

GIMNASTIKANING TURLARI

Saitjonov Saxobidin G'oziyevich,

Andijon davlat universiteti

Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasida dotsenti

Annotatsiya. Ushbu maqolada gimnastikaning asosiy turlari, ularning o'ziga xos xususiyatlari va inson salomatligiga ta'siri yoritilgan. Jumladan, sport, badiiy, akrobatik, trampolin va sog'lomlashtiruvchi gimnastika yo'nalishlari haqida ma'lumot beriladi. Gimnastikaning jismoniy rivojlanish, chidamlilik, epchillik hamda estetik tarbiyani shakllantirishdagi ahamiyati tahlil qilinadi. Shuningdek, uning xalqaro sport maydonidagi o'rni, xususan Olimpiya o'yinlari dasturidagi o'rni haqida ham qisqacha to'xtalib o'tiladi.

Kalit so'zlar: Gimnastika, sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, akrobatika, trampolin, sog'lomlashtiruvchi mashqlar, jismoniy rivojlanish, epchillik, chidamlilik, muvozanat, sport turlari.

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные виды гимнастики, их характерные особенности и влияние на здоровье человека. В частности, приводится информация о спортивной, художественной, акробатической, батутной и оздоровительной гимнастике. Анализируется значение гимнастики в развитии физических качеств, таких как выносливость, ловкость, гибкость, а также в формировании эстетического воспитания. Кроме того, кратко освещается её роль на международной спортивной арене, в том числе в программе Олимпийские игры.

Ключевые слова: гимнастика, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, батут, оздоровительная гимнастика, физическое развитие, ловкость, выносливость, равновесие, виды спорта.

Abstract. This article discusses the main types of gymnastics, their specific characteristics, and their impact on human health. In particular, it provides information about artistic, rhythmic, acrobatic, trampoline, and health-oriented gymnastics. The importance of gymnastics in developing physical qualities such as endurance, agility, flexibility, and in shaping aesthetic education is analyzed. In addition, its role in the international sports arena, especially within the program of the Olympic Games, is briefly considered.

Keywords: gymnastics, artistic gymnastics, rhythmic gymnastics, acrobatics, trampoline, health-oriented exercises, physical development, agility, endurance, balance, sports types.

Kirish. Gimnastika - inson tanasining jismoniy rivojlanishini ta'minlaydigan, kuch, epchillik, chidamlilik va muvozanatni oshiruvchi mashqlar tizimidir. U sport, sog'lomlashtirish va estetik maqsadlarda bajariladi. Quyida gimnastikaning asosiy turlari haqida maqola keltiriladi.

Adabiyotlar tahlili. Gimnastika nazariyasi va metodikasiga oid ilmiy manbalarda uning jismoniy rivojlanish, sog'lomlashtirish hamda sport tayyorgarligidagi ahamiyati keng yoritilgan. Jumladan, T.M. Lebedihina gimnastikaning pedagogik va metodik asoslarini tahlil qilgan bo'lsa, V.D. Palyga gimnastika mashqlarining jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi o'rnini ko'rsatib o'tgan. I.I. Morgunova asarlarida kasb-hunar ta'limida gimnastikaning amaliy ahamiyati ochib berilgan. A.T. Brykin va V.M. Smolevskiy sport gimnastikasining texnik va tashkiliy jihatlarini yoritgan. L.P. Orlov esa gimnastikaning umumiy nazariyasi va mashg'ulot tizimiga oid muhim ilmiy qarashlarni bayon etgan.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqotda ilmiy-tahliliy, qiyosiy va tavsifiy metodlardan foydalanildi. Gimnastikaning turlari, ularning o'ziga xos xususiyatlari hamda inson salomatligiga ta'siri ilmiy adabiyotlar asosida o'rganildi. Shuningdek, sport va sog'lomlashtirish gimnastikasining jismoniy rivojlanishdagi ahamiyati tahlil qilinib, umumlashtirish usuli orqali xulosalar chiqarildi.

Tahlil va natijalar.

Gimnastikaning turlari

1. Sport gimnastikasi

Sport gimnastikasi eng mashhur yo'nalishlardan biri bo'lib, u erkaklar va ayollar uchun alohida dasturlarga ega. Bu turda turli asboblarda mashqlar bajariladi.

Erkaklar uchun: turnik, parallel bruslar, halqalar, ot ustida mashqlar.

Ayollar uchun: gimnastika qavati, notekis bruslar, tayanch sakrash.

Bu yo'nalish xalqaro musobaqalarda, jumladan Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.

O'qituvchilik va murabbiylik tajribasi bo'lajak sport xodimlari ixtisoslashayotgan sport turidan qat'i nazar, gimnastika kursini yaxshi bilishi lozimligini qat'iy tasdiqlaydi. Gimnastika mashqlari turli maqsadlarda: umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun yoki tanlagan sportingizning asosiy harakatlari texnikasini egallashga yordam beradigan mashqlar shaklida ishlatiladigan birorta sport turi yo'q. O'quv mashqlari usullarini o'zlashtirish va gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish esa har qanday sport turida mashg'ulot jarayonini yanada muvaffaqiyatli o'tkazishga, shug'ullanayotgan jamoani optimal boshqarishga yordam beradi.

Jismoniy tarbiyada gimnastikaga alohida o'rin ajratilgan bo'lib, u umumiy jismoniy rivojlanishni va insonning asosiy xarakter qobiliyatlarini takomillashtirishni ta'minlaydi. Gimnastika o'ziga xos pedagogik vazifalarni eng muvaffaqiyatli hal etish uchun keng imkoniyatlar beruvchi xilma-xil mashqlari bilan ajralib turadi.

Gimnastika tizimli ravishda bajarilsa, sog'liq uchun katta ahamiyatga ega. Jismoniy mashqlarni ertalab, kunduzgi uyqudan keyin (*rejimga amal kilib*), tushdan keyin sayr kilib va bino ichida bajarish mumkin. U insonning turli-tuman faoliyati uchun takomillashuvi va har tomonlama jismoniy barkamolligini, jismoniy kamolotini shakllantirishni o'z ichiga oladi.

Gimnastika hayotiy motorikani tarbiyalashga hissa qo'shadi, shuningdek, harakatlarni go'zallik, inoyat, aniqlik bilan ta'minlaydi. Shuningdek, epcillik, tezlik, kuch, kayishkoklik, chidamlilik kabi psixofizik sifatlarning rivojlanishini ta'minlaydi; iroda, xarakter, intizomni shakllantiradi, xotirani, tafakkurni rivojlantiradi.

Gimnastikaning o'ziga xos vazifasi-to'g'ri qad-qomatni shakllantirish, organizmning turli deformatsiyalarini tuzatish, uni o'zlashtirish qobiliyatini tarbiyalashdir.

Go'daklikdan boshlab gimnastikadan barcha yosh guruhlarida foydalaniladi. Gimnastikaning o'zi jismoniy tarbiyaning eng muhim usuli hisoblanadi. Turli yosh guruhlar bilan ishlashning eng muhim qismi jismoniy tarbiyani to'g'ri tashkil qilishdir.

Gimnastika ko'plab sport turlarining texnik asosi bo'lib, tegishli mashqlar turli sport fanlari vakillari uchun o'quv dasturiga kiritilgan. Gimnastika nafaqat muayyan texnik ko'nikmalarni beradi, balki kuch, kayishoklik, chidamlilik, muvozanat hissi va harakatlarni muvofiqlashtirishni ham rivojlantiradi.

Gimnastikaning turlaridagi mashg'ulotlarning *eng muhim vazifalardan biri* - jismoniy va ma'naviy kuchlarning barkamol rivojlanishi bilan jismoniy kuchli yosh avlodni tayyorlashni ta'minlashga yordam beradi.

2. Gimnastika turlari tasnifi.

Gimnastika mashqlarining barcha xilma-xilligi, ularning o'ziga xos yo'nalishiga qarab gimnastikaning mustaqil turlariga birlashtiriladi. Umumittifoq konferensiyasi (1984) quyidagi **3 tasnifni tasdiqladi: gimnastikaning ta'limiy-rivojlantiruvchi, sog'lomlashtirish va sport turlari.**

Asosiy gimnastika, o'z navbatida, ishtirokchilarning turli guruhlar va yoshlari uchun kichik turlarga bo'linadi:

1 – guruh - gimnastikaning ta'limiy-rivojlantiruvchi turlari:

1. Asosiy gimnastika (*umumiy*).
2. Ayollar gimnastikasi.
3. Atletik gimnastika.
4. Professional-amaliy gimnastika.

2 – guruh - gimnastikaning sog'lomlashtirish turlari

1. Gigienik ginastika (*ertalabki, kirish gimnastikasi*).
2. Davolash gimnastikasi (*reabilitatsiya, tuzatish*)
3. Ritmik gimnastika.
4. Ishlab chikarish gimnastikasi (*fizkul'tpauza, fizkul'tminutkalar*).

3 – guruh - gimnastikaning sport turlari:

1. Sport gimnastikasi.
2. Badiiy gimnastika.
3. Akrobatika (*sport akrobatikasi, sport aerobikasi va fitnes aerobikasi*).

3. Gimnastikaning ta'limiy-rivojlantiruvchi turlari.

Asosiy gimnastika organizmni har tomonlama rivojlantirish va mustahkamlashga, harakatlarning umumiy asoslarini egallashga, inson faoliyatining barcha sohalarida zarur bo'lgan jismoniy, axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan. *Asosiy gimnastika vositalari* - saf mashqlari; predmetsiz va predmetlar bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar; erkin mashqlar, gimnastika jihozlarida oddiy mashqlar, akrobatika mashqlari, badiiy gimnastika elementlari, xoreografiya, xarakatli o'yinlar va sport estafetalaridan iborat.

Asosiy gimnastika sog‘liqni saqlash, ta‘lim-tarbiya vazifalarini hal etish uchun katta imkoniyatlarga ega. Ular mashqlarning ko‘p tuzilishi va ularning har biri ko‘p qirraligi tufayli amalga oshirilishi mumkin.

SHaxsni barkamol jismoniy va ma‘naviy rivojlantirish maqsadida asosiy gimnastikadan foydalanishning keng imkoniyatlari uni o‘quvchilarning barcha yosh toifalari uchun mustaqil jismoniy tarbiya vositasi va usuliga aylantirdi. SHuning uchun ham maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar, o‘rta va oliy ixtisoslashtirilgan o‘quv yurtlari talabalari, shuningdek, o‘rta yoshli va keksa yoshdagi kishilar uchun jismoniy tarbiya davlat dasturlarining asosini tashkil etadi. Katta yoshdagi tizimli mashg‘ulotlar uzoq yillar davomida yuqori jismoniy va ruhiy ko‘rsatkichlarni saqlab qolishga yordam beradi.

Maktabda asosiy gimnastika jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga kiritiladi, salomatlik guruhlarida, umumiy jismoniy tayyorgarlikda qo‘llaniladi. Mashg‘ulotlar unga kiritilgan mashqlarning butun arsenalidan foydalanadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun asosiy gimnastika (**3-7 yoshda**). Maktabgacha yoshdagi asosiy gimnastikaning asosiy vazifalari bolalar salomatligini mustahkamlash, badanni chiniqtirish, to‘g‘ri qaddi-qomatni shakllantirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish hamda shaxsiy va jamoat gigienasining dastlabki ko‘nikmalarini rivojlantirishdan iborat.

O‘qituvchi bu yoshdagi bolalarning jismoniy imkoniyatlarini hisobga olishi va maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining butun jarayonini o‘sib borayotgan organizmning normal rivojlanishi manfaatlariga bo‘ysundirishi kerak. Skelet, mushaklar, ichki organlar va asab tizimining rivojlanishining o‘ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib, jismoniy mashqlarning eng oddiy turlari zarur. **Bular, avvalo, umumrivojlantiruvchi mashqlar, yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish, muvozanat, xarakterli o‘yinlar hamda badiiy gimnastikaning eng oddiy mashqlaridir.** O‘qituvchi bolalarni intizomli qilib tarbiyalashga intilishi va jamoada uyushgan xatti-harakat ko‘nikmalarini vujudga keltirishi lozim.

Bu yoshda, siz yuqori mushak tarangligi bilan bog‘liq maxsus mashqlardan foydalana olmaysiz. Maktabgacha tarbiyachilar bilan o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar bolalarning rivojlanishiga mos keladigan imitatsion mashqlar va xarakterli o‘yinlar ustunlik qilishi kerak.

Maktabgacha ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya muammolarini hal etish uchun ertalabki gimnastika, jismoniy tayyorgarlik, chiniqish tartiblari, xarakterli o‘yinlar, ekskursiyalar, bayramlar, individual va mustaqil mashg‘ulotlar kabi ta‘lim turidagi maxsus jismoniy mashqlar o‘tkaziladi.

Maktab yoshidagi bolalar uchun asosiy gimnastika. Turli yoshdagi bolalar uchun tarkib jismoniy tarbiya gimnastikasining umumiy vazifalari va bola tanasining anatomik-fiziologik xususiyatlari bilan belgilanadi. Asosiy gimnastika maktab o‘quvchilari

organizmini umumiy mustahkamlash va rivojlantirishga qaratilgan, ya'ni: to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish, jismoniy, axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash hamda ulardan amaliyotda foydalana olish.

O'sayotgan organizmning anatomik, fiziologik va psixologik xususiyatlaridan kelib chiqib, **maktab yoshi 3 davrga bo'linadi:**

- a) boshlang'ich maktab yoshi -6-9 yosh (I-IV sinflar);
- b) o'rtacha 10-13 yil (V-VIII sinflar);
- v) katta 14-16 yil (IX-XI sinflar).

Bu yosh guruhlarining har biri jismoniy tarbiyaning turli vosita va usullaridan foydalanadi.

Ayollar gimnastikasi. Ayollar gimnastikasi mashgulotlarida tananing o'ziga xos xususiyatlarini va ayollar psixologik xolati hisobga olinadi. Mashqlar va metodlarni tanlashda, birinchi navbatda, onalikning vazifalari hisobga olinadi, shuning uchun kuch, chidamlilik, oyoq, chanoq, qorin va orqa mushaklarini mustahkamlashga alohida e'tibor beriladi. Darslar predmetsiz va predmetli URM ning barcha turlarini o'z ichiga oladi. Musiqa jo'rligidan foydalangan holda badiiy gimnastika, xoreografiya, bal va xalq o'yinlari elementlari mashqlari katta o'rin tutadi. Bu mashqlar yordamida harakatlarni muvofiqlashtirish, kayishkoklik, silliqlik, jozibalik, harakatlarning go'zalligi rivojlantiriladi, to'g'ri va chiroyli qaddi-qomati shakllanadi, salomatligi mustahkamlanadi, jismoniy va aqliy ko'rsatkichlari oshadi. Ayollar gimnastikasi darslari psixologik stressni bartaraf etishga va stressli vaziyatlarga qarshilik ko'rsatishga yordam beradi.

Atletik gimnastika yoki atletizm - salomatlikni yaxshilash, mushak kuchi va chidamliligini rivojlantirish va chiroyli jismoniy shakllanishga qaratilgan mashqlar tizimidir. Og'irliklar sifatida amortizatorlar, gantellar, gira, shtanga, blok qurilmalari, o'z tanangizning og'irligi, turli trenajyorlar va boshkalar ishlatiladi. Jismoniy mashqlar ko'pligi va ogirlikni dozalash qobiliyati bu muhim sog'lom turmush vositasini barcha yoshlar uchun taqdim etadi.

"**Atletizm**" taniqli nomi bilan bir qatorda, sport atletizmi g'arbda - "**bodibilding**" deb ataladi. Atletizm o'smirlar va yigit-qizlarni tizimli jismoniy mashqlar bilan tanishtirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ularni yomon odatlardan chalg'itishning ajoyib vositasidir.

Hozirgi kunda sport gimnastikasining rivojlanishini **ikki yo'nalish** - **ommaviy sog'lomlashtirish va sportga ajratish mumkin**. Sport gimnastikasi har doim yoshlarni o'ziga jalb qilgan bo'lishiga qaramay, ma'lum vaqtgacha mamlakatimizda, ayniqsa, sport yo'nalishida rasmiy tan ololmadi. Bugun u yangi tug'ilishni boshdan kechirmoqda. Bu, birinchi navbatda, 1987-da atletizmning sport sifatida tan olinishi va mustaqil sport gimnastikasi Federatsiyasining yaratilishi bilan bog'liq. Musobaqalar ikki turda o'tkaziladi: kuch triatloni va atletik pozasi kursatish (majburiy va bepul dasturlar).

Maktabda atletik gimnastika mashg'ulotlari bilan shullanishning eng qulay bulgani *ommaviy-salomatlik yo'nalishidir*. Atletik gimnastika mashqlarini har qanday saviyadagi o'rta yoshli va katta yoshdagi o'quvchilar bilan gimnastika darsining asosiy qismiga kiritish mumkin.

Atletik gimnastikasi mushak kuchi, kuch chidamliligi va irodasini, tananing funksional imkoniyatlarini rivojlantirish uchun ajoyib vosita va usuldir; o'smirlar va yoshlarni tizimli jismoniy mashqlar bilan shugullantirish; sog'lom turmush tarzini shakllantirish; chekish, giyohvandlikdan foydalanish va sog'liqni saqlash va shaxsiy rivojlanish uchun boshqa zararli odatlardan chalg'itish; yoshlarni ishga tayyorlash, qizlarni esa tug'ish va onalikka tayyorlash. Atletik gimnastikasi, gigienik gimnastikaning davomi bo'lib, sport gimnastikasining boshlanishi bo'lishi mumkin.

Atletik gimnastikaning ommaviy takomillashgan yo'nalishlaridan biri-**fitnessdir**. *Fitness trening bu yangi super tizimdir*, ya'ni yagona trenirovka o'quv dasturiga aerobika va ogirliklarni (ganteller, shtanga va trenajyorlarda) birlashtirgan ikki turning birikmasidir. Aerobik mashqlar bilan kuch-quvvat ishlarining kombinatsiyasi inson organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi va shuning uchun vosita faoliyatining eng samarali shakllaridan biridir.

Fitness trening ideal tanani qurishga qaratilgan bo'lib, uning asosiy mezonlari tor bel, nozik sonlar, nafis oyoqlari, mustahkam ko'kraklardir.

Tananing meros qilib olingan "dizayni" va skelet tuzilishini o'zgartirish mumkin emas, lekin har qanday qiz yoki ayol chiroyli shakl yaratib, o'zini ideal jismoniy shaklga aylantirishi mumkin. Fitness trening ikki yo'l bilan bu muammolarni hal qilishga chorlaydi: ortiqcha yog'ni yoqish va muskullarni rivojlantirish.

Professional-amaliy gimnastika o'quvchilarning umumiy jismoniy rivojlanishiga va insonning xarakter qobiliyatini yaxshilashga qaratilgan professional-amaliy jismoniy tayyorgarlikning (PAJT) ajralmas qismi bo'lib, unda tanlangan kasbni egallashdagi muvaffaqiyat ko'p jihatdan bog'liq.

Kasbiy va amaliy jismoniy tayyorgarlik-bu insonni muayyan kasbiy faoliyatga tayyorlash uchun jismoniy madaniyat va sportdan maxsus yo'naltirilgan va tanlab foydalanishdir.

PAJTning maqsadi muvaffaqiyatli kasbiy faoliyatga psixofizik tayyorlikdir. Ushbu maqsadga erishish uchun psixofizik shart-sharoitlarni yaratish va kelajakdagi mutaxassislarga tayyor bo'lish kerak:

- kasbiy tayyorgarlikni jadallashtirish;
- tanlangan kasbida yuqori unumli ishlashga erishish;
- kasbiy kasalliklar va shikastlanishlarning oldini olish, kasbiy uzoq umr ko'rishni ta'minlash;
- jismoniy madaniyat va sport vositalaridan faol dam olishda, mehnatda va bo'sh vaqtlarida umumiy va kasbiy ko'rsatkichlarni tiklash uchun foydalanish;

- professional jamoada jismoniy madaniyat va sportni joriy etish bo'yicha rasmiy va jamoat vazifalarini bajarish.

Zamonaviy ish aqliy va jismoniy kuchning sezilarli zo'riqishini, har qanday ish sohasida ishchilarning harakatlarini muvofiqlashtirishni talab qiladi. Lekin har bir kasb psixofizik sifatlarning o'z rivojlanish darajasini, kasbiy va amaliy ko'nikmalarning o'z ro'yxatini taqozo etadi.

Professional va amaliy gimnastika bo'yicha mashg'ulotlar tananing etakchi funktsiyalari va tizimlariga tanlab ta'sir ko'rsatish imkonini beradi va shu bilan o'rganilayotgan mutaxassislikni tez o'zlashtirishga yordam beradi. Kasb-hunar va amaliy gimnastika vositasi sifatida predmetsiz va predmetlar bilan URM, gimnastika snaryadlaridagi mashqlar, shuningdek, oddiy akrobatik mashqlar, sakrashlar va boshqalardan foydalaniladi. Professional va amaliy gimnastikaning mazmuni shunday mashqlardan iborat bo'lib, ular aniq mehnat sharoitlariga muvaffaqiyatli tayyorgarlik ko'rish uchun qo'llaniladi. Mashgulotlarda qo'llaniladigan mashqlar ish jarayonida eng avvalo asosiy nagruzkani ko'taruvchi mushak guruhlarini rivojlantirishga qaratilgan. Mehnat harakatlariga o'xshash (yoki ularga yaqin) maxsus tanlangan jismoniy mashqlardan foydalanib, muayyan kasbda muvaffaqiyatli ishlash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifat va ko'nikmalarni rivojlantiradilar.

O'rta va oliy maxsus ta'lim muassasalarida gimnastika mashg'ulotlarida kasbiy qobiliyatlarni rivojlantirish va amaliy maxoratlarini shakllantirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Bu erda aslida barcha jismoniy tayyorgarlik qo'llaniladi, ya'ni o'quvchilarning o'zlari tanlagan ish turini muvaffaqiyatli o'zlashtirishlari va unda kasbiy mahoratga erishishlari uchun zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan.

4. Gimnastikaning sport turlari

Gimnastikaning sport turlariga **sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, sport akrobatikasi, sport aerobikasi va fitnes aerobikasi** kiradi.

Sport gimnastikasi bir necha turlarni o'z ichiga oladi. Bular:

- **erkaklar** – erkin mashqlar, ot ustida mashqlar, kol'tsada, bruslar, turnik, sakrashlar;

- **ayollar** - sakrashlar, baland-past bruslarda mashqlar, brevnoda va erkin mashqlar.

Gimnastika mashg'ulotlariga badiiy gimnastika, xoreografiya va akrobatika bo'yicha mashqlar kiradi. Sport gimnastikasi – Olimpiya sport turidir. Uning mamlakatimizdagi taraqqiyotini O'zbekiston gimnastika Federatsiyasi boshqaradi.

Badiiy gimnastika – bu faqat ayollar sportidir. Uning asosiy vositalari klassik raqs elementlari, ritmika, plastika, predmetlar bilan bajariladigan raqs mashqlari (xalqa, arqon, tasma, koptok, bulavalar) va predmetlarsiz, albatta musiqa jo'rligidadir. Badiiy gimnastika ham Olimpiya sport turi bo'lib, uni mamlakatimizda rivojlantirishni O'zbekiston badiiy gimnastika Federatsiyasi boshqarib kelmoqda.

Sport akrobatikasi uch guruh mashqlarini o'z ichiga oladi: akrobatik sakrashlar, juftlar (erkaklar va aralash juftlar), guruh mashqlari va batutdagi mashqlari. Akrobatik mashqlar murakkabligi keng turli yoshdagi, jinsi va jismoniy tayyorligi odamlarga ularni o'rgatish imkonini beradi. Mamlakatda akrobatikaning rivojlanishiga O'zbekiston akrobatika Federatsiyasi rahbarlik qiladi. Turli miqyosdagi musobaqalarni tashkil etadi va o'tkazadi. Akrobatik musobaqalarning eng yuqori shakli jahon chempionatlaridir.

Sport aerobikasi – sportchilarning uzluksiz va yuqori samarali mashqlar to'plamini, jumladan, murakkab koordinatsion atsiklik harakatlar, turli tarkibiy guruhlarning turli elementlari, shuningdek, sheriklar o'rtasidagi o'zaro hamkorlikni amalga oshiradigan sport turi. U quyidagi fanlardan iborat: erkaklar va ayollarning individual chiqishlari, aralash juftlar, har qanday tarkibdagi uchlar va oltiliklar. Ushbu mashqlardagi xoreografiya asosiy aerobik qadamlar va ularning aloqalariga asoslangan.

Fitnes-aerobika – bu jamoaviy murakkab kelishilgan atsiklik sport turi bo'lib, u musiqaga ijro etiladigan klassik yuqori intensivlikdagi aerobika, step aerobikasi, hip-hop uslubidagi aerobikaning raqs turiga xos harakatlarni uzluksiz bajarish bilan ajralib turadi. 1995 yilda xalqaro Olimpiya qo'mitasi (XOQ) aerobikani rasmiy intizom sifatida tan oldi va Xalqaro gimnastika federatsiyasiga qo'shildi.

Xulosa. Gimnastika inson organizmini har tomonlama rivojlantiruvchi muhim jismoniy tarbiya vositasi hisoblanadi. Uning sport, sog'lomlashtirish, badiiy va akrobatik turlari jismoniy sifatlarni rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash hamda estetik tarbiyani shakllantirishda katta ahamiyatga ega. Gimnastika mashqlari kuch, epchillik, chidamlilik, muvozanat va moslashuvchanlikni rivojlantirib, insonning jismoniy va ma'naviy barkamolligini ta'minlaydi. Shu bois gimnastika barcha yoshdagi insonlar uchun samarali va foydali mashg'ulot turi sifatida muhim o'rin egallaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Lebedihina T.M. Gimnastika: o'qitish nazariyasi va metodikasi. /jism.madaniyat inst-lari talabalari uchun ukuv kullanma/ Ural 2017. - 112 p.
2. Palyga V.D. Gimnastika: jismoniy tarbiya ped.instituti talabalari uchun darslik, Moskva. 1982. 288 p.
3. Morgunova I.I.Gimnastika. kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. Toshkent - "Ilm zie" - 2010. 310 p.
4. Brykin A.T.Gimnastika: sport kolledjlari uchun darslik. A.T.Brykin., V.M.Smolevskiy. 1985 yil. Moskva. FIS: 368 p.
5. Orlov L.P.Gimnastika: Jism.madaniyat instituti uchun darslik. Moskva. 1958 yil FIS. 624 p.