

SOG'LOMLASHTIRUVCHI (UMUMRIVOJLANTIRUVCHI) GIMNASTIKA**Odilov F.R.**

TAFU katta o'qituvchi

E-mail: odilovfarxodjonrozilaevich@gmail.com**Mamirova Sh.M.**

TAFU BT23-04 guruh talabasi

Annotatsiya

Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashmagan oliy o'quv yurtlari talabalarini sport to'garaklarining asosiy maqsadi, ularni salomatligini mustaxkamlash va har tamonlama garmonlarni rivojlantirish.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, sport, talaba-yoshlar, sport to'garaklari, anketa so'rovnomasi, sport turlari.

Abstract

This article defines the ways of organizing sports clubs by kinds of sports on the basis of determining the interest of University students which do not specialize in physical education and sports by the way of questioning

Key words: physical education, sports, students, sports clubs, questioning, kinds of sports

Аннотация

В данной статье определяет пути организации спортивных кружков по видам спорта на основе определения заинтересованности студентов вузов не специализирующихся, в физической воспитании и спорте, путём анкетирования

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, студенты, спортивные кружки, анкетирование, спортивные виды.

Asosiy gimnastika - nisbatan mustaqil turlardan biri bo'lib, turli yoshdagi kishilar jismoniy tarbiyasining eng maqsadga muvofiq vositasidir. U maktabda o'quv fani hisoblanadi, chunki o'zining mazmuni va yo'nalishi bo'yicha o'quvchilarning jismoniy tarbiya vazifalariga mos keladi.

Asosiy gimnastika - jismoniy tarbiyaning ommabop vositasidir. Asosiy gimnastikaning turli-tuman vositalari orasidan kichik, o'rta va kattayoshdagi bolalar, shuningdek keksa yoshdagi kishilar bajara oladigan mashqlarni tanlash mumkin.

Asosiy gimnastika mashg'ulotlarida saf, umumrivojlantiruvchi va amaliy mashqlar, uzunlikka, balandlikka, balandlikdan, to'ldirma to'plar, gimnastika skameykalari, to'shaklarda tayanmay sakrashlar mashqlar va eng oddiy tayanib sakrashlar, osilish va tayanish mashqlari, eng dumalash, o'mbaloq oshish, kuraklarda, boshda tik turishlar, yon tomonga to'ntarilishlar kabi oddiy akrobatika mashqlari, tayanch oldida oyoq va gavda harakatlari, raqs harakatlari kabi badiiy gimnastikaning oddiy mashqlari qo'llaniladi. Bu mashqlarning texnikasi nisbatan oddiy, shusababli ularni o'rgatish uchun ko'p takrorlash talab qilinmaydi.

Asosiy gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi vazifalari. Asosiy gimnastika kishi butun organ va sistemalarini umumiy garmonik rivojlantirish, shug'ullanuvchilar sog'lig'ini oshirish va yaxshilash, hayotiy faoliyati va ish qobiliyatini oshirish, shuningdek to'g'ri qomatni shakllantirish

va shug'ullanuvchilarni jismoniy fazilatlarini rivojlantirish uchun katta sog'lomlashtiruvchi gigienik ahamiyatga ega.

Asosiy gimnastika mashqlari yordamida har tomonlama jismoniy tayyorlikning yuqori darajasiga erishish mumkin, bunday darajaga erishmay turib sog'lomlashtirishga qaratilgan tizimni amalga oshirib, shuningdek, xalqimizni mehnat va Vatan himoyasiga tayyorlab bo'lmaydi.

Mashqlarning sog'lomlashtirish yo'nalishida bo'lishiga gavdaning barcha qismlari uchun mos keladigan, o'zgaruvchan jadallikda bajariladigan mashqlarni tanlash orqali erishiladi. Mashqlarni tanlashda shug'ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlarini, sog'lig'i, yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarligi, shuningdek, harakat apparatining anatomik tuzilishi hisobga olish kerak.

Barcha mushak guruhlarini ishga solish uchun ularning funksional xususiyati va hajmini hisobga olish kerak. Katta mushak guruhlarini ko'p quvvat talab qiladigan ishini bajarishi kerak. Jismoniy yuklamani boshqarib borish, uni asta-sekin oshirib borish, shug'ullanuvchilar mo'ljallangan mashqni bajarishga shayligini hisobga olish zarur.

Asosiy gimnastikaning amaliy ahamiyati. Asosiy gimnastika mashg'ulotlari jarayonida yurish, yugurish, muvozanat saqlash, uloqtirish, tirmashib chiqish, yukni bir joydan ikkinchi joyga olib o'tish, turli to'siqlardan oshib o'tish kabi hayotiy zarur harakat malakalari shakllanadi va takomillashadi.

Qayd etib o'tilgan harakat malakalari kishilarning mehnat va harbiy faoliyati uchun katta ahamiyatga ega. Ularni o'rganish harakat tajribasini boyitadi, kuch, tezlik, chaqqonlik va chidamlilikni rivojlantirishga imkon beradi.

Asosiy gimnastika - harakat tajribasini boyitishning samarali vositasidir. Asosiy gimnastika mashg'ulotlari jarayonida ko'pgina harakatlarning elementlari o'rganiladi. Shug'ullanuvchilar strukturasi va texnikasi jihatidan turlicha bo'lgan mashqlar bisotini o'zlashtirib olgach, harakatning yangi shakllarini muvaffaqiyatli egallab oladilar va turli harakat topshiriqlarini uddalay oladilar. Bu oliy nerv faoliyatining qonuniyati bilan izohlanadi, ya'ni mavjud shartli reflekslar asosida yangi yuqori darajali shartli reflekslar hosil bo'ladi. Har qanday yangi harakat malakasi oldin o'rganilgan harakat faoliyati zaminida shakllanadi. Har bir o'rganilayotgan harakatda oldin o'rganilgan harakatning elementlari (qismi, detali) mavjuddir. Demak, kishi qanchalik ko'p harakat malakasiga ega bo'lsa, uning harakat tajribasi qanchalik boy bo'lsa, uni yangi harakat faoliyatiga shunchalik oson va tez o'rgatish mumkin. Bolalar bilan o'tkaziladigan asosiy gimnastika mashg'ulotlarida bu masalani hal qilish ayniqsa muhimdir.

Asosiy gimnastikaning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati. Mashg'ulotlar jarayonida ta'lim-tarbiyaviy vazifalar hal qilinadi. Gimnastika mashg'ulotlari intizomli va qat'iy tartibli o'tishi bilan ajralib turadi, chunki mashqlar sanoq yoki muzika jo'rligida bajariladi.

Gimnastika mashg'ulotlarida turli harakatlarni bajarishga va bu harakatlarni fazoda, vaqt birligida va mushak zo'r berishi darajasi bo'yicha aniq bajarishga o'rgatiladi. Maktab yoshidagi bolalarni o'z harakatlarini barcha parametrlarda aniq baholay olishga, gavdaning turli harakatlarini boshqara olish va eslab qolishga o'rgatish lozim.

Gavdaning alohida qismlari bilan o'rganilayotgan harakatlarni bir necha qismlarga (8-10 sanoqqa) birlashtirish tavsiya etiladi. Bunday mashqlarni o'rganish orqali eslab qolish va bajarilayotgan harakat faoliyatini anglash qobiliyati rivojlanadi, shug'ullanuvchilarning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatiladi.

Asosiy gimnastika mashg'ulotlari jarayonida aqliy ta'lim va jismoniy tarbiya birgalikda muvaffaqiyatli amalga oshiriladi. Shunday qilib, asosiy gimnastika mashg'ulotlari jarayonida har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarlikni, hayotiy zarur bo'lgan harakat malakalarini shakllantirish va aksari harakatlar texnikasi asoslariga o'rgatish vazifalarini muvaffaqiyatli hal

qilish mumkin. Asosiy gimnastika sportga o'tishning tayyorlovchi bosqichi bo'lib xizmat qiladi.

Asosiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilish usullari. Gimnastika treneri mashg'ulot dastur talabiga, shuningdek, shug'ullanuvchilarning yoshi va jinsiga muvofiq tuziladi.

Asosiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilishning o'ziga xos xususiyatlari bor. Odatda, bir trener shug'ullanuvchilarning katta guruhi bilan mashg'ulot o'tkazadi. Shu bois, o'quv mashg'ulot jarayonini boshqarishda mashg'ulotlarni tashkil qilishning maxsus usullari zarurdir.

O'quv mashg'ulotlar sog'lomlashtirish guruhlarida 90 daqiqa davom etadi. Trener bu vaqtdan unumli va oqilona foydalanishi lozim. Mashg'ulotlarda ko'p mashq bajarilishi bilan birga, ular yetarli darajada qiziqarli tashkil etilgan bo'lishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RUYXATI

1. Umarov M.N. Gimnastika. - T., Movounnahr, 2001.
2. Umarov M.N. Gimnastika. - T., VNESHINVESTPROM, 2015.
3. Qoraboyeva D. Badiiy gimnastikada bajarilgan mashqlarni o'rgatish uslubi. -T., Fan va texnologiya, 2013.
4. Karimov M. O'zbekistonda gimnastika. - T., O'zDJTI, 1999.
5. Normurodov A., Morgunova I. Badiiy gimnastikani o'rgatish metodikasi. [Matn]: Darslik. - T.: "Istiqlol"– nashriyoti, 2021. – 176 b.
6. Umarov M. N. Gimnastika. -T.: Vneshinvestprom, 2015.
7. Эштаев А.К. Гимнастика дарси. – Тошкент. ЎзДЖТИ, 2004.
8. Ачилов А. Бадий гимнастика. – Т.: Фофур Фулом, 2010.
9. Eshtayev A.K., Xasanov N.R., Eshtayeva V.B. Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubi. – Toshkent. O'zkitobsavdonashriyoti, 2020. – 580b.