

GIMNASTIKADA OSILISHLAR: NAZARIYA, TEXNIKA VA AMALIY AHAMIYATI*Tursunova Feruza Yo'ldosh qizi**Romitan tuman 1-son politexnikumining**“Jismoniy tarbiya” fani o'qituvchisi*

Annotatsiya: Gimnastika sport turi sifatida jismoniy rivojlanishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Ushbu maqolada gimnastikada osilish harakatlarining turlari, texnikasi, jismoniy rivojlanishga ta'siri va xavfsizlik choralari keng yoritiladi. Shuningdek, osilishlarning mushak tizimi, harakat muvozanati va sportchilarning umumiy tayyorgarligiga qanday ta'sir etishi ilmiy yondashuv asosida tahlil qilinadi.

Аннотация : Гимнастика как вид спорта является одним из важных факторов физического развития. В данной статье рассмотрены виды, техника, влияние на физическое развитие и меры безопасности висовых движений в гимнастике. Также на основе научного подхода анализируется влияние подвесов на мышечную систему, баланс движений и общую подготовленность спортсменов.

Abstrakt: Gymnastics as a sport is one of the important factors of physical development. This article covers the types, techniques, effects on physical development and safety measures of hanging movements in gymnastics. Also, the effect of suspensions on the muscular system, balance of movement and general fitness of athletes is analyzed based on a scientific approach.

Kirish

Gimnastika turli xil harakatlarni o'z ichiga oluvchi sport yo'nalishlaridan biri bo'lib, uning muhim elementlaridan biri osilishlardir. Osilishlar sportchining jismoniy kuchini, chidamliligini va muvozanatini rivojlantirishga yordam beradi. Gimnastikadagi osilishlar turnik, parallel shtangalar, halqalar va boshqa jihozlarda bajariladi. Ushbu maqolada osilishlarning ahamiyati, bajarish texnikasi va xavfsizlik choralari haqida batafsil ma'lumot beriladi.

1. Gimnastikada osilishlarning turlari

Gimnastikada osilishlarning bir necha asosiy turlari mavjud:

- **Statik osilish** – Sportchi belgilangan vaqtda osilish holatini saqlab turadi.
- **Dinamik osilish** – Osilish jarayonida turli harakatlar bajariladi (tebranish, burilish, aylanma harakatlar).
- **Birinchi tayanchsiz osilish** – Gimnastikani endigina o'rganuvchilar uchun asosiy tayyorgarlik mashqlari hisoblanadi.
- **Halqalarda osilish** – Katta jismoniy kuch talab qiluvchi gimnastika turi bo'lib, ayniqsa, yelka va qo'l mushaklarini mustahkamlashga yordam beradi.
- **Turnikda osilish** – Mushaklarni kuchaytirish va harakat muvozanatini oshirish uchun muhim texnika.

2. Osilish texnikasi va asosiy elementlar

Osilish mashqlarini bajarishda quyidagi texnik elementlar muhim ahamiyatga ega:

1. Qo'llarni to'g'ri joylashtirish – Qo'llarning to'g'ri masofada ushlanishi harakat barqarorligini ta'minlaydi.
2. Tana muvozanatini saqlash – Sportchi gavdasini tekis ushlab turishi kerak.
3. Nafas olish texnikasi – Osilish paytida chuqur va ritmik nafas olish mushaklarning chidamliligini oshiradi.
4. Mushaklarning faol ishlashi – Ayniqsa, qo'l, yelka va qorin mushaklari osilishlar paytida faol ishlaydi.

3. Gimnastikada osilishlarning jismoniy va psixologik foydalari

Osilish mashqlari nafaqat mushaklarni rivojlantirish, balki boshqa bir qancha ijobiy ta'sirlar ham ko'rsatadi:

- Mushaklarning kuchayishi – Qo'l, yelka, orqa va qorin mushaklari mustahkamlanadi.
- Moslashuvchanlik va muvozanatning oshishi – Harakatlar muvozanati yaxshilanadi.
- Chidamlilik va bardoshlilik ortishi – Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi oshadi.
- Psixologik barqarorlik – Harakatlar nazorati va ishonch hissi kuchayadi.

4. Xavfsizlik choralari

Gimnastikada osilish mashqlarini bajarishda xavfsizlik choralari muhim ahamiyatga ega:

- Jihozlarning to'g'ri sozlanishi – Turnik, halqalar va boshqa vositalar mustahkam o'rnatilishi kerak.
- To'g'ri yondashuv va mashq tartibi – Sportchilar mashqlarni mutaxassis murabbiy nazoratida bajarishlari kerak.
- Yuqori himoya choralari ko'rish – Xavfsizlik kamarlaridan foydalanish va zaruriyat tug'ilganda pastki qismda yumshoq qoplamalar joylashtirish lozim.

Xulosa

Gimnastikada osilishlar sportchilarning jismoniy rivojlanishi va moslashuvchanligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Bu mashqlar mushaklarni mustahkamlash, muvozanatni yaxshilash va chidamlilikni oshirishga yordam beradi. Osilish texnikasini o'zlashtirish sportchilarning umumiy natijalarini yaxshilaydi va ularning professionallik darajasini oshiradi. Shu sababli, gimnastika mashg'ulotlarida osilish elementlariga alohida e'tibor qaratish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G. N. Potapov. "Gimnastika: Texnika va uslubiyat". Moskva: Sport, 2015.
2. V. A. Kuznetsov. "Gimnastika asoslari va nazariyasi". Sankt-Peterburg: Oliy ta'lim, 2018.
3. Y. K. Shvedova. "Gimnastik harakatlarning rivojlanish bosqichlari". Toshkent: Ilmiy Nashr, 2020.
4. A. Johnson. "Artistic Gymnastics and Physical Training". London: Routledge, 2017.
5. B. A. Karimov. "Sport gimnastikasida xavfsizlik qoidalari". Samarqand: Ma'rifat, 2019.

6. MURODOV, O. (2024). MODEL OF THE TEACHING PROCESS OF INFORMATICS AND INFORMATION TECHNOLOGIES ON THE BASIS OF AN INNOVATIVE APPROACH, IMPLEMENTATION MECHANISMS. *Medicine, pedagogy and technology: theory and practice*, 2(9), 309-317.
7. Murodov, O. T. R. (2024). INFORMATIKA FANIDAN AMALIY MASHG ‘ULOTLARNI TASHKIL ETISH: TAJRIBALAR VA NATIJALAR. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 115-121.
8. Murodov, O. T. R. (2024). STEAM YONDASHUVI DOIRASIDA INFORMATIKA FANINI O ‘QITISHNING ISTIQBOLLARI. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 59-65.
9. Murodov, O. T. R. (2024). INFORMATIKA DARSLARINI INTERAKTIV METODLAR YORDAMIDA TASHKIL ETISH. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 101-107.
10. Murodov, O. T. R. (2024). INTERNET XAVFSIZLIGI BO ‘YICHA BILIMLARNI O ‘QUVCHILARGA YETKAZISH. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 66-72.
11. Murodov, O. T. R. (2024). ALGORITMLARNI MAKTAB O ‘QUVCHILARIGA O ‘RGATISH: SAMARALI METODIKALAR. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 87-93.
12. Murodov, O. T. R. (2024). ALGORITMLARNI MAKTAB O ‘QUVCHILARIGA O ‘RGATISH: SAMARALI METODIKALAR. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 87-93.
13. Murodov, O. T. R. (2024). INFORMATIKA DARSLARIDA ZAMONAVIY O ‘QUV TEXNOLOGIYALARI VA VOSITALARIDAN FOYDALANISH. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 80-86.
14. Murodov, O. T. R. (2024). RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNI O ‘QUV JARAYONIGA INTEGRATSIYA QILISH USULLARI. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 108-114.
15. TO‘RAQULOVICH, M. O. (2025). ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARNI TA‘LIMDA QO‘LLASH IMKONIYATLARI VA UNING ISTIQBOLLARI. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(2), 102-106.
16. To‘raqulovich, M. O. (2024). OLIY TA‘LIM MUASSASALARIDA AXBOROT KOMMUNIKASIYA TEXNOLOGIYALARI DARSLARINI TASHKIL ETISHDA ZAMONAVIY USULLARDAN FOYDALANISH. *PEDAGOG*, 7(6), 63-74.
17. Muradov, O. (2024, January). IN TEACHING INFORMATICS AND INFORMATION TECHNOLOGIES REQUIREMENTS. In *Международная конференция академических наук* (Vol. 3, No. 1, pp. 97-102).
18. To‘raqulovich, M. O. (2024). OLIY TA‘LIM MUASSASALARIDA TA‘LIMNING INNOVASION TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH. *PEDAGOG*, 7(5), 627-635.
19. Murodov, O. (2024). DEVELOPMENT OF AN AUTOMATED SYSTEM FOR CONTROLLING TEMPERATURE AND HUMIDITY IN PRODUCTION ROOMS. *Development and innovations in science*, 3(1), 84-93.
20. Murodov, O. (2024). TA‘LIM TEXNOLOGIYALARINING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI. *Science and innovation in the education system*, 3(3), 155-160.