

## SPORT GIMNASTIKASI MASHG'ULOTLARINING YOSH SPORTCHILAR RIVOJLANISHIGA TA'SIRI

*Sayfiev Hikmatullo Xayrullayevich*

*hikmatullosaefiyev@gmail.com*

*Osiyo Xalqaro Universiteti Jismoniy Madaniyat kafedrası o'qituvchisi*

*(Asia International University)*

**Anatatsiya:** Ushbu tadqiqot sport gimnastikasi mashg'ulotlarining yosh sportchilarning jismoniy va psixologik rivojlanishiga ta'sirini o'rganadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, gimnastika mashg'ulotlari yosh sportchilarning mushak-skelet, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini mustahkamlaydi, ularning muvozanat, koordinatsiya va chidamlilik qobiliyatlarini oshiradi. Bundan tashqari, gimnastika mashg'ulotlari yosh sportchilarning o'z-o'zini nazorat qilish, diqqatni jamlash, stressni boshqarish, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish, jamoada ishlash, hamkorlik qilish va raqiblarga hurmat bilan munosabatda bo'lish kabi psixologik ko'nikmalarini rivojlantiradi.

**Kalit so'z:** Jismoniy rivojlanish, Gimnastika mashqlar, Oddiy va tayanib sakrashlar, gimnastika devori

Kirish

O'tgan o'n yilliklar davomida sport olamida misli ko'rilmagan yutuqlarga erishildi. Bu muvaffaqiyatning asosi, turli ilmiy sohalarning jismoniy mashqlar bilan uyg'unlashuvi bo'ldi. Ayniqsa, jismoniy mashqlar fiziologiyasi inson organizmining turli mashq sharoitlari va rejimlardagi faoliyatini chuqur o'rganib, sport ko'rsatkichlarining sezilarli darajada oshishiga beqiyos hissa qo'shdi. Ushbu ilmiy yutuqlarning yorqin namunasini gimnastika sportida ko'rishimiz mumkin.

Gimnastika - bu jinslar o'rtasidagi nafosat va qudrat o'yinidir. Unda erkaklar va ayollar o'zlarining noyob qobiliyatlarini namoyish etadilar. Erkaklar oltita sinovda kuch va mahoratni birlashtirib, polda mashq qilish, ot ustida harakatlar, halqalar, tayanch sakrashi, parallel chiziqlar va turnikda o'z imkoniyatlarini ko'rsatadilar. Ayollar esa to'rtta sinovda nafislik va moslashuvchanlikni uyg'unlashtirib, tayanch sakrashi, notekis brusya, muvozanat nurida harakatlar va polda raqsga tushadilar. Gimnastika - bu faqatgina jismoniy mashqlar emas, balki davomiylik, harakat muvofiqligi, intensivlik, kuch, moslashuvchanlik, cho'zilish tezligi, muvofiqlashtirish va chidamlilik kabi sifatlarni talab qiluvchi san'atdir. Har bir sinov o'ziga xos energiya talab qiladi, bu esa gimnastikani nafaqat sport, balki inson imkoniyatlarining cheksizligini namoyish etadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik shug'ullanuvchilarni har tomonlama, garmonik rivojlantirish va sog'lomlashtirishga qaratilgan. Bu tayyorgarlik turli sport turlari mashg'ulotlarni: yengil atletika, chang'i, suzish sporti va hokazolarni o'z ichiga oladi. Bu tayyorgarlikda ayniqsa quyidagi gimnastika mashqlari katta o'rin tutadi. Buyumsiz va buyum bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar. Ommaviy tushdagi snaryadlar (gimnastika devori, o'rindig'i, arqon, xoda va boshqalar)dagi mashqlar. Oddiy akrobatika mashqlari. Oddiy va tayanib sakrashlar. Ixtisoslashgan amaliy gimnastika mashqlari bo'lajak kasbni tezroq egallab olishga mo'ljallangan. Hamma uchun yagona bo'lgan umumjismoniy tayyorgarlikdan farqli o'laroq ixtisoslashgan amaliy tayyorgarlik bo'lajak ishlab chiqarish faoliyatini hisobga olgan holda o'tkaziladi. Uning dasturiga ixtisoslashgan amaliy gimnastika kiradi, uning hajmi va xarakteri o'quvchilarning ixtisosi va shug'ullanuvchilar mehnatining sharoiti va xususiyatiga bog'liqdir.

Index: [google scholar](#), [research gate](#), [research bib](#), [zenodo](#), [open aire](#).

[https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as\\_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG](https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG)

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

Maxsus jismoniy tayyorgarlik yuqorida bayon qilib yozilgan turlaridan farqli o'laroq darsdan tashqari to'garak mashg'ulotlarida o'tkaziladi. U kasb faoliyatining yaxshilanishiga yordam berish uchun biron bir sport turida takomillashishni nazarda tutadi. O'quvchi istagan sport turi bilan shug'ullanishi mumkin, biroq har bir muayyan ixtisos uchun u yoki bu kasb ishchilariga foydaliroq sport turlarini tafsiya qilish mumkin chunonchi, montajchi havozkorlar uchun batutda sakrashlar, sport gimnastikasi mashqlari akrobatika sakrashlari suvga sakrash shuningdek chang'ida, trampindan sakrashlar katta yordam ko'rsatadi. Ko'rsatib o'tilgan sport turlarida takomillashib va ularni muayyan sport natijalariga erishgandan so'ng, havozkorlar maqsadiga muvofiq ravishda o'z mehnat yutuqlariga ta'sir qiladilar. Oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarida o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi umumiy dastur mashg'ulotlari va fakultativ mashg'ulotlardan iborat. O'quvchi qaysi sport turi bilan shug'ullanmasin, u badan qizdirishga kiradigan va sportchilarning maxsus tayyorgarligi uchun qo'llaniladigan gimnastika mashqlarini albatta bajaradi ko'rsatilgan mashg'ulotlarga ixtisoslashgan amaliy gimnastikaga xos bo'lgan mashqlarni kiritish tavsiya qilinadi. Shunday qilib, ixtisoslashgan amaliy gimnastikani jismoniy tayyorgarlik ko'rishdagi ahamiyati juda kattadir.

Organizimning funksional imkoniyatini oshirish va harakat sifatlarini takomillashtirish uchun qo'llaniladigan jismoniy tayyorgarlikning turli vosita hamda uslublari orasida gimnastika muhim ro'l o'ynaydi. Sport amaliy gimnastikasida qo'llaniladigan mashqlar muskul zo'riqishining tuzilishi va xarakteri bo'yicha u yoki bu sport turiga xos bo'lgan mashqlarga o'xshashdir. Gavdaning turli qismlari aylanma harakat qiladigan sport turlarida yuqori sport natijalariga erishish uchun (figurali uchish, kurash, futbol, suvga sakrash, xokkey, basketbol va boshqalar) akrobatika mashqlari keng qo'llaniladi, ular yordamida tayanch harakatlantiruvchi apparat va vestibulyar analizatomning funksiyasi takomillashadi. Sport amaliy gimnastika mashg'ulotlari asosiy ko'rinishlarga quyidagilar kiradi: 20-40 minut davomida bajariladigan kundalik ertalabki gimnastika. Unga ertalabki badan tarbiyadan ko'ra ancha jadalroq bajariladigan chigil yozdi (razminka) mashqlari. Buning uchun tanlab olinadigan sport turining asosiy funksional va muskul faoliyatining xarakteriga mos keladigan mashqlar tanlanadi. Chigil yozdi (razminka) mashqlari jarohatlarning oldini olishning ishonchli vositasidir. Jismoniy tayyorgarlik jarayonida shug'ullanuvchilarning harakat sifatleri takomillashadi (treniroka paytida va maxsus mashg'ulotlarda). Sport amaliy gimnastika uchun mashqlar tayyorlanganda ularning o'z vazifasiga to'g'ri kelishi (ertalabki gimnastika, razminka, jismoniy tayyorgarlik), shuningdek shug'ullanuvchilarning yoshiga, ularning tayyorgarligi va trenirovka davriga mos kelishini hisobga olish kerak. Majmuaga kiritilgan mashqlar sportchilarning organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatishi kerak. Ular navbatlashtirilganda muskul guruhlarini ishga ketma - ket kiritib borish va asta-sekin jadalikni oshirib borish zarur. Mashg'ulotlar kichik amplitudali (asta-sekin bajariladigan) oddiy mashqlardan boshlanadi. Asta-sekin ularning miqdori va bajarish me'yori oshib boradi, alohida muskul guruhlarini ishga e'tibor ko'paytiriladi. Jadalroq mashqlar majmuaning oxirida bajariladi. Vaqti - vaqti bilan 2-4 mashqlardan iborat seriyalar takrorlanadigan, maxsus mashqlar tavsiya qilinadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida qo'llaniladigan mashqlarning salmog'i sport turiga va muayyan harakat vazifalarining hal qilishga bog'liqdir. Sport amaliy gimnastika mashg'ulotlarida quyidagilar: buyumsiz va gimnastika tayog'i bilan, gantellar, to'ldirma to'p, arg'amchi, rezina amortizator bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar: gimnastika devorchasi, skameyka arqon havoda shuningdek, qo'shpoyalarda, halqada, dastakli otda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar: akrobatika mashqlari (shu jumladan, batutda, irg'itma taxtada) qo'llaniladi. Trenirovka paytida mashqlarning hajmi va navbatni murabbiy belgilaydi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va maxsus jismoniy sifatlarni takomillashtirish uchun quyidagilar

Index: [google scholar](#), [research gate](#), [research bib](#), [zenodo](#), [open aire](#).

[https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as\\_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG](https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG)

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

tavsiya qilinadi: - kuchni rivojlantirish uchun o'ta og'ir bo'lmagan yuk bilan eng katta tezlikda mashq bajarish (tez-kuchli), og'ir yuk bilan (maksimal kuch) o'ta og'ir yuk bilan charchaganga qadar bajarish (kuch chidamligi) umumiy ta'sir qiluvchi mashqlarni bajarish zarur. Masalan: arqonga tirmashib chiqish, rezina amortizatorlar, arg'amchi, gantellar bilan qoini to'g'ri bukkan holda oyoq va gavda harakatlari bilan birga turli yo'nalishda bajariladigan mashqlar: tezlikda zo'r berib va izometrik rejimda bajariladigan mashqlar juda foydalidir (4-6 soniya pauza bilan). Kurashchi, shtangachi, eshkakchilar uchun ayrim asboblarda, shuningdek amortizatorli qurilmalardan foydalanib mashqlar bajarish: futbolchi, qo'l to'pi, basketbolchi va voleybolchi singari o'yinchilarga buyum bilan bajariladigan mashqlar, gimnastika devorchasida, o'rindiqda (skameykada), arqonda dinamik xarakterdagi oddiy mashqlar, turli sakrash mashqlari tavsiya qilinadi. Murabbiy mashg'ulotda kuch ishlatish mashqlarining salmogi va xarakterini belgilaydi. Quyishqoqlikni rivojlantirish uchun mashqlar bajarilar ekan, bunda harakatlarning amplitudasini asta-sekin oshirib bajarish kerak (oyoqlardan ushlab, siltinib, prujinasimon va keskin harakatlar bilan engashish) qo'shimcha, tanyanchdan, sherikning yordamidan foydalanish (juft mashqlar): ommaviy shakldagi asboblarda mashqlar va hokazolarni bajarish zamr. Mashqlar tanlaganda texnik tayyorgarlik vazifalarini hal qilish uchun tayanch harakat apparatini tayyorlashda yordam beradigan mashqlarga ko'proq e'tibor berish lozim. Masalan, suzuvchilar uchun yelka bo'g'ining yaxshi harakatchanligi zarurdir, o'yinchilarga esa (futbol, basketbol) tosson va boldir-tavon bo'g'inlarining harakatchanligi lozim: -chaqqonlikni rivojlantirish uchun - koordinatsiya mashqlarini, har xil usul va turli yo'nalishda gavda aylanishini talab qiladigan oddiy akrobatika mashqlar yig'indisini bajarish turli xil sakrashlarni qo'llash (tayanchsiz, tayanib turib paslikka, tramlindan aylanib bajariladigan sakrashlar) ma'qul. Turli sport vakillarining mashq bajarishlarida o'ziga xos xususiyatlari bo'ladi. Sportchilarning mashg'ulotlardan harakat faoliyatining shakli va uslubi zaruriy shart bo'lgan sport turlaridagina (figurali uchish, suvga sakrash) ularning har birining xususiyatlariga qarab gimnastikaga xos uslubga erishish zarur. Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi uchun tavsiya qilingan gimnastika mashqlarini ko'proq erkin harakatli keng amplituda bilan bajarish kerak. Yaxshisi ularni muayyan topshiriqlar shaklida taklif qilish ma'qul. Masalan: oyoqni oldinga boshdan baland ko'tarib siltash; qo'llarni siltab ularni yuqorida belgilangan narsaga tekkizib sakrash (ilib qo'yilgan to'p va hokazo). Gimnastika snaryadlarida mashq bajarilar ekan gimnastika devorchasi skameyka, qo'shpoyalarda, halqada, tumik va hokazolarda tezlik faoliyati shiddatli harakat xarakteriga ega bo'lgan sportchilarning mashg'ulotlarida uzoq davom etgan statik zo'riqishga yo'l qo'ymaslikka harakat qilish zarur. Ko'rsatilgan (statik) holatni ushlab turish mashqlari shtangachilar, kurashchilar, chang'ichilar, eshkakchilar va boshqalarning mashg'ulotiga qo'llanishi mumkin. Futbolchilar, basketbolchilar, voleybolchilar, tennischilarga turli sakrash mashqlarini gimnastika ko'priksiz (mostik) bajarish, snaryad ustiga sakrab chiqish mashqlarni esa qo'lni tekkizmasdan bajarish tavsiya qilinadi.

**Jismoniy rivojlanish: Mushak-skelet tizimi-** gimnastika mashg'ulotlari yosh sportchilarning mushaklarini kuchaytiradi, suyak zichligini oshiradi va bo'g'imlarning harakatchanligini rivojlantiradi. Bu, ayniqsa, o'sib kelayotgan organizm uchun muhimdir. Gimnastika mashqlari, xususan, turli xil sakrashlar, aylanishlar va muvozanat mashqlari yosh sportchilarning muvozanat hissini, koordinatsiyasini va harakat texnikasini yaxshilaydi.

**Yurak-qon tomir tizimi:** Gimnastika mashg'ulotlari yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, yurak mushaklarining ish faoliyatini yaxshilaydi va qon aylanishini tezlashtiradi. Muntazam gimnastika mashg'ulotlari yosh sportchilarning chidamliligini oshiradi va ularning umumiy jismoniy holatini yaxshilaydi.

**Nafas olish tizimi:** Gimnastika mashqlari nafas olish mushaklarini kuchaytiradi va o'pka hajmini oshiradi. To'g'ri nafas olish texnikasi yosh sportchilarga mashg'ulotlar davomida kislorod yetishmovchiligini oldini olishga yordam beradi.

**Psixologik rivojlanish: O'z-o'zini nazorat qilish-**gimnastika mashg'ulotlari yosh sportchilarga o'z-o'zini nazorat qilishni, diqqatni jamlashni va stressni boshqarishni o'rgatadi. Muntazam mashg'ulotlar yosh sportchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va ularning o'z-o'zini baholash qobiliyatlarini rivojlantiradi.

**Ijtimoiy rivojlanish:** Gimnastika mashg'ulotlari yosh sportchilarga jamoada ishlashni, hamkorlik qilishni va raqiblarga hurmat bilan munosabatda bo'lishni o'rgatadi. Mashg'ulotlar davomida yosh sportchilar do'stlar orttiradi va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi.

**Ruhiy barqarorlik:** Sport gimnastikasi mashg'ulotlari yosh sportchilarni ruhiy jihatdan chiniqtiradi. Ularda musobaqalarda paydo bo'ladigan ruhiy bosimlarni boshqarish ko'nikmalarini hosil qiladi. Murabbiylar bilan do'stona munosabatlar esa ularning musobaqalar oldidan paydo boluvchi xavotirliklarini bartaraf etishga yordam beradi.

**Ijoiy ta'sirlar: Jismoniy faollik-**gimnastika yoshlarni jismoniy faol bo'lishga undaydi, bu esa sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi. Muntazam mashg'ulotlar yosh sportchilarda intizom va mas'uliyat hissini rivojlantiradi. Gimnastika mashg'ulotlari yosh sportchilarga maqsad qo'yishni va unga erishishni o'rgatadi. Yosh sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish va mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri taqsimlash muhimdir. Jarohatlanishning oldini olish uchun mashg'ulotlar xavfsiz sharoitlarda o'tkazilishi kerak. Yosh sportchilarning psixologik holatini kuzatib borish va ularga zarur bo'lganda psixologik yordam ko'rsatish lozim.

#### Foydalangan adabiyotlar

1. Xayrullayevich, S. H. (2023). Methods and methods of teaching sports gymnastics in young boles. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(10), 453-459.
2. Xayrullayevich, S. H. (2023). Norms of gymnasiums and activities of gymnasiums. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 428-434.
3. Xayrullayevich, S. H. (2023). AEROBIK GIMNASTIKANING XUSUSIYATLARI. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 442-448.
4. Xayrullayevich, S. H. (2023). Gimnastika zallarining talablari va sport zallar xususiyatlari. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 435-441.
5. Sayfiyev, H. (2023). PEDAGOGICAL INSTRUCTIONS AND METHODS OF CONDUCTING EXERCISES IN A GYMNASTICS LESSON. *Modern Science and Research*, 2(10), 255–259. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/24329>
6. Xayrullayevich, S. H. (2024). Gimnastikaning-ta'limni rivojlantiruvchi turlari. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2(2), 77-83.
7. Xayrullayevich, S. H. (2023). Acrobat exercise and sports gymnastika sessions through the power of development method. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(10), 460-467.
8. Xayrullayevich, S. H. (2024). Gimnastikaning sport turlari va sog'lomlashtiruvchi ahamiyati. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2(1), 98-104.
9. Xayrulloevich, S. H. (2024). Gimnastikada himoya yordam berish va o'zini o'zi straxovka (himoya) qilish, jarohatlanishni oldini olish choralari sifatida." XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi, 2 (1), 116–124. *XXI ASRDA*

Index: [google scholar](#), [research gate](#), [research bib](#), [zenodo](#), [open aire](#).

[https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as\\_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG](https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG)

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

INNOVATION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi, 2(1), 116-124.

10. GYMNASTICS NETS, COMPETITION, EQUIPMENT AND RULES. (2024). *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(4), 115-122. <http://www.mjstjournal.com/index.php/mjst/article/view/1152>

11. Xayrullayevich, S. H. (2023). Use of Acrobatic Exercises and Their Terms In The Process of Teaching Gymnastics. *Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599)*, 1 (9), 80–86. *Modern Science and Research*, 2(10), 255-259.

12. Xayrullayevich, H. (2023). The Initial Exercise of Teaching Methodology to Gymnastics. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 329-337.

13. Xayrullayevich, S. H. (2023). АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКИ. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1 (5), 449–456.

14. Xayrullayevich, S. H. (2024). *Gimnastikaning-ta'limni rivojlantiruvchi turlari. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2 (2), 77–83.

15. Xayrullayevich, S. H. (2024). *Gimnastikaning sport turlari va sog'lomlashtiruvchi ahamiyati. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2 (1), 98–104.