ATLETIK GIMNASTIKA VOSITALARIDAN FOYDALANIB KUN DAVOMIDA JISMONIY FAOLLIKNI OSHIRISH

Abduraimov Diyorbek Tavakkalovich
Farg‘ona davlat universiteti jismoniy tarbiya va sport o‘yinlarini o‘qitish metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi
diyorbeka831@.gmail.com

Annotatsiya

Ushbu maqolada atletik gimnastika mashqlarining inson organizmi faoliyatini yaxshilash, uzoq vaqt davomida o‘tirib ishlash natijasida yuzaga keladigan mushak tarangligi va charchoqni kamaytirish hamda kun davomida jismoniy faollikni oshirishdagi ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, kichik amplitudali harakatlar, nafas olishni nazorat qilish, mashqlarni muntazam bajarish va harakatlarni og‘riqsiz amalga oshirish kabi asosiy qoidalar tahlil qilingan. Bosh, bo‘yin, yelka, qo‘l, bilak, umurtqa pog‘onasi, bel va oyoq mushaklari uchun bajariladigan sodda mashqlar majmuasi hamda ularning amaliy ahamiyati bayon etilgan. Mazkur mashqlarni ish joyida, o‘quv jarayonida, uy sharoitida va boshqa qulay sharoitlarda qisqa vaqt davomida bajarish mumkin.

Kalit so‘zlar: atletik gimnastika, jismoniy faollik, kichik gimnastika, jismoniy mashqlar, mushak tarangligi, umurtqa pog‘onasi, nafas olish, sog‘lom turmush tarzi, harakat faolligi, charchoq.

KIRISH

Bugungi kunda zamonaviy turmush tarzining muhim xususiyatlaridan biri insonning uzoq vaqt davomida o‘tirgan holatda bo‘lishidir. Kompyuter, planshet va mobil qurilmalardan foydalanish, o‘quv va mehnat faoliyatining katta qismini o‘tirib bajarish natijasida kundalik harakat faolligi kamayib bormoqda. Bunday holat mushaklarning uzoq vaqt statik zo‘riqishiga, bo‘yin va yelka sohasida taranglik paydo bo‘lishiga, bel sohasida noqulaylik yuzaga kelishiga hamda umumiy charchoqning ortishiga olib kelishi mumkin. Shu nuqtayi nazardan, kun davomida qisqa muddatli jismoniy mashqlarni muntazam bajarish muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, sodda, maxsus jihozlarni talab qilmaydigan va turli sharoitlarda bajarish mumkin bo‘lgan gimnastik mashqlar insonning harakat faolligini saqlab turishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. Atletik gimnastika vositalaridan oqilona foydalanish nafaqat mushaklarning jismoniy holatini yaxshilash, balki organizmning umumiy funksional imkoniyatlarini qo‘llab-quvvatlash, harakat koordinatsiyasini takomillashtirish va faol hayot tarzini shakllantirishga xizmat qiladi.

ATLETIK GIMNASTIKANING ASOSIY QOIDALARI

1.1. Harakat amplitudasini nazorat qilish

Gimnastik mashqlarni bajarishda ularning miqdoridan ko‘ra, to‘g‘ri texnika, muntazamlik va xavfsizlik qoidalariga rioya qilish muhimdir. Kichik gimnastika mashqlarida harakatlar juda keng yoki keskin bajarilmasligi kerak. Ayniqsa, bo‘yin, umurtqa pog‘onasi va bo‘g‘imlarga ta’sir qiluvchi mashqlarni sekin, nazorat ostida va qulay amplitudada bajarish tavsiya etiladi. Harakatning keskinligi mushak va bo‘g‘imlarga ortiqcha yuklama berishi mumkin. Shu sababli mashqlarni bajarishda harakatning silliqligi va nazorat qilinishi asosiy talab hisoblanadi.

1.2. Nafas olishni nazorat qilish

Jismoniy mashqlar davomida nafasni ushlab turish tavsiya etilmaydi. Nafas olish bir maromda, tabiiy va harakatga mos ravishda amalga oshirilishi kerak.

Mashq vaqtida to‘g‘ri nafas olish organizmning kislorod bilan ta’minlanishiga yordam beradi va mashqlarni bajarishni yengillashtiradi.

1.3. Muntazamlik tamoyili

Jismoniy faollikning samaradorligi mashqlarni muntazam bajarish bilan chambarchas bog‘liq. Bir marta uzoq vaqt davomida mashq qilishdan ko‘ra, kun davomida bir necha marta qisqa muddatli harakat tana uchun qulayroq bo‘lishi mumkin. Masalan, uzoq vaqt davomida o‘tirib

ishlaydigan inson har 1–2 soatda 3–5 daqiqa davomida sodda gimnastik mashqlarni bajarishi mumkin. Bunday qisqa tanaffuslar harakatsizlik vaqtini kamaytirishga yordam beradi.

1.4. Og‘riqsiz bajarish

Gimnastik mashqlar noqulaylik keltirib chiqarmaydigan darajada bajarilishi kerak. Agar mashq davomida keskin yoki kuchli og‘riq paydo bo‘lsa, harakatni to‘xtatish va yuklamani kamaytirish lozim.

Jismoniy mashqlarni bajarishda insonning yoshi, jismoniy tayyorgarligi va individual imkoniyatlari hisobga olinishi muhim.

2. BOSH VA BO‘YIN SOHASIGA MO‘LJALLANGAN MASHQLAR

Bo‘yin mushaklari ayniqsa uzoq vaqt kompyuter qarshisida ishlaydigan yoki o‘tirib o‘qiydigan insonlarda statik zo‘riqishga duch keladi.

Boshni burish boshlang‘ich holat — tik o‘tirish yoki tik turish. Boshni keskin harakatlantirmagan holda sekin o‘ng va chap tomonga buriladi. Keyin bosh oldinga va orqaga ehtiyotkorlik bilan egiladi. Takrorlash: har bir yo‘nalishda 5–8 marta.

Mashqni bajarishda yelkalarni harakatsiz saqlash va bo‘yin mushaklarini ortiqcha zo‘riqtirmaslik kerak. Yelka aylantirish yelkalar oldinga va orqaga aylana shaklida harakatlantiriladi. Takrorlash: har bir yo‘nalishda 8–10 marta.

Mazkur mashq yelka kamaridagi mushaklarning harakatchanligini saqlash va uzoq vaqt davomida bir holatda qolish natijasida yuzaga keladigan taranglikni kamaytirishga yordam beradi.

3. QO‘L VA BILAKLAR UCHUN MASHQLAR

Kompyuter klaviaturasi, sichqoncha va mobil qurilmalardan uzoq vaqt foydalanish qo‘l va bilak sohasining statik yuklanishini oshirishi mumkin.

Panja mashqi Qo‘l barmoqlari mahkam musht qilinadi, so‘ngra barmoqlar yozilib, kaft ochiladi.

Takrorlash: 10–15 marta. Mashq barmoqlar va kaft mushaklarini harakatga keltirish hamda qo‘l panjalarining harakatchanligini saqlashga yordam beradi.

Bilaklarni aylantirish Qo‘llar oldinga uzatiladi yoki tirsakdan bukiladi. Bilaklar bir tomonga, keyin qarama-qarshi tomonga aylantiriladi. Takrorlash: har bir yo‘nalishda 8–10 marta. Mashqni bajarishda harakatlar silliq va nazorat ostida bajarilishi lozim.

4. UMURTQA POG‘ONASI VA BEL SOHASI UCHUN MASHQLAR

Umurtqa pog‘onasi inson tayanch-harakat tizimining muhim qismi hisoblanadi. Uzoq vaqt bir xil holatda o‘tirish bel va orqa mushaklarining zo‘riqishiga sabab bo‘lishi mumkin.

“Mushuk” mashqi ushbu mashq o‘tirgan holatda ham bajarilishi mumkin. Kursida to‘g‘ri o‘tirgan holda yelkalar oldinga tortiladi va orqa qism biroz yumaloqlanadi. Keyin ko‘krak qafasi oldinga chiqarilib, umurtqa pog‘onasi tabiiy holatga qaytariladi. Takrorlash: 6–10 marta.

Mashqni bajarishda harakatlar sekin va og‘riqsiz amalga oshirilishi kerak. Tana burilishlari. Boshlang‘ich holat — tik o‘tirish yoki tik turish. Qo‘llar belga qo‘yiladi yoki ko‘krak oldida chatishtiriladi. Gavda sekin o‘ng va chap tomonga buriladi. Takrorlash: har bir tomonga 6–10 marta. Tana burilishlari gavdaning harakatchanligini saqlash va uzoq vaqt davomida bir holatda qolishning salbiy ta’sirini kamaytirishga yordam beradi.

5. OYOQLAR VA QON AYLANISHINI FAOLLASHTIRISHGA QARATILGAN MASHQLAR

Uzoq vaqt o‘tirish oyoqlarning kam harakatlanishiga olib keladi. Shu sababli kun davomida oyoqlar uchun ham qisqa mashqlar bajarish maqsadga muvofiq. Oyoq uchida ko‘tarilish. Tik turgan holda tovonlar poldan ko‘tarilib, oyoq uchida turiladi va dastlabki holatga qaytiladi. Takrorlash: 10–15 marta. Mashq oyoq mushaklarini faollashtirish va pastki ekstremitalarning harakat faolligini oshirishga yordam beradi. Oyoq panjasini harakatlantirish o‘tirgan yoki yotgan holatda oyoq biroz ko‘tariladi. Oyoq panjasi navbat bilan o‘ziga va qarama-qarshi tomonga tortiladi. Takrorlash: 10–15 marta. Ushbu mashqni ish yoki o‘quv jarayonidagi qisqa tanaffuslarda bajarish mumkin.

6. KUN DAVOMIDA KICHIK GIMNASTIKA MAJMUASINI TASHKIL ETISH

Kichik gimnastikaning asosiy afzalliklaridan biri uning oddiyligi va amaliy qulayligidir. Mashqlarni bajarish uchun maxsus sport zali yoki murakkab jihozlar talab qilinmaydi.

Masalan, quyidagi qisqa majmuani kun davomida bajarish mumkin

	Mashq	Takrorlash
	Boshni o‘ng va chapga burish	5–8 marta
	Yelkalarni aylantirish	8–10 marta
	Panjalarni qisish va ochish	10–15 marta
	Bilaklarni aylantirish	8–10 marta
	“Mushuk” mashqi	6–10 marta
	Gavdani o‘ng va chapga burish	6–10 marta
	Oyoq uchida ko‘tarilish	10–15 marta
	Oyoq panjasini harakatlantirish	10–15 marta

Mazkur majmua taxminan 3–5 daqiqa davomida bajarilishi mumkin. Zaruratga qarab mashqlar soni va takrorlash miqdori individual imkoniyatlarga moslashtiriladi.

7. KICHIK GIMNASTIKANING AMALIY AHAMIYATI

Kichik gimnastika — bu insonning kundalik hayotida, o‘quv va mehnat faoliyati davomida bajariladigan, qisqa vaqtni talab qiluvchi, sodda va samarali jismoniy mashqlar majmuasidir. Ushbu mashqlar maxsus sport jihozlarini talab qilmasdan, ish joyida, auditoriyada, uy sharoitida yoki ochiq havoda bajarilishi mumkin. Kichik gimnastikaning asosiy maqsadi organizmning harakat faolligini oshirish, mushaklarning faoliyatini qo‘llab-quvvatlash, uzoq vaqt bir xil holatda turish yoki o‘tirish natijasida yuzaga keladigan noqulayliklarni kamaytirish hamda umumiy ish qobiliyatini saqlashdan iborat. Hozirgi davrda insonlarning ko‘p vaqtini kompyuter qarshisida o‘tirib o‘tkazishi, uzoq muddat dars tinglashi, yozma ishlar bilan shug‘ullanishi va kam harakatli turmush tarziga odatlanishi jismoniy faollikning kamayishiga olib kelishi mumkin. Bunday sharoitda kichik gimnastika mashqlarini muntazam bajarish muhim amaliy ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, talabalar, o‘qituvchilar, ofis xodimlari va uzoq vaqt o‘tirib ishlaydigan insonlar uchun bunday mashqlar kundalik faoliyatning foydali tarkibiy qismi hisoblanadi.

Kichik gimnastikaning asosiy amaliy ahamiyati

Mushaklar tarangligini kamaytirish.

Uzoq vaqt davomida bir xil holatda o‘tirish bo‘yin, yelka, bel va orqa mushaklarida taranglik hamda noqulaylik paydo bo‘lishiga sabab bo‘lishi mumkin. Boshni sekin burish, yelkalarni aylantirish, qo‘llarni yuqoriga ko‘tarish va gavdani ehtiyotkorlik bilan cho‘zish kabi mashqlar mushaklarni harakatga keltirishga yordam beradi. Bu esa uzoq davom etadigan statik holatning salbiy ta’sirini kamaytirishga xizmat qiladi.

2. Bo‘g‘imlar harakatchanligini saqlash.

Kichik gimnastika tarkibidagi qo‘l, tirsak, yelka, tizza va to‘piq bo‘g‘imlari uchun mo‘ljallangan yengil harakatlar bo‘g‘imlarning tabiiy harakat amplitudasini saqlashga yordam beradi. Masalan, bilaklarni aylantirish, oyoq panjalarini bukib-yozish va tizzalarni yengil bukish kundalik harakat faolligini qo‘llab-quvvatlaydi. Mashqlar og‘riqsiz, nazorat ostida va individual imkoniyatlarga mos ravishda bajarilishi lozim.

3. Gavdaning to‘g‘ri holatini shakllantirish.

Noto‘g‘ri o‘tirish, boshni oldinga egib ishlash va yelkalarni bukib yurish gavda holatining buzilishiga olib kelishi mumkin. Kichik gimnastika mashqlari gavdani tik tutish, yelkalarni orqaga tortish, kuraklar atrofidagi mushaklarni faollashtirish va tana holatini muntazam nazorat qilish ko‘nikmalarini shakllantirishga yordam beradi. Shu bilan birga, ish joyini ergonomik tashkil etish, stul va stol balandligini to‘g‘ri tanlash ham muhimdir.

XULOSA. Atletik gimnastika va kichik gimnastika vositalaridan oqilona foydalanish kun davomida jismoniy faollikni saqlashning sodda va amaliy usullaridan biridir. Ayniqsa, o‘quvchilar, talabalar, ofis xodimlari va uzoq vaqt davomida o‘tirib ishlaydigan insonlar uchun

qisqa muddatli gimnastik mashqlar muhim ahamiyatga ega. Mashqlarni bajarishda harakat amplitudasini nazorat qilish, nafas olishni to‘g‘ri tashkil etish, muntazamlikka rioya qilish va og‘riq paydo bo‘lganda mashqni to‘xtatish asosiy metodik talablar hisoblanadi. Kun davomida har 1–2 soatda bir necha daqiqalik faol tanaffus tashkil etish orqali inson o‘zining harakat faolligini oshirishi, uzoq vaqt bir holatda qolishning noqulayliklarini kamaytirishi va sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan munosabatini mustahkamlashi mumkin.

Shunday qilib, kichik gimnastika mashqlarini ta’lim va mehnat jarayoniga integratsiya qilish jismoniy faollikni oshirishning qulay, sodda va amaliy yo‘nalishlaridan biri sifatida qaralishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Matveyev L.P. **Теория и методика физической культуры**. — Москва: Физкультура и спорт, 2008.
2. Курамшин Ю.Ф. **Теория и методика физической культуры**. — Москва: Советский спорт, 2010.
3. Лях В.И. **Двигательные способности: основы теории и методики развития**. — Москва: Терра-Спорт, 2006.