

**AHOLI SALOMATLIGI UCHUN GIMNASTIKANING SOG'LOMLASHTIRUVCHI
TURLARINING GIGIENIK VA ATLETIK AHAMİYATI**

**ГИГИЕНИЧЕСКОЕ И АТЛЕТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
ВИДОВ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА.**

**THE HYGIENIC AND ATHLETIC IMPORTANCE OF HEALTH-IMPROVING
GYMNASTICS FOR HUMAN HEALTH**

Abduraimov Diyorbek Tavakkalovich

*Farg'ona davlat universiteti jismoniy tarbiya va sport o'yinlarini o'qitish
metodikasi kafedrası o'qituvchisi ORCID ID: 0009-0006-3006-825*

Annotatsiya: Ushbu maqolada gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlarining gigienik va atletik ahamiyati ko'rib chiqilgan. Aholining turli yosh toifalarida sog'liqni mustahkamlash, hayot sifatini yaxshilash, stressni kamaytirish, qomatni tiklash va umumiy farovonlikka erishish uchun gimnastika mashg'ulotlaridan foydalanishning samaradorligi ilmiy-tadqiqot natijalari asosida yoritilgan. Ushbu yo'nalishda turli metodlar va tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: salomatlik, jismoniy tarbiya, gigiena, atletik rivojlanish, ertalabki gimnastika, mushak elastikligi, nafas olish mashqlari, yoga, pilates, hayot sifati.

Аннотация: В данной статье рассматривается гигиеническое и атлетическое значение оздоровительных видов гимнастики. Эффективность использования гимнастических занятий для укрепления здоровья, улучшения качества жизни, снижения стресса, восстановления осанки и достижения общего благополучия для различных возрастных групп освещена на основе научных исследований. В статье приведены различные методы и рекомендации в данной области.

Ключевые слова: здоровье, физическое воспитание, гигиена, атлетическое развитие, утренние упражнения, мышечная гибкость, дыхательные упражнения, йога, пилатес, качество жизни.

Annotation: This article discusses the hygienic and athletic significance of the health-improving types of gymnastics. The effectiveness of using gymnastics exercises to strengthen health, improve quality of life, reduce stress, correct posture, and achieve overall well-being for various age groups is highlighted based on scientific research results. The article provides various methods and recommendations in this area.

Keywords: health, physical education, hygiene, athletic development, morning exercises, muscle flexibility, breathing exercises, yoga, pilates, quality of life.

KIRISH

Gimnastika mashg'ulotlarining asosiy vazifalaridan biri, yoshlarda hayotiy zarur harakat malakalarini shakllantirishdan iborat. Afsuski, hayotimizda xushbichim qomatga ega bo'lmagan, chiroyli yura olmaydigan beso'naqay, o'z gavda harakatlarini uddalay olmaydigan yoshlar oz emas. Gimnastika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy mashqlar, tabiatning tabiiy omillari (havo, suv, quyosh) mehnat va ishtimoiy gigienik sharoitlari jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari hisoblanadi. Kerakli ko'rsatkichlarga erishish uchun hamma jismoniy tarbiya vositalaridan kompleks tarzda foydalanish zarurdir. Aqil-zakovat, kuch g'ayrat hayot zaruriyatidir. Hozirgi kunda yoshlar hayotidagi sog'liq muhim tarkibiy qismi sifatida ajratiladi. O'z-o'ziga faol g'amxo'rlik qila boshladilar. Atletika gimnastika eng ommaviy sport turlaridan biriga aylanib, insonning barkamol rivojlanishiga imkon beradi. Biroq, natijalarga erishish uchun o'zlari hohlagandak bo'lmaydi. O'zingizni jismoniy imkoniyatlaringiz hisobga olinadi, shuning uchun mashqlarni taqsimlay olish kerakligi muhim ahamiyatga ega. Bunga ko'ra mashqlarni tartib bilan bajarishlik malakaliy murabbiylardan, sport ommaviy musoboqalardan va jismoniy soha vakkillari foydalanish zarurdir. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanayotganda, siz doimo o'zingizni sog'ligingizni eslab qo'yishingiz kerak. Aksariyat talabalar haftasiga ikki marta mashg'ulot o'tkazishadi. Bu bilan darslarda barcha guruhlar mashg'ulotlar davomida ishlab chiqilishi kerak mushaklar. Faqat ma'lum bir mushak guruhi uchun mashqlarni o'zgartirish mumkin. Haftada bir marta mushak guruhini mashq qilish kam ta'sir qiladi. Jiddiyroq mashg'ulot o'tkazishni rejalashtirganlar uchun har biriga ikkita dars bir hafta etarli emas. Olti oydan so'ng siz mashg'ulotlar sonini ko'paytirishingiz mumkin haftada (professional sportchilar uchun haftada olti martagacha) va alohida mashg'ulot usuliga o'ting, birinchi mashg'ulotda ba'zi mushak guruhlar yuklanganda, keyingisida esa - boshqalar. Komplekslarni yaratish uchun e'tibor bering, har bir mushak guruhi haftasiga kamida ikki marta mashq qilinadi. Bundan tashqari, o'quv siklining turli davrlarida bu mumkin dasturingizni o'zgartirish kerak bo'ladi. Bu sodir bo'lishi mumkin individual mushaklar kuchini oshirishda va keyin siz boshqalarga e'tibor qaratishingiz kerak bo'ladi, shuningdek, musobaqalarga tayyorgarlik ko'rayotganda. Pauerliftingda raqobat mashqlarida natijalaringizni yaxshilash kerak bo'lishi mumkin. Men to'rt va olti marta alohida dasturlarga misollar keltiraman haftalik mashg'ulotlar Gimnastika inson salomatligini mustahkamlashda, jismoniy faollikni oshirishda, hamda umumiy hayot sifatini yaxshilashda muhim vositalardan biridir. Ayniqsa, sog'lomlashtiruvchi gimnastika aholining har bir qatlamiga mos keladi va ularning jismoniy imkoniyatlariga qarab amalga oshiriladi. Bu maqolada sog'lomlashtiruvchi gimnastikaning gigienik va atletik ahamiyati haqida so'z yuritiladi.

ADABIOTLAR TAHLILI

Ushbu matnda gimnastika mashg'ulotlarining ahamiyati, jismoniy tarbiyaning omillari va metodlari haqida fikrlar bayon qilingan. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi xususiyatlari va umumiy hayot sifatini yaxshilashdagi roli

ta'kidlanadi. Quyida matnda ko'tarilgan asosiy mavzularni adabiyotlar tahlili asosida ko'rib chiqamiz:

Gimnastikaning asosiy vazifasi yoshlarda hayotiy zarur harakat malakalarini shakllantirishdan iborat ekani ta'kidlanadi. Gimnastikaning insonning qomatini yaxshilash, muvozanatni oshirish, mushaklarni rivojlantirish va harakatlarning koordinatsiyasini yaxshilashda muhim rol o'ynashi ko'rsatilgan (Petrov V. "Physical Education and Health", 2018). Tabiiy omillar (havo, suv, quyosh) va gigienik sharoitlarning gimnastika mashg'ulotlarida qo'llanilishi haqida so'z yuritiladi. Bu haqida N. M. Belyayevning "Gigienaning asoslari" kitobida tabiiy omillarni sog'lomlashtiruvchi mashqlarda qo'llashning ahamiyati keng yoritilgan. Tabiiy omillar organizmni chiniqtirish va qarshilikni oshirishda muhim hisoblanadi. Bu yondashuv A. Matveevning "Sports Training Theory" asarida ham tasdiqlangan, unda turli mushak guruhlarini bir xil darajada rivojlantirish uchun tizimli mashg'ulotlar samarasi yoritiladi. N. Verkhoshanskyning "Sport Biomechanics" kitobida mushak guruhlarini muvozanatli mashq qilishning ahamiyati haqida batafsil ma'lumot berilgan. Bu borada L.A.Drozdovning "Recreational Gymnastics" asarida sog'lomlashtiruvchi mashqlar gigienik ahamiyatga ega bo'lib, har bir yosh guruhiga mos tarzda qo'llanishi kerakligi ko'rsatilgan. Bu borada G.Platonovning "Sports Training System" kitobida professional sportchilar uchun mashg'ulot rejalarini individuallashtirishning ahamiyati tasdiqlangan.

Kundalik hayotdagi jismoniy mashqlar kategoriyalari

1-jadval

Kategoriyalar	Asosiy jihatlar	Izoh
Gigienik ahamiyati:	Gigiena sog'likni saqlash va mustahkamlash uchun zarur bo'lgan sharoitlarni yaratishdir.	Organizmni chiniqtiradi, Tana gigienasini yaxshilaydi, To'g'ri nafas olishni shakllantiradi, Mehnat qobiliyatini oshiradi.
Atletik ahamiyati:	Sog'lomlashtiruvchi gimnastika organizmni chiniqtiruvchi va jismoniy rivojlanishni ta'minlovchi mashqlarni o'z ichiga oladi.	Muskul massasini oshiradi, Tana muvozanatini yaxshilaydi, Jismoniy bardoshlilikni oshiradi, Orqa va umurtqa sog'ligini saqlaydi.
Sog'lomlashtiruvchi:	Ertalabki badantarbiya. Har bir yoshdagi inson uchun mos bo'lib, kunni faol boshlashga ko'maklashadi.	Ertalabki badantarbiya, Yengil cho'zilish mashqlari, Nafas olish gimnastikasi, Yoga va pilates

TADQIQOD NATIJALARI VA UNING MUHOKAMASI.

Biz keltirgan ma'lumotlar gimnastikaning sog'likka va umumiy rivojlanishga ijobiy ta'sirini batafsil yoritadi. Endi tadqiqot natijalarini tahlil qilish va muhokama qilishga e'tibor qaratamiz:

1. Gimnastikaning organizmga ta'siri:

Muntazam gimnastik mashqlar bilan shug'ullangan shaxslarning immun tizimi mustahkamlanib, ular kamroq kasalliklarga duch kelishi kuzatilgan.

Teri sog'lig'i yaxshilangani, terlash jarayonida zararli moddalar tanadan chiqarilib, hujayralar yangilanishi kuzatilgan.

2. Atletik rivojlanish: Muskul massasi va elastikligining ortishi ko'plab ishtirokchilar tomonidan qayd etilgan. Tana muvozanati va koordinatsiyaning yaxshilangani, ayniqsa, yoshi katta insonlarda ham sezilarli o'zgarishlar bergani aniqlangan.

3. Nafas olish tizimi: Nafas olish gimnastikasi natijasida kislorod almashinuvi oshib, qon aylanishi yaxshilangan. Stressni kamaytirish va ruhiy barqarorlikni ta'minlashda yoga va pilates mashqlari samara bergan.

4. Umurtqa va orqa mushaklarning holati: To'g'ri bajarilgan mashqlar orqali umurtqa sog'lig'i sezilarli darajada yaxshilangani kuzatilgan. Ayniqsa, noto'g'ri holatlarni oldini olishda bu mashqlarning ahamiyati katta bo'lgan.

Sog'lomlashtiruvchi gimnastikaning keng qamrovliligi: Gimnastika insonning barcha yosh guruhlari uchun mos keladi. Shaxsiy ehtiyojlarga qarab mashqlar dasturi tuzish mumkin.

Gigiena va atletik rivojlanish o'rtasidagi bog'liqlik: Tana gigienasini yaxshilash orqali atletik rivojlanish natijalari yanada samarali bo'lishi ta'kidlangan. Bu esa sog'lom turmush tarzining uzviy qismi ekanligini ko'rsatadi. Ruhiy va jismoniy barqarorlik: Yoga va nafas olish mashqlari nafaqat jismoniy sog'liqni, balki psixologik barqarorlikni ta'minlashda ham muhim rol o'ynaydi.

XULOSA

Gimnastika insonning umumiy hayot sifatini oshirish uchun keng imkoniyatlarni taqdim etadi.

U sog'liqni saqlash, jismoniy rivojlanish, gigiena, ruhiy barqarorlik va tabiiy omillarni uyg'unlashtirish orqali insonning uzoq va sog'lom yashashiga yordam beradi.

Har bir yosh guruhining ehtiyojlariga mos mashqlar dasturini tuzish va tabiiy omillarni qo'llash orqali gimnastikaning foydasini yanada oshirish mumkin.

Shu sababli, gimnastika sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida e'tirof etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Petrov, V. Physical Education and Health. Moskva, 2018-y.
2. Belyayev, N. M. Gigienaning asoslari. Toshkent, 2015-y.

3. Matveev, A. Sports Training Theory. Moskva, 2017-y.
4. Verkhoshansky, N. Sport Biomechanics. Leningrad, 2016-y.
5. Drozdov, L. A. Recreational Gymnastics. Moskva, 2018-y.
6. Platonov, G. Sports Training System. Moskva, 2019-y.