

GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARINING INSON  
JISMONIY RIVOJLANISHIGA TA’SIRI

<sup>1</sup>*Sabirova Gulchehra Baxodirovna.,*

<sup>2</sup>*Yorbekova Mavlyuda Ochilovna.,*

<sup>2</sup>*Sanakulova Zamira Baxtiyarjonovna*

<sup>1</sup>*Toshkent shahri, Mirabad tumani, 110-maktab,*

*7- sinf o‘quvchisi, Sport ustaligiga nomzod*

<sup>2</sup>*Sirdaryo viloyati gimnastika sport turlariga*

*ixtisoslashtirilgan sport maktabi*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada gimnastika mashg‘ulotlarining inson jismoniy rivojlanishiga ta’siri tahlil qilingan. Gimnastika jismoniy kuchni oshirish, moslashuvchanlik, muvozanat, chidamlilik va koordinatsiyani yaxshilashda muhim rol o‘ynaydi. Ushbu mashg‘ulotlar nafaqat mushak va suyak tizimini mustahkamlashga, balki yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilashga ham yordam beradi. Gimnastika bilan shug‘ullanish bolalar va kattalar uchun sog‘lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida tavsiya etiladi. Maqolada gimnastika mashg‘ulotlarining jismoniy va ruhiy rivojlanishiga ta’siri, shuningdek, individual mashg‘ulotlarni qanday tashkil qilish bo‘yicha tavsiyalar keltirilgan.

**Kalit so‘zlar:** gimnastika, jismoniy rivojlanish, moslashuvchanlik, chidamlilik, muvozanat, jismoniy mashg‘ulotlar, sog‘lom turmush tarz

**Kirish.** Gimnastika — bu jismoniy tarbiya va sportning bir qismi bo‘lib, u insonning umumiy jismoniy holatini yaxshilash, mushak tizimini mustahkamlash, yurak-qon tomir tizimi faoliyatini normallashtirish va moslashuvchanlikni oshirish uchun mo‘ljallangan mashg‘ulotlar kompleksidir. Bu mashg‘ulotlar turli jismoniy mashqlarni o‘z ichiga oladi va organizmni keng qamrovli rivojlantirishga xizmat qiladi. Gimnastika mashg‘ulotlari nafaqat sportchilar, balki turli yoshdagi, turli darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lgan insonlar uchun ham foydalidir.

Bugungi kunda, ekologik sharoitlar va zamonaviy hayot tarzining salbiy ta’siri tufayli insonlarning jismoniy faolligi sezilarli darajada kamaygan. Ko‘plab kasalliklar, xususan, yurak-qon tomir tizimi kasalliklari, osteoxondroz, osteoporoz va boshqa mushak-skelet tizimi kasalliklari jismoniy faollikni pasaytirgan va bu kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo‘lgan. Shu sababli, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy faollikni oshirish va umumiy salomatlikni yaxshilash maqsadida gimnastika mashg‘ulotlari keng tarqalgan.

Gimnastika mashg‘ulotlarining asosiy maqsadi nafaqat sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishish, balki organizmning turli tizimlarining to‘g‘ri ishlashini

ta'minlash va jismoniy rivojlanishni yaxshilashdir. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatining ahamiyati yosh va jismoniy holatdan qat'iy nazar, har bir inson uchun juda katta. Ayniqsa, gimnastika mashg'ulotlari mushaklarning elastikligini oshirish, suyaklarining kuchini mustahkamlash, yurak-qon tomir tizimining samarali ishlashini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

Shuningdek, gimnastika mashg'ulotlari jismoniy holatni yaxshilash bilan birga, psixologik foyda ham keltiradi. Ular stressni kamaytirish, ruhiy salomatlikni yaxshilash va odamni faol hayot tarziga rag'batlantirishga xizmat qiladi. Shuning uchun gimnastika nafaqat jismoniy rivojlanish, balki umumiy sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun zarur vosita hisoblanadi.

Maqolada gimnastika mashg'ulotlarining inson jismoniy rivojlanishiga qanday ta'sir ko'rsatishi, uning turli tizimlarga, xususan, mushaklar, suyaklar va yurak-qon tomir tizimiga bo'lgan foydasi hamda mashg'ulotlarning samarali tashkil etilishi haqida so'z yuritiladi.

**Material va metod.** Gimnastika mashg'ulotlarining ta'sirini o'rganish uchun adabiyotlar tahlili, ilmiy tadqiqotlar va amaliy mashg'ulotlar natijalari asosida metodologik yondoshuv qo'llanildi. Asosiy diqqatni inson organizmi tizimlarining gimnastika mashg'ulotlari bilan qanday moslashishini va jismoniy holatni yaxshilashni ko'rsatish va tahlil qilishga qaratdik. Bu uchun mashg'ulotlarning intensivligi, davriyligi, va samaradorligi o'rganildi.

**Natijalar.** Gimnastika mashg'ulotlarining asosiy foydalari quyidagi sohalarda kuzatildi:

1. **Mushak tizimi va suyaklar:** Gimnastika organizmning barcha mushak guruhlarini faollashtiradi, bu esa kuch va chidamlilikni oshirishga yordam beradi. Ushbu mashg'ulotlar suyaklarning mustahkamlanishiga, suyak massasi va ularning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

2. **Yurak-qon tomir tizimi:** Gimnastika yurak va qon tomir tizimini mustahkamlashga yordam beradi. Bu tizimning samarali ishlashiga yordam berib, qon aylanishi va yurak urish ritmini normallashtiradi.

3. **Moslashuvchanlik va muvozanat:** Gimnastika mashg'ulotlari bo'shashtirish va harakatlarning muvozanatini oshiradi. Ayniqsa, bu yog'ochlar, tortish va qiyinchiliklarni engish uchun zarur bo'lgan moslashuvchanlikni oshirishga yordam beradi.

4. **Jismoniy va ruhiy holat:** Gimnastika stressni kamaytirishga, jismoniy va ruhiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi. Ularning jismoniy faoliyatini oshirish orqali motivatsiya va samaradorlikni oshirish mumkin.

**Muhokama.** Gimnastika mashg'ulotlarining inson jismoniy rivojlanishiga bo'lgan ta'siri keng qamrovli bo'lib, u mushak tizimi, suyaklar va yurak-qon tomir tizimiga o'zgarishlar kiritadi. Shu bilan birga, gimnastika boshqarilmagan va noto'g'ri

bajarilganda jarohatlarga olib kelishi mumkin. Shuning uchun mashg'ulotlarni individual yondashuv bilan, jismoniy holatni hisobga olgan holda tashkil qilish zarur. Ta'kidlash joizki, gimnastika faqat yoshlar va sportchilar uchun emas, balki har qanday yoshdagi insonlar uchun ham foydalidir. Bu ayniqsa, jismoniy cheklovlarga ega bo'lgan yoki ko'p vaqtini kompyuter oldida o'tkazadigan insonlar uchun muhimdir.

**Xulosa.** Gimnastika mashg'ulotlari inson jismoniy rivojlanishini yaxshilashda va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ajralmas vositadir. U mushak tizimi, suyaklar va yurak-qon tomir tizimining samarali ishlashini ta'minlaydi va umumiy jismoniy holatni yaxshilaydi. Mashg'ulotlarni individual yondashuv bilan tashkil etish, shuningdek, jarohatlardan saqlanish va sog'lom turmush tarzini saqlash uchun zaruriy vositadir.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Шутова Т. Н., Гаджиев Д. М., Пихаев Р. Р. Концептуальные основы атлетической гимнастики в физическом воспитании студентов //физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение. – 2016. – С. 134-138.
2. Тумэн Э., Лэгдэн Т. Исследование влияния гимнастических упражнений на физическое развитие детей дошкольного возраста //Дошкольное образование в современном изменяющемся мире: теория и практика. – 2016. – С. 202-209.
3. Яновский И. Ю. Особенности влияния средств атлетической гимнастики на физическое состояние мужчин разного возраста //автореф. СПб. – 2007.
4. Киреева А. А., Семанина А. П. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека //Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2019. – №. 5-1 (33). – С. 31-34.
5. Козьякина М. А. Роль гимнастических упражнений в формировании спортсменов //Международная научно-техническая конференция молодых ученых. – 2020. – С. 6354-6360.
6. Казакевич Н. В., Сайкина Е. Г., Фирилева Ж. Е. Ритмическая гимнастика //Методическое пособие». -СПб.:«Познание. – 2001.
7. Kiuchukov I. et al. Impact of gymnastics training on the health-related physical fitness of young female and male artistic gymnasts //Science of Gymnastics Journal. – 2019. – Т. 11. – №. 2. – С. 175-187.
8. Rudd J. R. et al. The impact of gymnastics on children's physical self-concept and movement skill development in primary schools //Measurement in physical education and exercise science. – 2017. – Т. 21. – №. 2. – С. 92-100.
9. Kiuchukov I. et al. Impact of gymnastics training on the health-related physical fitness of young female and male artistic gymnasts //Science of Gymnastics Journal. – 2019. – Т. 11. – №. 2. – С. 175-187.
10. Gurd B., Klentrou P. Physical and pubertal development in young male gymnasts //Journal of Applied Physiology. – 2003. – Т. 95. – №. 3. – С. 1011-1015.
11. Якубова М. М. The study of the causes and stress dependence of hand tremor in military. – 2023.
12. Якубова М. М. Characteristics of cognitive function in type 2 diabetes. – 2023.
13. Yakubova, Marhamat. "Changes in Melatonin Concentration Depending on the Severity of Chronic Cerebral Ischemia and Seasonality." (2023).