

**GIMNASTIKANING SOG‘LOMLASHTIRUVCHI TURLARI VA GIMNASTIKANING SPORT
TURLARINI AXAMIYATI****Maxkamov Akmaljon Yuldashevich.**

Q`oqon universiteti Ta`lim kafedrası dosenti.(PhD)

Yuldashev Samandarbek Akmaljon o`g`li

Toshkent tibbiyot akademiyasi Davolash fakulteti 3- kurs talabasi

Yuldashev Saidbek Akmaljon o`g`li

ALFRAGANUS Universiteti Stomatologiya fakulteti 1- kurs talabasi

Annotasiya:Ushbu maqolada gimnastikaning sog‘lomashtiruvchi turlari va bu guruh gigienik va atletik gimnastikani o‘z ichiga olashi xamda gimnastikaning bu turlari shug‘ullanuvchilarni har tomonlama garmonik jismoniy kamolotga yetkazish, salomatligini mustahkamlash va harakat funksiyalarini takomillashtirish maqsadida ma`lumotlar yoritilgan.

Kalit so`zlar: Gimnastikaning sog‘lomashtiruvchi turlari ,sport turlari ,badiiy gimnastika va akrobatika, ishlab chiqarish gimnastikasi, sog`liqni yaxshilash yushqoqlikni va tartiblilik.

Kirish:

Yurtimizda amalga oshirilayotgan keng qamrovli o`zgarishlar barcha soha kabi ishlab chiqarish jarayonida ham ijobiy o`zgarishlarni yuksaltirib bormoqda.Barcha ishlab chiqarish javhalarida sog`lom muhitni sakillanish va ish unimdorligini oshirishda sog`liq bilan bog`liq holatlarni inobatga olish lozimligini ko`rsatadi. Ishlab chiqarish jarayonida faoliyat olib borayotgan hodimlarni sog`lomashtirish uchun gimnastikaning sog`lomashtiruvchi turlari ahamiyatli hisoblanadi.

Gimnastikaning sog‘lomashtiruvchi turlari.

Bu guruh gigienik va atletik gimnastikani o‘z ichiga oladi. gimnastikaning bu turlari shug‘ullanuvchilarni har tomonlama garmonik jismoniy kamolotga yetkazish, salomatligini mustahkamlash va harakat funksiyalarini takomillashtirish maqsadida qo‘llaniladi.

Gimnastikaning sport turlari.

Bu guruhga sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va akrobatika kiradi. Bu turlar sport yo‘nalishiga ega bo‘lib, sport turlari sifatida targ‘ib etiladi. Bulardan maqsad, mashqlarni ijro etish texnikasida yuksak kamolotga erishish, yuksak sport mahoratini ko‘rsatish, hamda har yoqlama yuksak jismoniy tayyorgarlik asosida gimnastika ko‘p kurashining murakkab mashqlarini bajara bilishga erishishdan iborat.

Gimnastikaning amaliy turlari.

Bunga quyidagilar: ish kuni tartibiga kiritiladigan mehnatkashlarning sog‘lomashtirishga, ish qobiliyatini o‘stirish va shu asosida mehnat unumdorligini oshirishga yordamlashadi. Korxonada gimnastikasi asosan mehnatda mudofaa va sport faoliyatida eng yaxshi natijalarga erishishni ta‘minlaydi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rish uchun qo‘llaniladigan kasbiy, amaliy, harbiy amaliy va sport amaliy gimnastikasi kiradi. Davolash jismoniy tarbiyasining asosiy qismi bo‘lgan turli xastalik va jarohatlarni davolash uchun qo‘llaniladigan ish qobiliyati va salomatlikni tiklashga yordam beradigan davolash gimnastikasidan iborat.

Ishlab chiqarish gimnastikasi:

Gimnastika ishlab chikarishda o‘zbek jismoniy tarbiyasi tizimining bir bulagi xisoblanadi.

Ishlab chikarish gimnastikasi mehnatkashlar sogligining mustahkamlanishiga yordam beradi, va shu asosida mehnat unumdorligining usishiga hamkorlik kiladi.

Ishlab chikarish gimnastikasi - bu ish kupi tartiblarida jismoniy mashqlarni qo‘llashniig, amaliy jismoniy tarbiyaning tadbirlaridir. Uning maksadi - ishchilarning sogliklarini yaxshilanishiga va mehnatga layoqotligining oshishiga ta’sir ko‘rsatish va ishlab chikarishning usishiga yordam berish

Ishlab chiqarish gimnastikasining vazifalari:

1. Ishga muvofik ravishda yondashish va kirishishni ta‘minlash; toliqishni kamaytirish va optimal (eng muvofik) ishga yaroklilikini yanayam tezrok kayta tiklanishiga kumaklashish.

2. Soglikni yaxshilash.

3. Uyushqoqlikni va tartibililikni tarbiyalash.

Ommaviy jismoniy - soglomashtirish va sport ishlariga jalb qilish.

Ishlab chikarish gimnastikasi zamonaviy jismoniy tarbiya sistemasining bir bulagi, va ishlab chiqarishda soglomashtirish tadbirlaridan biri xisoblanadi. Uning maqsadi mehnatkashlarning sogligini yaxshilanishiga yordam berish, ishga yaroqlilikning oshishiga va ishlab chiqarishning oshishiga kumak berish.

Ishlab chiqarish gimnastikasi ham aqliy, ham jismoniy mehnat bilan band bulgan kishilar uchun bir xil tarzda zarur va foydalidir.

Ishlab chiqarish gimnastikasi - organizmning faoliyatning bir ko‘rinishidan ikkinchi ko‘rinishiga utishiga asoslangan, xordik chiqarishning ko‘rinishlaridan biridir, ular aktiv va passiv bulishi mumkin.

Ishlab chiqarish gimnastikasining fiziologiya asoslari

1905 yili organizmning charchashi muammolari ustida ishlayotgan I.M.Sechenov. Fiziologik nuktai nazardan dam olish bilan absolyut tinchlikka erishib bulmaydi va erishib bo‘lmasligini isbotladi. Bir mehnat faoliyatining ikkinchi bilan almashinishi, dam olishning shakllaridan biridir. I.M.Sechenov tajribada agar bir organ mehnat jarayoni davomida vaqtincha mehnat faoliyatini tuxtatsa, u tez orada o‘zining mehnatga yaroklilikini tiklaydi va buning bilan faol xordik chikarishning ustunligini isbotlab berdi. I.P.Pavlov, bosh miya xujayralarining doimo bir -xil nuktasini ko‘zgatish mehnatga layoqatlilikni pasayishiga olib kelishini isbotladi, lekin, agarda faoliyatning xususiyati o‘zgartirilsa va kuchlanish va ko‘zgalish jarayonlari boshka nerv tugunlariga (xujayralariga) o‘zgartirilsa mehnatga layokatligi qayta tiklanadi. Shunday qilib bir ko‘rinishdagi faoliyatning ikkinchisi bilan almashinishi, charchagan bosh miya kobigi xujayralariga dam beradi. Pavlov dam olish va mehnat faoliyati davrining To‘g‘ri ketma-ketligi ishlash qobiliyatining yukori va barkaror darajada o‘zok saklash uchun katta rol uynashini isbotlaydi.

N.E.Vedenskiy dam olish insonning tulik umumiy faoliyatsizligini faraz kilmasligi to‘g‘risidagi xulosaga keldi. Vokelikning yangi muxitiga diqqat e‘tiborniig kunirilishi va ishning oddiy o‘zgarishi bilan xordik chikarishga erishish mumkin.

Faol xorlikuning ishlab chiqarish sharoitlarida qo‘llaninishi bir kator olimlar Ye.M.Marshak, A.N.Krestovnikov, I.M.Sarkisov-Saozanin ilmiy ishlarining mavzusi bulib xizmat qildi va insonning keyingi mehnatga layoqatligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini ta’kidladilar.

Ularning ko‘zatislari buyicha faol xordik o‘zokrok ta’sirga ega va "urtacha kuchlanishlarda" yanada sermaxsuldir.

Ishlab chiqarish gimnastikasi mobaynida ko‘zgalish jarayonlarining va bosh miya kobigida tormozlanish yuz beradi va nafas olish va yurak-qon tomirlari sistemasining faoliyati kuchayadi.

Professor S.A.Qosimovning-tajribaxonasida ishlab chiqarish gimnastikasidagi bir me’yordagi ish dinamikasini saqlashdagi ijobiy ahamiyati ko‘rsatilgan.

Undagi ma’lumotlarga ko‘ra ishlab chiqarish gimnastikasi ishlab chiqarish ishlari mobaynida rivojlanib kelayotgan (usib, kuchayib) toliqishni ogoxlantirishga imkon beradi. Ishlab chiqarishdagn toliqishning moxiyati dinamik stereotipining chidamliligining bo‘zilishidan iborat.

Ishlab chiqarishdagi toliqishga quyidagilar kiradi: ishlab chiqarishdagi mehnat unumdorligining pasayishi, ishlovchining charchaganlik alomatlari, ish tartibining bo‘zilishi, bir-xil makomlilikning bo‘zilishi va fiziologik vazifalarning muvofikliklarining bo‘zilishi.

Mehnat va dam olishning to‘g‘ri tartibi - bu mehnat va dam olishning almashinishidir, qaysini bu jarayon davomida ishchi dinamik stereotipning eng yukori darajasiga erishishlari va soglik va mehnat unumining yukori darajasi ta’minlanadi. Bir kunlik xaftalik almashinish tartiblari farklanadi.

Xulosa:

Xulosa qilib aytganda rivojlanib borayotgan tehnologiyalar davri ishlab chiqarish jarayonida hodimlarni ko‘proq o‘tirib ishlash jarayoniga sabab bo‘lish, buning oqibatida hodimlarda sog‘lom turmush madaniyati va so‘g‘ligi borasida ayrim kasalik va muommalarni keltirib chiqishiga olib kelishini nazarda tutib, haftaning ayrim kunlarida gimnastikaning sog‘lomlashtiruvchi turlari bilan shug‘urlanishlari ijobiy natija berish ahamiyatli hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Rasuljonovna, E. Z. .(2023). Bolalar Kitobxonligi Va Mediya Muhitida Bolalik Konseptining Ifodalanishi. Miasto Przystości, 40, 329–334. Retrieved from
2. Eraliyeva, Z. (2023). MTT NING MAKTABGA TAYYORLOV GURUHLARIDA BOLALARNI MANTIQIY FIKRLASH VA BAHS MUNOZARALI VAZIYATLARDA YECHIM TOPISHGA VA BADIY NUTQQA O‘RGATISH. Talqin Va Tadqiqotlar, 1(18). извлечено от
3. Yuldasheva Dilafuz, Jabborova Marifatxon, Eraliyeva Zamira Rasuljonovna, & Maziayeva Muqaddasxon (2022). MAKTABGACHA TA’LIMGA YANGICHA YONDASHUV. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2 (Special Issue 3), 121-125.
4. Махкамов, А. Ю. (2022). Гимнастика ва уни укитиш методикаси. Дарслик. 2022й, 106-161.
5. Yuldashevich, M. A. (2020). SHAPING OF THE HEALTHY LIFESTYLE CULTURE IN PHYSICAL EDUCATION FOR OUR FUTURE TEACHERS. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences, 8.

6. Махкамов, А. (2023). Аралаш таълим технологиялари асосида булажак уқитувчиларда соғлом турмуш тарзи маданиятини ривожлантириш технологиялари. *Общество и инновации*, 4(6/S), 45-49.
7. Махкамов, А. Ю. (2023). ОЛИЙ ТАЪЛИМ БИТИРУВЧИЛАРИ УЧУН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ МАДАНИЯТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ АМАЛИЙ-МЕТОДИК ИМКОНИАТЛАРИ. *Scientific Impulse*, 1(9), 844-851.
8. Махкамов, А. Ю. (2020). THE IMPORTANCE OF TEACHING GYMNASTICS IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS. *Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology*, 2(7), 350-355.
9. Махкамов, А. Ю. (2020). THE IMPORTANCE OF TEACHING GYMNASTICS IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS. *Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology*, 2(7), 350-355.
10. Makhamov, A. Y. (2019). THE IMPORTANCE OF THE PHYSICAL TRAINING IN SHAPING HEALTHY LIFESTYLES FOR PROSPECTIVE TEACHERS". *Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology*, 1(10), 368-374.
11. Toxirjon, U. (2024). BOSHLANGICH SINFLARDA O ‘QISHNI YETKAZIB OLIHGA QIYNALAYOTGAN O ‘QUVCHILAR BILAN ISHLASHDA INTERFAOL USULLARDAN FOYDALANISH. *Integration of Economy and Education in the 21st century*, 2(2), 9-13.
12. Махкамов, А. Ю. (2022). Соғлом Турмуш Тарзи Жамият Тараққиётининг Асосий Омили. *IJTIMOIIY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIIY JURNALI*, 2(11), 249-252