

**ГИМНАСТИКА СПОРТ ТУРИНИНГ АФЗАЛЛИКЛАРИ**DOI: <https://doi.org/10.53885/edinres.2022.4.4.017>*Мирзаев Дилшод Хамидович,**Навоий Давлат Педагогика институти. Жисмоний маданият факультети. «Спорт турларини ўқитиш методикаси» кафедраси ўқитувчиси*

Аннотация. Мақолада гимнастика спорт турининг қатор афзалликлари келтирилган. Калит сўзлар: гимнастика, спорт, соғломлаштириш, соғлом турмуш тарзи, жисмоний тарбия, аэроб.

Гимнастика анаэроб спорт туридир. Анаэроб «кислородсиз» деган маънони англатади. Гимнастикачилар аэроб (кислород билан) қобилятининг ўртача даражасига эга. Бироқ, гимнастикачилар барча спортчилар орасида энг кучли ва энг мослашувчан ҳисобланади

Гимнастик чиқишлар одатда 90 сониядан камроқ давом этади. Фаолиятнинг интенсивлик даражаси узоқ муддатли ишлаш учун жуда юқори, масалан, чидамлилиқ спортида кўринади.

Аксарият спорт турлари табиатда анаэробдир. Фақат узоқ муддатли чидамлилиқ спортлари каби велосипед, сузиш ва югуриш асосан аэробикдир. Гимнастика «циклик» спорт туридир. Демак, гимнастикада бир хил ҳаракатлар қайта -қайта такрорланмайди. Циклик, узоқ муддатли чидамлилиқ спортининг кўплаб афзалликлари бор. Гимнастика машғулотларининг асосий афзалликларидан бири шундаки, у гимнастикачи танасининг турли хил стимулларга таъсир қилади.

Аэробик машғулотларнинг устунлиги фитнеснинг кўплаб соҳалари учун, хусусан, вазн йўқотиш билан боғлиқ эканлиги кўрсатилган.

Гимнастикачилар барча Олимпия ўйинларининг энг кучлилари қаторига кирадиган спортчилар ҳисобланади. Гимнастикачилар «нисбий куч» деб аталадиган нарсада кучли. Уларнинг кучи тана вазнига нисбатан юқори бўлади.

«Мутлақ куч» - бу баъзан ифодаланган кучга нисбатан қўлланиладиган атама. Мисол учун, футбол лайнери ва отишмачилар катта мутлақ кучга эга, гимнастикачилар ва жанг санъаткорлари эса катта нисбий кучга эга. Мутлақ кучнинг асосий омилларидан бири бу жисмоний ўлчамдир. Катта одамлар мутлақ жиҳатдан кучли бўлишга мойил, кичикрок одамлар эса камроқ кучли. Куч - гимнастиканинг асосий қутқарувчи хусусиятларидан бири. Гимнастикачилар юқори тана кучини бошқа кўплаб спорт турларига қараганда кўпроқ ривожлантирадilar.

Гимнастикачилар барча спортчилар орасида энг мослашувчан ҳисобланади. Гимнастика гимнастикачиларнинг кўникмаларни бажариш учун маълум ўзига хос позитсияларни қабул қилиш зарурати туфайли мослашувчанликни таъкидлайди. Гимнастиканинг мослашувчанлик талаблари, эҳтимол, гимнастиканинг энг муҳим ва ўзига хос жиҳатлари бўлиб, гимнастикани бошқа спорт турларидан ажратишга хизмат қилади.

Мослашувчанлик жароҳатни камайтиришга самарали ёрдам беради, спортчиларнинг оёқ-қўлларини шикастланадиган ҳаракат доирасига мажбурлашига йўл қўймайди. Агар гимнастикачи ҳаракатнинг ортишига таянса, мослашувчанликни ҳам ошириб юбориши мумкин.

Гимнастикачиларда мос позицияларда мослашувчанликни ривожлантиришга эътибор бериш керак, янги ҳаракат диапазонларини ишлаб чиқишда тегишли ва режалаштирилган прогрессиялардан фойдаланиш лозим.

Гимнастикачилар статик ва динамик мувозанатда жуда яхши. Гимнастикада аёллар учун мувозанат концепциясига бағишланган бутун тадбир мавжуд - мувозанатдир. Эркаклар ҳам фавқулодда мувозанат қобилятларини талаб қиладиган ҳодисага эга.

Албатта, қўлда туриш, эҳтимол, энг тан олинган ягона мувозанат қобилятидир. Эркаклар гимнастикасидаги кўзғалмас ҳалқалар гимнастикачидан доимий равишда ҳаракатланувчи ҳалқаларни ўз остида ушлаб туришни талаб қиладиган мувозанатни сақлаш

ходисасидир. Гимнастикачилар оёқлари ва қўлларида мувозанатни сақлашни ўрганадилар. Қизиғи шундаки, гимнастикачилар мувозанатнинг бузилиши ёки мувозанатнинг бузилишига нисбатан юқори толерантликни ривожлантирадилар. Гимнастикачилар тўсатдан номуносивликларга гимнастика бўлмаганлар каби катта «қўрқинчли жавоб» билан муносабат билдирмайдилар. Бу, эҳтимол, шунинг асосидики, гимнастикачилар ўз позицияларининг каттароқ бузилишларига тоқат қила оладилар, чунки улар бу позициялар билан кўпроқ таниш бўлиб, уларни бундай таҳдид деб ҳисобламайдилар.

Гимнастикачилар ўзларига шикаст етказмасдан йиқилишни эрта ўрганадилар. Чунки гимнастика гиламчаларда бажарилади, гимнастикачи йиқилишни ва ёйиш учун думалашни ўрганади каттароқ майдон ва вақтга таъсир қилиш кучлари. Бунинг учун катта куч сарфланади. Гимнастикачиларни думалаб юришга эрта ўргатиш - қисман ўзига хос маҳорат ва қисман бошқа кўникмаларнинг зарурий шарт сифатида. Йиқилишни ўрганиш гимнастикачига жароҳатлардан қочишга ёрдам беради. Кузги машғулотлар ёрдам бериши мумкин кўпгина спорт турларида жароҳатларнинг олдини олиш. Гимнастикачилар ўзларини тўғрилаш ва жароҳатланмасдан йиқилиш учун жуда «мушук» қобилятига эга бўладилар.

Гимнастикачилар энг кичик ва энгил атлетлар қаторига киради (33). Гимнастика бироз ўзига хосдир, чунки у энг кичик ва рақобатбардош имкониятларни тақдим этади. Кўпгина спорт турлари баланд бўйли ва / ёки катта спортчиларни афзал кўришга қаратилган. Кичкина спортчилар учун мўлжалланган спорт турлари одатда вазн тоифаларини ўз ичига олади, улар иштираётган этиши мумкин бўлган кичик спортчилар сонини чеклайди (яъни, ҳар бир жамоага биттадан. Кичиклик - бу аслида гимнастикачилар учун яхшироқ ишлаш ва жароҳатлардан қочиш учун фойдалидир. Кичкина ва энгил бўлиш, аниқ носоғлом бўлган ҳаддан ташқари кўтарилиши мумкин. Овқатланишнинг бузилиши ва тана вазнини ҳар қандай ҳолатда ҳам камайтиришга интилиш муаммоси. Бироқ, гимнастика бу муаммодан холи эмас.

Овқатланиш бузилишида ҳулқ-атворга ҳисса қўшадиган омиллар мажмуаси мавжуд, ammo уларни 3 йўналишга бўлиш мумкин: (а) мойиллик, (б) имкон берувчи ва (с) кучайтирувчи. Предиспозиция қилувчи омиллар куйидагилар бўлиши мумкин: ўзини паст баҳо, невротизм, нарциссизм, обсессив/компульсив ҳулқ-атвор, депрессия ва асосан ташқи назорат ўчоғи. Бироқ, бу сабаблар мезонларига жавоб бермайди. Ҳаддан ташқари жисмоний машқлар ва спорт билан шуғулланиш ушбу хатти-ҳаракатларнинг сабаби эмас, балки шахсиятнинг ушбу салбий хусусиятларини намоён қилиш учун омиллар бўлиши мумкин. Атлетиканинг умумий муҳитига ҳар куни таъсир қилиш мураббийлар, ота-оналар ва бошқалар салбий шахсий хусусиятларни сақлаб қолиш учун зарур бўлган мустаҳкамловчи омилларни таъминлаши мумкин.

Гимнастика спорт тури билан шуғулланувчи ўқувчилар мактабда жуда яхши натижаларга эришадилар. Айниқса, спортчиларнинг интеллектуал қобиляти, илмий йўналишлари устундир.

Гимнастика бошқа спорт турлари билан биргаликда ишлашни ўрганиш имкониятини беради, спорт маҳорати, ҳалол ўйин, фидойилик ва бошқалар.

Гимнастикани бажариш жуда қийин бўлганлиги сабабли, кўпчилик спорт турлари билан солиштирганда ўрганиш вақти узокдир. Асосий кўникмаларни эгаллаш учун зарур бўлган узок вақт сабр-тоқат, фидойилик, сабр-тоқат ва режалаштириш. Гимнастика спорт тури инсонга ҳар қандай мақсадга эришишда муҳим бўлган сабрлиликка ўргатади.

“Гимнастикачи нафақат машғулотларга диққатини жамлаб, балки атрофида содир бўлаётган нарсаларни тўсиб қўйиш қобилятига эга бўлибгина қолмай, қизим вақтни бошқариш бўйича қимматли кўникмаларни ҳам ўрганиди, бу унинг барча машғулотларига ва мактабига татбиқ этилади.

Хулоса ўрнида таъкидлаш жоизки, гимнастика - бу ёшлар учун ажойиб спорт тури. Кўп одамлар гимнастикада ўсиб улғайиб, шифокор, ҳуқуқшунос, ўқитувчи, ишбилармон, профессор, ҳамшира, олим ва бошқалар бўлишди. Гимнастика ёшларга ўз қобилятларини ўзига ва бошқаларга қарши синаб кўришнинг ажойиб усулини тақдим этади. Гимнастика



бошқа жойда топиш қийин бўлган жисмоний ривожланиш, характерни ривожлантириш ва таълим олиш учун имкониятлар яратиши мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Мамуров Б.Б. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147

2. Mamurov Bakhodir B. Forming skills of academic process design for future teachers and methods of determining its quality. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28408580>

3. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>

4. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>