



ATLETIK GIMNASTIK VOSITALARI ORQALI CHAQIRIQQACHA YOSHLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI

Haydarov Muzaffar Urmanovich

Buxoro davlat pedagogika instituti Harbiy ta'lim fakulteti umumqo'shin tayyorlash sikli
o'qituvchisi:

Annotatsiya: Ushbu maqolada chaqiriqqacha yoshlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda atletik gimnastikaning o'рни va roli yoritilgan. Mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan vositalar, ularning sog'liqni mustahkamlashdagi ahamiyati, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qo'shadigan hissasi haqida so'z yuritilgan. Shuningdek, atletik gimnastikaning yoshlarning harbiy xizmatga tayyorgarligini ta'minlashdagi ahamiyati ham ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: Atletik gimnastika, chaqiriqqacha yoshlar, jismoniy sifatlar, mushak kuchi, sog'liqni mustahkamlash, sport mashqlari, harbiy xizmat, tayyorgarlik.

Asosiy qism: Bugungi globallashuv jarayonida mamlakatning mudofaa qudrati ko'p jihatdan yoshlarning sog'lomligi va jismoniy tayyorgarligiga bog'liq. Shu boisdan ham chaqiriqqacha yoshlarning sog'lom va bardoshli bo'lib ulg'ayishi davlatimiz uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tayyorgarlikni oshirishda atletik gimnastika eng samarali vositalardan biri sifatida qaraladi. Chaqiriqqacha yoshlarning jismoniy tayyorgarligi mamlakat mudofaa salohiyatini oshirishda muhim o'rin tutadi. Bugungi kunda yoshlarning sog'lom, kuchli, bardoshli va intizomli bo'lishi nafaqat armiyada, balki kundalik hayotda ham zarur. Bu jarayonda atletik gimnastika samarali vosita hisoblanadi.

Atletik gimnastika — bu mushaklarni rivojlantirish, kuchni oshirish, gavnani tarbiyalash va funksional imkoniyatlarni kengaytirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasidir. Unda asosan shtanga, gantel, turnik, brusya, arqon, gimnastika skameykalari kabi vositalardan foydalaniladi. Shuningdek, tana vazniga asoslangan mashqlar – push-up, press, plank, sakrashlar ham keng qo'llanadi.



Atletik gimnastikaning chaqiriqqacha yoshlar uchun afzalliklari:

Mushak va suyak tizimini rivojlantirish.

Mashqlar suyak va bo'g'imlarni mustahkamlaydi, mushak massasini oshiradi. Ayniqsa, bel, yelka va oyoq mushaklarining kuchli bo'lishi harbiy tayyorgarlikda juda zarur.

Chidamlilik va tezkorlikni shakllantirish.

Atletik mashqlarni jismoniy tarbiya darslari va qo'shimcha to'garaklarda tizimli bajarish yurak-qon tomir tizimining ish faoliyatini yaxshilaydi, nafas olish organlarini kuchaytiradi. Bu esa yoshlarning uzoq masofaga yugurish, saf yurish yoki boshqa og'ir mashqlarga bardosh berishini ta'minlaydi.

Motorik ko'nikmalarni rivojlantirish.

Harbiy xizmatda chaqqonlik, tez fikrlash va tezkor qaror qabul qilish talab etiladi. Atletik gimnastikada bajariladigan mashqlar koordinatsiya, muvozanat va tezkor harakat qobiliyatini kuchaytiradi.

Psixologik tayyorgarlik.

Sport mashqlari nafaqat tana, balki ong uchun ham foydalidir. Atletik gimnastika yoshlarni qat'iyatli, sabrli, o'ziga ishonchli va intizomli bo'lishga o'rgatadi. Bu fazilatlar harbiy xizmatda muhim ahamiyatga ega.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish.

Muntazam shug'ullanish yoshlarni yomon odatlardan yiroqlashtiradi, ovqatlanish tartibiga rioya qilishga undaydi, dam olish va uyquni me'yorlashtirishga yordam beradi.

Jamoaviylik va vatanparvarlik ruhini oshirish.



Guruh shaklida mashg‘ulotlar o‘tkazish o‘zaro hamjihatlikni kuchaytiradi, yoshlarni bir-biriga ko‘mak berishga, hamkorlikda ishlashga o‘rgatadi. Natijada, ular jamiyatda ham, harbiy xizmatda ham ishonchli safdosh bo‘lib yetishadi.

Atletik gimnastika chaqiriqqacha yoshlarning jismoniy tayyorgarligida asosiy yo‘nalishlardan biri bo‘lib, ularning kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va psixologik barqarorligini ta‘minlashda beqiyos ahamiyat kasb etadi. Shu bois, uni o‘quv darslarida, sport to‘garaklarida, harbiy-sport musobaqalarida keng joriy etish bugungi kun talabidir.

Xulosa: Atletik gimnastika vositalaridan foydalanish chaqiriqqacha yoshlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda asosiy manbalardan biridir. U yoshlarning kuchini, chidamliligini, epcilligini va ruhiy barqarorligini shakllantiradi. Bundan tashqari, muntazam mashg‘ulotlar sog‘liqni mustahkamlaydi, zararli odatlardan yiroq bo‘lishga yordam beradi va sog‘lom turmush tarzini qaror toptiradi. Atletik gimnastikaning harbiy xizmatga tayyorgarlikdagi o‘rni ham beqiyosdir. Chunki armiyada xizmat qiladigan yigitlar ko‘plab jismoniy va ruhiy yuklamalarga duch keladi. Bunday yuklamalarga bardosh berish uchun esa atletik gimnastika vositalari eng samarali tayyorgarlik hisoblanadi. Shu sababli, maktab va kollejlarda, sport maktablari hamda maxsus tayyorgarlik dasturlarida atletik gimnastika mashqlariga keng o‘rin berish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G‘ofurov A. *Sport nazariyasi va metodikasi*. – Toshkent: Fan, 2017.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti farmonlari va qarorlari: “Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to‘g‘risida”.
3. Rasulov I. *Harbiy sport turlari asoslari*. – Toshkent: O‘zbekiston Milliy gvardiyasi nashriyoti, 2020.
4. Xayrullaev B. *Jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlari*. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2018.
5. www.olympic.uz, www.sportedu.uz

