

ATLETIK GIMNASTIK VOSITALARI ORQALI CHAQIRIQQACHA YOSHLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI

Xaydarov Muzaffar O'rmonovich

Buxoro pedagogika instituti xarbiy ta'lim fakulteti umum qo'shin sikl o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada atletik gimnastika vositalaridan foydalanish orqali chaqiriqqacha yoshdagi yoshlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish masalalari yoritilgan. Yoshlarni harbiy xizmatga tayyorlash jarayonida kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Atletik gimnastika mashqlari organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, mushak tizimini mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda yoshlarning harbiy-amaliy tayyorgarligini yaxshilashga xizmat qiladi. Maqolada atletik gimnastikaning nazariy asoslari, jismoniy tarbiyadagi o'rni va chaqiriqqacha yoshdagi o'smirlar organizmiga ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Shuningdek, muntazam mashg'ulotlar natijasida jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari va harbiy xizmat uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarning shakllanishi masalalari yoritilgan.

Kalit so'zlar: Atletik gimnastika, jismoniy tayyorgarlik, chaqiriqqacha yoshlar, harbiy-amaliy tayyorgarlik, kuch, chidamlilik, tezkorlik, epchillik, sog'lom turmush tarzi.

Mavzuning dolzarbligi: Bugungi kunda yoshlarni Vatan himoyasiga tayyorlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Harbiy xizmatni muvaffaqiyatli o'tash uchun nafaqat nazariy bilimlar, balki yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik ham talab etiladi. Zamonaviy hayot tarzida yoshlarning harakat faolligi kamayib borayotgani, kompyuter texnologiyalaridan keng foydalanilishi va kamharakat turmush tarzining kuchayishi natijasida jismoniy rivojlanish darajasida ayrim muammolar kuzatilmoqda. Shu sababli chaqiriqqacha yoshdagi o'smirlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning samarali vositalarini izlash dolzarb masala hisoblanadi. Atletik gimnastika mashqlari kuch, chidamlilik va umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishning eng samarali vositalaridan biri bo'lib, ular yoshlarning sog'lig'ini mustahkamlash, organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirish va harbiy xizmatga tayyorlashda muhim o'rin egallaydi.

Mavzuning maqsadi: Chaqiriqqacha yoshdagi yoshlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda atletik gimnastika vositalarining ahamiyatini o'rganish

hamda ularning kuch, chidamlilik, tezkorlik va umumiy jismoniy rivojlanishga ta'sirini tahlil qilish.

Asosiy qism: Yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalashda jismoniy tarbiya muhim o'rin tutadi. Jismoniy tayyorgarlik inson salomatligini mustahkamlash, mehnat va harbiy faoliyatga tayyorlashning asosiy omillaridan biridir. Ayniqsa, chaqiriqqacha yoshdagi o'smirlarni harbiy xizmatga tayyorlash jarayonida ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirish alohida ahamiyat kasb etadi. Atletik gimnastika turli og'irliklar, trenajyorlar va maxsus mashqlar yordamida mushak tizimini rivojlantirishga qaratilgan jismoniy mashqlar majmuasi hisoblanadi. Ushbu mashqlar organizmning barcha funksional tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatib, yurak-qon tomir, nafas olish va tayanch-harakat apparatining faoliyatini yaxshilaydi. Natijada yoshlarning umumiy jismoniy tayyorgarligi oshadi va ular harbiy xizmat sharoitlariga moslashishga tayyor bo'ladilar.

Atletik gimnastika chaqiriqqacha yoshdagi yoshlarning jismoniy rivojlanishida muhim vosita hisoblanadi. Ushbu mashg'ulotlar davomida turli mushak guruhlari bir maromda ishlaydi, natijada organizmning umumiy funksional holati yaxshilanadi. Atletik mashqlar yordamida mushak kuchi ortadi, bo'g'imlar harakatchanligi yaxshilanadi va organizmning tashqi omillarga chidamliligi oshadi. Kuch sifatini rivojlantirish harbiy-amaliy tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismlaridan biridir. Turnikda tortilish, qo'llarni bukib-yozish, shtanga va gantellar bilan bajariladigan mashqlar yelka kamari, ko'krak qafasi va qo'l mushaklarini rivojlantiradi. Natijada yoshlarning jismoniy imkoniyatlari kengayadi va murakkab yuklamalarni bajarish qobiliyati shakllanadi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun atletik mashqlar yugurish, sakrash va davriy yuklamalar bilan uyg'unlashtiriladi. Bunday mashg'ulotlar yurak-qon tomir tizimining ish faoliyatini yaxshilaydi, organizmning kisloroddan foydalanish qobiliyatini oshiradi va uzoq muddatli jismoniy faoliyatga moslashuvni kuchaytiradi. Tezkorlik va epchillik sifatlarini rivojlantirishda ham atletik gimnastikaning ahamiyati katta. Maxsus mashqlar markaziy nerv tizimining faoliyatini faollashtiradi, harakat reaksiyalarining tezligini oshiradi va koordinatsiyani yaxshilaydi. Bu sifatlar harbiy xizmat sharoitlarida muhim ahamiyat kasb etadi.

Atletik gimnastika mashg'ulotlari yoshlarning ruhiy holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Muntazam mashqlar intizom, iroda, mas'uliyat va maqsadga intiluvchanlik

kabi shaxsiy sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi. Shu bilan birga, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va zararli odatlarning oldini olishda muhim vosita hisoblanadi.

Xulosa: O'tkazilgan tahlillar va ilmiy manbalarni o'rganish natijalari shuni ko'rsatadiki, atletik gimnastika vositalari chaqiriqqacha yoshdagi yoshlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda eng samarali vositalardan biri hisoblanadi. Mazkur mashg'ulotlar organizmning morfologik va funksional rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, mushak tizimini mustahkamlaydi, yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlari faoliyatini yaxshilaydi. Natijada yoshlarning umumiy ish qobiliyati ortib, jismoniy yuklamalarga chidamliligi sezilarli darajada oshadi. Atletik gimnastika mashqlari orqali kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik va egiluvchanlik kabi muhim jismoniy sifatlar kompleks ravishda rivojlanadi. Ushbu sifatlar esa nafaqat kundalik hayotda, balki kelgusidagi harbiy xizmat faoliyatida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Muntazam va ilmiy asoslangan mashg'ulotlar yoshlarning harbiy-amaliy tayyorgarligini oshirib, ularni turli jismoniy va ruhiy yuklamalarga tayyorlaydi.

Shuningdek, atletik gimnastika yoshlarning ma'naviy-irodaviy sifatlarini shakllantirishda ham muhim vosita hisoblanadi. Mashg'ulotlar davomida intizomlilik, mas'uliyat, qat'iyatlilik, sabr-toqat, o'z kuchiga ishonch va maqsadga intiluvchanlik kabi fazilatlar rivojlanadi. Bu sifatlar yoshlarning shaxs sifatida kamol topishida hamda harbiy xizmat sharoitlariga muvaffaqiyatli moslashishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Tadqiqot natijalari atletik gimnastika vositalarini chaqiriqqacha tayyorgarlik tizimiga keng joriy etish zarurligini ko'rsatadi. Mashg'ulotlarni yoshlarning anatomik-fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirib borish va zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash orqali yuqori samaradorlikka erishish mumkin. Xulosa qilib aytganda, atletik gimnastika chaqiriqqacha yoshdagi yoshlarni harbiy xizmatga tayyorlashning muhim tarkibiy qismi bo'lib, ularning jismoniy salomatligini mustahkamlash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish va Vatan himoyasiga munosib tayyorlashda katta ahamiyatga ega. Shu sababli umumta'lim maktablari, akademik litseylar, kasb-hunar ta'limi muassasalari hamda sport to'garaklarida atletik gimnastika mashg'ulotlarini keng yo'lga qo'yish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Matveyev L.P. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.
2. Ashmarin B.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi.



3. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent.
4. Kerimov F.A. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent.
5. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. – Toshkent.
6. Platonov V.N. Sportchilarni tayyorlashning umumiy nazariyasi.
7. Volkov V.M. Sport fiziologiyasi.
8. O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni.
9. Harbiy-vatanparvarlik tarbiyasi bo‘yicha uslubiy qo‘llanmalar. – Toshkent.
10. Chaqiriqqacha boshlang‘ich tayyorgarlik fani bo‘yicha o‘quv qo‘llanma. – Toshkent.

