

AHOLI SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASHDA GIMNASTIKA
VOSITALARINING AHAMIYATI

THE IMPORTANCE OF GYMNASTICS TOOLS IN STRENGTHENING PUBLIC
HEALTH

Karimov Doniyor Komil o'g'li

*Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta
tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg'ona filiali
dotsenti, p.f.b.f.d (PhD), Xalqaro toifadagi sport ustasi*

Annotatsiya Ushbu maqola gimnastika vositalaridan foydalangan holda aholi salomatligini mustahkamlash masalalariga bag'ishlangan. Unda gimnastika mashqlarining inson organizmidagi fiziologik jarayonlarga ijobiy ta'siri, ayniqsa, jismoniy faollikni oshirish, mushak-skelet tizimini mustahkamlash va umumiy salomatlikni yaxshilashdagi ahamiyati ko'rib chiqilgan. Shuningdek, gimnastika vositalarining turli yosh guruhidagi odamlar, xususan, o'rta va katta yoshdagi aholi salomatligiga ta'siri bo'yicha amaliy tavsiyalar beriladi. Maqola sog'lom turmush tarzini ommalashtirishga xizmat qiluvchi ilmiy va amaliy yondashuvlarni ilgari suradi.

Annotation This article is devoted to the issue of strengthening public health through the use of gymnastics-based methods. It examines the positive effects of gymnastic exercises on physiological processes in the human body, with a particular focus on increasing physical activity, strengthening the musculoskeletal system, and improving overall health. The article also provides practical recommendations regarding the impact of gymnastic tools on people of different age groups, especially middle-aged and older adults. Furthermore, it promotes scientific and practical approaches that contribute to the popularization of a healthy lifestyle.

Kalit so'zlar: gimnastika, salomatlik, jismoniy faollik, sog'lom turmush tarzi, mushak-skelet tizimi, ommaviy sport.

Keywords: gymnastics, health, physical activity, healthy lifestyle, musculoskeletal system, mass sports.

KIRISH. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya, sport va sog'lomlashtirish xizmatlarini ko'rsatish tashkilotlarining ijtimoiy samaradorligi xaqida so'z yuritilganda ularning aholining sog'lig'i, jismonan salomatligi, sog'lom xayot kechirish darajasi va sog'lomlashtirish muhitini oshirishdagi ahamiyatiga nisbatan baho berilishi maqsadga muvofiqdir. Shiddat bilan rivojlanib borayotgan zamonaviy dunyoda sog'liqni saqlash va harakat faoliyatini shakllantirish, uning asosiy ko'rsatkichlarini yaxshilash bilan bog'liq tendensiya kuzatilmoqda. Insonlarning aksariyat ko'pchiligi zararli odatlardan voz kechish, to'g'ri ovqatlanishga hamda nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikni

ham muhofaza qilishga imkon beruvchi hilma-hil sport turlari bilan shug'ullanishga intilmoqdalar.

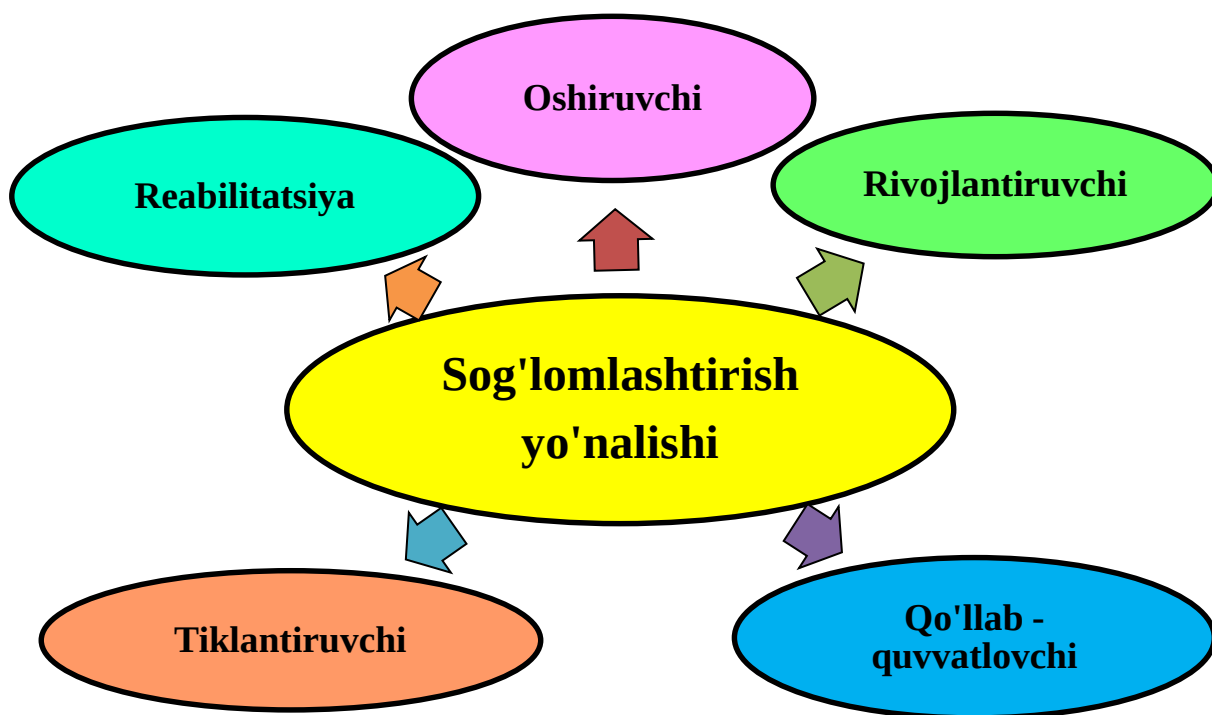
Joriy yilning 13 fevral kuni O'zbekiston Respublika Prezidenti Sh.M.Mirziyoev raisligida 2028-yilgi Olimpiya va Paralimpiya o'yinlariga tayyorgarlikni kuchaytirish, ommaviy sportni yangi bosqichga olib chiqish masalalariga bag'ishlangan videoselektor yig'ilishida sohaga oid muhim masalalar ko'rib chiqildi. Xususan, aholi orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda nafaqat sport, balki to'g'ri ovqatlanish ham dolzarb ahamiyatga ega ekani qayd etildi. O'tkazilgan o'rganishlarga ko'ra, aholimizning 44% jismoniy faol emasligi, 36% to'g'ri ovqatlanish qoidalariga amal qilmasligi aniqlangan. Odamlarning 56% ortiqcha vazn, 38% qon bosimi bilan bog'liq muammolar vujudga kelgan. Yuqumli bo'lmagan kasalliklar esa erta o'limga sabab bo'lmoqda. Yig'ilishdi mutasaddilarga sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollik targ'iboti bilan har bir oilani qamrab olish zarurligi ko'rsatib o'tildi.

Jamiyatimizda turli darajada tashkil etiluvchi jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanishni targ'ib qilish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda eng muhim komponent hisoblanadi. Bugungi kunda insonlarning asksariyat ko'pchiligi zararli odatlardan voz kechib o'z tanlovlarini jismoniy tarbiya va sportga qaratmoqdalar. Sportning ommaviy turlari bilan muntazam shug'ullanuvchilar soni kundan-kunga ahamiyatli darajada o'sib bormoqda. Bularning barchasi sog'lomlashtirish va sog'liqni mustaxkamlashga yo'naltirilgan maxsus dasturlarni ishlab chiqish ehtiyojini yuzaga keltiradi.

TADQIQOTNING NATIJALARI. Sog'lomlashtirish dasturlarning uslubiy asosi, shakllantirilgan maqsad va qo'yilgan vazifalarni hamda shug'ullanuvchilar kontingenti, tanlangan yo'nalishni inobatga olgan holda jismoniy yuklamalarga moslashish qonuniyatlariga muvofiq ravishda sog'lomlashtirish dasturlari bo'yicha mashg'ulotlarni ta'minlash bilan bog'liq.

U quyidagicha bo'lishi mumkin:

- kasallikni boshdan o'tkazgandan keyingi rehabilitatsiya;
- tiklantiruvchi – ishdan keyingi psixologik va jismoniy zo'riqishlarni yo'qotish uchun;
- shug'ullanganlik darajasini erishilgan darajada saqlab qoluvchi;
- jismoniy tayyorgarlikni oshiruvchi;
- organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantiruvchi.



1-rasm. Sog'lomlashtiruvchi dastur bo'yicha yo'nalish

Mashg'ulotning turli maqsadlarida va mashg'ulot turlarida, odamlarning turli guruhi bilan sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar chastotasi, ularning jadalligi va davomiyligi orasidagi aloqa ahamiyatli darajada farqlanadi. Sog'lomlashtirish dasturlarini amalga oshirish bir hil ta'sir javobini berishi mumkin: 1) kundalik nisbatan qisqa jadal mashg'ulotlarda; 2) past jadallik bilan hafta davomidagi 2-3 marta mashg'ulotlarda.

Antropometrik ko'rsatkichlar, salomatlik holati, surunkali kasalliklarning mavjudligi hamda mehnat sharoitlarini inobatga olgan holda shug'ullanuvchilarning turli kontingenti uchun sog'lomlashtiruvchi yo'nalishga ega mashqlar majmualari ishlab chiqilgan va dasturlarning uslubiy hususiyatlari psixosotsial zo'riqlarni yo'qotish hamda mehnat unumdorligini oshirishga xizmat qiladigan jismoniy imkoniyatlarini oshiradigan kun davomidagi kirish gimnastikasi, jismoniy tarbiya daqiqalari va faol dam olish mikropauzalaridagi yuklamalarning rejasi ishlab chiqilgan. Umuman olganda, mehnat jamoalaridagi jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlari ko'pgina olimlar tomonidan, ishlab chiqarish samaradorligiga bilvosita ta'sir ko'rsatish va ishlayotgan psixosomatik darajani ijtimoiy asoslangan qayta ishlab chiqarishning zarur tarkibiy qismi sifatida ko'rib chiqiladi. Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish faoliyati majmuasi mashg'ulotlarning turli vositalari va uslublaridan foydalanishni nazarda tutadi, bu esa mushaklar faoliyati va atrof-muhitning fizik omillariga bir qator tubdan farq qiluvchi ta'sirlarni ta'minlaydi

XULOSA. Shunday qilib, gimnastika vositalari orqali, mutaxassislar butun organizmning maksimal funksional imkoniyatlarini oshirish va uning etakchi visseral tizimlarini tejashdan iborat bo'lgan ijobiy fiziologik ta'sirlarni aniqladilar: YuQCh, arterial bosim, o'pka ventilyasiyasi va b.q. Biroq, har bir tizimli jismoniy faollik, inson tanasining funksional imkoniyatlarini oshirishga yordam bermaydi, chunki jismoniy holatning yaxshilanishi faqat jismoniy faollikning chegara qiymatiga yetganda yoki undan oshib ketganda sodir bo'ladi. Gimnastika vositalari bo'yicha jismoniy yuklamalarni tanlashda asosiy qoida shundaki, ular shug'ullanuvchilarning hozirgi funksional imkoniyatlariga mos kelishi kerak. Binobarin, meyorlangan sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini o'tkazishda individuallashtirish printsipi jismoniy mashqlar ta'sirining chegarasi va ularning bosqichma-bosqich o'sishining fiziologik asoslariga asoslanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktyabrdagi PF-6099-son "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni.
2. .Мусаев Б.Б. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш механизмлари // FAN – SPORTGA илмий-назарий журнали, Т., 2022. -№ 6. –Б. 9-12.
3. Musayev B.B. Aholi salomatligini sog'lomlashtiruvchi dasturining umumiy yo'nalishi // FarDU. Ilmiy xabarlar – Scientific journal of the Fergana State University. Volume 30 Issue 2, 2024-yil. –B. 15-17.
4. Каримов Д.К. (2020). Гимнастика в области физического воспитания и его значение для человека. Мировая наука, (3 (36)), 256-259.