

SOG'LOMLASHTIRUVCHI RITMIK GIMNASTIKA TURLARIDAN AEROBIKA VA FITNES.

Rahmonova Mohinur Rasuljon qizi

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali o'qituvchisi

Tayanch so'zlar: *aerobika, fitnes, ritmik gimnastika, jismoniy mashqlar, jismoniy tayyorgarlik, sport gimnastikasi, akrobatika, sog'lomlashtiruvchi mashqlar, sog'lom turmush tarzi, xoreografiya.*

Ключевые слова: *аэробика, фитнес, ритмическая гимнастика, физические упражнения, физическая подготовка, спортивная гимнастика, акробатика, оздоровительные упражнения, ЗОЖ, хореография.*

Keywords: *aerobics, fitness, rhythmic gymnastics, exercise, physical fitness, sports gymnastics, acrobatics, wellness exercises, healthy lifestyle, choreography.*

Aholi o'rtasida gimnastika sport turlari (sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, trampolin, akrobatika) ommaviylikini oshirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish, xalqaro talab va standartlar asosida professional sportchilarni tayyorlash orqali milliy terma jamoalarimizning nufuzli musobaqalarda yuqori natijalarga erishishini ta'minlash maqsadida:

1. Quyidagilar gimnastika sport turlarini rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari etib belgilansin:

aholi o'rtasida gimnastika sport turlarining ommaviylikini oshirish, iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash va saralash (seleksiya) hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yo'lga qo'yish;

maktabgacha yoshdagi bolalarning gimnastika sport turlari bilan shug'ullanishi uchun keng imkoniyatlarni yaratish va ularda ushbu sport turlari bo'yicha boshlang'ich ko'nikmalarni shakllantirish;

umumiy o'rta ta'lim maktablarining jismoniy tarbiya darslarida gimnastika sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarni bosqichma-bosqich ko'paytirish hamda mashg'ulot va to'garaklar faoliyatini tizimli yo'lga qo'yish;

gimnastika sport turlari bo'yicha professional trenerlar, malakali hakamlar va mutaxassislarni tayyorlash, o'quv-uslubiy qo'llanmalar hamda videomateriallar ishlab chiqish;

sport-ta'lim muassasalarining moddiy-texnika bazasini mustahkamlash, respublikada gimnastika sport turlari uchun zarur bo'lgan sport jihozlari va inventarlarini ishlab chiqarishni yo'lga qo'yish;

qizlar o'rtasida erta yoshdan gimnastika sport turlarini ommalashtirish, bu borada uzoq yillarga mo'ljallangan istiqbolli rejalarni ishlab chiqish va amalga oshirish;

Olimpiya va Osiyo o'yinlari, jahon va Osiyo chempionatlariga gimnastika sport turlari bo'yicha milliy terma jamoa sportchilarini tayyorlash dasturlarini yanada takomillashtirish;

ommaviy axborot vositalarida sog'lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi sifatida gimnastika sport turlarini targ'ib qilish hamda bu jarayonda yuqori darajali axborotlashtirishni va multimedia mahsulotlaridan foydalanishni ta'minlash.

Tanani yaxshi holatda saqlashga qaratilgan jismoniy faoliyat turi bu fitness. Agar biror kishi fitness bilan shug'ullansa uning sog'ligi yaxshilanadi. Bu professional sportdan farq qiladi chunki maqsad medal va mukofotlarni olish emas balki tanangizni holatini yaxshilash metabolizmni faollashtiradi. Aholini sog'lomlashtirish kompleks dasturlarini rivojlantirish amerika "fitness" tizimining paydo bo'lishi bilan uzviy bog'liq. Bu termin inglizcha so'z bo'lib, tarjimasi quyidagilarni anglatadi: 1) jismoniy tayyorgarlik; 2) loyiq muvofiq. Ikkalasining ham ma'nosi fitness tizimi mazmunini aks ettiradi, chunki bu harakatning asosida sog'liqni mustahkamlash uchun jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish zaruriyati yotadi. Fitness tizimi dunyoda bodibilding vositalari va uslublariga asoslangan sog'lomlashtiruvchi mashg'ulot sifatida tushuniladi. Amerikalik mutaxassislar fitness mashg'ulot tizimini sportga nomuvofiq harakat faolligi turlari qo'llaniladigan aholini sog'lomlashtirishning kompleks dasturiga aylantirdi. Fitness mashg'ulotning uchta qismidan, modern jihozlar va nafis kiyimdan tashkil topgan hayot tarzi sifatida xam ko'rib chiqiladi. Bularning barchasi fitness-modani anglatadi.

Hozirgi kunda fitness ikki yo'nalishda – sport va sog'lomlashtirish yo'nalishida rivojlanmoqda. Fitness mustaqil sport turi sifatida va jismoniy tayyorgarlik tizimi sifatida ayrim mamlakatlarda mashhur va ommalashgan bo'lishiga qaramay, O'zbekistonda xali tor doiradagi mutaxasssilargagina ma'lum. Fitness bo'yicha musobaqalar uch turda o'tkaziladi. Birinchi turda barcha ishtirokchilar o'zlarining tana shaklini, tana tuzilishi va proportsiyasini, mushaklar relgpefini namoyish etadilar, ya'ni bu darajada bodibilding bilan parallel o'tkazish mumkin. Biroq shu bilan o'xshashlik tugaydi, chunki ikkinchi turda har bir ishtirokchi ayollar sport gimnastikasi, akrobatika, sport akrobatikasi elementlarini o'z ichiga olgan ikki daqiqali maxsus tayyorgarlik kompozitsiyasini namoyish etadilar. Kompozitsiya musiqa jo'rligida bajariladi, asl variantda mahoratli ijro etilgan xoreografiya, texnik murakkabliklar va obrazli yechim bilan uyg'unlikda yakunlangan san'at asarini namoyish etishi kerak. Shu bilan birga, kostyum, soch turmagi, makiyaj xamda tomoshabin bilan emotsional aloqani o'rnata olish mahorati ham xisobga olinadi. Uchinchi turda e'tibor yana tashqi ko'rinishga qaratiladi. Ayni vaqtda sog'lomlashtiruvchi aerobikaga asoslangan, biroq havaskor-aerobikachi ayollar jamoasi ishtirok etadigan fitness-konkurslar yoki festivallarni o'z ichiga olgan fitnessning sog'lomlashtirish yo'nalishi ham vujudga kelmoqda. Fitness bo'yicha kam bo'lsa ham mavjud materiallarni tahlil qilib va tizimlashtirib, shunday xulosaga kelish mumkin: fitness – bu sog'lom turmush tarzini (tartibli ovqatlanish, zararli odatlardan voz kechish, psixotrening va boshqalar) o'z ichiga olgan sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya tizimi. "Fitness" tushunchasi hozirgi kunda O'zbekiston aholisining hayotiga kirib kelmoqdi. Fitness klublari yaratilmoqda, konkurslar o'tkazilmoqda. Sog'lomlashtiruvchi aerobika – sog'lomlashtiruvchi gimnastika, hususan, sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya turlaridan biri bo'lganligi tufayli, ishoch bilan aytish mumkinki, aerobika – bu fitness tizimining bir qismi. Ayrim mualliflarning fikricha zamonaviy aerobikaning 200 dan ortiq turi mavjud, bu hali hammasi emas. Zamonaviy aerobika va fitness – bu foydalaniladigan vositalar zahirasi doim yangilanib turadigan juda

mobil harakatlanuvchi tizimlar bo'lib, ular sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotni moda, tartibli ovqatlanish bilan, turli konkurslar va boshqalar bilan qo'shilgan mustahkam tijorat g'oyasini nazarda tutadi. "Aerobli" termini "havoda yashovchi" yoki "kislород qo'lovchi" ma'nosini bildiradi. "Aerobika" termini birinchi marta amerikalik sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya bo'yicha mashhur mutaxassis K.Kuper tomonidan taklif qilingan. Muallif o'zining turli yoshdagi kishilar uchun sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya tizimini "aerobika" deb nomladi. Uning hisoblashicha, jism va ruhiyatni to'liq garmoniyasini yaratish uchun odamning uchta asosiy iste'mol talabini qondirish lozim, ulardan biri aerob jismoniy yuklama hisoblanadi. K.Kuper jismoniy mashqlarning bu turini tavsiflab, shuni tasdiqlaydiki, ular organizmga nisbatan kislород iste'molini oshirishga majbur qiladigan talablarni qo'yadi, natijada yurak, o'pkalar va qon-tomir tizimida ijobiy o'zgarishlar sodir bo'ladi. K.Kuper bo'yicha "aerobika" – bu sog'liqni mustahkamlash uchun jadalligi bo'yicha davomiy, o'rta jismoniy mashqlarni muntazam qo'llashdir. Aerob jismoniy mashqlarning ta'sir to'g'risidagi K.Kuperning fikri boshqa mualliflar fikriga mos keladi. Amerika sport tibbiyoti kollejining ko'pgina ishlarida ta'kidlanishicha, faqat aerob jismoniy tarbiyani sog'lomlashtiruvchi deyish mumkin. Shu bilan birga, sog'lomlashtiruvchi ta'sirga erishish uchun quyidagi shartlar ham zarur: 1) ishda yirik mushak guruhlarini ham ishtirok etishi; 2) mashqlarni davomiy ijro etish; 3) mushak faoliyatining ritmik tavsifi. Boshqacha aytganda, ko'pchilik mualliflar, siklik tavsifdagi mashqlarni sog'lomlashtiruvchi deb xisoblaydilar. Biroq ham sog'lomlashtiruvchi, ham davomash jismoniy tarbiyada keng ommalashgan gimnastika mashg'ulotlarida ham organizmda sodir bo'layotgan ijobiy o'zgarishlarni kuzatish mumkin. Shunday qilib, aerob gimnastika sahnasiga chiqish mohiyatiga ko'ra, raqs aerobika hisoblanadi, bu moda usuli emas, balki davr talabi hisoblanadi. 30-60 daqiqa davomida sport-gimnastika raqs mashqlarini bajarish fiziologik ko'rsatkichlar bo'yicha aerob tavsifdagi siklik faoliyatga ta'sir ko'rsatadi. Oxirgi 10-15 yilda sog'lomlashtiruvchi aerobika o'zining mavjud bo'lgan ko'rinishida, aerob jismoniy faoliyatni sog'lomlashtiruvchi ta'siri va gimnastika mashqlarini har tomonlama ta'sirini nazarda tutadi. Aerobikaning raqs gimnastikasi kabi ta'rifi yurtimiz jismoniy tarbiya nazariyasida ham mavjud. Aerobika – musiqa sadolari ostida bajariladigan xilma-xil jismoniy mashqlar kompleksi. U sog'lomlashtirish va sport maqsadlarida qo'llaniladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

- 1.Kungirova.Sh.I.-Ritmik gimnastikasini o'rgatish metodikasi. Chirchiq 2020.
- 2.Anderson.N.K - Aerobika bo'yicha instruktorlarni tayyorlash.
- 3.Kuper.K. –“Новая аэробика”
4. Abduraxmonov, S. (2023). GANDBOLCHILARNING SPORT TAYYORGARLIGI TIZIMI. Евразийский журнал академических исследований, 3(10), 195-197.
5. Khairullo, A., & Mohinur, R. (2022). Analysis of Physical Development Indicators. Eurasian Research Bulletin, 13, 8-14.

6. Rahimjon o'g'li, T. F. (2023). O 'QUV-MASHG 'ULOT GURUHLARIDA SHUG 'ULLANUVCHI 13-15 YOSHLI YENGIL ATLETIKACHI QIZLARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK DINAMIKASI. Scientific Impulse, 2(14), 434-437.

7. Mirzattoo o'g'li, A. D. (2024). KROLL USULIDA KO'KRAKDA SUZISH. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(17), 400-402