishi kerak. Gimnastika mashqlari sog‘lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi bo‘lib, ko‘plab jismoniy va ruhiy salomatlik uchun foyda keltiradi. Gimnastika kuch, moslashuvchanlik, muvofiqlashtirish va muvozanatni oshirib, umr bo‘yi jismoniy tayyorgarlik va farovonlikka yordam beradi [4]. Gimnastika harakatlarini muntazam mashg‘ulotlarga kiritish jismoniy shaxslarga sog‘lom tanani saqlashga, aqliy ravshanlikni oshirishga va intizomni rivojlantirishga yordam beradi. Strukturaviy o‘quv dasturlari yoki uyda oddiy mashqlar orqali bo‘lsin, gimnastika faol va sog‘lom hayot kechirish uchun ko‘p qirrali va samarali yondashuvni taklif etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Eshtayev A. K. Gimnastika. O‘quv uslubiy qo‘llanma. –Toshkent, 2015. 124-bet

2. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish Konsepsiyasi 13-fevral 2019. 42-bet.

3. Morgunova I. I. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma. – Tashkent: Ilm-ziyo. 2011.

4. Bolbekov E. A. Talabalarning sog‘lom turmush tarzi mazmunini kreativ yondashuvlar asosida takomillashtirish. Образование наука и инновационные идеи в мире, 39(1), 2024. 206-211-bet.