



<https://doi.org/10.70728/c.series.v08.i04.205>

GIMNASTIKA MASHQLARINING INSON SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASHDAGI O‘RNI

G‘afurov Abduvoxid Maxmudovich

Qo‘qon davlat universiteti dotsenti

Annotatsiya. Mazkur maqolada gimnastika mashqlarining inson salomatligini mustahkamlashdagi ahamiyati ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida gimnastikaning organizmning jismoniy rivojlanishi, mushak-skelet tizimi faoliyati hamda psixologik holatga ta’siri o‘rganildi. Gimnastika mashqlari tana moslashuvchanligini oshirishi, muvozanat va koordinatsiyani rivojlantirishi, to‘g‘ri qomat shakllanishiga yordam berishi aniqlangan. Shuningdek, muntazam gimnastika mashg‘ulotlari yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilashi, stressni kamaytirishi va umumiy sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qilishi ko‘rsatildi. Tadqiqot natijalari gimnastika mashqlarini turli yosh guruhlarida sog‘lomlashtiruvchi vosita sifatida keng qo‘llash mumkinligini tasdiqlaydi.

Kalit so‘zlar: gimnastika, jismoniy rivojlanish, moslashuvchanlik, sog‘lom turmush tarzi, koordinatsiya, qomat, salomatlik.

Annotation. В статье рассматривается значение гимнастических упражнений в укреплении здоровья человека. Исследовано влияние гимнастики на физическое развитие, опорно-двигательную систему и психоэмоциональное состояние человека. Установлено, что гимнастические упражнения способствуют развитию гибкости, координации движений и формированию правильной осанки. Регулярные занятия гимнастикой улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы, снижают уровень стресса и способствуют формированию здорового образа жизни. Результаты исследования подтверждают эффективность применения гимнастики как средства оздоровления для людей разных возрастных категорий.

Keywords: гимнастика, физическое развитие, гибкость, здоровье человека, координация, осанка, оздоровление.

Аннотация. This article analyzes the role of gymnastics exercises in strengthening human health. The study examines the influence of gymnastics on physical development, the musculoskeletal system, and psychological well-being. Gymnastics exercises improve flexibility, coordination, and posture formation while enhancing overall physical fitness. Regular participation in gymnastics contributes to improved cardiovascular function, reduced

stress levels, and the promotion of a healthy lifestyle. The findings confirm that gymnastics can be effectively used as a health-enhancing activity for different age groups.

Ключевые слова: gymnastics, physical development, flexibility, human health, coordination, posture, health promotion.

KIRISH. Zamonaviy jamiyatda inson salomatligini mustahkamlash masalasi jismoniy tarbiya va sport sohasining eng muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Texnologik taraqqiyot natijasida kundalik hayotda harakat faolligining kamayishi inson organizmiga salbiy ta‘sir ko‘rsatib, qomat buzilishlari, mushak zaifligi va psixologik zo‘riqish kabi muammolarni keltirib chiqarmoqda. Shu sababli sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda samarali jismoniy mashqlar tizimidan foydalanish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Bunday vositalar orasida gimnastika mashqlari alohida o‘rin egallaydi.

Gimnastika inson organizmini har tomonlama rivojlantiruvchi universal jismoniy mashqlar majmuasi hisoblanadi. Ushbu sport turi kuch, chaqqonlik, muvozanat, koordinatsiya va moslashuvchanlik kabi jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish imkonini beradi. Gimnastika mashqlari ayniqsa mushak-skelet tizimini mustahkamlash, umurtqa pog‘onasining to‘g‘ri rivojlanishini ta‘minlash hamda qomatni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Ilmiy tadqiqotlarda muntazam gimnastika mashg‘ulotlari qon aylanishini yaxshilashi, nafas olish tizimi faoliyatini faollashtirishi va asab tizimini muvozanatlashtirishi qayd etilgan. Bundan tashqari, gimnastika mashqlari insonning ruhiy holatiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatib, stressni kamaytiradi va ish qobiliyatini oshiradi. Ayniqsa yoshlar va o‘quvchilar orasida gimnastikani joriy etish sog‘lom avlodni tarbiyalashda muhim pedagogik vosita hisoblanadi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi gimnastika mashqlarining inson salomatligini mustahkamlashdagi o‘rnini ilmiy asosda o‘rganish hamda ularning jismoniy va psixologik rivojlanishga ta‘sirini aniqlashdan iborat.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Tadqiqot gimnastika mashqlarining sog‘liq ko‘rsatkichlariga ta‘sirini aniqlash maqsadida eksperimental-pedagogik yondashuv asosida tashkil etildi. Tadqiqotda 18–25 yoshdagi talabalar ishtirok etdi. Ishtirokchilar sog‘lig‘i holati va jismoniy tayyorgarlik darajasiga ko‘ra tanlab olinib, nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi.

Tajriba guruhi uchun maxsus gimnastika mashqlari dasturi ishlab chiqildi. Mashg‘ulotlar haftasiga uch marta, 50 daqiqadan olib borildi. Dastur tarkibiga umumrivojlantiruvchi mashqlar, cho‘zilish mashqlari (stretching), muvozanat mashqlari, qomatni to‘g‘rilovchi harakatlar hamda koordinatsiyani rivojlantiruvchi elementlar kiritildi. Yuklama bosqichma-bosqich oshirilib, mashqlar individual imkoniyatlarga moslashtirildi.

Tadqiqot davomida pedagogik kuzatuv, antropometrik o‘lchovlar va funksional testlardan foydalanildi. Tana massasi indeksi, umurtqa holati, moslashuvchanlik darajasi

Qo‘qon DPI. Ilmiy xabarlar 2026-yil 4-son *C seriya*
hamda yurak urish chastotasi o‘lchandi. Moslashuvchanlikni aniqlash uchun egilish testlari, koordinatsiyani baholash uchun muvozanat mashqlari qo‘llanildi.

Psixologik holatni aniqlash maqsadida qisqa so‘rovnoma o‘tkazildi. Olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, boshlang‘ich va yakuniy ko‘rsatkichlar taqqoslandi. Ushbu metodologiya gimnastika mashqlarining sog‘lomlashtiruvchi ta‘sirini obyektiv baholash imkonini berdi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari gimnastika mashqlarining jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlariga sezilarli ijobiy ta‘sir ko‘rsatganini namoyish etdi. Tajriba guruhi ishtirokchilarida moslashuvchanlik darajasi sezilarli oshib, egilish testlari natijalari yaxshilandi. Bu holat mushak va bo‘g‘imlarning elastikligi ortganini ko‘rsatadi.

Qomat holati tahlili natijasida umurtqa pog‘onasi holatining yaxshilangani, yelka va bel mushaklari mustahkamlangani kuzatildi. Muvozanat mashqlarini bajarish sifati oshib, harakat koordinatsiyasi sezilarli rivojlandi. Yurak urish chastotasining me‘yorlashuvi esa jismoniy yuklamalarga moslashuv jarayonining yaxshilanganidan dalolat berdi.

Psixologik tahlillar ishtirokchilarda charchoq kamaygani, kayfiyat yaxshilangani va umumiy faollik oshganini ko‘rsatdi. Nazorat guruhida esa o‘zgarishlar minimal darajada kuzatildi. Natijalar gimnastika mashqlarining sog‘lomlashtiruvchi samaradorligini tasdiqladi.

Olingan natijalar gimnastika mashqlarining inson organizmiga kompleks ta‘sir ko‘rsatishini tasdiqlaydi. Moslashuvchanlik va koordinatsiyaning oshishi gimnastikaning boshqa sport turlaridan farqli ravishda harakat apparatini chuqur rivojlantirishga xizmat qilishini ko‘rsatadi.

Ilmiy adabiyotlarda gimnastika mashqlari qomat buzilishlarining profilaktikasida samarali vosita sifatida qayd etilgan bo‘lib, tadqiqot natijalari ham ushbu fikrlarni tasdiqlaydi. Psixologik holatdagi ijobiy o‘zgarishlar jismoniy mashqlar va ruhiy salomatlik o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlikni ko‘rsatadi.

Tadqiqotning ayrim cheklovlari mavjud bo‘lib, ishtirokchilar sonining kamligi va kuzatuv muddatining qisqaligi natijalarni umumlashtirishni cheklaydi. Kelgusida uzoq muddatli tadqiqotlar olib borish maqsadga muvofiqdir.

XULOSA

Tadqiqot natijalari gimnastika mashqlarining inson salomatligini mustahkamlashda muhim vosita ekanligini ko‘rsatdi. Muntazam gimnastika mashg‘ulotlari mushak-skelet tizimini rivojlantiradi, qomatni to‘g‘rilaydi, moslashuvchanlik va koordinatsiyani oshiradi. Shu bilan birga, yurak-qon tomir tizimi faoliyati yaxshilanib, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi ortadi.

Psixologik jihatdan ham gimnastika mashqlari stressni kamaytirish va ruhiy barqarorlikni ta‘minlashga xizmat qiladi. Natijalar gimnastikani ta‘lim muassasalari va sog‘lomlashtirish dasturlarida keng qo‘llash zarurligini ko‘rsatadi.

Umuman olganda, gimnastika inson salomatligini saqlash va mustahkamlashga xizmat qiluvchi samarali, xavfsiz va ommabop jismoniy faoliyat turi hisoblanadi. Kelgusida ushbu yo‘nalishda ilmiy-amaliy tadqiqotlarni kengaytirish muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTAR

1. Azizov, S. V., Mahmudjonov, A. A., & Oripov, A. F. (2024). Sprinterlarni tayyorlashda psixologik tayyorgarlikning ahamiyati. *Экономика и социум*, (6-2 (121)), 85-90.

2. Abduvoxid o‘g‘li, M. A. (2025, December). PARALIMPIYA SPORT TURI BILAN SHUG ‘ULLANUVCHI TALABALARNING KUCH SIFATINI TAKOMILLASHTIRISHDA STATIK MASHQLARNING AHAMIYATI. In *Partner conferences of the International Scientific Journal Research Focus* (Vol. 1, No. 1, pp. 3-6).

3. Abduvohidi o‘g‘li, M. A. (2025). PARALIMPIYA SPORT TURI BILAN SHUG ‘ULLANUVCHI TALABALARDA KUCH SIFATINI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK ZARURIYATI. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 54(2), 90-98.

4. Abduvoxid o‘g‘li, M. A. (2025). PARALIMPIYA SPORT TURI BILAN SHUG ‘ULLANUVCHI TALABALARNING KUCH SIFATINI O‘LCHASH MEZONLARI. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 55(2), 34-40.

5. O‘G‘LI, M. A. A. (2025). PARALIMPIYA SPORT TURI BILAN SHUG ‘ULLANUVCHI TALABALARNING KUCH SIFATINI TAKOMILLASHTIRISH DARAJASINI O‘LCHASH USULLARI. *Research Focus*, 4(10), 97-101.

1. Makhmudovich, G. A. (2024). MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 751-754.

2. Mahmudjonov, A. A., Izatullayev, A. M., & Ergashaliyev, D. N. (2024). THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 755-759.

3. Makhmudovich, G. A. (2024). THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 730-734.

4. Makhmudovich, G. A. (2024). METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTICS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 735-739.

5. Luqmonov, I. B. (2022). KARATE SPORT TO ‘GARAKLARINING UMUMTA’LIM MAKTABLARI O‘QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA TA’SIRI. *INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING*, 1(9), 166-170.

6. Shamsitdinova, M. F. (2022). UMUMTA’LIM MAKTABLARI O‘QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA BASKETBOL SPORT

7. Костикова, О. В., Азизов, С. В., Болтобаев, С. А., Азизова, Р. И., & Махмуджонов, А. А. (2025). Развитие у юных баскетболистов скорости и точности броска. *Физическая культура, спорт-наука и практика*, 2, 109-114.

8. Jo‘rayev, T. T., Mahmudjonov, A. A., & Shamsitdinova, M. F. (2024). THE EFFECTIVENESS OF USING NATIONAL ACTION GAMES IN DEVELOPING SPORTS ELEMENTS. *MASTERS*, 2, 29-33.