

## **GIMNASTIKA SPORT TURI BILAN SHUG'ULLANISH BARKAMOLLIK GAROVIDIR**

**Pirimova Nargiza Adilovna**

Navoiy davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi

### **ANNOTATSIYA**

*Mazkur maqolani tahlil qilish jarayonida gimnastika sport turi bilan shug'ullanishning inson organizmi uchun ahamiyati haqidagi fikrlar bayon etilgan. Sport insonga farovonlik olib keluvchi mashg'ulotdir. Sport bilan shug'ullangan inson tana qon tomirlari harakati doimo jushqin bo'lib turadi.*

**Kalit so'zlar:** gimnastika, sport, sog'lom, barkamol avlod, estetik tarbiya.

### **АННОТАЦИЯ**

*При анализе данной статьи высказаны взгляды на значение гимнастики для организма человека. Спорт – это форма благополучия. Кровеносные сосуды человеческого тела всегда активны во время физических упражнений.*

**Ключевые слова:** гимнастика, спорт, здоровое, гармонично развитое поколение, эстетическое воспитание.

### **ABSTRACT**

*In the analysis of this article, the views on the importance of gymnastics for the human body are expressed. Sport is a form of well-being. The blood vessels of the human body are always active during exercise.*

**Keywords:** gymnastics, sports, healthy, harmoniously developed generation, aesthetic education.

### **KIRISH**

O'zbekiston Respublikasi mustaqil Davlat maqomini qo'lga kiritgach, mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport ishlariga alohida ahamiyat berila boshlandi. Shu maqsadda, Prezident farmonlari, qonunlar, Vazirlar Mahkamasining qarorlari e'lon qilindi. Bularga oid bo'lgan, jumladan O'zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentyabrdagi O'RQ-394-sonli "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi PQ-3031-sonli "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni, 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-4947-sonli "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish

bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida'gi Farmonlarida qabul qilingan qonunlar asosida ushbu jarayon keng ko'lamda amalga oshirila bordi va sog'lom, barkamol avlodni yetishtirishda alohida ahamiyat kasb etib kelmoqda.

O'z navbatida bu ma'muriy-huquqiy hujjatlar qaror topishi jismoniy tarbiya va sportga yanada keng imkoniyatlarni yaratib bermoqda. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatining asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat:

- Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishni davlat tomonidan qo'llab quvvatlash;
- Har kimning jismoniy tarbiya va sport bilan erkin shug'ullanishga bo'lgan huquqini ta'minlash;
- Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat hamda jamoat boshqaruvini uyg'unlashtirish;
- Fuqarolarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi huquqlarining davlat kafolatlarini belgilash;
- Sportning barcha turlari va tarkibiy qismlarini rivojlantirishga ko'maklashish shular jumlasidandir.

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.

## **MUHOKAMA VA NATIJALAR**

Gimnastika ko'p muammolarini hal qiluvchi, ko'p qirrali vositadir. Uning mashqlari orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish, to'g'ri qomatni shakllantirish, sog'liqini mustahkamlash, irodaviy fazilatlarini tarbiyalash, harakatlarni mohirona, yengil ijro etishga o'rgatish kabi vazifalar muvaffaqiyatli hal etiladi.

Odam gavgavasi harakatlarining tahlili va xulosasini egallab olish, o'rganilayotgan harakat mashqlarini sekin-asta murakkablashtirib borish, gimnastika mashqlarining cheksiz ko'rinishlari (ularning shakli, tuzilishi, bajarish ketma-ketligi)dan foydalanish imkoniyati gimnastika bilan shug'ullanuvchilarda tasavvurlarini ko'rgazmali kengaytirish, ularning umumiy qonuniyatlarini bilib olish va shunday qilib, aqliy bilim va jismoniy tarbiya o'rtasida amaliy aloqa o'rnatish imkonini beradi.

Gimnastika mashqlarini bajarishdagi aniqlik, ifodalilik va his-hayajon, ulaming texnik takomillashuvi estetik tarbiyaga ham yordam beradi. Gimnastika to'g'ri

yugurish, sakrash, turli to‘siqlarni yengib o‘tish, og‘ir yuk tashish va boshqa shu kabi mehnat va jangovor faoliyatda qo‘llaniladigan ko‘pgina amaliy, hayotiy ko‘nikma va mahoratini shakllantirishga yordam beradi.

Gimnastikaning juda katta gigiyena - sog‘lomlashtirish ahamiyati bor. Qadimgi dunyoning atoqli mutafakkirlaridan biri Plutarx gimnastikaning sog‘lomlashtirish ahamiyatiga baho berib: “Gimnastika tibbiyotning shifobaxsh qismidir”- degan edi. Jahon fanining atoqli arboblari bo‘lgan rus olimlari 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 sog‘lomlashtirish va faol dam olishning eng yaxshi vositasi deb bilgan edilar.

## **XULOSA**

Xulosa o‘rnida shuni aytib o‘tish kerakki, sport bilan erta yoshlardan shug‘ullanish insonni nafaqat jismoniy kamolotga yetishida balki ham ruhiy, aqliy va ma‘naviy jihatdan yuksalishida benihoya katta ahamiyatga ega. Gimnastika sport turi bilan shug‘ullanish qizlarning erta yoshdanoq jismoniy sifatlarning yaxshilanishi, sog‘ligiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatishi bilan bir qatorda ular qad-qomati hamda gavda tuzilishining to‘g‘ri shakllanishida muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, har tomonlama sog‘lom voyaga yetgan qizlarimiz kelajakda sog‘lom avlodning kamol topishida yetakchi o‘rinda turadi. Ya‘ni sog‘lom onadan sog‘lom farzand bunyod bo‘ladi. Bugungi kunga kelib mamlakatimizda oila salomatligini mustahkamlashga katta e‘tibor berilmoqda: oila salomatligini mustahkamlash, onalik va bolalikni muhofaza qilish, onalar va bolalarning sifatlari tibbiy xizmatdan foydalanishni kengaytirish, ularga ixtisoslashtirilgan va yuqori texnologiyalarga asoslangan tibbiy yordam ko‘rsatish harakatlar strategiyasida o‘z ifodasini topgani bejiz emas. Gimnastika bilan muntazam shug‘ullanish esa qizlarning sog‘lom bo‘lishi bilan bir qatorda yurtimizda sog‘lom farzandlarning dunyoga kelishiga zamin yaratadi. Sog‘lom bo‘lish uchun ham jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam ravishda shug‘ullanish kerak.

## **REFERENCES**

1. N.Hasanova, D.Karabayeva “Gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o‘rgatish uslubi” Toshkent – 2013, 10-bet;
2. Умаров Д.Х. Ёш гимнастикачилар жисмоний сифатларини тайёргарлик босқичида ривожлантириш технологияси. - Т.: УзГИФК, 2017.