

GIMNASTIKANING SOG‘LOMLASHTIRISH VA AMALIY TURLARI

Erdonov Islomiddin Xursandovich

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Jismoniy tarbiya va sport kafedrası o‘qtuvchisi

islom.erdonov6265@gmail.com

[Tel:+998976929222](tel:+998976929222)

Baxtiyorov xushnud Asliddin o‘g‘li

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Pedagogika fakulteti Jismoniy madaniyat yo‘nalishi

1-bosqich 9JM-2025-guruh talabasi

Email adres: xushnudbaxtiyorov0@gmail.com

Uzoqov Sardor To'gil o'g'li

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Pedagogika fakulteti Jismoniy madaniyat yo‘nalishi

1-bosqich 9JM-2025-guruh talabasi

Telefon raqami: +998996496066

Email adres: uzoqovsardor802@gmail.com

Telefon raqami : +998952493636

Annotatsiya: Ushbu maqolada gimnastikaning sog‘lomlashtirish va amaliy turlari, ularning mazmuni, vazifalari hamda inson organizmiga ko‘rsatadigan ta’siri ilmiy asosda yoritiladi. Sog‘lomlashtiruvchi gimnastikaning gigiyenik, ritmik, davolovchi va fitnes yo‘nalishlari; amaliy gimnastikaning umumrivojlantiruvchi, kasbiy-amaliy, harbiy-amaliy va sport-amaliy shakllari tahlil qilinadi. Maqolada ushbu mashqlar tizimining jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish, sog‘liqni mustahkamlash va kasbiy tayyorgarlikni oshirishdagi o‘rni asoslab beriladi.

Kalit so‘zlar: Gimnastika, sog‘lomlashtirish, gigiyenik gimnastika, ritmik gimnastika, fitnes, davolovchi gimnastika, amaliy gimnastika, kasbiy-amaliy gimnastika,

harbiy-amaliy gimnastika, sport-amaliy gimnastika, jismoniy tarbiya, sogʻliqni mustahkamlash.

Аннотация: В данной статье рассматриваются оздоровительные и прикладные виды гимнастики, их содержание, основные задачи и влияние на организм человека. Анализируются гигиеническая, ритмическая, лечебная и фитнес-гимнастика, а также общеразвивающая, профессионально-прикладная, военно-прикладная и спортивно-прикладная гимнастика. Показана роль гимнастических упражнений в укреплении здоровья, развитии физических качеств и повышении профессиональной подготовки.

Ключевые слова: гимнастика, оздоровительная гимнастика, гигиеническая гимнастика, ритмическая гимнастика, лечебная физкультура, фитнес, прикладная гимнастика, профессионально-прикладная подготовка, военно-прикладная гимнастика, спортивно-прикладная гимнастика, физическое воспитание, укрепление здоровья.

Abstract: This article examines the health-improving and applied types of gymnastics, their structure, main functions, and their impact on the human body. It analyzes hygienic, rhythmic, therapeutic, and fitness gymnastics, as well as general developmental, professional-applied, military-applied, and sport-applied forms of gymnastics. The article highlights the importance of gymnastic exercises in strengthening health, developing physical qualities, and enhancing professional readiness.

Keywords: gymnastics, health-improving gymnastics, hygienic gymnastics, rhythmic gymnastics, therapeutic exercises, fitness, applied gymnastics, professional-applied training, military-applied gymnastics, sport-applied gymnastics, physical education, health promotion.

Kirish

Gimnastika — inson organizmini har tomonlama rivojlantirish, jismoniy sifatlarni takomillashtirish va sogʻliqni mustahkamlashga qaratilgan mashqlar tizimidir. Bugungi kunda gimnastikaning sogʻlomlashtirish va amaliy turlari jismoniy tarbiya jarayonining eng muhim yoʻnalishlaridan biri sifatida eʼtirof etiladi. Sogʻlomlashtiruvchi gimnastika organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi, mushak-skelet tizimini

mustahkamlaydi, yurak-qon tomir va nafas olish faoliyatini yaxshilaydi, umumiy salomatlik darajasini oshiradi.

Amaliy gimnastika esa insonning kundalik hayoti, kasbiy faoliyati yoki harbiy tayyorgarligi uchun zarur bo'lgan asosiy harakat ko'nikmalarini shakllantiradi. Ushbu mashqlar turining ahamiyati, ayniqsa, xavfsiz va samarali harakat qilish, chaqqonlik, koordinatsiya va chidamlilik kabi sifatlarni rivojlantirishda namoyon bo'ladi.

Shu bois gimnastikaning ushbu ikki yo'nalishi barcha yoshdagi insonlar uchun muhim bo'lib, sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, jismoniy faollikni oshirish va sog'liqni saqlash madaniyatini shakllantirishda beqiyos ahamiyat kasb etadi.

Gimnastikaning sog'lomlashtirish va amaliy turlari jismoniy tarbiya tizimining asosiy bo'g'ini bo'lib, inson organizmining funksional rivojlanishi, sog'lig'ining mustahkamlanishi va harakat madaniyatining shakllanishida muhim o'rin egallaydi. Sog'lomlashtiruvchi gimnastika, avvalo, organizmning tabiiy fiziologik ehtiyojlarini inobatga olgan holda tuzilgan mashqlar majmuasidan iborat bo'lib, mushaklar faoliyatini yaxshilash, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, nafas olish jarayonini faollashtirish va umumiy jismoniy holatni yaxshilashga xizmat qiladi. Gigiyenik gimnastika, ertalabki badantarbiya va ritmik mashqlar organizmning kun davomida faol ishlashi uchun zarur bo'lgan mushak tonusini oshiradi, qon aylanishini tezlashtiradi hamda ruhiy faollikni kuchaytiradi. Fitnes yo'nalishidagi mashqlar esa zamonaviy sog'lomlashtirish tizimi sifatida insonning kuch, chaqqonlik, chidamlilik va moslashuvchanlik kabi jismoniy sifatlarga ega bo'lishini ta'minlaydi. Terapevtik yoki davolovchi gimnastika esa tibbiy ko'rsatmalar asosida bajarilib, organizmdagi turli funksional buzilishlarni tiklash, bo'g'imlar va mushaklardagi og'riqlarni kamaytirish, umurtqa pog'onasi muammolarini tuzatishga yordam beradi. Ushbu yo'nalish ayniqsa jarohat va shikastlardan so'ng tiklanish jarayonida beqiyos ahamiyat kasb etadi.

Gimnastikaning amaliy turlari esa insonning kasbiy faoliyati, harbiy tayyorgarligi yoki kundalik hayotda uchraydigan harakatlar bilan bog'liq ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan. Umumrivojlantiruvchi amaliy gimnastika barcha yoshdagi shaxslarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, harakat koordinatsiyasini yaxshilash va qomatni to'g'rilashga xizmat qiladi. Kasbiy-amaliy gimnastika muayyan kasb egalarining ish

jarayonini yengillashtiradigan maxsus harakatlar kompleksidan iborat bo'lib, haydovchilar, uchuvchilar, yong'in o'chiruvchilar, quruvchilar va boshqa soha vakillariga moslashtiriladi. Bunday mashqlar uzoq vaqt bir xil holatda ishlashdan kelib chiqadigan mushak zo'riqishi, charchoq va salbiy oqibatlarining oldini olish uchun muhim hisoblanadi. Harbiy-amaliy gimnastika esa jangovar harakatlar, balandlikka chiqish, to'siqlardan o'tish, uloqtirish, sakrash kabi maxsus mashqlardan iborat bo'lib, harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda asosiy vosita sifatida qo'llanadi. Sport-amaliy gimnastika esa boshqa sport turlaridagi natijalarni yaxshilashga xizmat qilib, musobaqaga tayyorgarlik jarayonida qo'shimcha jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun keng qo'llaniladi. Shu bilan birga, bu yo'nalish sportchining texnik mahoratini takomillashtirish, tana muvozanati va ritmni nazorat qilish kabi ko'nikmalarni mustahkamlaydi.

Umuman olganda, gimnastikaning sog'lomlashtirish va amaliy turlari bir-birini to'ldiruvchi yo'nalish bo'lib, insonning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga, ish qobiliyatini oshirishga hamda kundalik hayotdagi harakat ehtiyojlarini to'g'ri bajarishga xizmat qiladi. Muntazam ravishda bajariladigan gimnastika mashqlari organizmning barcha tizimlarida ijobiy o'zgarishlar yuzaga keltiradi, immunitetni kuchaytiradi, ruhiy barqarorlikni oshiradi va insonning faol hayot kechirishiga zamin yaratadi. Ayniqsa, bugungi kunda jismoniy harakatchanlik kamayib borayotgan sharoitda gimnastika mashqlari sog'liqni saqlashning eng samarali, oddiy va hamyonbop vositalaridan biri sifatida dolzarbligini yanada oshirmoqda.

Xulosa

Gimnastikaning sog'lomlashtirish va amaliy turlari insonning jismoniy rivojlanishi, sog'lig'ini mustahkamlashi va turmush sifatini yaxshilashda muhim ahamiyat kasb etadi. Sog'lomlashtiruvchi gimnastika organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirib, mushak-skelet tizimini mustahkamlaydi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimi faoliyatini yaxshilaydi. Amaliy gimnastika esa kasbiy, harbiy va kundalik hayotda zarur bo'ladigan asosiy harakat ko'nikmalarini shakllantiradi, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshiradi hamda xavfsiz harakat qilish madaniyatini tarbiyalaydi.

Muntazam amalga oshiriladigan gimnastika mashqlari sog'liqning mustahkam bo'lishi, ruhiy barqarorlikni ta'minlash, tana muvozanatini saqlash va faol hayot tarzini

shakllantirishga yordam beradi. Shunday qilib, gimnastika nafaqat sportning bir turi, balki har bir insonning umumiy salomatligini yaxshilovchi, jismoniy faollikni oshiruvchi va hayot sifatini yuksaltiruvchi universal vosita sifatida alohida o‘rin tutadi.

Foydalangan adabiyotlar

1. Abdullayev A., Jo‘rayev M. **Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.** – Toshkent: O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2019.
2. Karimova D. **Gimnastika asoslari va o‘qitish metodikasi.** – Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti, 2021.
3. Rasulov Sh. **Sport turlari nazariyasi.** – Toshkent: Innovatsion ta’lim nashriyoti, 2020.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. **Теория и методика физического воспитания.** – Москва: Академия, 2017.
5. Бальсевич В.К. **Оздоровительная физическая культура.** – Санкт-Петербург: Питер, 2018.
6. Bompa T., Haff G. **Periodization: Theory and Methodology of Training.** – Human Kinetics, 2019.
7. Xalqaro gimnastika federatsiyasi (FIG) rasmiy metodik materiallari.