

H.Z. Mamadiyeva**ADVANTAGES OF GETTING HEALTHY FOR 13-14-YEAR-OLD
GIRLS THROUGH GYMNASTICS**

Bukhara State Pedagogical Institute

2nd stage graduate student

Bukhara city, Uzbekistan

Abstract: in this article, the role of women in society, moral and ethical work with women, values, lifestyle factors that affect health indicators, the role of physical education in ensuring health, in improving the health of girls the importance of using types of gymnastics and rehabilitation gymnastics are discussed.

Key words: heritage, tradition, development, health, complex, medical-sanitary, therapeutic, east, disasters, osteochondrosis, function.

O'zbekiston xalqining boy madaniy merosini qayta tiklash, yuksak ma'naviyat, milliy o'ziga xoslik va xalq an'alarining mavjud ko'p asrlik sarchashmalarini butun choralar bilan rivojlantirish, jismonan sog'lom, ma'nan yetuk va har tomonlama barkamol shaxslar jamiyatini barpo etish uchun zarur shart-sharoitlar yaratildi. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha tizimli va aniq maqsadga yo'naltirilgan chora-tadbirlar amalga oshirilishi, o'quvchi-yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishlarini yanada ortishida va sport natijalarining yuqori bosqichga ko'tarilishida muhim ahamiyat kasb etmoqda.

So'ngi yillarda o'zbek sportchilarining natijalarini tahlil qiladigan bo'lsak, o'g'il bolalar qatori sportchi qizlarning ham natijalari kundan-kunga o'sib borishini kuzatishimiz mumkin. Ushbu muvoffaqiyatlar zamirida albatta hukumatimiz tomonidan xotin-qizlarga berilayotgan e'tibor, yaratilayotgan qulay sharoitlar hamda ota-onalarning qizlarini har tomonlama kamol topishida sport mashg'ulotlarining nechog'lik ahamiyatga ega ekanligini tushunib, farzandlari xoxish va istaklarini inobatga olishi zamonaviy, madaniy tushunchalarning shakllanib borishi desak mubolag'a bo'lmaydi.

Darhaqiqat sharq xalqlarida tarbiya borasida ulkan ma'naviy meros yaratilgan. Bu meros asrlar davomida ajdodlardan avlodlarga o'tib sayqallanib yosh avlodni barkamolligini ta'minlash uchun xizmat qilmoqda. Ana shunday an'analarimizdan biri ayollar, onalar, xotin-qizlar tarbiyasidagi boy pedagogik tajribadir. Qizlar tarbiyalayotgan oilalar millat kelajagiga mas'ul eng katta tarbiyachilar hisoblanadi. Xotin-qizlarning jamiyatdagi o'rni, avvalo oilada shakllanadi. Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoevning 2018-yil 2-fevraldagi «Xotin-qizlarni qo'llab-quvvatlash va oila institutini mustahkamlash sohasidagi faoliyatni tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida» 5325-son Farmoniga muvofiq yurtimizda har bir xotinqizning muammosini yuqoridan his etib, manzilli tarzda ular bilan alohida ishlash davri kelganligini alohida ta'kidlagan edilar. Shu asosda O'zbekiston respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 14-martdagi 200-son qarori bilan "Xotin-qizlar bilan ishlash va oilalarda ma'naviy-axloqiy qadriyatlarni mustahkamlash bo'yicha mutaxassis to'g'risidagi Nizom" amaliyotga joriy etilgani bejiz emas albatta. Chunki kelajakning tarbiyasi yomonlashuviga ko'p ofatlarni yomon narsalarni kelib chiqishiga zamin yaratiladi. O'zbek qizlarini oilada onalik faoliyatiga tayyorlashda oila hayotining, millat hayotining davomiyligini ta'minlashda bilimlarni, tajribalarni bolalarga va ayniqsa qizlarga bera olishga o'rgatish O'zbekiston taraqqayotining muhim sharti hisoblanadi.

Bo'lajak ona salomatligi uning yoshligidan o'ziga bo'lgan har tomonlama e'tiborni talab etadi. Bular orasida eng muhimi jismoniy barkamollik va sog'lom turmush tarzidir.

Salomatlik ko'rsatkichlariga ta'sir etuvchi turmush tarzi omillariga bugungi kunda asosan, xulq-atvor omillari, ularga ovqatlanish tartibi, odatlar, jismoniy faollik, reproduktiv atvor, medikamentlarni qo'llash, bo'sh vaqtni o'kazish va hokazolar kiradi. Shu yerda sotsial iqtisodiy tavsifga ega ta'lim darajasi, urbanizatsiya, iqtisodiy ahvolning yuqoriligi, mehnat sharoiti, yashash sharoiti, atrof-muhitning holati, shuningdek, tibbiy-sanitar yordam holatining

ko'rsatkichlari kiradi. Ma'lum bo'lgan aholining salomatlik ko'rsatkichlariga qo'shimcha bo'lib, quyidagi ijobiy tavsifga ega ma'daniy hordiq, turizm, dam olish, yuqori sifatli oziq-ovqat mahsulotlari, turmush jihozlari, salomatlikni tiklash uchun mashqlarga vaqt ajratish va hokazolar kiradi.

Salomatlikni ta'minlashda jismoniy tarbiyaning vazifalarini inobatga olish muhimdir:

Erkak va ayollar organizmining jismoniy imkoniyatlari bir xil emas. Erkaklar kuchli jismoniy zo'riqlashlarni yengil bajaradilar, ular katta kuchga harakatlar aplitudasiga ega. Ayollar chidamli bo'lib, uzoq muddatli monotonli ishlarni yaxshi bajaradilar. Shuning uchun o'g'il bola bilan qiz bolalarni jismoniy tarbiyalash usullari birmuncha farq qiladi. Chidamlilikni, tezlikni rivojlantirish mashqlari, harakatlar aniqligi, o'quvchilarning har ikkala jinsi uchun bir xil foydali, lekin o'g'il bolalarga kuchli rivojlantirish uchun, qiz bolalarga esa egiluvchanlikni rivojlantirish uchun qo'shimcha mashqlar zarur. Ko'pchilik o'smir qizlar va voyaga yetgan qizlar jismoniy mashqlarning qadriga yetmaydilar. Ular jismoniy jihatdan yetarli faol emas, 13-14 yoshdagi qizlarning jismoniy imkoniyatlari 16-17 yoshdagi qizlarga qaraganda goho yuqori bo'lishi bejiz emas, bu ayollar organizmining shakllanishiga salbiy ta'sir etadi.

Ayniqsa qiz **bolalarni sog'lomlashtirishda gimnastika turlaridan foydalanish muhim ahamiyatga ega.** Sog'lomlashtirish gimnastikasi komplekslari juda ko'p va har birining o'ziga xos tomoni bor: kasalliklarga qarshi kurashish, masalan, osteokondrozga yordam berish, ba'zilari tananing umumiy rivojlanishiga qaratilgan.

Bugungi kunga qadar samarali deb tan olingan yoki so'nggi paytlarda tan olingan o'ttizdan ortiq sog'liqni saqlash gimnastikasi turini uch guruhga ajratuvchi tasnif mavjud:

Birinchi guruh turli xil raqs elementlarini qamrab olgan gimnastika turlarini o'z ichiga oladi. Ayol gimnastikasi, badiiy gimnastika, aerobika, aerobika va boshqa navlarini o'z ichiga oladi. Ular turli raqs uslublarini (masalan, diskoteka,

jazz gimnastikasi yoki zamonaviy gimnastika) qo'llashni o'z ichiga oladi. Sog'liqni saqlash gimnastikasi bo'yicha bunday dasturlar ayollarda juda mashhur.

Ikkinchi guruh maqsadli ta'sirlarni nazarda tutadigan gimnastika turlarini o'z ichiga oladi - masalan, tananing o'ziga xos qismlarini yoki tananing o'ziga xos funktsiyalarini ishlab chiqish. Fitnes, jismoniy gimnastika, shakllantirish, chaqiruvlar, cho'zish kabi ko'plab nafas olish va kosmetika gimnastikasi deb ataladi. Uning tor yo'nalishi hisobiga umurtqali gimnastika ham ushbu turga, masalan, boshqa har qanday terapevtik va sog'liq gimnastikasi kabi qo'llaniladi.

Uchinchi guruh gimnastikaning bunday turlarini o'z ichiga oladi, ular maxsus falsafali mashhur sharqiy tizimlar asosida shakllanadi va tananing takomillashuvi ruhni mustahkamlash bilan birga sodir bo'ladi va bu maxsus gimnastika mashqlarini muntazam ravishda bajarish orqali amalga oshiriladi. Bunga turli yoga turlari, Xitoy gimnastikasi Taijitsuan, Qigong va boshqalar kiradi.

Bunday turlarga bog'liq holda ba'zan sizga mos keladigan turni tanlash oson bo'lmaydi. Siz tanlovingizni sodda tarzda engillashtirishingiz tavsiya etiladi - turli yo'nalishlardagi bir necha sinflarga tashrif buyurishingiz va sizga eng ma'qul bo'lgan narsalarni tanlashingiz yoki o'zingizning eng ko'p ehtiyojlaringizni qondirishingiz kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Achilov.A Badiiy gimnastika T.: G`ofur G`ulom nomidagi nashryotmatbaa ijodiy uyi, 2010-yil 4.
2. Yeshtayev.A.K. Gimnastika darsi: O`quv qo`llanma. – T.: 2004-yil.
3. Yeshtayev A.K. Gimnastika va nazariyasi va uslubiyati. (darslik).T.: 2017-yil
4. Shukurov R. S. The development of a healthy culture of living for students-youngsters through physical education and sports as a pedagogical problem //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 8. – С. 629-634.
5. Salimovich S. R. et al. HEALTHY RUNNING TOOL PUBLICITY AND METHODOLOGICAL BASIS //Конференции. – 2020
6. Шукуров Р. С., Акрамова Г. М. ҲАРАКАТЛИ ҲИЙИНЛАР ОРҚАЛИ МАКТАБ ҲҚУВЧИЛАРИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ МУҲИМ ОМИЛ СИФАТИДА //Техник тадқиқотлар журнали. – 2019. – №. 4.
7. Шукуров Р. С. ТАЛАБА-ҲИШЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ВОСИТАСИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ МАДАНИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ПЕДАГОГИК МУАММО СИФАТИДА //Интернаука. – 2020. – №. 28. – С. 85-86.

8. Шукуров Р. С. Теоретико-методологические основы формирования культуры здорового образа жизни студентов. – 2020.
9. I. Sultonov.pdf. <https://jdpu.uz/wp-content/uploads/2021/03/Gimnastika-soglomlashtiriuchi-rivojlantiruvchi-vosita>.
10. https://library.samdu.uz/files/5b29d133765ca3adbf280335c1fc1550_Gimnastika%20darslarida%20innovatsiyon%20texnologiyalar.pdf
11. <https://znanio.ru/media/gimnastika-va-uni-oqitish-metodikasi-2816650>
12. Sadullaeva S. A. et al. Analysis of Detection and segmentation of Uterine fibroids between uzbek women //NeuroQuantology. – 2022. – Т. 20. – №. 10. – С. 83.
13. Muazzam A. Image squeezing by the wavelet squeezing //International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering. – 2019. – Т. 8. – №. 11. – С. 3705-3707.
14. Артиков Т. У., Ибрагимов Р. С., Артиков М. Т. Развитие сейсмического процесса в очаговых зонах сильных землетрясений Узбекистана и долгосрочный прогноз сейсмической активизации //Геология и минеральные ресурсы (Ташкент). – 2009. – №. 1. – С. 23.
15. Jonibekovna N. D. et al. Some opinions about parameters of mnemonics //Universal Journal of Educational Research. – 2020. – Т. 8. – №. 1. – С. 238-242.
16. Zaylobidinova M. G. ASSESSMENT SYSTEM IN HIGHER EDUCATION IN UZBEKISTAN //BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIIY JURNALI. – 2022. – Т. 2. – №. 11. – С. 330-334.
17. Munira Z. THE BACKWASH OF SHADOW EDUCATION //Conferencea. – 2022. – С. 110-111
18. Munira Z., Smart C., Convey J. Phonological, grammatic, and lexis aspects of formation Uzbek-english //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2022. – Т. 12. – №. 4. – С. 732-737.
19. Salakhova E., Shamsitdinova M., Shakhakimova M. The impact of information technologies on distance education during pandemic in the Republic of Uzbekistan //PalArch's Journal of Archaeology of Egypt/Egyptology. – 2020. – Т. 17. – №. 6. – С. 8962-8967.
20. Шахакимова М. Т. The growing importance of English for specific purposes //Молодой ученый. – 2017. – №. 18. – С. 348-350.
21. Шахакимова М. Т. Influential factors of increasing the quality in ESP teaching //Молодой ученый. – 2017. – №. 18. – С. 350-352.