

GIMNASTIKA VA UNING SALOMATLIKDAGI O'RNI MASALALARI

Boymirzayev Dilxush Alisher o'g'li

Qarshi Abu Ali Ibn Sino nomidagi

jamoat salomatligi texnikumi

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi

Annotatsiya. Gimnastika sporti jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzining muhim bir qismi hisoblanadi. Gimnastika mushaklarni kuchaytirishga, moslashuvchanlikni oshirishga va muvozanatni yaxshilashga yordam beradi. Bu jismoniy rivojlanishning har qanday boshqa sport turi uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Maqolada gimnastika va uning turlari, salomatlikka ta'siri masalalari haqoda atroflicha fikr-mulohazalar bildiriladi.

Kalit so'zlar. Gimnastika, sport gimnastikasi, jismoniy faoliyat, akrobatik gimnastika, san'at gimnastikasi.

Gimnastika – bu jismoniy faoliyat va san'atning birlashuvi bo'lib, u turli xil harakatlar va qobiliyatlarni o'z ichiga oladi. Gimnastikaning bir nechta asosiy turlari mavjud:

- San'at gimnastikasi: Bu turda raqs va akrobatik harakatlar birlashtiriladi. Ayollar uchun asosan to'rtta uslub (erkin jang, to'siq ustida, balandlikda va lenta) mavjud.
- Erkaklar gimnastikasi: Bu turda erkaklar uchun shartli harakatlar ko'rsatiladi, masalan, kirish ustida, parallel barlarda, to'siq ustida va boshqalar.
- Akrobatik gimnastika: Bu turda jamoa yoki juftliklar akrobatik harakatlarni bajaradi. Harakatlar ko'pincha yuqori darajada muvozanat va kuch talab qiladi.
- Bodibilding yoki kuch gimnastikasi: Ushbu tur kuchni oshirishga qaratilgan bo'lib, og'irliklarni ko'tarish va mushaklarni rivojlantirishga e'tibor qaratadi.

- Trampolinda gimnastika: Ushbu tur trampolinada bajariladigan akrobatik harakatlarga asoslangan bo'lib, u yuqori sakrash va havoda aylanishni o'z ichiga oladi.
- Ritmiki gimnastika: Bu turda musiqaga mos ravishda lenta, halqa, to'p kabi asboblardan foydalaniladi.
- Sirk gimnastikasi: Sirkdagi spektakllar uchun maxsus tayyorlangan akrobatik va jismoniy ishlar ham gymnasticaga kiradi.

Gimnastikaning har bir turi o'zining maxsus texnikalari va uslublariga ega bo'lib, u sportchilarning jismoniy holatini yaxshilashga yordam beradi hamda estetik jihatdan yaxshi ko'rinishni ta'minlaydi. Gimnastika salomatlik uchun juda muhim ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy faoliyat turidir. U nafaqat mushaklarni mustahkamlash, balki umumiy jismoniy holatni yaxshilashda ham muhim rol o'ynaydi. Quyida gimnastikaning salomatlikdagi o'rnini ko'rsatadigan bir necha asosiy jihatlar keltirilgan:

1. Mushaklarni kuchaytiradi: Gimnastika turli mushak guruhlarini ishlatish imkonini beradi, bu esa mushaklarning kuchini va chidamliligini oshiradi.
2. Muvozanat va koordinatsiyani yaxshilaydi: Gimnastika harakatlari muvozanat va koordinatsiyani rivojlantirishga yordam beradi, bu esa kundalik hayotda va boshqa sport turlarida ham foydali hisoblanadi.
3. Moslashuvchanlikni oshiradi: Gimnastika mashqlari muskullarni cho'zish va moslashuvchanlikni oshirishga yordam beradi, bu esa jarohatlardan himoya qiladi.
4. Ruhiy salomatlik: Jismoniy faoliyat endorfinlar ishlab chiqarishni rag'batlantiradi, bu esa kayfiyatni yaxshilaydi va stressni kamaytiradi.
5. Mushak-skelet tizimini qo'llab-quvvatlaydi: Gimnastika suyaklar va bo'g'inlar sog'lig'ini saqlashga yordam beradi, osteoporozning oldini olishda foydali bo'lishi mumkin.
6. Jismoniy faollik darajasini oshiradi: Gimnastika muntazam ravishda bajarilganda umumiy jismoniy faoliyat darajasini oshirib, yurak-qon tomir tizimining sog'lom ishlashiga yordam beradi.

7. Konsentratsiya va diqqatni rivojlantiradi: Gimnastikada murakkab harakatlarni bajarish uchun diqqat va konsentratsiya talab etiladi, bu esa miyaning faoliyatini yaxshilaydi.

8. Ijtimoiy aloqalar: Gimnastika ko'pincha guruhli mashg'ulotlar sifatida o'tkaziladi, bu esa ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishga yordam beradi.

Gimnastikaning salomatlikka ta'siri ko'p qirrali bo'lib, u nafaqat jismoniy holatni yaxshilash, balki ruhiy salomatlikni ham qo'llab-quvvatlaydi. Har kim uchun mos keladigan gimnastika turini tanlab, uni muntazam ravishda amalga oshirish tavsiya etiladi.

Sport gimnastikasi bir nechta turlarga bo'linadi. Ular orasida:

1. San'at gimnastikasi - Bu turda sportchilar musiqaga mos ravishda akrobatik harakatlar, burilishlar va boshqa estetik harakatlarni bajonadilar. San'at gimnastikasi asosan ayollar o'rtasida ommalashgan.

2. Erkin gimnastika - Bu turda sportchilar erkin maydonda harakat qiladilar, ya'ni maxsus jihozlardan foydalanmaydilar va o'z harakatlarini yaratuvchilik bilan ko'rsatadilar.

3. Bodibilding - Bu turda sportchilar mushak massasini oshirish va badan shaklini yaxshilashga qaratilgan mashg'ulotlarni bajaradilar.

4. Ritmiks gimnastika - Bu san'at gimnastikasining bir turi bo'lib, unda sportchilar musiqaga mos ravishda lenta, to'p, arqon va boshqa jihozlar bilan ishlaydilar.

5. Akrobatika - Bu turda sportchilar balandlikdan sakrash va murakkab akrobatik elementlarni bajarishadi.

6. Gimnastika (muayyan jihozlarda) - Ushbu turda sportchilar parallel baralar, doira yoki qozon kabi jihozlarda harakat qilishadi.

Har bir turda o'ziga xos texnikalar, qoidalar va baholash mezonlari mavjud. Gimnastika ko'plab jamoa va shaxsiy musobaqalarda namoyish etiladi va bu sport turi jismoniy kuch, elastiklik va muvozanatni rivojlantirishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. "Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi" - bu kitobda sport faoliyatining psixologik jihatlari, motivatsiya va jismoniy faollikning ruhiy holatga ta'siri muhokama qilinadi.
2. "Oliy o'quv yurtlari uchun jismoniy tarbiya" - jismoniy tarbiyaga oid nazariy va amaliy ma'lumotlarni o'z ichiga olgan darslik.
3. "Sport tibbiyoti" - sport jarohatlari, ularning oldini olish va davolash usullari haqida ma'lumotlar beradigan manba.
4. "Jismoniy tarbiya metodikasi" - jismoniy tarbiyani tashkil etish va o'tkazish metodlarini yorituvchi kitob.