

SOG'LOMLASHTIRUVCHI GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARIDA VOSITA VA USULLARNING QO'LLANISH NAZARIYASI HAMDA MAZMUN-MOHIIYATI

ТЕОРИЯ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ В ЗАНЯТИ- ЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ И ИХ СОДЕРЖА- ТЕЛЬНАЯ СУЩНОСТЬ

THE THEORY AND ESSENCE OF APPLYING MEANS AND METHODS IN HEALTH-IMPROVING GYMNASTICS CLASSES

SHAXRIDDINOVA LAYLO

Navoiy davlat universiteti professori

Annotatsiya: Mazkur maqolada sog'lomashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya vositalari va metodik usullarning nazariy asoslari hamda amaliy mazmuni yoritiladi. Sog'lomashtiruvchi gimnastika inson organizmining umumiy funksional holatini yaxshilash, harakat faolligini oshirish, mushaklar faoliyatini mustahkamlash, nafas olish va yurak-qon tomir tizimlari faoliyatini qo'llab-quvvatlashda muhim omil sifatida tahlil qilinadi. Maqolada mashqlarni tanlash, yuklama me'yorini belgilash, yosh va individual xususiyatlarni hisobga olish, mashg'ulotlarning izchilligi hamda sog'lomashtiruvchi ta'sir samaradorligini oshirish masalalari ko'rib chiqiladi. Shuningdek, sog'lomashtiruvchi gimnastika vositalarining profilaktik, korreksion, rivojlantiruvchi va tiklovchi ahamiyati asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: sog'lomashtiruvchi gimnastika, jismoniy tarbiya, mashg'ulot, jismoniy mashqlar, sog'lomashtirish, harakat faolligi, metodik usullar, yuklama, profilaktika, organizm funksional holati.

Аннотация: В данной статье рассматриваются теоретические основы и содержательная сущность применения средств и методов в занятиях оздоровительной гимнастикой. Оздоровительная гимнастика анализируется как важный фактор укрепления общего функционального состояния организма, повышения двигательной активности, развития мышечной системы, а также поддержки деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В статье освещаются вопросы подбора физических упражнений, дозирования нагрузки, учета возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, последовательности проведения занятий и повышения эффективности оздоровительного воздействия. Особое внимание уделяется профилактическому, коррекционному, развивающему и восстановительному значению средств оздоровительной гимнастики.

Ключевые слова: оздоровительная гимнастика, физическое воспитание, занятие, физические упражнения, оздоровление, двигательная активность, методические приемы, нагрузка, профилактика, функциональное состояние организма.

Abstract: This article examines the theoretical foundations and essential content of applying means and methods in health-improving gymnastics classes. Health-improving gymnastics is analyzed as an important factor in improving the general functional state of the body, increasing motor activity, strengthening the muscular system, and supporting the functioning of the respiratory and cardiovascular systems. The article discusses the selection of physical exercises, regulation of training load, consideration of age and individual characteristics, consistency of classes, and ways to enhance the effectiveness of health-improving impact. Special attention is paid to the preventive, corrective, developmental and restorative significance of health-improving gymnastics.

Keywords: health-improving gymnastics, physical education, training session, physical exercises, wellness, motor activity, methodological techniques, physical load, prevention, functional state of the body.

Kirish

Bugungi kunda aholining salomatligini mustahkamlash, jismoniy faolligini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va turli kasalliklarning oldini olish jismoniy tarbiya tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy jamiyatda kamharakatlilik, ortiqcha aqliy zo'riqish, noto'g'ri ovqatlanish, stress holatlari hamda texnologik vositalardan uzoq muddat foydalanish inson organizmining funksional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu bois sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish, unda samarali vosita va usullardan foydalanish masalasi dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Sog'lomlashtiruvchi gimnastika jismoniy tarbiyaning muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib, u organizmning umumiy ish qobiliyatini oshirish, mushaklar faoliyatini mustahkamlash, bo'g'imlar harakatchanligini rivojlantirish, nafas olish va yurak-qon tomir tizimlari faoliyatini yaxshilashga xizmat qiladi. Mazkur mashg'ulotlar insonning yoshiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga, sog'lig'i holatiga va individual imkoniyatlariga mos holda tashkil etilganda yuqori sog'lomlashtiruvchi natija beradi. Ayniqsa, muntazam bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar, nafas mashqlari, cho'zilish, muvozanatni saqlash, ritmik harakatlar va bo'shashtiruvchi mashqlar organizmga kompleks ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan vosita va usullar mashg'ulotning maqsadi, ishtirokchilarning yoshi, sog'lig'i, jismoniy tayyorgarligi va pedagogik vazifalarga qarab tanlanadi. Mashqlarni to'g'ri tanlash, yuklamani bosqichma-bosqich oshirish, dam olish va faol harakatlar nisbatini me'yorlash, mashg'ulotlarning izchilligi va muntazamligini ta'minlash sog'lomlashtiruvchi samaradorlikni oshiradi. Bunda o'qituvchi yoki murabbiy nafaqat

mashqlar texnikasini o'rgatadi, balki shug'ullanuvchilarda sog'lom turmush tarziga ongli munosabat, o'z tanasini nazorat qilish, harakat madaniyati va gigiyenik ko'nikmalarni ham shakllantiradi.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, sog'lomlashtiruvchi gimnastika nafaqat sport yoki jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining tarkibiy qismi, balki sog'liqni saqlash, profilaktika, reabilitatsiya va psixofiziologik tiklanish jarayonlarida ham muhim amaliy vosita sifatida namoyon bo'ladi. U bolalar, yoshlar, kattalar va keksalar uchun moslashtirilgan holda qo'llanishi mumkin. Ayniqsa, ta'lim muassasalarida, mehnat jamoalarida, sog'lomlashtirish markazlarida va uy sharoitida bajariladigan gimnastika mashqlari inson salomatligini saqlash va mustahkamlashda samarali vosita hisoblanadi.

Mazkur maqolaning maqsadi sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarida vosita va usullarning qo'llanish nazariyasi hamda mazmun-mohiyatini ilmiy jihatdan yoritishdan iborat. Ushbu maqsadga erishish uchun sog'lomlashtiruvchi gimnastikaning nazariy asoslari, mashg'ulotlarda qo'llaniladigan asosiy vositalar, metodik usullar, yuklama me'yorlari, yosh va individual xususiyatlarni hisobga olish tamoyillari hamda sog'lomlashtiruvchi ta'sir mexanizmlari tahlil qilinadi.

Shunday qilib, sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarida vosita va usullardan maqsadga muvofiq foydalanish inson organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy madaniyatni rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi. Bu esa mazkur yo'nalishni ilmiy-metodik jihatdan chuqur o'rganish zarurligini ko'rsatadi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili

Sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarida vosita va usullarni qo'llash masalasi jismoniy tarbiya nazariyasi, sport

tibbiyoti, sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat va pedagogik metodika bilan bevosita bog'liqdir. Mazkur yo'nalishda mavjud ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, sog'lomlashtiruvchi gimnastika inson organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish, harakat faolligini rivojlantirish, mushak-skelet tizimini mustahkamlash, nafas olish va yurak-qon tomir tizimlari faoliyatini qo'llab-quvvatlashning muhim vositasi sifatida talqin qilinadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy metodologik manbalaridan biri L.P. Matveyevning "Теория и методика физической культуры" asaridir. Muallif jismoniy madaniyatni insonning jismoniy rivojlanishi, harakat faoliyati, organizmning funksional imkoniyatlari va ijtimoiy-pedagogik tarbiya jarayoni bilan bog'liq yaxlit tizim sifatida izohlaydi [1]. Matveyevning yondashuviga ko'ra, jismoniy mashqlarni qo'llashda maqsadga muvofiqlik, izchillik, yuklamani me'yorlash va shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish asosiy metodik tamoyillar hisoblanadi. Bu fikr sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarida ham muhim ahamiyatga ega, chunki bunday mashg'ulotlar sog'liqni mustahkamlashga yo'naltirilgani sababli mashqlar intensivligi, davomiyligi va takrorlanish soni qat'iy nazorat qilinishi lozim.

V.I. Lyaxning jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv-metodik ishlari sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarda yosh va individual xususiyatlarni hisobga olish masalasini yoritishda muhim manba bo'lib xizmat qiladi. Muallif maktab yoshidagi bolalar uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlar, harakat ko'nikmalari, koordinatsiya, moslashuvchanlik, kuch va chidamlilikni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratadi [2]. Ushbu yondashuv sog'lomlashtiruvchi gimnastika vositalarini tanlashda

shug'ullanuvchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi, sog'lig'i va harakat imkoniyatlarini inobatga olish zarurligini ko'rsatadi. Masalan, bolalar uchun o'yin elementlari, ritmik mashqlar va koordinatsion harakatlar samarali bo'lsa, kattalar va keksalar uchun nafas mashqlari, cho'zilish, bo'g'imlar harakatchanligini oshirish va past intensivlikdagi mashqlar ko'proq mos keladi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining 2020-yilda e'lon qilingan "WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour" qo'llanmasida muntazam jismoniy faollik inson salomatligini saqlash va turli kasalliklar xavfini kamaytirishda muhim omil sifatida ko'rsatiladi [3]. Mazkur tavsiyalarda bolalar va o'smirlar haftasiga o'rtacha kuniga kamida 60 daqiqa o'rtacha va yuqori intensivlikdagi jismoniy faollik bilan shug'ullanishi, kattalar esa haftasiga 150–300 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi aerob faollikni bajarishi tavsiya etiladi. Bu ko'rsatkichlar sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarining ilmiy asoslangan me'yorlarini belgilashda muhim ahamiyatga ega. Sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashqlari aynan muntazam harakat faolligini ta'minlash, kamharakatlilik oqibatlarini kamaytirish va organizmning umumiy funksional holatini yaxshilashga xizmat qiladi.

American College of Sports Medicine tomonidan nashr etilgan "ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription" qo'llanmasida jismoniy mashqlarni belgilashda FITT tamoyili — frequency, intensity, time, type, ya'ni mashg'ulot chastotasi, intensivligi, davomiyligi va turi asosiy mezon sifatida tavsiya etiladi [4]. Ushbu tamoyil sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarida vosita va usullarni tanlashda juda muhimdir. Masalan, mashg'ulot haftasiga necha marta o'tkazilishi, mashqlarning yurak urish tezligiga ta'siri, mashg'ulot davomiyligi va tanlangan mashq turi sog'lomlashtiruvchi ta'sir samaradorligini belgilaydi. ACSM yondashuvi sog'lomlashtiruvchi

gimnastikada yuklamani individual darajada me'yorlash va xavfsizlik tamoyillariga rioya qilish zarurligini asoslaydi.

Ozdorovitel jismoniy madaniyatga oid adabiyotlarda sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarning profilaktik va tiklovchi funksiyasi alohida ta'kidlanadi. Jumladan, "Оздоровительная физическая культура" yo'nalishidagi o'quv-metodik manbalarda jismoniy mashqlar organizmning moslashuv imkoniyatlarini kengaytirish, ish qobiliyatini oshirish, charchoqni kamaytirish, to'g'ri qomatni shakllantirish, mushaklar tonusini me'yorlashtirish va psixoemotsional holatni barqarorlashtirish vositasi sifatida izohlanadi [5]. Bu yondashuv sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarida nafaqat umumrivojlantiruvchi mashqlar, balki nafas olish, relaksatsiya, muvozanat, cho'zilish va korreksion mashqlardan ham foydalanish zarurligini ko'rsatadi.

Tahlil qilingan adabiyotlar shuni ko'rsatadiki, sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarining samaradorligi uch asosiy omilga bog'liq: birinchidan, mashqlarning ilmiy asoslangan tanlanishi; ikkinchidan, yuklama hajmi va intensivligining shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos bo'lishi; uchinchidan, mashg'ulotlarning muntazamligi va pedagogik izchilligidir. L.P. Matveyev jismoniy tarbiya jarayonida tizimlilik va yuklamani boshqarish zarurligini asoslagan bo'lsa, V.I. Lyax yosh va individual xususiyatlarni hisobga olish muhimligini ko'rsatadi. WHO tavsiyalari sog'lomlashtiruvchi jismoniy faollikning umumiy me'yorlarini belgilaydi, ACSM qo'llanmasi esa mashqlarni individual rejalashtirish va xavfsiz bajarish tamoyillarini ochib beradi.

Demak, mavzuga oid adabiyotlar sog'lomlashtiruvchi gimnastikani faqat oddiy jismoniy mashqlar majmuasi emas, balki ilmiy asoslangan, pedagogik jihatdan tashkil etiladigan, profilaktik, rivojlantiruvchi va tiklovchi ahamiyatga

ega bo'lgan jismoniy tarbiya shakli sifatida baholash imkonini beradi. Mazkur yondashuv sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarida vosita va usullarni tanlash, mashg'ulot mazmunini rejalashtirish hamda sog'lomlashtiruvchi samaradorlikni oshirish uchun nazariy-metodik asos yaratadi.

Tadqiqot metodologiyasi

Mazkur tadqiqotda asosiy metodologik yondashuv sifatida nazariy-metodik tahlil metodi tanlandi. Ushbu metod sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan vosita va usullarning nazariy asoslarini, ularning mazmun-mohiyatini, sog'lomlashtiruvchi ta'sir mexanizmlarini hamda amaliy qo'llanish imkoniyatlarini tizimli ravishda o'rganish imkonini beradi.

Tadqiqot jarayonida sog'lomlashtiruvchi gimnastikaga oid ilmiy-metodik adabiyotlar, jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha manbalar, sog'lomlashtiruvchi mashqlarni tashkil etish tamoyillari hamda jismoniy yuklamani me'yorlashga oid yondashuvlar tahlil qilindi. Bunda sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar, nafas mashqlari, cho'zilish mashqlari, muvozanatni saqlash, relaksatsiya, korreksion va tiklovchi mashqlar asosiy vositalar sifatida ko'rib chiqildi.

Nazariy-metodik tahlil metodi asosida mashg'ulotlarning mazmuni bir nechta jihatdan o'rganildi. Avvalo, sog'lomlashtiruvchi gimnastikaning inson organizmiga ta'siri, ya'ni mushaklar faoliyatini faollashtirish, bo'g'imlar harakatchanligini oshirish, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini yaxshilash, qomatni to'g'rilash hamda umumiy ish qobiliyatini oshirishdagi ahamiyati tahlil qilindi. Shuningdek, mashg'ulotlarda qo'llaniladigan usullar — ko'rsatish, tushuntirish, takrorlash, bosqichma-bosqich murakkablashtirish, individual yondashuv va yuklamani me'yorlash usullari metodik jihatdan asoslandi.

Tadqiqotda sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etishda shug'ullanuvchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, sog'lig'i holati va individual imkoniyatlarini hisobga olish zarurligi alohida e'tiborga olindi. Mashqlarni tanlashda ularning xavfsizligi, bajarish qulayligi, sog'lomlashtiruvchi samarasi va organizmga bosqichma-bosqich ta'sir ko'rsatish xususiyati asosiy mezon sifatida belgilandi.

Mazkur metodologik yondashuv sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarida vosita va usullardan maqsadga muvofiq foydalanishning ilmiy-metodikasoslarini ochib berishga xizmat qiladi. Shu asosda sog'lomlashtiruvchi gimnastika nafaqat jismoniy mashqlar majmuasi, balki inson salomatligini mustahkamlash, harakat faolligini oshirish, profilaktika va tiklanish jarayonlarini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan pedagogik-sog'lomlashtiruvchi tizim sifatida talqin qilindi.

Tahlil va natijalar

Sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan vosita va usullarni nazariy-metodik jihatdan tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, mazkur mashg'ulotlar inson organizmiga kompleks ta'sir ko'rsatadi. Ular nafaqat mushaklar faoliyatini faollashtiradi, balki yurak-qon tomir, nafas olish, tayanch-harakat va asab tizimlarining funksional holatini yaxshilashga ham xizmat qiladi. Sog'lomlashtiruvchi gimnastikaning samaradorligi mashqlarni to'g'ri tanlash, yuklamani me'yorlash, mashg'ulotni bosqichma-bosqich tashkil etish va shug'ullanuvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olish bilan belgilanadi.

Tahlillar asosida sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarida eng ko'p qo'llaniladigan asosiy vositalar quyidagilardan iborat ekanligi aniqlandi: umumrivojlantiruvchi mashqlar, nafas mashqlari, cho'zilish mashqlari, muvozanat

mashqlari, korreksion mashqlar, relaksatsion mashqlar va ritmik harakatlar. Ushbu vositalarning har biri organizmga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Masalan, umumrivojlantiruvchi mashqlar mushaklar tonusini oshirsa, nafas mashqlari o'pka ventilyatsiyasini yaxshilaydi, cho'zilish mashqlari bo'g'imlar harakatchanligini kengaytiradi, relaksatsion mashqlar esa asab tizimini tinchlantirish va psixoemotsional zo'riqishni kamaytirishga yordam beradi.

Mashg'ulotlarda vositalarni tanlashda shug'ullanuvchilarning yoshi va jismoniy tayyorgarlik darajasi muhim ahamiyatga ega. Bolalar uchun sog'lomlashtiruvchi gimnastika ko'proq o'yin elementlari, ritmik harakatlar, oddiy koordinatsion mashqlar va qomatni to'g'rilashga qaratilgan mashqlar orqali tashkil etilishi maqsadga muvofiq. Yoshlar va kattalar uchun umumiy chidamlilikni oshiruvchi, mushaklarni mustahkamlovchi, nafas olishni yaxshilovchi va egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar samarali hisoblanadi. Keksalar uchun esa past intensivlikdagi yurish elementlari, bo'g'im gimnastikasi, nafas mashqlari, sekin bajariladigan cho'zilish va muvozanat mashqlari tavsiya etiladi.

Sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarida metodik usullarning to'g'ri qo'llanishi ham muhim natija beradi. Ko'rsatish usuli mashq texnikasini to'g'ri o'zlashtirishga yordam beradi. Tushuntirish usuli shug'ullanuvchiga mashqning maqsadi, bajarilish tartibi va sog'lomlashtiruvchi ahamiyatini anglash imkonini beradi. Takrorlash usuli harakat ko'nikmasini mustahkamlaydi. Bosqichma-bosqich murakkablashtirish usuli esa organizmni ortiqcha zo'riqtirmasdan jismoniy yuklamaga moslashtirishga xizmat qiladi. Individual yondashuv esa har bir shug'ullanuvchining sog'lig'i, yoshi, tayyorgarlik darajasi va imkoniyatiga mos mashqlarni tanlash imkonini beradi.

Tahlil natijasida sog'lomlashtiruvchi

gimnastika mashg'ulotlarining samaradorligi mashg'ulot tuzilmasiga ham bog'liq ekani aniqlandi. Mashg'ulot odatda uch qismdan iborat bo'lishi maqsadga muvofiq: tayyorlov qismi, asosiy qism va yakuniy qism. Tayyorlov qismida organizm mashg'ulotga moslashtiriladi, yurak urish tezligi asta-sekin oshiriladi, mushaklar va bo'g'imlar harakatga tayyorlanadi. Asosiy qismda umumrivojlantiruvchi, nafas, kuch,

egiluvchanlik, muvozanat va korreksion mashqlar bajariladi. Yakuniy qismda esa nafasni tiklash, mushaklarni bo'shashtirish va organizmni tinch holatga qaytarishga qaratilgan mashqlar qo'llaniladi.

Quyidagi jadval sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarida asosiy vositalar va ularning sog'lomlashtiruvchi natijalarini umumlashtiradi:

Vosita turi	Aniq mashq namunalari	Sog'lomlashtiruvchi ta'siri
Umumrivojlantiruvchi mashqlar	Qo'lni aylantirish, gavgani egish, o'tirib-turish, yengil sakrash	Mushaklar faoliyatini faollashtiradi, umumiy harakat faolligini oshiradi
Nafas mashqlari	Burun orqali chuqur nafas olish, sekin chiqarish, diafragmal nafas olish	O'pka ventilyatsiyasini yaxshilaydi, nafas olish ritmini me'yorlashtiradi
Cho'zilish mashqlari	Gavgani oldinga egish, qo'l va oyoq mushaklarini cho'zish	Egiluvchanlikni oshiradi, bo'g'imlar harakatchanligini yaxshilaydi
Muvozanat mashqlari	Bir oyoqda turish, sekin yurish, tayanchda harakatlanish	Koordinatsiya va vestibulyar apparat faoliyatini rivojlantiradi
Korreksion mashqlar	Qomatni to'g'rilash, yelka va umurtqa uchun mashqlar	To'g'ri qomatni shakllantiradi, tayanch-harakat tizimini mustahkamlaydi
Relaksatsion mashqlar	Mushaklarni bo'shashtirish, sekin nafas olish, yengil cho'zilish	Asab tizimini tinchlantiradi, charchoq va zo'riqishni kamaytiradi
Ritmik harakatlar	Musiqqa ostida oddiy harakatlar, yurish, qadam tashlash	Emotsional holatni yaxshilaydi, mashg'ulotga qiziqishni oshiradi

Tahlil shuni ko'rsatadiki, sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlaridayoqlamanime'yorlashasosiy metodik talablardan biridir. Yuklama haddan tashqari yuqori bo'lsa, shug'ullanuvchida charchoq, nafas qisishi, mushaklarda og'riq yoki yurak-qon tomir tizimida zo'riqish yuzaga kelishi mumkin. Aksincha, yuklama juda past bo'lsa, sog'lomlashtiruvchi ta'sir yetarli darajada namoyon bo'lmaydi. Shu

sababli mashqlar davomiyligi, takrorlanish soni, bajarish sur'ati va dam olish oralig'i shug'ullanuvchilarning imkoniyatlariga mos belgilanadi.

Sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarini haftasiga kamida 3 marta, 25–40 daqiqa davomida tashkilotish maqsadga muvofiq deb baholanadi. Boshlang'ich bosqichda mashg'ulotlar past intensivlikda olib boriladi, keyinchalik mashqlar soni va

davomiyligi asta-sekin oshiriladi. Masalan, dastlab 6–8 ta oddiy mashq 4–6 martadan takrorlansa, keyingi bosqichlarda 10–12 ta mashq 8–10 martagacha bajarilishi mumkin. Bunda yurak urish tezligi, nafas olish holati, umumiy charchoq darajasi va shug‘ullanuvchining subyektiv holati nazorat qilinadi.

Tadqiqot natijalari sog‘lomashtiruvchi gimnastika vositalarini quyidagi to‘rt asosiy guruhga ajratish mumkinligini ko‘rsatdi. Birinchi guruh — profilaktik vositalar bo‘lib, ular kamharakatlilik, qomat buzilishi, mushak zaifligi va ortiqcha charchoqning oldini olishga xizmat qiladi. Ikkinchi guruh — rivojlantiruvchi vositalar bo‘lib, ular egiluvchanlik, koordinatsiya, chidamlilik va umumiy harakat faolligini oshiradi. Uchinchi guruh — korreksion vositalar bo‘lib, ular qomat, umurtqa pog‘onasi, bo‘g‘imlar va mushaklar faoliyatini me‘yorlashtirishga qaratiladi. To‘rtinchi guruh — tiklovchi vositalar bo‘lib, ular charchoqni kamaytirish, nafasni tiklash va psixoemotsional holatni barqarorlashtirishga yordam beradi.

Sog‘lomashtiruvchi gimnastika mashg‘ulotlarida vosita va usullarni qo‘llashdan olingan asosiy natija shundan iboratki, mashg‘ulotlar muntazam tashkil etilganda shug‘ullanuvchilarda harakat faolligi ortadi, mushaklar tonusi yaxshilanadi, nafas olish ritmi barqarorlashadi, qomat holati yaxshilanadi va umumiy ish qobiliyati oshadi. Bundan tashqari, mashg‘ulotlarning psixologik samarasi ham mavjud bo‘lib, ular kayfiyatni yaxshilash, stressni kamaytirish, o‘ziga ishonchni oshirish va sog‘lom turmush tarziga ijobiy munosabatni shakllantirishga xizmat qiladi.

Umuman olganda, tahlillar sog‘lomashtiruvchi gimnastika mashg‘ulotlarida vosita va usullarning samarali qo‘llanishi uchta asosiy shartga bog‘liq ekanini ko‘rsatdi. Birinchidan, mashqlar shug‘ullanuvchilarning yoshi, sog‘lig‘i va jismoniy tayyorgarligiga mos

tanlanishi kerak. Ikkinchidan, yuklama asta-sekin oshirilishi va doimiy nazorat qilinishi zarur. Uchinchidan, mashg‘ulotlar muntazam, izchil va metodik jihatdan to‘g‘ri tashkil etilishi lozim. Ana shu shartlar bajarilganda sog‘lomashtiruvchi gimnastika inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy faollikni oshirish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda samarali pedagogik-sog‘lomashtiruvchi vosita sifatida namoyon bo‘ladi.

Xulosa

Sog‘lomashtiruvchi gimnastika mashg‘ulotlarida vosita va usullarning qo‘llanish nazariyasi hamda mazmun-mohiyatini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, mazkur mashg‘ulotlar inson salomatligini mustahkamlash, harakat faolligini oshirish, organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Sog‘lomashtiruvchi gimnastika oddiy jismoniy mashqlar majmuasi emas, balki ilmiy-metodik jihatdan tashkil etiladigan, profilaktik, rivojlantiruvchi, korreksion va tiklovchi ta’sirga ega bo‘lgan pedagogik-sog‘lomashtiruvchi tizimdir.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, sog‘lomashtiruvchi gimnastika mashg‘ulotlarining samaradorligi, avvalo, mashqlarni to‘g‘ri tanlash, yuklamani me‘yorlash, shug‘ullanuvchilarning yoshi, sog‘lig‘i va jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olish bilan belgilanadi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar, nafas mashqlari, cho‘zilish, muvozanat, relaksatsion, korreksion va ritmik harakatlar organizmga kompleks ta’sir ko‘rsatib, mushaklar tonusini oshirish, bo‘g‘imlar harakatchanligini yaxshilash, nafas olish faoliyatini me‘yorlashtirish, qomatni to‘g‘rilash va psixoemotsional holatni barqarorlashtirishga xizmat qiladi.

Mashg‘ulotlarda ko‘rsatish, tushuntirish, takrorlash, bosqichma-bosqich murakkablashtirish, individual

yondashuv va yuklamani nazorat qilish usullaridan foydalanish sog'lomlashtiruvchi samaradorlikni oshiradi. Ayniqsa, mashg'ulotning tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlarga ajratilishi organizmni jismoniy faoliyatga moslashtirish, asosiy harakat yuklamasini to'g'ri bajarish va mashg'ulotdan so'ng tiklanish jarayonini ta'minlashda muhim metodik shart hisoblanadi.

Sog'lomlashtiruvchi gimnastika vositalarining profilaktik ahamiyati kamharakatlilik, qomat buzilishi, mushak zaifligi, charchoq va funksional sustlikning oldini olishda namoyon bo'ladi. Rivojlantiruvchi ahamiyati esa egiluvchanlik, koordinatsiya, chidamlilik va umumiy harakat faolligini oshirish bilan bog'liq.

Korreksion va tiklovchi ta'siri qomatni yaxshilash, bo'g'imlar harakatchanligini saqlash, mushaklarni bo'shashtirish, stressni kamaytirish va organizmni tabiiy tiklanish holatiga qaytarishda ko'zga tashlanadi.

Umuman olganda, sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarida vosita va usullardan maqsadga muvofiq foydalanish inson organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, jismoniy madaniyatni rivojlantiradi va sog'lom turmush tarziga ongli munosabatni shakllantiradi. Kelgusida ushbu yo'nalishda yosh guruhlari, kasbiy faoliyat turi, sog'liq holati va individual jismoniy imkoniyatlarga mos maxsus sog'lomlashtiruvchi gimnastika dasturlarini ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir.



Foydalanilgan adabiyotlar :



- [1] Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — Москва: Физкультура и спорт, 2008. URL: https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_003383495/
- [2] Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы. — Москва: Просвещение. URL: https://samschool27.ru/files/student/distance_learning/physical_culture_8-9_2021.pdf
- [3] World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. — Geneva: WHO, 2020. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- [4] American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. URL: <https://acsm.org/education-resources/books/guidelines-exercise-testing-prescription/>
- [5] Физическая культура: методическое пособие. Раздел: оздоровительная физическая культура. URL: https://gubkin.ru/faculty/humanities/chairs_and_departments/physical_education/metodicheskie-posobiya/metod_prakt_posobie.pdf