

TA'LIM JARAYONIDA GIMNASTIKANING O'RNI.

G'ofurov Abdushokir Maxmudovich.

Qo'qon davlat pedagogika instituti katta o'qituvchisi, O'zbekiston.

Elektron pochta manzili: abdushokirgofuro308@gmail.com

Annatatsiya Sportning eng ommaviylaridan biri bo'lgan gimnastika bu tizimda haqli ravishda muhim o'rin tutadi. Gimnastika mashg'ulotlari yosh avlodni bolalik chog'idan boshlab jismoniy jihatdan sog'lom qilib tarbiyalashni, ularda jismoniy va ma'naviy kuchlarni garmonik tarzda rivojlantirishni ta'minlash vazifasini hal qilishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: Gimnastika, rivojlanish, qaddi-qomat, ta'lim-tarbiya jarayoni, aqliy va jismoniy, gormonik rivojlanish.

Аннотация Гимнастика, один из самых массовых видов спорта, по праву занимает важное место в этой системе. Гимнастическая подготовка помогает решить задачу обеспечения гармоничного развития физических и духовных сил у подрастающего поколения с детства.

Ключевые слова: гимнастика, развитие, телосложение, учебный процесс, психическое и физическое, гормональное развитие.

Abstract Gymnastics, one of the most popular sports, rightly occupies an important place in this system. Gymnastic training helps to solve the task of ensuring the harmonious development of physical and spiritual forces in the young generation from childhood.

Key words: Gymnastics, development, stature, educational process, mental and physical, hormonal development.

Kirish

Yurtimizda jismoniy tarbiya vositasi va uslublarining yagona tizimi yaratilgan. Mazkur vositalarning eng ommaviylaridan biri bo'lgan gimnastika bu tizimda haqli ravishda muhim o'rin tutadi. Gimnastika mashg'ulotlari yosh avlodni bolalik chog'idan boshlab jismoniy jihatdan sog'lom qilib tarbiyalashni, ularda jismoniy va ma'naviy kuchlarni garmonik tarzda rivojlantirishni ta'minlash vazifasini hal qilishga yordam beradi.

Asosiy qism

“Gimnastika” yunoncha “gimnos” so'zidan kelib chiqqan bo'lib, “yalang'och” degan ma'noni anglatadi. Shuningdek, yunoncha gimnostike (gummazs-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 takomillashtirish uchun ishlatadigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar, uslubiy usullarining tizimi, degan ma'nosi ham bor. Quyidagilar uning asosiy vazifalaridir:

- Inson organizmi shakl va funktsiyalarini kishiarning jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama takomillashtirishga, salomatligini mustahkamlashga, uzoq-yillar davomida faoliyat ko'rsatib yashashini ta'minlashga yunaltilgan mukammal rivojlantirish.

- Muxim ko'nikma va malakalarini (shu jumladan, amaliy va sport kunikmalarini) shakllantirish va maxsus bilimlar bilan qurollantirish).

- Ahloqiy, irodaviy va estetik xislatlarni tarbiyalash. Ko'p asrlik tajriba va jismoniy tarbiya sohasidagi zamonaviy fan yutuqlari asosida yaratilgan gimnastika O'zbekistonda yanada rivoj topdi va keng tadbiiq etiladigan bo'ldi.

- Ayniqsa bolalar va o'smirlarni jismoniy shakllantirishda gimnastikaning ahamiyati kattadir. Gimnastikaning xilma-xil vosita va uslublari yordamida boshlang'ich jismoniy tarbiya vazifalari muvafaqiyatliroq hal qilinadi, bolalar va o'smirlarda jismoniy hamda harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun asos yaratiladi, ularning funktsional va ko'nikish imkoniyatlari ancha kengayadi.

Gimnastika bilan hamma bolalar va kattalar, keksalar hamda yoshlar, sog'lom va betob kishilar shug'ullanishlari mumkin. Gimnastika bilan maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalarida, maktablarda, o'rta va oliy o'quv yurtlarida, ko'ngilli sport jamiyatlarida, ishlab chiqarish jamoatlari va davolash pansionatlarida va sanatoriylarida ham shug'ullaniladi. Gimnastikaning bunchalik keng yoyilganligiga sabab uning vositalarining barchaga tushunarli va xilma-xil ekanligida, jismoniy tarbiyaning turli vazifalarini hal qilish uchun mashqlar tanlash imkoniyati katta ekanligidir.

Gimnastika mashg'ulotlarida hayotiy zarur malaka hamda ko'nikmalar orttiriladi va takomillashtiriladi. Gimnastikaning ta'limiy ahamiyati ham juda katta. O'quv topshiriqlari aniq taqsimlanishining shartliligi, 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.

Gimnastika insonni estetik tarbiyalashning samarali vositasi hisoblanadi. Gimnastika mashqlarini ijro etish texnikasining gimnastikaga xos uslub talab qiladigan darajada mukammal bo'lishi uchun harakatlar ravon va ifodali, ijrochining harakatlari o'ziga yarashadigan, nafis bo'lishi kerak. Gimnastika bilan shug'ullanish natijasida

kelishgan qaddi-qomatga ega bo'linadi, gavda tuzilishidagi nuqsonlar bartaraf etiladi, gavdaning ayrim bug'inlari rivojlanishida ham juda yaxshi mutanosiblikka erishiladi.

Gimnastikaning pedagogik ahamiyati ham juda katta. Gimnastika bilan shug'ullanuvchilar milliy istiqloq g'oyasi va onglilik ruhida, faollik va mehnatga ijodiy munosabatda bo'lish ruhida tarbiya topadilar. Mashg'ulotlarning qat'iy bir tartibda bo'lishi, ta'lim berish jarayonini shug'ullanuvchilarning maksimal faolligida tashkil etish bularning hammasi ularni intizomli qiladi, jismoniy tarbiya jarayoniga e'tibor bilan qarashga odatlantiradi.

Nihoyat, gimnastika-aqliy ta'lim bilan jismoniy tarbiya birligining yorqin namunasidir. Gimnastikada qo'llaniladigan uslublar shug'ullanuvchilarning intellektual faoliyati. Faolligini rag'batlantirish imkonini beradi, markaziy nerv tizimining moyilligini, uning muskul faoliyatining turli holatlariga moslasha olish qobiliyatini shakllantirishga yordam beradi. P.F. Lesgaft gimnastikaning maktabdagi ahamiyatini baholab, bunday deb yozgan edi: "Aqliy va jismoniy ta'lim o'zaro shunchalik chambarchas bog'lanib ketadiki, natijada ular maktabning ajralmas vazifasini tashkil etadi; chunki har qanday bir yoqlama rivojlanish ta'lim berishdagi jarayonini buzadi, albatta va barkamol inson bo'lib shakllanish uchun sharoit yaratib bermaydi".

Yurtimizda jismoniy tarbiya o'zaro aloqador ikki yo'nalishda amalga oshiriladi. Bulardan biri umumtayyorlov yo'nalishi bo'lsa, ikkinchisi ixtisoslashgan amaliy (professional-amaliy, harbiy-amaliy va sport-amaliy) yo'nalishdir. Gimnastikaning vositalari, uning mashg'ulotni tashkil etishdagi uslub va usullari har ikkala yo'nalishda ham keng qo'llaniladi. Yuqorida qayd etib o'tganimizdek, gimnastikaning o'ta ta'sirchanligi boshlang'ich jismoniy tarbiya bosqichlarida, insonning jismoniy qobiliyatlarini har yoqlama va garmonik rivojlantirish poydevori yaratilayotgan vaqtda namoyon bo'ladi. Gimnastikaning bu asosiy funktsiyasi, uning ko'p asrlik taraqqiyot tarixi mobaynida shakllandi va qaror topdi, bu uning jismoniy tarbiyaning ko'p yoqlama mazmunidagi aniq vazifasini tashkil etadi. Gimnastika mashqlarining xilma-xilligini hisobga olgan holda ta'sir etishi qat'iy bir tartibda olib borilsa, ular kishi organizmining ayrim a'zolariga tanlab va alohida ta'sir ko'rsatadi, bu esa gimnastikadan jismoniy tarbiyaning amaliy-ixtisoslashgan shakllarida foydalanishni belgilab beradi. Gimnastikadan ayrim sport turlarida (suzuvchi gimnastika, bokschi gimnastika, futbolchi gimnastikasi va hokazolarda foydalanish) gimnastikadan ana shunday amaliy-ixtisoslashgan degan ibora yorqin misol bo'lishi mumkin.

Gimnastikaning uchta mustaqil turi bor: sport, akrobatika va badiiy gimnastika. Sport gimnastika-sportning olimpiada turi, olimpiya o'yinlari qayta tiklangan (1896-y) dan beri gimnastika xozirgi olimpiya uyinlari qatoridan mustahkam o'rin egallab

kelmoqda. Akrobatika va badiiy gimnastika musobaqalarining oliy formasi jahon birinchiliklaridir.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, gimnastika bilan shugullangan barcha insonlar chiroyli qaddi-qomatga, sog'lom bo'lishga va barcha sport turi uchun trampolin vazifasini bera oladi deyishimiz mumkun.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Gimnastika. A.M. Shlemin, A.T. Brikinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.
2. www.uzdji.uz (O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya instituti)
3. Ibragimovich, Sultanov Usmon. "DYNAMICS OF FORMATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL TRAINING OF LONG DISTANCE RUNNERS." European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol 7.6 (2019)
4. Ismailovna, Y. F. (2024). The importance of new technologies in forming healthy life style of students at physical training lessons. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 13(01), 34-37.
5. Шокиров Ш. Ф., Нажмиддинов А.И. (2023). Техничко-тактические приемы защиты и нападения в игре в настольный теннис. International scientific conference" innovative trends in science, practice and education 2(9), 41-47
6. Abdupattayevich, P. A., & G'ayratovich, S. S. (2023). Improving the effectiveness of the training process of students. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(09), 50-52.
7. Шодиев, Э., Ирматов, Ш., & Якубжонова, Ф. (2021). Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalardan foydalanish. Общество и инновации, 2(2/S), 683-687.
8. G'ayratovich, S. S. (2022). Development of volleyball sport, world championship olympic games. Asia pacific journal of marketing & management review issn: 2319-2836 Impact Factor: 7.603, 11(12), 51-54.
9. Якубжонова, Ф. И., & кизи Аскарова, М. У. (2023, November). Взаимосвязи физической и технической подготовки волейболистов. In international scientific conference" innovative trends in science, practice and education" (Vol. 2, No. 9, pp. 48-54).
10. Umarova, Z. U., & Ugli, Y. D. N. (2023). Innovative technologies and their application in sports.
11. Akramjonovich, Y. I., & Ismoilovna, Y. F. (2023). Fitness development and training in youth education. Ethiopian International Journal of Multidisciplinary

Research, 10(11), 492-495.

12. Kudratshoevich, S. E. (2023). Monitor of the student's physical culture formation. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 11(4), 204-211.

13. Umarov, A. A., & Umarova, Z. U. (2023). Talaba-yoshlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda milliy va harakatli o'yinlarning o'rni. *Scientific progress*, 4(1), 260-265.

14. Саруханов, А. А., Азизов, М. А., & Муминов, Ш. И. (2022). Исследование функциональных показателей юных пловцов. *Youth, science, education: topical issues, achievements and innovations*, 1-6.

15. Urinboevna, U. Z., Burkhanovich, D. B., & Ismailovna, Y. F. (2022). New technologies for the development of strength qualities Youth. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429*, 11(11), 220-224.

16. Akramjonovich, Y. I., & Ismailovna, Y. F. (2023). Development and Improvement of The Motor Qualities of Volleyball Players Based on The Educational and Training Process. *Journal of Advanced Zoology*, 44(S6), 1499-1503.

17. Ilyosovich, M. S. (2023). Improving physical education of students with fatigued health. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429*, 12(10), 32-35.

18. G'ayratovich, S. S., & Akramjonovich, Y. I. (2023). Development principles of young sportsmen's strength by updated technologies. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429*, 12(12), 32-34.

19. Dexqonov B.B. (2022). Spiritual Training of Young Athletes. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429*, 11(04), 144-146.

20. Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "IMPROVING THE FUNCTIONAL SKILLS OF THE BELT WRESTLER." *Open Access Repository 9.9* (2023): 109-114.

21. Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "DEVELOPING TECHNICAL TRAINING OF WRESTLERS WITH SPECIAL MOVING GAMES." *Open Access Repository 9.9* (2023): 130-136.

22. Abdukhamidovich, Muydinov Iqboljon, Sarukhanov Arsen Albertovich, and Azizov Mukhammadjon Azamovich. "Physical culture as a motor factor of mental performance of adolescents." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429* 11.11 (2022): 128-134.

23. Akramjonovich, Y. I., Azamovich, A. M., & Ilyosovich, M. S. (2022).

Developing human thinking and moving speed through table tennis. Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities, 12(4), 164-165.

24.Umarov, Abdusamat Abdumalikovich, and Zulxumor Urinboyevna Umarova. "Talaba-yoshlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda milliy va harakatli o'yinlarning o'rni." Scientific progress 4.1 (2023): 260-265.

25.Умаров, А. А., Умарова З. У. (2023). СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА: ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД. МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «ВРЕМЯ НАУЧНОГО ПРОГРЕССА», 2 (2), 46–52. Получено с <http://academicsresearch.ru/index.php/ispcttosp/article/view/1264>.

26.Umarov, A. A., and L. I. Kutyanin. "New defoliant: search, properties, application." Chemistry (2000).