

**JISMONIY MADANIYAT NAZARYASI VA
USLUBIYOTI KAFEDRASI**

**GIMNASTIKA VA UNI O`QITISH
METODIKASI
FANIDAN MA`RUZA MATNI**

MUALLIF

E.YU.ISLOMOV

Buxoro 2019

O`QUV MATERIALLARI

I.Ma`ruzalar

1-mavzu: Gimnastika va uni o`qitish metodikasi fanining maqsadi va vazifalari

Reja:

- 1.Gimnastika fani vazifalari va metodik xususiyatlari
- 2.Gimnastika turlarini tasniflash
- 3.Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari
- 4.Gimnastikaning- ta'limni rivojlantiruvchi turlari
- 5.Gimnastikaning sport turlari
- 6.Gimnastika o`quv-pedagogik va ilmiy fan sifatida

Tayanch so`z va iboralar

Gigenik gimnastika, kirish gimnastikasi, jismoniy madaniyat daqiqasi, davolash gimnastikasi, ritmik gimnastika, stretching, kallanetika, sheyping, asosiy gimnastika, kasbiy sohaga yo`naltirilgan gimnastika, atletik gimnastika, sport va badiiy gimnastikasi, sport akrobatikasi, sport aerobikasi,

Gimnastika fani vazifalari va metodik xususiyatlari

Gimnastika- bu insonlar jismoniy tarbiyasining tarixiy shakllanib kelgan maxsus vositalar va usullarning yig'indisidir. Gimnastika bu sport-pedagogik fandir.

“Gimnastika” atamasining bir nechta talqini mavjud. Kelib chiqishi “gimnos”- grek so'zidan- yalang'och ma'nosini anglatadi (qadimiy greklar jismoniy mashqlarni yalang'och bajaraganlar). Katta ensiklopediyaning birinchi nashrida ushbu so'zning etimologiyasi “gimnazo”- mashq bajarish grek so'zi bilan bog'liq. Uchinchi nashrida esa, ushbu so'z qo'shimcha talqinga ega bo'ladi: mashq qildiraman, shug'ullantiraman. Bizning fikrimizcha, ushbu talqin gimnastikaning mazmun-mohiyatini va vazifalarini to'liqroq anglatadi.

Gimnastikaning chegaralangan ko'rinishi bundan taxminan 3000 ming yil oldin Xitoyliklar va Misrliliklar tomonidan ishlatilgan bo'lishi mumkin. Biroq “gimnastika” termini Grek va Rimliklarga ham biror marta ham tilga olinmagan. Biroq o'sha davrlarda maxsus og'ir kiyimlarda katta kuch talab qiladigan jismoniy mashqlarni amalga oshirishning deyarli iloji bo'lmagan shunga qaramay atletlar bu kiyimlarni yechib yalang'och holatda o'z mahoratlarini ko'rsatishgan. Bu atletlar keyinchalik “gimnastlar” nomi bilan mashhur bo'lishgan. Bu so'zning o'zi esa, grekcha “gymnos” so'zidan kirib kelgan. Bu davr davomida “gimnasist” termini kurash sportida, nayza uloqtirish va yugurishda ishtirok etuvchi atletni tasvirlashda ishlatilgan. Keyinroq “gimnasist” termini gimnaziyada o'rgatiladigan hamma sport turlarini tasvirlashda ishlatilgan.

19 asrning boshlariga kelib, Shvedlarning erkin gimnastikasi va Jon gimnastika jihozlari gimnastika o'qitish ta'limi va klublar uchun standart etib olindi.¹

Gimnastika – bizning nutqimizda ishlatiladigan gimnastika termini faqatgina Olimpia o'yinlaridagi musobaqalashish degan ma'nosidan tashqari tirmashib chiqish, yoga va raqsga tushish orqati tanani boshqarish degan ma'noni ham beradi.²

Gimnastikaning vazifalari:

1. Shug'ullanuvchilarning sog'ligini mustahkamlash, ularning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligiga ko'maklashish, to'g'ri qaddi qomatni shakllantirish.

¹P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999. P 39.

²CrossFit. Gymnastics training guide. Copyright 2015.P 6.

2. Shug'ullanuvchilarni gimnastika sohasidagi maxsus bilimlar bilan boyitish, gigienik ko'nikmalarni shakllantirish, jismoniy mashqlarning mustaqil mashg'ulotlarini o'tkazish. Harakatlarning yangi turlarini o'rgatish, shug'ullanuvchilarning harakatlanish tajribasini boyitish va bu orqali ularning estetik, his-tuyg'u, irodaviy, muloqot, axloqiy va boshqa tajribalarini boyitish.

3. Muvaffaqiyatli pedagogik faoliyat uchun muhim bo'lgan, tashkilotchilik va kasbiy malakaviy bilim va ko'nikmalarini shakllantirish.

4. Turli murakkab gimnastik mashqlarni egallash, kasbiy, harbiy-amaliy va kundalik hayotda kerak bo'ladigan harakatlanish bilim va ko'nikmalarni egallash uchun muhim bo'lgan, harakatlanish (mushaklar kuchi, tezligi va b.) va psixik (his etish, qabul qilish, tasavvur, diqqat, harakatlarni eslab qolish va b.) qobiliyatlarini rivojlantirish.

5. Estetik, irodaviy, axloqiy fazilatlarni tarbiyalash va eng avvalo o'quv va sport mashg'ulotlariga, mehnatga, jamoa ishlariga, vatanparvarlikga, o'z Vatani himoya qilishga, o'rtoqlik hissiyotiga halol, vijdonan, chuqur anglagan munosabatni tarbiyalash.

6. Mustaqil sport turlari sifatida sport badiiy gimnastikasi va akrobatika bo'yicha yuqori malakali sportchilarni tayyorlash.

Yuqorida ko'rsatilgan vazifalarning muvaffaqiyatli yechimi shug'ullanayotgan shaxsga, uning tuzilishi bilan bog'liq bo'lgan shaxsiy xususiyatlariga, umuman har tomonlama pedagogik ta'sir qilishni nazarda tutadi va bunga gimnastika uchun maxsus bo'lgan vositalari va usullari orqali erishiladi.

Gimnastika vositalari bu gimnastik mashqlar, mashqlarning musiqali kuzatuv, tabiatning tabiiy kuchlari, gigienik muolajalar, psixo-me'yorlashtiruvchi ta'sirga ega pedagogning so'zlari va b., asosiy vositalar qatoriga gimnastik mashqlarni, musiqani va pedagog so'zlarini kiritish mumkin. Gimnastikaning barcha vositalarini tajribali o'qimishli pedagog qo'lidagi yaxshi anjomga o'xshatish mumkin.

Usullar- bu shug'ullanuvchilarga rejalashtirilgan ta'sir o'tkazish maqsadida gimnastik mashqlar va gimnastikaning boshqa vositalarining qo'llash usullari. Mashqlar bajarilishining usuli quyidagicha tavsiflanadi: "mashqni necha marta bajarish kerak, o'sha payt qanday nafas olish kerak, ishlab turgan mushaklar zo'riqishini, ularning susayishi bilan qanday solishtirish mumkin, jadal va uzoq muddatli mushaklarning ishlashidan so'ng kuchlarini qanday tiklash mumkin".

Gimnastik mashqlarning boshqa jismoniy mashqlar turlaridan farqi, ularning hammasi o'yin, sayohatchilik va sport kabi, odamlarning hayot amaliyotidan olingan emas. Ularning aksariyati insonning alohida organlari va organizmi tizimlariga, shug'ullanuvchilarning psixik va shaxs xususiyatlariga yanada maqsadli yo'naltirilgan va samarali ta'sir o'tkazish uchun maxsus ishlab chiqilgan, ularning harakatlanish, estetik, hissiyot, irodaviy, axloqiy va b. tajribalarini boyitish uchun yaratilgan. Murakkab gimnastik mashqlar majmui- bu jozibali tomosha!

Gimnastikaga o'qituvchi tomonidan oldindan ishlab chiqilgan o'quv dasturi bo'yicha darsda shug'ullanuvchilarning faoliyatini tashkil etish va rejalashtirilgan mashqlarga qattiq rioya qilish usuli xosdir. Rejalashtirish yo'li bilan didaktika prinsiplariga muvofiq yangi mashqlarni muvaffaqiyatli egallash uchun optimal sharoitlarni yaratish ham o'qituvchi tomonidan yaratiladi; mashg'ulotlarning hissiyotlar foni ham hisobga olinadi; iroda, aqliy va harakatlanish faoliyati keskin faollashadi; shug'ullanuvchilarda o'rganilayotgan mashqlarni egallashga va umuman mashg'ulotga nisbatan ijobiy munosabat shakllanadi. Ushbu metod gimnastikaning quyidagi uslubi xususiyatlarida amalga oshiriladi:

1. Har bir mashqni qismlarga, fazalarga ajratish imkoni va uni avval boshidan keyin qismlar bo'yicha, keyin butunlay o'rganish. Masalan, brus chetidan oyoqlar ajralgan holda sakrab tushish mashqini quyidagi tartibda o'rgatadilar. Past bruslarda suyanib silkitish o'rganiladi; oyoqlarni ikki tomonga ajratib silkitishning oxirgi nuqtasida oyoqlarni orqaga silkitib, yelkalarni brusning chetiga nisbatan oldinga o'tkazadilar; sakrab tushish avval brusning birinchi sinjidan keyin ikkinchi sinjidan silkitib tushish tarzida bajariladi; oyoqlar ajralgan holda

ikkala sinjdan ham sakrab tushish avval murrabbiy yordamida keyin mustaqil bajariladi; balandda bruslarda oyoqlar ajralgan holda sakrab tushish avval yordam bilan, keyin mustaqil bajariladi, ketma-ket uni murakkab bo'lmagan, keyinchalik yanada murakkabroq elementlar bilan birlashtirgan holda bajariladi.

2. Mashqlarning tahliliy xarakteri ular yordamida aniq pedagogik yoki sog'lomlashtiruvchi vazifalarni yechish uchun imkon beradi. Ular yordamida saralagan holda mushaklar kuchini rivojlantirish, organizm tizimlarini va alohida organlarning funksional imkoniyatlarini oshirish, shug'ullanuvchilarning psixik va shaxs xususiyatlariga ta'sir o'tkazish, ularning harakatlanish bilim va ko'nikmalarini shakllantirish mumkin.

3. Gimnastikada bajarish usullari bo'yicha, harakatlari tuzilishi bo'yicha, quvvatlovchi, ma'lumot va psixologik ta'minlashi bo'yicha turli mashqlar soni juda ham ko'p. Ulardan ko'p sonli sog'lomlashtiruvchi, ta'lim, tarbiyaviy va amaliy vazifalarni yechish uchun majmualar tuzish mumkin. Bundan tashqari, alohida har bir mashq bajarish usuliga qarab, ko'p funksiyali bo'lishi mumkin. O'sha bitta mashq yordamida uning bajarish usulini o'zgartirish va yuklamani me'yorlab berish hisobidan shug'ullanuvchilarning psixik va shaxs xususiyatlariga, organizmining turli xil funksiyalariga maqsadli yo'naltirib ta'sir qilish mumkin, ularda u yoki bu o'quv, sport va kasbiy faoliyatining turiga bo'lgan qobiliyatlarini rivojlantirish mumkin. Masalan, yugurishda badanni qizdirish uchun, faol dam olish, organizm tizimlari va organlarining funksional imkoniyatlarini kuchaytirish, iroda, mushaklar ishining chidamliligini rivojlantirish va b. maqsadlarda foydalanish mumkin. Yugurish- bu yengil atletika mashq turlaridan biri.

4. Mashg'ulotga kiritilgan har bir mashqning tomir urish qimmatini aniqlash mumkin, uning asosida konspektda fiziologik yuklamaning siniq chiziq grafigini tuzish va mashg'ulot davomida uning miqdorini boshqarib turish.

5. Bosh holatini o'zgartirish, ularni birlashtirish, kombinasiyalarga kiritish, mushaklar va aqliy charchoq, hissiyotlar qo'zg'alishi yoki pasayishi holatida ularni turli anjomlarda va tashqi muhitning turli sharoitlarida bajarish imkoni.

6. Mashqlarni musiqali kuzatuv bilan bajarish imkoni, musiqaga qarab mashqlarni saralash yoki aksincha mashqlar majmuiga qarab musiqa asarini tanlash, musoboqalarda individual bajarish usuli.

7. Darsda shug'ullanayotganlarning faoliyatini kuchaytirish va mashg'ulotlarni aniq tashkil etish imkonini beruvchi, pedagogik jarayonining chegaralarini qat'iy belgilash imkoni.

Metodik xususiyatlar organik tarzda o'zaro bog'liq va gimnastika tomonidan hal etiladigan asosiy vazifalarga muvofiq qo'llaniladi.

Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida xalqning barcha qatlamlari uchun har tomonlama jismoniy, estetik va axloqiy tarbiyaning eng oddiy vositasi va usuli. Shuning uchun, u bilan maktabgacha ta'lim muassasalarida, maktablarda o'rta maxsus va oliy ta'lim muassasalarida, ishlab chiqarishda va kundalik hayotda shug'ullanadilar. Gimnastika- bu eng mashhur sport turlaridan biri.

Gimnastik mashqlar yordamida shug'ullanuvchilarga ta'sir qilish samaradorligi nafaqat pedagog tomonidan ularning tanlashiga, balki pedagog nutqining ta'sirchanligiga, mashg'ulotlarning musiqali kuzatuv xarakteriga va ular o'tkazilayotgan joyning tashqi sharoitlarga bog'liq.

Uzoq muddatli gimnastika mashg'ulotlari, har qanday sport turi mashg'ulotlari kabi shug'ullanuvchilarga o'ziga xos ta'sir qiladi. Gimnastlar boshqa sport turlarining sportchilaridan har tomonlama jismoniy tayyorgarligi bilan ajralib turadilar. Ayniqsa, ularda o'z harakatlarini boshqarish, egiluvchanlik, mushaklarning kuchi, sakrash, intiluvchanlik, maqsadiga qarab tirishqoqlik, xududda o'zini yo'naltira olishi, o'zini qo'lga ola bilish qobiliyatlari, tartib intizom, mashqni bajarish texnikasini sinchikovlik bilan o'ylab bajarish odati yaxshi rivojlangan bo'ladi. Ular yuqori tartib intizomli, tashqi ko'rinishi jiddiy va ixcham, atrofida bilan muloqotda xushmuomalaligi bilan ajralib turadilar.

Albatta, sportning har bir turida shug'ullanuvchilar ta'sir qilishining o'z afzalliklari mavjud. Sport o'yinchilari gimnastlarga nisbatan o'z diqqatini yaxshiroq boshqaradilar va taqsim qila oladilar, tezkor va taktik fikrlashda ulardan ustunroq. Suzuvchilar, yuguruvchilar, gimnastlarga nisbatan chidamliroq.

Gimnastika biluv fani sifatida, uning inson jismoniy tarbiya tizimidagi o'rnini inobatga olgan holda, o'ziga xos fandir.

Gimnastika turlarini tasniflash

Gimnastik mashqlarnig turfa xilligi ularning o'ziga xos xususiyatlarining yo'naltirilganligiga qarab, gimnastikaning mustaqil turlariga birlashtiriladi. 1984 yilda o'tgan Umumittifoq anjumanida quyidagi tasniflash tasdiqlangan: gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi, ta'limni- rivojlantiruvchi va sport turlari.

Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari

Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlarida ertalabki gigienik zaryadka va kirish gimnastikasi shakllarida, ishlab chiqarishda va ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyat daqiqalari shaklida mashqlarni bajarish nazarda tutilgan. Bu qatorga davolash va ritmik gimnastika ham kiritilgan. Ularning asosiy maqsadi inson sog'ligini mustahkamlashdan, mehnatda uning jismoniy va aqliy ishga layoqatligini yuqori darajada saqlab turishdan iborat, mehnat va jamoatchilik faoliyatida faolligini oshirish.

Gigienik gimnastika- sog'likni saqlash va mustahkamlash uchun, jismoniy va aqliy faolligini yuqori darajada saqlash uchun, qattiq jismoniy, aqliy va hissiyotli zo'riqishdan, uzoq muddatli **adinamiya**dan so'ng dam olish uchun qo'llaniladi. Mashg'ulotlar individual va gurux shakllarida bolalar bog'chalarining tarbiyalanuvchilari, maktab o'quvchilari, o'rta maxsus va oliy ta'lim muassasalarinig talabalari bilan, hamda sog'lomlashtiruvchi oromgohlar , sanatoriyalar va harbiy qismlar askarlari bilan o'tkaziladi.

Gigienik gimnastika majmuiga yurish va yugurish, umumrivojlantiruvchi va amaliy mashqlar kiritilgan. Mashqlar majmui chuqur nafas olish va mushaklarni susaytirish mashqlari bilan yakunlanadi.

Mashqlardan keyin havo, suv, quyosh muolajalari o'tkaziladi. Mashqlar va yuklama me'yorlari shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, sog'ligining ahvoli, jismoniy tayyorgarlik darajasi va boshqa xususiyatlariga qarab belgilanadi.

Gigienik gimnastika kunning har qanday vaqtida o'tkazilishi mumkin: ertalab- kun tartibiga yanada tezroq kirishi uchun, kunduzi- to'plangan charchoqni chiqarish uchun. Uyqudan oldin mushaklarning asosiy guruxlarini zo'riqtirish va keyinchalik susaytirish bilan chuqur nafas olib, chuqur uyquga, kun bo'yi sarflagan kuchini qayta tiklashga, o'tgan kun uchun shukronalik fikrlari va kelajakda muvafaqiyatlarga umid qilishga psixik tayyorgarlik qilish shaklidagi mashqlar juda foydalidir. Harbiylar gimnastikaning ushbu turini kechki uyqudan so'ng kun tartibiga tezroq kirish, jismoniy tayyorgarlikni oshirish va xarbiylarni chiniqtiirish uchun ertalab o'tkazadilar.

Kirish gimnastikasi- shug'ullanuvchilarnig o'quv yoki mehnat faoliyatiga tezroq kirishiga yo'naltirilgan. Tashkil etish shakli bo'yicha maktabda "darslardan oldin gimnastika" va ishlab chiqarishda "ishdan oldin" tashkil etiladi. Bu yerda kasbiy harakatlanish harakatlariga yaqin bo'lgan, harakatlar tuzilishi bo'yicha quvvatlovchi va **sensorik** ta'minlovchi mashqlar qo'llaniladi. Mashqlar bajarish jarayonida faol va yuqori ishlab chiqarish va o'quv faoliyatiga yo'naltirilgan fiziologik va psixologik tayyorgarlikga erishiladi. Mashqlarni bajarish vaqti 5-10 daqiqa.

Jismoniy madaniyat daqiqasi, butun o'quv yoki ish kuni davomida jismoniy va aqliy layoqatligini yuqori darajada saqlash uchun, qaddi-qomat buzilishlarini oldini olish uchun, jismoniy charchoqni chiqarish uchun qo'llaniladi. U dars yoki ish vaqtida charchoq alomatlarini paydo bo'lganida o'tkaziladi (diqqatning pasayishi, holsizlik va h.). Mashqlar majmui 5-10 mashqdan iborat bo'lishi va 2-5 daqiqa bajarilishi mumkin.

Davolash gimnastikasi- davolash jismoniy madaniyatning asosi (DJM). U jarohat olingandan, kasallikdan, jarohlik operatsiyadan va h. keyin organizmning vaqtinchalik yo'qotgan alohida funksiyalarini tiklashga ko'maklashadi. Turli xil kasalliklarda boshqa davolash vositalari bilan majmuida qo'llaniladi. Ayniqsa u tayanch–harakatlanish tizimini davolashda juda samarali.

Maktab o'quvchilari uchun davolash gimnastika majmui jismoniy madaniyat o'qituvchisi va tibbiyot xodimi bilan birga, ularning sog'ligida individual chetlanishlarga qarab tuziladi. Davolash muassasalarida mashqlar bemorning individual xususiyatlari va kasallikning xarakterini inobatga olgan holda saralab belgilanadi. Mashqlar majmuiga me'yorlashtirilgan yurish, yugurish, saf tayyorgarligi va anjomlar bilan va anjomlarsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar kiritiladi: tayoq, gantel, expander, koptok, sakramachiq, gimnastik devorchada va o'tirg'ichda mashqlar va b. Mashg'ulotlarning asosiy shakli bu dars yoki 30-60 daqiqalik muolaja. Zamonaviy bosqichda davolash jismoniy madaniyatning turlariga sog'lomlashtiruvchi gimnastikaning noan'anaviy turlari kiritilgan: korreksion, dam olish, tiklash, nafas olish, bo'g'inlar va h.

Ritmik gimnastika- sog'lomlashtiruvchi gimnastikaning turlaridan biri deb hisoblanadi. Mashqlar majmui umumrivojlantiruvchi mashqlardan, badiiy gimnastika va xoreografiya elementlaridan, yurish yugurish va sakrash usullashtirilgan shakllaridan va boshqa bajarish texnikasi bo'yicha murakkab bo'lmagan mashqlardan tashkil topadi. Ritmik gimnastikaning muhim elementlaridan biri bu musiqali kuzatuv. Ushbu vositalar yordamida organizmga beriladigan fiziologik yuklamaning miqdorini belgilash, shug'ullanuvchilarni psixologik holatini boshqarish, ularning mashg'ulotda faolligini oshirish mumkin.

Ritmik gimnastikada bir-biridan mazmuni va dars tuzilish bo'yicha farqlanadigan yetarlicha turlarini ajratish mumkin. Ritmik gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi yo'nalishlariga quyidagilarni kiritish mumkin: klassik aerobika, tayanch bosqichlarni qo'llaydigan gimnastika, raqs gimnastikasi, u yerda turli raqs usullari va yo'nalishlari qo'llaniladi (salsa, rok, disko, fank, xip-xop); predmetlar va anjomlarni qo'llaydigan aerobika (step, slayd, fitbol, va b.). Ritmik gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlarining o'ziga xos qirralaridan biri bu mashg'ulotda aerobik qismning mavjudligi, uning davomida ma'lum me'yorda kardiorespirator(yurak tomir va nafas olish tizimi) tizimning faoliyati mustahkamlanadi, bu esa, o'z navbatida sog'lomlashtirish effektini beradi.

Oxirgi vaqtda ommaviy sog'lomlashtirish harakatida bir qator yangi, noan'anaviy harakatlanish faolligining turlari paydo bo'lgan.

Stretching (holatlar gimnastikasi)- ma'lum bir mushaklar guruxlari va bo'g'inlar harakatlanishini ko'paytirish uchun eng yaxshi sharoitlarni ta'minlovchi holatlar majmuini o'ziga qamrab olgan.

Kallanetika- bu statik mashqlar gimnastikasi. Sog'lomlashtirish gimnastikasining ushbu turi tizimiga 30 ta mashq kiradi, ularning yuklamasini ma'lum holatni ushlab turish vaqtini cho'zish orqali ko'paytiradilar.

Sheyping-tizim- bu jismoniy mashqlarning ta'siri, ovqatlanishning ma'lum tartibi, shug'ullanuvchilar organizmiga maxsus kompyuter testdan o'tkazishning uyg'unlikda birlashishi. Sheyping- bizning davlatimizda endi rivojlanayotgan tizimlardan biri. Sheyping tizimlarining bir nechta turi mavjud: klassik-sheyping, sheyping-terapiya, xomiladorlar uchun sheyping, sheyping-pro, ozgan tanalar uchun sheyping.

Gimnastikaning sharq sog'lomlashtirish tizimlari o'zini qayta tiklash va o'zini o'zi saqlash kabi noyob imkoniyatlarga ega bo'lgan inson organizmining zahiralari qo'llash imkonini beradi. Gimnastika majmualari sharq turlarining farqli qirralari bu ongning etakchiligida erishilgan organizmning ichki va tashqi faoliyatining birligi.

Gimnastikaning- ta'limni rivojlantiruvchi turlari

Gimnastikaning ushbu turlariga quyidagilar kiradi: asosiy, ayollar, atletik va kasbiy-amaliy turlari.

Asosiy gimnastika sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiya vazifalarining yechimi uchun katta imkoniyatlarga ega. Ular mashqlarning ko'p tuzilishga egaligi va ko'p funksionalligi hisobidan amalga oshirilishi mumkin. Bu shug'ullanuvchilarni maxsus bilimlar va ko'nikmalar tizimi bilan boyitishga, pedagogning ijodiy yondashuvi uchun cheksiz imkoniyatlarni ochib beradi. Bunday bilimlar gimnastika- bu sport-pedagogik fan haqidagi bilimlar bo'lishi mumkin: uning mazmuni, ijtimoiy ahamiyati, tarixi, uning negizida turgan mashqlar bajarilishining texnikasi va qonunlari; mashqlarni sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiya maqsadlarida qo'llash imkoniyatlari haqida, tanlangan o'quv, kasbiy yoki sport faoliyatiga qarab harakat va psixik qobiliyatlarini rivojlantirish, organizmning alohida organlari va tizimlariga, ularning funksional imkoniyatlarini kuchaytirish maqsadida ta'sir qilish haqida, o'quvchilarni har tomonlama tajriba bilan boyitish, amaliy mashqlarni o'rgatish va b. Asosiy gimnastikaning mashqlari pedagog so'zi va musiqali kuzatuv bilan birgalikda samarali majmuiy vosita va shug'ullanuvchilarda shaxs fazilatlarini tarbiyalash usuli: gimnastika mashg'ulotlariga, o'qishga, mehnat va jamoa faoliyatiga vijdonli, chuqur anglagan va faol munosabat.

Jismonan va ruhan barkamol shaxsni rivojlantirish maqsadida asosiy gimnastikaning keng imkoniyatlarini qo'llash, uni barcha yoshdagi shug'ullanuvchilarning jismoniy tarbiya usuli va mustaqil vositasiga aylantirgan. O'rta yoshdagi tizimli mashg'ulotlar uzoq muddatga jismoniy va aqliy ishga layoqatligini yuqori darajada saqlab turishga ko'maklashadi.

Maktabda asosiy gimnastika jismoniy tarbiya darslariga kiritilgan, umumiy jismoniy tayyorgarlik, sog'lomlashtirish guruxlarida qo'llaniladi. Mashg'ulotlarda unga kiritilgan barcha mashqlar majmui qo'llaniladi.

Ayollar gimnastikasi- ayollar organizmining xususiyatlarini va psixologik tuzilishini inobatga oladi. Mashqlarni, metodik usullarini tanlashda, eng avvalo, onalik funksiyalari inobatga olinadi, shuning uchun kuchni, tezlikni, oyoqlar, qorin va orqa tomon mushaklarining chidamliligini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratiladi. Mashg'ulotlarga umumrivojlantiruvchi gimnastik mashqlarning barchasi kiritiladi: anjomlar bilan va anjomlarsiz erkin mashqlar, gimnastik devorchada, o'tirg'ichda bajariladigan mashqlar va b. Ayollar bilan mashg'ulotlarda badiiy gimnastika mashqlari, **tomosha** va xalq o'yinlari elementlari va musiqa katta ahamiyatga ega. Mashg'ulotlarning musiqali kuzatuviga alohida e'tibor beriladi. Ushbu mashqlar yordamida harakatlar **koordinatsiyasi**, jozibasi, go'zalligi rivojlanadi, to'g'ri va chiroyli qadi-qomat shakllanadi, sog'lik mustahkamlanadi, jismoniy va aqliy ishlarga layoqatlik darajasi ko'tariladi.

Kasbiy sohaga yo'naltirilgan gimnastika quyidagi mashqlarni va metodik usullarni birlashtiradi. Ular yordamida o'z vaqtida kasbiy ta'lim boshlangancha, organizmning funksional imkoniyatlarini ko'tarish, harakatlanish va psixik qobiliyatlarini rivojlantirish va o'rganish (baholash), shug'ullanuvchilarga tanlangan kasbiy faoliyatiga zarur bo'lgan shaxs xususiyatlarini tarbiyalashi mumkin.

Kasbiy qobiliyatlarni rivojlantirishga va amaliy harakatlanish ko'nikmalarini shakllantirishga o'rta maxsus va oliy ta'lim muassasalarida katta e'tibor qaratilgan. Haqiqatda butun jismoniy tayyorgarlik amaliy xarakterga ega, yoxud u shug'ullanuvchilar tanlagan mehnat faoliyatini muvafaqiyatli egallash va unda kasbiy mahoratga erishish uchun zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Atletik gimnastika- mushaklar kuchini, chidamlilikni va irodani, organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish, o'smir va o'spirin o'g'il bolalarni doimiy jismoniy mashqlar mashg'ulotlariga jalb qilishning; sog'lom hayot tarzini shakllantirishning; tamaki chekish, narkotik moddalarni iste'mol qilish va sog'lik uchun zararli bo'lgan boshqa odatlarning oldini olish va shaxsni shakllantirishning; o'spirinlarni mehnatga, qiz juvonlarni onalikka tayyorlash uchun ajoyib vositasi va usuli. Atletik gimnastika gigienik gimnastikaning davomi bo'lib, sport gimnastikaning boshlanishi bo'lishi mumkin.

Gimnastikaning sport turlari

Gimnastikaning sport turlariga quyidagilar kiradi: sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, sport akrobatikasi va sport aerobikasi.

Sport gimnastikasi- ko'p kurashli sport turi. Uning tarkibida: erkaklarda- erkin mashqlar, ot sport anjomida, xalqalarda, bruslarda, turnikda mashqlar, tayanch sakrashlar; ayollarda- tayanch sakrashlar, turli balandlikdagi bruslarda, gimnastik yog'ochda bajariladigan mashqlar va erkin mashqlar. Sport gimnastikasi mashg'ulotlariga badiiy va ritmik gimnastika, akrobatika, xoreografiya, o'yin va b. mashqlar kiritiladi. Sport gimnastikasi- olimpiya sport turi. Bizning davlatimizda uni Sport gimnastika federasiyasi boshqaradi.

Badiiy gimnastika- faqat ayollar sport turidir. Uning asosiy vositalari anjomlar va anjomlarsiz bajariladigan raqs xarakteriga ega mashqlar. Ular qiz bolalar va ayollar jismoniy tarbiyasining ajoyib vositasi bo'lib xizmat qiladi. Ushbu sport turining bir qator elementlari jismoniy madaniyat bo'yicha maktab dasturiga kiritilgan. Yuqori sinflarda badiiy gimnastika bo'yicha mustaqil mashg'ulotlar o'tkaziladi. Badiiy gimnastika- olimpiya sport turlaridan biri.

Sport akrobatikasi uch guruhdagi mashqlarni o'ziga qamrab olgan: akrobatik sakrashlar, juftlikda (erkaklar va aralash juftliklar) va gurux mashqlari. Batutda bajariladigan mashqlarni akrobatik mashqlarga kiritadilar. Akrobatik mashqlar murakkabligining keng qamrovi turli jinsdagi, yoshdagi va har xil jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan shaxslarni o'rgatish imkonini beradi.

Akrobatika mashg'ulotlari uchun murakkab sport jixozlari kerak emas, akrobatik yo'lakcha va gimnastik matlar bo'lsa yetarli. Mashg'ulotlarni faqat sport zalida emas, balki sport maydonchasida ham tashkil etsa bo'ladi.

Sport aerobikasi- ushbu sport turida sportchilar murakkab **koordinasion asiklik** harakatlar birliklarini, turli tuzilma guruxlarning har xil murakkablikdagi elementlarni, hamda sheriklarning o'zaro harakatlanishini o'ziga qamrab olgan uzuluksiz va yuqori samarali mashqlar majmuini bajaradilar. Quyidagi mashqlar turlarini o'ziga qamrab olgan: ayollar va erkaklarning individual chiqishlari, aralash juftliklar, har qanday tarkibdagi uchliklar va oltiliklar. Ushbu mashqlarda xoreografiya asosini "tayanch" aerob qadamlari va ularning birliklari tashkil etadi.

1995 yilda Xalqaro Olimpiya qo'mitasi aerobikani rasmiy sport turi deb tan olgan va u Xalqaro gimnastika federasiyasiga kiritildi.

Gimnastika o'quv-pedagogik va ilmiy fan sifatida

Gimnastika- bu pedagogik fan. U o'z mazmuniga, tarixiga, ta'lim berish metodlariga, ilmiy tadqiqot sohasiga ega.

Gimnastika mazmunini o'ziga xos bo'lgan shug'ullanuvchilarning jismoniy tarbiya vositalari va metodlari tashkil etadi. Umumiy tarzda ular haqida yuqorida ma'lumot berilgan edi, batafsilroq esa keyingi boblarda bayon etilgan.

Gimnastika pedagogik fan sifatida pedagogka nisbatan o'ziga xos bo'lgan talablarni qo'yadi. U gimnastikaning tarixini, sog'lomlashtiruvchi, ta'lim va tarbiya imkoniyatlarini juda yaxshi bilishi; gimnastik atamalardan foydalana bilishi; mashg'ulotlarda bo'ladigan, jismoniy va psixologik zo'riqishlarning, jarohatlarning oldini ola bilishi; ta'lim metodlarini, gimnastika mashg'ulotlari turli shakllarining o'tkazilishini, ayniqsa darsni, yaxshi egallay olishi; gimnastikani sport turi sifatida, boshqa sport fanlari, mehnat, harbiy-amaliy harakat faoliyatini muvafaqiyatli egallash uchun zarur bo'lgan **psixomotor** qobiliyatlarini rivojlantirish va o'rganish uchun gimnastik mashqlarni qo'llay olishi va h.

Eng samarali gimnastik mashqlarni, ularning bajarish metodikasini, musiqali kuzatuvni tanlash, pedagog qo'l ostida bo'lgan ish layoqatligini tiklash vositalarini qo'llash, mashg'ulotlarga qiziqishni ko'tarish, sinchikovlik bilan so'zlarni tanlash, sodda va ta'sirchan qilib fikrini aniq shakllantirib ayta olishi muhim ahamiyatga ega.

Gimnastikani muvafaqiyatli o'qitish uchun nafaqat uning mazmunini yaxshi bilish, vositalari va metodlarini o'rgana olish zarur, balki o'quv kursiga kiritilgan yondosh fanlarni yaxshi o'rgana olishi zarur: gimnastik mashqlarning mexanikasi va biomexanikasini, mushaklar susayishining biokimyosini, anatomiyani, fiziologiyani, psixologiyani, pedagogikani, bularning hammasini o'quv-mashg'ulot va tarbiya jarayonida qo'llay olishi.

Gimnastika- musiqa, tasviriy san'at, xoreografiya va teatr bilan chambarchas bog'liq. Ushbu uzviy bog'liqlik 1980 yilda Moskvada o'tkazilgan 22 yozgi Olimpiya o'yinlarida yorqin namoyon bo'lgan.

Gimnastika nazariyasi- gimnastikaning mazmunini sport-pedagogik fani sifatida, biluv va amaliy faoliyati, insonlarning jismoniy va ruhiy tarbiyasi tizimidagi uning vazifalari, o'rni va ahamiyati bilan bog'liq masalalarni ko'rib chiqadi. Gimnastika kursida o'qitiladigan barcha mavzular bo'yicha ilmiy va ilmiy-metodik ish olib boriladi. Insonni sog'lom hayot tarziga, o'quv va mehnat faoliyati, harbiy xizmatga tayyorlashda gimnastikaning potensial imkoniyatlari o'rganiladi.

Gimnastikaning tarixi- jamiyat, madaniyat va jismoniy madaniyat rivojlanishining umumiy qonunlari asosida uning rivojlanish bosqichlarini ochib beradi. Gimnastikaning nazariyasi va metodikasini ilmiy ishlab chiqishda nafaqat o'tmish tajribasi katta hamiyatga ega, balki zamonaviy nazariya va amaliyot, gimnastika va uning alohida turlarining, ularning sog'lomlashtirish va amaliy, ta'lim va tarbiya imkoniyatlarini kelajakda rivojlanish yo'llarini oldindan ko'rish ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Gimnastika o'qitish metodikasi- bu jismoniy tarbiya metodikasining bir qismi, gimnastikaga, uning alohida turlariga va mashqlar guruxlariga nisbatan ta'lim va tarbiyaning umumiy asoslarini o'rganadi. Ushbu muammoning alohida bo'limlari- dars metodikasi va gimnastika mashg'ulotlarining boshqa shakllari, mashqlar alohida guruxlarining metodik tahlili, razryadlar me'yorlari, sport bilan shug'ullanishning metodlari va ta'lim usullari, tasniflash dasturlari va boshqa savollar.

Gimnastika bo'yicha ilmiy-tadqiqot va ilmiy-metodik ishlar barcha o'qitiladigan mavzular bo'yicha o'tkazilishi mumkin, unga gimnastlarning ovqatlanish xususiyatlari, chiniqtirish, massaj, saunadan, farmakologik va boshqa tiklovchi vositalardan foydalanishni kiritgan holda, hamda gimnastik zallar, maydonchalarning jixozlanishi, anjomlari, trenajyorlardan, hisoblash texnikasidan foydalanishni qo'llash.

Nazorat savollari

1. Gimnastika so'zi nimani ifodalaydi?
2. Gimnastika sportiga qisqacha ma'lumot bera olasizmi?
3. Gimnastika turlari nechtaga bolinadi?
4. Sport gimnastikasining nechta turi bor?
5. Gimnastika vositalariga nimalar kiradi?
6. Saf mashqlari deganda nimani tushunasiz?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Brikinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.
2. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания. Учебное пособие Т.: ИЛМ-ЗИЕ.-2012 г
3. P.Edwards M.A. Gymnastics. (London. The Royal Navy.1999).
4. Cross Fit. "Gymnastics training guide".(Copyright. 2015).
5. М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакаевич и др. Гимнастика. Издательский цент "Академия". 2002 г.

2-mavzu: Gimnastikaning rivojlanishiga tarixiy shartlar

Reja:

1. Gimnastika rivojlanishining qonuniyatlari
2. Qadimiy xalqlarda gimnastika
3. Yangi davrda gimnastika
4. Gimnastika milliy tizimlarining paydo bo'lishi
5. XIX asrning ikkinchi yarimida- XX asrning boshida gimnastikaning rivojlanishi
6. Oktyabr inqilobidan oldingi Rossiyada gimnastika
7. Sobiq Ittifoqda gimnastikaning taraqqiyoti
8. O'zbekistonda gimnastikaning taraqqiy topishi
9. 1917-yilgacha bo'lgan davrda gimnastika
10. XX asrning birinchi yarmida O'zbekistonda gimnastikaning ravnaq topishi
11. O'zbekistonlik gimnastlarning salmoqli qadamlari
12. Mustaqillikdan keyingi davrda gimnastikaning rivojlanishi
13. Sport gimnastikasi Olimpiada o'yinlarida
14. Gimnastika keyingi rivojlanishining ehtimollik yo'llari

Tayanch soʻz va iboralar

Ushu, yoga, gimnastika fransuz tizimi, gimnastika nemis tizimi, Guts-Muts, gimnastikaning shvetsiya tizimi, gimnastikaning sokol tizimi, bolalar sport klubi, milliy olimpiya qo'mitasi, yakkacho'p, tayanib sakrash, konfrensiya, bruss.

Gimnastika tarixi- bu o'ziga xos bilimlar sohasi, jismoniy madaniyat va umumiy madaniyat tarixining muhim bo'limi, turli tarixiy davrlarda odamlar hayotining iqtisodiy, siyosiy va madaniy sharoitlari bilan bog'liq gimnastikani rivojlanish qonuniyatlari haqidagi fan. Gimnastika odamlarning hayoti va mehnat faoliyati orqali paydo bo'lgan va inson haqida fanlarning yutuqlari, jamiyat rivojlanishining qonunlari urush qilish usullari ta'siri ostida va o'zining qonuniyatlari bo'yicha rivojlangan.

Inson haqida fanlarning rivojlanishi sari sog'likni mustahkamlash, organizmning funksional imkoniyatlarini ko'chaytirish, shug'ullanuvchilarni sog'lom hayot tarziga, o'qishga, mehnatga, xarbiy majburiyatlarni bajarishga gimnastikadan foydalanish uchun yangi imkoniyatlar ochilgan.

Moddiy boyliklarni ishlab chiqarishda, ishlab chiqarish munosabatlarida, harbiy texnika va harbiy san'atdagi o'zgarishlar insonga nisbatan yangi o'ziga xos talablarni qo'ygan, shu yerda yangi sharoitlarda insonlarni hayotga va faoliyatga tayyorlash uchun gimnastika vositalari va metodlarini takomillashtirish zaruriyati paydo bo'lgan.

Gimnastika o'zining shaxsiy qonuniyatlari bo'yicha rivojlanadi:

a) gimnastlar va murabbiylarni musobaqalar va gimnastlar bilan o'quv-shug'ullanish va tarbiyaviy ishlarni tashkil etish tajribasi bilan boyitish; b) dasturlarni, musobaqalar qoidalarini, atamalarini, mashqlar o'rgatish nazariyasi va metodikasini, sport bilan shug'ullanishni takomillashtirish; v) ilmiy anjumanlar, seminarlar, tadqiqotlarni o'tkazish; g) pedagog-murabbiylar tayyorlash tizimini takomillashtirish; d) gimnastik anjomlar, mashg'ulotlar o'tkazish joylari jihozlar sifatini yaxshilash va b.

Gimnastika sohasida pedagogning o'qimishligi uning tarixining asosiy davrlarini bilish bilan tavsiflanadi. U bilishi shart, gimnastika qachon paydo bo'lgan, o'zining rivojlanishida qanday bosqichlarni bosib o'tgan; barcha yoshdagi insonlarning jismoniy tarbiyasi tizimida, o'quv va mehnat faoliyatida uning o'rni; yaqin kelajakda u qaysi yo'nalishda rivojlanadi.

Qadimiy xalqlarda gimnastika

Uzoq qadimda, ibtidoiy-jamoa tizimi davrida bizning tushunchamizdagi gimnastika mashqlari bo'lmagan, insonni hayotga va mehnat faoliyatiga tayyorlashdagi biluv qo'llashning

mustaqil ob'ektiga ajratilmagan edi. Barcha harakatlanish ishlari amaliy xarakterga ega bo'lgan ovqat, kiyim, yashash joyi kabi asosiy hayotiy ehtiyojlarni qondirish uchun qo'llanilgan. Bolalar o'z harakatlarini yoshi katta ovchilarga, dehqonlarga, askarlarga o'xshatgan, ularning faoliyati turli xil harakatlarga boy bo'lgan- uzoq muddatli yurish, yugurish, turli to'siqlardan o'tish, daraxtlarga chiqish, emaklash, emaklab o'tish, turli predmetlarni uloqtirish, kamondan otish, turli usullar bilan suv to'siqlaridan o'tish va h. Ushbu harakatlanish ishlaridan ko'pchiligi ma'lum o'zgartirilgan shaklda gimnastik amaliyotda hozirgacha qo'llanilmoqda: oddiy osilish, osilib turish, osilib silkitish, osilib tortilish, yitarib ko'tarilib aylanish, balandlikka, uzunlikka sakrash, umbaloq, emaklab o'tish, muvozanatda mashq bajarish va b. Lakonika qadimiy grek quldorlik davlatida, uning asosi bo'lgan Sparta shahrida (m.a 9 asr) erkin tug'ilgan fuqarolar qul qilingan xalqlar mehnati hisobidan hayot kechirgan. Bosqinchilik urushlarini etish uchun va qullarning bo'ysinishi uchun yaxshi tayyorgarlikka ega askarlar kerak bo'lgan. Ushbu maqsadda bolalarni 7 yoshidan qattiqqo'l tarbiya tizimiga ega bo'lgan maktablarga berishgan. U yerda ular bo'yro ustida uxlagan, to'yganicha ovqatlanmagan, yil dovamida oyoq kiymisiz yurgan. Ularga quroldan foydalanishni, to'siqlardan o'tishni o'rgatishgan, qullarga nisbatan shavqatsiz munosabatni tarbiyalagan, bosqinchilik va muhofaza qilish urushlarida, qullar qo'zg'olonlarini bostirishda, qullarni ishlashga majburlashda zarur bo'lgan jasorat, kuch, chidamlilikni rivojlantirgan. Ayollarning jismoniy tarbiyasi ham davlat darajasidagi masalalardan biri hisoblangan. Qizlar ham erkak-askarlar bajaradigan mashqlarni bajarishgan, sport musobaqalarida qatnashgan. Mashqlar sifatida yurish, yugurish, sakrash, disk uloqtirish, kurash, mushtlash, o'yinlar (turli to'siqlardan o'tish, tirmashib chiqish, tirmashib o'tish va b.) qo'llanilgan.

Afinada- o'sha davrning qadimiy grek markazida- hunarmandchilik, savdo, dengiz floti, ilm-fan, san'at juda yaxshi rivojlangan edi. Bu yerda barkamol shaxsni tarbiyalash g'oyasi paydo bo'lgan va amalga oshirilgan. Ushbu davlatda, Sparta kabi, bolalar 7 yoshigacha ota-onasi tarbiyasida bo'lgan, undan keyin boy oilalarning o'g'il bolalari musiqa maktablariga qatnashgan (ruscha "muza" so'zidan - fan va san'at homiyi), 12-13 yoshdan esa davlat maktabi- palestrada o'qigan (grekcha "palee" so'zidan- kurash).

Gimnastik mashqlardan koptok bilan o'yinlar, arqon tortish, tirmaklash va muvozanat saqlash mashqlari, to'siqlardan o'tish va yugurish bilan o'yinlar keng qo'llanilgan. Bolalarga qalqon va nayza, kamon, xanjar va boshqa qurollar bilan mashqlar o'rgatilgan.

Bolalarning nafaqat jismoniy, balki ruhiy tarbiyasiga ham katta e'tibor qaratilgan. Gimnastik mashqlar yordamida bosiqlik, mo'tadillik, o'zini qo'lga olishi, sabr bardosh, xushyorlik va ziyraklik tarbiyalangan. Gimnastikaning qo'pollashish ta'sirini chetlashtirish uchun grek maxsus tanlagan musiqa, astronomiya, matematika, notiqlik san'ati bilan shug'ullangan. Arastu hisoblashicha, musiqa ta'siri ostida insonlar yengil tortadilar va "zararsiz quvonchni" sezib, stresslardan xalos bo'ladilar.

Gimnastika bilan imtiyozli tabaqalar vakillari shug'ullangan. Qullarning shug'ullanishi qat'iy qatniqlangan, ayollarga ham ruxsat etilmagan.

Qadimgi Rim asosan bosqinchilik urushlarni olib borgan va bostirib olingan xalqlar hisobidan hayot kechirgan. Bu uchun kuchli, chidamli va harbiy yaxshi tayyorgarlikka ega, boshqa xalqlarga shavqatsiz armiya kerak bo'lgan. Armiyaga 16-17 yoshdagi o'spirinlar qabul qilingan. Uzoq vaqt davomida yaxshi tashkil qilingan maxsus jismoniy va harbiy tayyorgarlikni o'tashgan. Tayyorgarlik juda qattiqqo'llik bilan o'tkazilgan. Mashqlar sifatida yugurish, uzunlikka va balandalikka tayoq bilan sakrash, arqonga, daraxtga, zina poyaga, qoyalarga tirmashib chiqish, yugurish va to'siqlardan o'tish bilan koptok o'yinlari, yog'och otda mashqlar va b.

Imperiyaning (m.a. 27-476 yy.) professional armiyaga o'tish davrida quldorlarning harbiy-jismoniy tarbiyasi inqirozga uchragan. Ular faqat gimnastik mashqlar, sayr, massaj va xushbo'y suvda cho'milish bilan chegarlanganlar.

Qadimiy SHarq, ayniqsa Xitoy va Hindiston xalqlarining gimnastikasi nazariy va amaliy jihatdan katta qiziqish uyg'otadi.

Qadimgi Xitoyda- umumiy–ushu degan nom ostida milliy gimnastikaning ikkita shakli paydo bo'lgan. Ularnig har bittasi o'z nomiga ega bo'lgan.

Birinchi shakli **ushu-solin**, yoki “tashqi” yorqin namoyon bo'lgan harbiy o'ynalishga ega. Uning vositalari va metodlaridan mushaklar kuchini, epchillikni va chidamlilikni rivojlantirish uchun foydalanilgan. Ushbu qobiliyatlar kurash usullarini, qalqon bilan hujum va himoya qilishda nayza, qilich bilan harbiy harakatlarni muvafaqiyatli egallash uchun zarur bo'lgan. CHavandozlar tayyorgarligiga alohida katta e'tibor berilgan. Bu erda tayyorlov va kirish mashqlari sifatida yog'och otda mashqlar qo'llanilgan. Erdagi to'siqlardan o'tishni o'rganish uchun uzun tayoq, arqon, zina poya va boshqa qo'l osti vositalardan foydalanish o'rgatilgan. Tayanchsiz va tayanchli sakrashlar, tirmashib chiqish va o'tish, yurish va yugurishdan keng foydalanilgan.

Solin gimnastikasida barcha harakatlar mushaklarnig asosiy guruxlarini maksimal zo'riqishi bilan bajarilgan. Bu erda inson tanasining “tashqi qopig'i” zo'riqishga uchragan (mushaklar va tana skeleti). Alohida mashqlar birlashtirilgan mashqlar majmuiga, ularda har bir keyingi mashq oldingilaridan qisqa 1 sekundlik pauza bilan ajratib turgan. Pauzadan keyingi mashqni maksimal kuch bilan bajarish uchun, dam olish va psixologik tayyorlanishi uchun foydalanilgan. Navbatdagi holatga oyoq, qo'l, tanani o'tkazish tez, turtki bilan, qo'llar qattiq musht holatiga keltirish bilan bajarilgan.

Ikkinchi shakli- **ushu-tay-dzi** - bizning davrimizgacha saqlanib qolgan. Uni “myan-sian” usuli yoki “ichki” deb nomlaganlar. Ushbu shakl yorqin namoyon etilgan gigienik xarakterga ega, kasalliklarni davolash va qadi- -qomat buzilishlarni bartaraf etish uchun qo'llanilgan. Tay-dzi mashqlari odatda ertalab bajarilgan, mashg'ulotlarni o'tkazish kuniga ikki mahal tavsiya etilgan. Ushbu mashqlarning o'ziga xos xususiyatlari, ular o'zini o'zi massaj qilish bilan birgalikda bajarilgan, massaj qilish harakatlarning o'zi esa gimnastik mashqlar sifatida ko'rib chiqilgan.

Tay-dzi gimnastikasida harakatlarni barcha mushaklarni ma'lum darajada susaytirish bilan bajarish va ular yordamida asosan ichki organlarga ta'sir qilish tavsiya etiladi. Mushaklar va barcha bo'g'inlar yumshoq, qorin va ko'krak qafasi zo'riqmagan holatda bo'lishi talab qilinadi. Bu chuqur nafas olish uchun sharoit yaratadi, uni to'xtatmaslik, qorin bilan engil va erkin nafas olish imkonini beradi. Yarim susaytirilgan mushaklar va bo'g'inlar mashqlarni og'riqsiz bajarish imkonini beradi.

Gimnastikaning qadimgi xitoy tizimlari asosan monastirlarda shakllangan: ruhoniylarga qurol olib yurish taqiqlangan, ammo ularga sayohatlari davomida qaroqchilar hujum qilishgan va ular qo'l jangi yordamida himoyalanishga majbur bo'lganlar. Ularga o'zlari hujum qilishlari taqiqlangan- bu Xudo oldida katta gunoh hisoblangan. Qurol olib yurishga taqiq ularni o'zlarini himoya qilish uchun usullarni ixtiro qilishga undagan.

Qadimiy Hindistonda gimnastik mashqlarning negizida diniy-falsafiy ta'limot- **yoga** paydo bo'lgan. Yoga ta'limotiga binoan inson predmetlar mohiyatini va o'zini bila olishi mumkin, agar u uzun tayyorlov yo'lini o'tsa- maxsus gimnastik mashqlar yordamida o'zida bir qator ijobiy xususiyatlari shakllantiradi va unga muvofiq tarzda o'z organizmini faol harakatlanish faoliyatiga tayyorlaydi.

Yoga- xind madaniyatining o'ziga xos hodisasi, diniy-falsafiy ta'limot. Yoga- bu inson har tomonlama shakllanishining, insonning jismoniy va psixik sog'ligini qo'llab quvvatlash maqsadida ta'sir qilishning, barkamol shaxs bo'lib rivojlanishining eng qadimiy tizimlaridan biri.

Yoga so'zi qadimiy hind tilidan (sanskrit) tarjima qilinsa- “ittifoq, aloqa, birlashish, barkamollik” ma'nosiga ega. Faylasuflar tomonidan ushbu atama turlicha tahlil qilingan-individual ongning kosmik idrok bilan sehrli birlashishidan bizning tushunchamizga yaqinroq bo'lgan. Inson va uni yaratgan tabiatning birlashishigacha. Ushbu atama negizidagi ma'no, insonning jismoniy sog'ligi va axloqiy-ruhiy go'zalligining barkamolligini ta'kidlaydi. Yoga o'zida yaxlit shaxsni shakllanishida ulkan imkoniyatlarini mujassamlashtirgan, u jismoniy, aqliy-estetik (psixik) va ruhiy tomonlarni uyg'unlikda birlashtirgan, vositalar va metodlar

birlashmasini tashkil etadi. Bunday barkamolikka yoganing quyidagi turlari bilan shug'ullanish orqali erishi mumkin - kriya-yoga, xatxa-yoga, radja-yoga, karma-yoga va b.

Yoga insonga ta'sir qilishning asl vositalar va metodlar tizimi sifatida Hindistonda m.a. 3 asrda paydo bo'lgan. Inson haqida bilimlarning, uning tashqi dunyo bilan munosabatlarining rivojlanishi sari, gimnastik mashqlar majmui ishlab chiqilgan. Asrlar davomida ular har xil insonlar bilan va turli hil sharoitlarda sinovdan o'tkazilgan. Natijada eng foydali va qadrlı tomonlari saqlanib qolingan. Shunday qilib asta sekinlik bilan insonning psixofiziologik jihatdan o'zini o'zi mukamallikka erishish yo'li sifatida yoga - ta'limoti shakllangan. Hindistonda, butun Sharq kabi bir an'ana mavjud, unga binoan har qanday ta'limot, qat'iy qoidaga rioya qilgan holda, faqat ustozdan shogirdga o'tadi: oddiydan murakkabga qarab. Bunday bevosita o'tish, ta'limotni dahlsizlikda saqlash imkonini beradi va uni buzilishlardan saqlaydi. Yoga, ming yillik empirik tajribaga ega bo'lib, ehtiyotkorona munosabatga, insonga ta'sir qilishning an'anaviy metodik usullarini saqlab qolishga loyiq.

1965 yilda Hindistonda yoganing o'quv muassasalarining o'quv dasturiga, armiya va polisiya xodimlarining tayyorgarligiga kiritilishi haqida davlat qarori qabul qilingan. Bir qator davlatlarda xatxa-yoga harbiylarning jismoniy tayyorgarlik tizimiga kiritilgan, birinchi navbatda u aqliy mashg'ulotlar va o'qishdan keyin kuchlarni tiklash uchun xizmat qiladi.

Fransiyalik insonparvar-yozuvchi **Fransua Rable** (1494-1553) aytishicha, dvoryan maktablarida turnikda, yog'och otda, daraxtlarga, arqonga, tik xodaga (vertikal va gorizontal) tirmashib chiqish, predmetlar bilan va predmetlarsiz, akrobatik va boshqa umumrivojlantiruvchi mashqlar keng qo'llanilgan.

Venesiyalik tabib **Ieronim Merkurialisning** (1530-1606) olti jildidan iborat "Gimnastika san'ati haqida" asari gimnastika tarixini o'rganish borasida katta qiziqish uyg'otadi. U gimnastikani xarbiy, atletik va tibbiy turlarga bo'lgan va qadimiy grek va rimliklarning g'oyalarini tiklashga harakat qilgan. Biroq kapitalistik ishlab chiqarish usulining paydo bo'lish davrida qadimgi gimnastika o'zgargan mehnat va harbiy faoliyatiga, zamon talablariga javob bera olmas edi, buning natijasida pedagogik amaliyotda keng tarqalmagan edi.

Ushbu davrda akrobatik mashqlar juda mashhur bo'lgan. Merkurialisning zamondoshi uning shogirdi va izdoshi **Arkandjelo Tukkaro** (1538-1616) akrobatika bo'yicha birinchi yo'riqnoma-qo'llanmani yozgan "Mashqlar, sakrashlar va havoda xarakatlanish haqida uchta dialog". Ushbu asar 1599 yilda Praijda nashr qilingan. Tukkaro o'sha davrgacha unga ma'lum bo'lgan barcha akrobatik mashqlarni tizimlashtirgan va ularning bajarish texnikasi tavsiflab bergan. U tomonidan ikki guruhdagi mashqlar ajratilgan edi: anjomlarsiz (predmetlarsiz) va anajomlarni qo'llash bilan. Birinchi guruxga passiv va faol egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar kiritilgan: egilishlar, har xil ilk holatlarda ko'prikcha holatiga turish, umbaloqlar, aylanishlar, 180 gradusga burilib va burilmasdan salto qilish va b. Ikkinchi guruxni gimnastik stolda mashqlar, trampindan, xujum ko'prikchasidan, 10 ta halqadan sakrash va b. tashkil etgan. Tukkaroning asari keyingi davrlarda chiqqan ilmiy-metodik asarlar uchun ilk manbaa bo'lib xizmat qilgan.

Gimnastika nazariyasi va metodikasining rivojlanishi uchun **Yan Amos Kamenskiyning** (1592-1670) asarlari katta ahamiyat kasb etadi. U aytishicha, o'yinlar, gimnastik, akrobatik va boshqa mashqlar maktab o'quvchilarda mo'tadillik, jasorat, aql, adolat va boshqa shaxs xususiyatlarni tarbiyalashda ulkan imkoniyatlarga ega. Kamenskiy jismoniy tarbiya uchun eng muhim o'qitish prinsiplarini taklif qilgan: a) ta'limning tarbiya xarakteri; b) ta'limning hayot bilan aloqasi; v) ta'lim mazmunining hayot talablariga muvofiqligi. U quyidagi ta'lim prinsiplarini batafsil ochib bergan: a) ongliklik va faollik; b) ko'rgazmaligi; v) bilim va ko'nikmalarni egallashda ketma-ketlik va tizimlilik; b) mashqlarni ko'p kara takrorlash va bilim va ko'nikmalarni mustahkam egallash prinsipi. Ushbu prinsiplar sport bilan shug'ullanish va gimnastik mashqlar o'qitishning zamonaviy metodikasining asoslariga kiritilgan.

Ya.A. Kamenskiy ortidan **Djon Lokk** (1632-1704) ham, inson atrofidagi dunyoni hissiyotlar his qilish organlari orqali qabul qiladi deb hisoblagan, shuning uchun ularning funksiyalarini rivojlantirish lozim. U o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan

holda bilim va ko'nikmalar bilan boyitishning sport-o'yin metodini taklif qilgan. Intizom tarbiyalashga va chiniqtirishga u katta e'tibor bergan. Uning metodi e'tirofga sazovor bo'lgan va hattoki Angliya tashqarisida ham keng tarqalgan.

17 asrning ikkinchi yarimida olim-monax **Epifaniy Slavinskiy** (1676 yilda vafot etgan) o'yinlarni yoshlar tarbiyasi uchun foydali va zararlilarga ajratgan, ko'pgina gimnastik mashqlarni pedagogik tahlil qilgan.

Shunday qilib, feodal ishlab chiqarish usulining progressiv bo'lgan kapitalistik usuli bilan almashishi falsafiy qarashlarda, ilm-fan, madaniyat, jismoniy madaniyat rivojlanishida, shunday ekan, xususan gimnastikada ham ijobiy o'zgarishlarga olib keldi.

Yangi davrda gimnastika

Yangi davr (XVIII asrdan- XIX asrning boshigacha) madaniyat, ilm-fanning, sanoat ishlab chiqarishning jadal rivojlanishi, burjeaziyaning hukmdorlik uchun kurashishi bilan tavsiflanadi.

Insonparvarlar uni eski feodal an'analar va aqidalardan ozod etish uchun o'spirinlar tarbiyasining yangi tizimini o'rnatishni taklif qilganlar. Gimnastik mashqlarni qo'llash yo'li bilan jismoniy tarbiyaga katta e'tibor qaratilgan. Ya.A. Kamenskiy va Dj. Lokkning atrof muhitni aqliy va hissiy bilishning mutanosibligi, hissiyot organlari funksiyalarini rivojlantirish zarurligi, o'spirin va bolalarni chiniqtirish va jismoniy tarbiyasi haqida g'oyalarini rivojlantirib kelgan. Ushbu davrda gimnastikaning rivojlanishiga Russo Va Pestalossi eng katta ta'sir ko'rsatganlar.

Jan Jak Russo (1712-1778) u bolani hayotga tayyorlashda uni sinovlarga o'rgatish, tanasini chiniqtirish, chunki u ochlikka, chanqoqqa, charchoqqa, ob-havo yomonlashishiga bardosh bera olishi kerak, deb hisoblagan. Russo Dj. Lokk kabi hissiyot organlari funksiyalarini rivojlantirish zarurligiga, bola va o'spirin harakatlanish, emosional-irodaviy va axloqiy tajribani egallashiga alohida e'tibor qaratgan. Russo yozishicha: "SHunday qilib, agar siz o'quvchingizning aqlini tarbiyalashni xoxlasangiz, kuchini tarbiyalang, u qo'llarini boshqara olishi zarur. Uning tanasini doimiy mashq qildiring; uni aqlli va ba'mani qilish uchun, sog'lom va kuchli qiling; mayli u ishlasin, harakat qilsin, yugursin, baqirsin; har doim u harakatda bo'lsin; mayli kuchi bilan inson bo'lsin va yaqin kelajakda u aqli bilan ham inson bo'la oladi. Tanani mashq qildirish aqliy faoliyatga halaqit beradi degan fikr- bu juda xato fikr: xuddi ki bu ikki faoliyatning yo'li bir emas, biri birini yo'naltira olmaydi".

Russoning maslaki bo'yicha, jismoniy tarbiya- aqliy, mehnat va axloqiy tarbiyaning asosidir. Tarbiya vazifalarini echish vositasi deb, Russo gimnastik mashqlarni, yugurishni, uloqtirishni, sakrashlarni, o'yinlarni, sayrlarni va b. hisoblagan. Bolalarning qiziqishi va faolligini ko'tarish uchun ularning harakat qobiliyatlarini rivojlantirishda u musobaqa metodini qo'llashni taklif qilgan.

Shveysariyalik pedagog **Iogann Genrix Pestalossi** (1746-1827) butun hayotini oddiy xalq bolalarining ta'limi va tarbiyasiga bag'ishlagan. U kundalik hayotda, qishloq xo'jaligida, hunarmandchilik va sanoat ishlab chiqarishida zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalarni shakllantirishni; ularning harakatlanish, aqliy, axloqiy (insoniy g'urur, mehnatsevarlik, sof vijdoniylik, iroda va b.) qobiliyatlarini rivojlantirishni tavsiya qilgan. Etakchi rol jismoniy tarbiyaga ajratilgan. U "tabiiy uy gimnastikasidan" boshlangan, qachonki ona bolasining ilk mustaqil harakatlarida yordam bergan, keyinchalik harakatli va xalq o'yinlarida, tomoshalarda, elementar (bo'g'inlar) gimnastika mashg'ulotlarida davom etgan va mehnat jarayonlarini egallash bilan yakunlangan.

Bolalar ta'limini tushunarli va yengil qilish uchun, Pestalossi bilim sohalarining barchasini asosiy, oddiy va aniq elementlarga keltirishni tavsiya qilgan. Inson tanasining muhim elementi deb u bo'g'inni hisoblagan. Shuning uchun, Pestalossining fikricha, bolalarga harakat qilish o'rgatishni har bir alohida bo'g'inning egiluvchanligi va epchilligini rivojlantirishdan boshlash kerak, keyinchalik harakatlanish mashqlarini murakkablashtirgan holda, ularni bajarishda bir vaqtdayoq ikki va undan ortiq bo'g'inlar ishlashi kerak, o'rgatishni bolaga mashqlarning murakkab majmuini bajarish bilan tugatish tavsiya qilinadi. Haqiqatda ushbu tizim harakatlar

koordinasiyasini rivojlantirish tizimi edi. Gimnastik mashqlar o'xshatib emas, ongli tarzda bajarishlari zarur edi. Elementar gimnastika bazasida maxsus "industrial gimnastika"ni o'tkazish tavsiya etilgan.

Axloqiy va jismoniy tarbiyaga Pestalossi qarashlarida kasbiy yo'naltirishga ega jismoniy tayyorgarlik tizimining asoslari yotadi. Bir vaqtdayoq, uning qarashlarini chegaralangan tor deb hisoblash mumkin, chunki u insonni, uning organizmini atrofda borliqni bir biriga bog'liq bo'lmagan hodisalar birligi deb tasavvur qilgan, ular orasida tiqis dialektik aloqa mavjudligini ko'rmagan.

Shunday qilib, yangi davrda gimnastika ilm-fan rivojlanishi (shu qatorda inson haqida fanlarning), madaniyat, urushlarni olib borish uchun muhim bo'lgan armiya jangovorligini ko'tarish, progressiv kapitalistik ishlab chiqarish usulining ta'siri ostida rivojlanishi uchun kuchli turtki olgan edi.

Gimnastika milliy tizimlarining paydo bo'lishi

XVIII asrning oxiri va XIX asrning birinchi yari kapitalizm rivojlanishi bilan tavsiflanadi.

Bosqinchilik va himoyalash urushlarini muvafaqiyatli olib borish uchun ommaviy muntazam armiyalar bo'lishi, yaxshi harbiydan tashqari yoshlarning harbiy-jismoniy tayyorgarligi zarur edi. Ushbu holatlar kapitalistik ishlab chiqarish, harbiy ish, xalqlarning milliy va madaniy xususiyatlarining talablariga javob bera oladigan gimnastikaning milliy tizimlarini yaratilishga turtki bo'lgan.

Gimnastikaning fransuz tizimi fransuz yoshlarining harbiy-jismoniy tayyorgarlik bilan ommaviy qiziqishining ta'siri ostida rivojlana boshladi. O'spirinlar sport komandalarning a'zolari gimnastika bilan shug'ullangan, harbiy o'yinlarda va sayohat yurishlarida ishtirok etgan.

Urushlarda Fransiya mag'lub bo'lganidan keyin fransuz armiyasida gimnastika bo'yicha ishlarni polkovnik Don Fransisko Amoros (1770-1848) 53 mashqlar jadvalini qamrab olgan, "Axloqiy, jismoniy va gimnastik tarbiya" bo'yicha yo'riqnomani va atlasini nashr etgan. U fuqarolar va harbiy gimnastika maktabini tashkil qilgan. Uning gimnastika tizimi tabiiy-amaliy bo'lgan va Lokka, Russo, Pestalossi g'oyalariga, o'sha davrning ofiserlari va askarlari jismoniy tayyorgarligining harbiy-amaliy amaliyotiga asoslangan.

Askarlarda gimnastik mashqlar yordamida mushaklarining kuchi, chidamliligi, egiluvchanligi, o'ylash, his qilish, qat'iyat va jasurlik bilan harakatlanish qobiliyatlari rivojlantirilgan, hayotda va harbiy sharoitlarda zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalarni shakllantirilgan. Bu uchun yurish, to'siqlardan o'tib yugurish, sakrashlar, uloqtirish, yuklarni yoki "yaralanganni" ko'chirish, suzish va sho'ng'ish, qilichbozlik va chavandozlik, raqs, tirmalab chiqish, zina poyani, xoda, arqon va boshqa anjomlar qo'llash bilan tirmaklab o'tish mashqlaridan foydalanilgan. Bundan tashqari quyidagilar nazarda tutilgan: a) alohida mashqlarning fiziologik asoslanishi; b) shug'ullanuvchilar ustidan tibbiy va pedagogik nazorat; v) ularda nafaqat harakatlanish qobiliyatlarini, balki axloqiy va irodaviy xususiyatlarini rivojlantirish; g) o'quvchilarning individual xususiyatlarini yaxshi bilish; d) mustaqil bo'lishni va o'quv-tarbiyaviy ishda ijodiy faollikni rivojlantirish.

Gimnastika fransuz tizimining harbiy-amaliy xarakteri 20 asrgacha saqlanib qolgan edi, Olimpiya o'yinlari mezbani lavozimidan foydalanib, fransuzlar musobaqa dasturiga quyidagi amaliy mashqlarning kiritilishi shart deb so'z ochganlar : uzunlikka sakrash, xoda bilan balandlikka sakrash, arqonga tirmaklab chiqish, 50 kilogacha og'irlikni ko'tarish va arqon tortish.

Gimnastikaning nemis tizimi. Nemis gimnastikasining rivojlanishiga eng katta hissani Fit, Guts-Muts, Yan, Shpisslar kiritgan.

Gerxard Uilrix Anton Fit (1763-1836) ungacha jismoniy mashqlar sohasida nimalar qilingan bo'lsa, hammasini umumiyashtirib tizimlashtirgan va buni o'zining "Jismoniy mashqlarning tajriba ensiklopediyasi" asarida bayon qilgan. Ushbu asar uchta qismdan iborat:

“Jismoniy mashqlar tarixiga oid ma’lumotlar” (1794), “Jismoniy mashqlar tizimi” (1795), “Birinch va ikkinchi qismlarga ilova” (1819). U “jismoniy mashq” tushunchasiga aniq izoh bergan: odam organizmini rivojlantirish maqsadida uning barcha harakatlarini va jismoniy kuchlarini qo’llash. Fit bo’yicha gimnastik mashqlar yordamida pedagog quyidagilarni qilishi mumkin: a) shug’ullanuvchilarning sog’ligini mustahkamlashi va saqlab qolishi; b) tananing chiroyli ko’rinishini rivojlantirish; v) harakatlar tezligini va kuchini oshirish; g) harakatlar aniqligini va ishonchligini rivojlantirish, ruhiga qat’iyatlik va tetiklik bag’ishlash; d) aqliy faoliyatga, bo’sh vaqtini maroqli o’tkazishga ehtiyojni rivojlantirish; e) jinsiy ehtiyojlarning erta paydo bo’lishidan chalg’itish.

Fit tomonidan mashg’ulotlar o’tkazish uchun bir qator qoidalar va metodik ko’rsatmalar tavsiya qilingan: a) mashg’ulotlar o’tkazish uchun maxsus jihozlangan joylarga zaruriyat; b) pedagogning yuqori kasbiy tayyorgarligi; v) mashqlarni saralashda o’quvchilarning individual xususiyatlarni inobatga olish (sog’ligi, tuzilish xususiyatlari, vrach ko’rsatmalari).

Yuqori texnik asosda Fit tomonidan yog’och otda va bruslarda bajariladigan mashqlar ishlab chiqilgan. U hisoblashicha, maktab imtixonlarini ilm-fanda, san’atda va gimnastik mashqlar shaklida ommaviy ko’rinishda o’tkazish mumkin.

Iogann Xristofor Guts-Muts (1759 - 1839) o’z pedagogik faoliyatining boshida Russoning g’oyalarini moslashtirishga harakat qilgan, bu g’oyalar jismoniy tarbiya haqida, uning shiori “tabiat qo’yniga qaytish haqida”, kuchli, jasur yosh avlodni tarbiyalash uchun ibtidoiy yovvoyi odamni ideallashtirish, uning namunasi sifatida qadimgi (o’rta asr) nemis odami bo’lishi kerak edi.

Guts-Muts gimnastika bo’yicha bir qator asarlarni yozgan: “O’spirinlar uchun gimnastika” (1804); “Tana va ruhning rivojlanishi va dam olshi uchun o’yinlar” (1796); “Vatan o’g’lonlari uchun gimnastik qo’llanma” (1817) va h. Ushbu asarlari fransuz, ingliz va daniya tillariga tarjima qilingan va Evropada muallif g’oyalarining tarqalishiga ko’maklashgan.

Germaniya bosib olinganidan keyin Guts-Mutsning jismoniy tarbiyaga qarashlari o’zgargan, ushbu o’zgarishga milliy-ozodlik harakati, kapitaliz rivojlanishi ko’maklashgan. Pedagog hisoblashicha, oliy ta’lim muassasalari talabalarini, bo’lajak o’qituvchilarni gimnastik mashqlar bilan tanishtirish kerak. Uning fikricha barcha boshqa tabqalarga gimnastika yanada yaqinroq munosabatda bo’lgan, chunki ularning tanlari davlatga xizmat qilishi kerak. O’sha davrda gimnastika nemis xalqi jismoniy tarbiya milliy tizimining asosi deb xisoblangan.

Guts-Muts gimnastikasining tizimiga quyidagi mashqlar kiritilgan: uzunlikka, balandikka, chuqurlikka va xoda bilan sakrashlar, to’siqlar osha yurish va yugurish, turli predmetlarni uloqtirish, tirmaklab chiqish va o’tish, muvozanatda bajariladigan mashqlar (gimnastik xodada, gorizontal arqonda va b.), og’irliklarni ko’tarib ko’chirish, maxsus harbiy mashqlar bilan qadam bosish, suzish va h. O’rgatish ko’rgazmali metod yordamida o’tkazilgan, musobaqalar qo’llanilgan, mashqlar bajrilishining gimnastik uslubi shakllantirilgan.

Guts-Muts g’oyalari shved gimnastika tizimining va nemis trenining asosiga qo’yilgan. Nemis gimnastikasining asoschisi, otasi deb **Iogann Fridrix Lyudvig Kristofor Yanni** (1778-1852) hisoblaydilar, u eng keskin millatchi bo’lgan. “Gimnastika” so’zini u “turnen” bilan almashtirgan, bu so’z epchillik, chaqqonlikni anglatgan.

Gimnastika mashg’ulotlari bilan Yan inson ta’limining yo’qotilgan muvozanatini tiklashga, uning yonida bir tomonlama ruhiy faoliyat bilan jism faoliyatini qo’yishga, haddan tashqari noziklikka jasurlikni qarama qarshi qo’yishga harakat qilgan.

Yan o’z tizimiga 24 guruxdagi mashqlarni kiritgan. Ularning ko’pchiligi Fit, Guts-Mutsdan olingan. Gimnastik otda, otda, parallel bruslarda, turnikda, obruch va o’tirg’ich bilan bajariladigan mashqlarga, akrobatika, raqslarga alohida e’tibor qaratilgan. Harbiy-amaliy mashqlar ham qo’llanilgan: kamondan va o’q otadigan quroldan otish, og’ir yuklarni ko’chirish, chavandozlik va b.

Gimnastik anjomlar va anjomlarsiz bajariladigan mashqlar yoshlar uchun yanada qiziqarliroq bo’ldi, chunki ular musobaqa tarzida o’tkazilgan. Yan o’z shogirdlarining yutuqlarini rag’batlantirgan, harakatlar shakliga va mashqlar bajrilishining texnikasiga u katta

ahamiyat bergan. U tarbiyalanuvchilaridan bosh tekis holatda turishini, oyoq uchlari cho'zilgan holatda, harakatlarda to'g'ri chiziqlar va harbiycha qaddi rostlikni talab qilgan. Mashqlar bajarilishining gimnastik uslubi paydo bo'lgan.

Gimnastika kursi ikki davrga mo'ljallangan edi. Birinchi davrda nisbatan oddiy mashqlar qo'llanilgan: yurish, yugurish, sakrashlar, tirmaklab chiqish, jihozlarda bajariladigan mashqlar, o'yinlar. Davomiylik, ketma-ketlik prinsiplariga, yuklamani dam olish bilan to'g'ri birliklariga rioya qilingan. Shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini o'rganishga, irodani rivojlantirishga katta e'tibor qaratilgan. Ikkinchi davrda gimnastlar yanada murakkabroq mashqlarni bajarishgan.

Mashg'ulot ikkita qismdan iborat bo'lgan. Birinchi qismda o'quvchilar mustaqil ishlaganlar, har qaysi o'zi nima bilan shug'ullanishni tanlagan. Bu vaqtda gurux sardori va o'qituvchi tartibni, havfsizlikni ta'minlashgan, yordam ko'rsatgan va o'quvchilarning intilishlari, qobiliyatlari va moilliklarini kuzatganlar. Mashg'ulotning ikkinchi qismida hamma uchun majburiy bo'lgan mashqlar bajarilgan. O'quvchilar yoshiga qarab, bo'linmalarga ajratilgan. Ularga asosiy va kirish mashqlari ko'rsatilgan, o'quvchilar ularni o'qituvchi orqasidan takrorlashga majbur bo'lgan. O'rganilgan mashq ko'p karra takroran bajarilgan (100 marta va undan ortiq). Asosiy e'tibor mushaklar kuchini, chidamlilikni va irodani rivojlantirishga qaratilgan.

Yan tomonidan F. Eyzelen bilan hamkorlikda nashr etilgan "Nemis gimnastikasi" darsligida yurish, yugurish, sakrashda, gimnastik otda, otda, bundan tashqari bruslarda va turnikda bajariladigan mashqlarning tavsifi batafsil bayon qilingan.

1811 yilda Berlin yaqinidagi Ges-sengayden shaharchasida Yan ochiq havodagi gimnastik maydoncha ochgan. Bu gimnastikaning keyingi rivojlanishiga ko'maklashgan. 1863 yilda Leypsig shahrida o'tkazilgan gimnastik bayramida turli gimnastik chiqishlardan 19921 vakil ishtirok etgan, ular gimnastika bilan shug'ullanayotgan 134506 kishini birlashtirgan.

Prussiya hukumati davlat masalalarini echishda xalqni mobilizatsiya qilish uchun gimnastikadan vositada sifatida foydalangan. Ushbu maqsadda gimnastik ittifoqlari va jamiyatlari tashkil etiladi, gimnastika maktab ta'lim tizimiga kiritiladi.

Germaniyada maktab gimnastikasining asoschisi deb **Adolf Shpiss** (1816- 1858) hisoblanadi- u gimnastika, tarix va qo'shiqchilik o'qituvchisi bo'lgan. O'z o'tmishdoshlarining asarlariga asolanib, u maktab gimnastika tizimini ishlab chiqqan va uni majburiy fan sifatida o'qitilishini asoslab bergan. "Turnen san'ati haqida ta'limot" deb nomlangan to'rt jildlik asarida u saf va erkin mashqlarning tavsifini keltirgan, osilib va tirab bajariladigan mashqlarni ishlab chiqqan. Gimnastik mashqlar yordamida bolalarda mehnat faoliyatiga qobiliyatlarini shakllantirish haqidagi Pestallossining g'oyasini u haqiqatdan intizomli, qattiq tayyorlovchi erkin mashqlar o'rgatilishining zaruriyatigacha rivojlantirgan. Ulardan eng asosiylari yurish, yugurish, sakrashlar, burilishlar, yarim sakrashlar, oyoq, tana va qo'llar uchun mashqlar. Mashqlar musiqali kuzativ ostida qo'shiq aytish bilan birgalikda bajarilgan va gimnastik bayramlarda namoyish etilgan.

Shpiss turnik va bruslar kattaligini oshirgan va ularni maktab o'quvchilari bilan mashg'ulotlar uchun moslashtirgan, ularda bir vaqtdayoq 4-6 kishi shug'ullanishi mumkin edi. Mashqlarni tanlashda va yuklamani me'rlashtirishda o'g'il va qiz bolalarga, kuchli va zaif o'quvchilarga nisbatan differensial yondashuv amalga oshirilgan. Gimnastika mashg'uloti joyida va harakatda saf mashqlarini bajarishdan boshlangan, keyin erkin va jihozlarda bajariladigan mashqlar bajarilgan. Mashg'ulot harakatli o'yinlar va ommaviy mashqlar bilan tugatilgan.

Shpiss metodining asosiy kamchiligi- bu mashqlar barcha o'quvchilar tomonidan bir vaqtdayoq bajarilishi. Bu individual yondashuv qo'llanilishini murakkablashtirgan, individuallik tartib va intizomning formal talablariga bo'y singan. Insonga har tomonlama ta'sir qilishning haqiqatdan ulkan imkoniyatlariga ega bo'lgan saf va erkin mashqlari, faqat intizomga tortish va zo'raki mashq qildirish vositasi bo'lib kelgan.

Shpiss nemis gimnastika yaratilishini yakunladi.

Gimnastikaning shvetsiya tizimi. Uning asoschisi **Per Genrix Ling** (1776-1939) bo'lgan. U Upsal universitetining diniy ta'lim fakultetini tugatgan, Kopengagen shahridagi (Daniya) bolalar va kattalar uchun institut- jismoniy tarbiya bo'yicha Evropada birinchi ta'lim muassasasida faoliyat yuritgan. Ling yuqori ma'lumotga ega inson bo'lgan, u she'riyatga qiziqgan. Ushbu sohadagi yutuqlari uchun u Shvesiya Akademiyasi a'zosi etib saylangan.

Yalmar Ling- P. Lingning o'g'li yangi shvesiya anjomlarini ishlab chiqqan va amaliyotga kiritgan: devorcha, o'tirg'ich, ikkitalik xoda (**bum**) va b. U gimnastikaning boshqa tizimlariga ma'lum bo'lgan jihozlar bilan mashqlarni ham qo'llagan (arqon, xoda, narvon, ot, ot, bruslar, turnik va b.) Biroq bu erda anjomlar faqat dars rejasida nazarda tutilgan mashqlarni yaxshiroq bajarishga ko'maklashar edi. Ularning qo'llanilishini o'rtog'ining yordami bilan almashtirsa bo'lar edi. Boshlang'ich holatlarga katta ahamiyat berilgan.

Gimnastika darsi 16ta qismdan iborat bo'lgan. Mashqlar qat'iy o'rnatilgan va ketma-ketlikda bajarilgan: guruxning saflanishi yoki qayta saflanishi, oyoqlar uchun tayyorlov mashqlari, to'g'ri qaddi-qomat shakllanishi uchun mashqlar, qorin mushaklari uchun muvozanatda bajariladigan mashqlar, oyoqlar uchun chalg'ituvchi mashqlar, tortilish, nafas olish mashqlari.

P. Ling va Ya. Ling, Bratting, Terngremm va b. olimlar bilan hamkorlikda pedagogik gimnastikani batafsil ishlab chiqqanlar, ularning hisoblashicha, gimnastikaning oliy maqsadi-inson tanasining barkamol rivojlanishi haqida qayg'urish.

Armiyadagi harbiy gimnastika tartib intizomla, bo'y sinadigan, yaxshi harbiy tayyorgarlikka va chiroyli qaddi-qomatga ega askarni tarbiyalashga yo'naltirilgan.

Shvesiya gimnastikasini uning sog'lomlashtirish xarakterga ega ekanligi, anatomik imkoniyatlarga qarab mashqlarni tanlash, ma'lum mushaklarni ishlashga kiritishga qat'iy yo'naltirilganligi bilan ajralib turgan. Gimnastikaning ushbu tizimi Evropaning ko'pchilik mamlakatlarida mashhur bo'lib ketdi. Biroq u bir qator kamchiliklarga ega bo'lgan, ularni P.F. Lesgaft va J.Demeni aytib o'tgan: mashqlari inson tanasiga nomuvofiq bo'lgan, uning fiziologik jarayonlari bilan solishtirilmagan, ta'lim vazifalarning echimida qo'llanilmagan.

Agar yuqorida ko'rib chikilgan tizimlarni tahlil qilsak, aytish joizki, ularning mualliflari insonga va uning shaxs xususiyatlariga ta'sir qiluvchi pedagog so'zi, musiqa, mashg'ulotlar o'tkazish sharoitlari kabi vositalarning imkoniyatlarga to'g'ri baho berishmagan. Har doim ham mashqlar alohida guruxlarining ta'lim-tarbiya imkoniyatlari hisobga olinmagan, balki umuman gimnastikaning ham.

XIX asrning ikkinchi yarimida- XX asrning boshida gimnastikaning rivojlanishi

Ushbu davrda yangi iqtisodiy va siyosiy sharoitlarning ta'siri ostida eski gimnastik tizimlar asosida gimnastikaning zamonaviy turlari shakllanadi: sport gimnastikasi va uning turlari-akrobatika va badiiy gimnastika, asosiy gimnastika va uning yordamchi shakllari (kasbiy-amaliy, harbiy-amaliy va b.)

Gimnastikaning Sokol tizimi 19 asrning 60-chi yillarda Chexiyada slavyan xalqlarining milliy-ozod etish harakati tufayli paydo bo'lgan, slavyan xalqlari o'sha payt Avstro-Vengriya zulmi ostida bo'lgan. O'sha davrda "Sokol" (lochin) jamiyati tashkil etilgan, uning nomi o'sha qushga xos bo'lgan epchillik, aql va jasurlikni ramzi bo'lgan. Gimnastika bu erda chex yoshlarining birlashtirish, ularni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashga va milliy ozodlik uchun kurashga tayyorlash vositasi bo'lib xizmat qilgan.

Sokol gimnastikasining asoschisi **Miroslav Tirsh** (1832-1884) hisoblanadi. U- estetika doktori, Praga universitetining professori. Yoshlarni gimnastika mashg'ulotlariga qiziqitirish uchun, u gimnastikadan aniq, chiroyli shaklga ega bo'lmagan mashqlarni olib tashlashni taklif qilgan, mashqlar uslublanishini kiritgan. Ular oyoqlar uchini tortib va qo'l barmoqlarini cho'zib bajarilgan, keskin va to'g'ri chiziqli. Erkin mashqlar va anjomlarda bajariladigan mashqlar-kombinasiyalar shaklida bajarilgan. Harakatlarning go'zalligi, statik holatlar va bir holatdan

boshqasiga o'tishga e'tibor qaratilgan. Predmetlar bilan bajariladigan mashqlarga katta ahamiyat berilgan: erkaklarda- tayoq, gantel, cho'qmor bilan; qizlarda- lenta, sharflar va gulchambarlar bilan. Ayniqsa, xalq, salon, gimnastik raqslar, raqs harakatlari va qadamlari, davra raqslari, gimnastik o'yinlar, akrobatik mashqlar juda qiziqarli bo'lgan. Musiqali kuzatuv bilan ushbu mashqlarning bajarilishi, yagona sport kiyimi, mashg'ulotlarining yaxshi tashkil etilganligi shug'ullanuvchilarda tartib, intizom tarbiya topishiga, estetik, emosional-irodaviy va axloqiy fazilatlar shakllanishiga, harakatlar koordinasiyasining, mushaklar kuchining, harakatlar tezligining, chidamlilikning rivojlanishiga ko'maklashgan.

Gimnastika bo'yicha dars formal qoidalar asosida tuzilgan va uch qismdan iborat bo'lgan. Tayyorlov qismiga saf, erkin mashqlari, yurish va yugurish turlari va b. kiritilgan. Mashqlar butun gurux o'quvchilari tomonidan bir vaqtda bajarilgan. Asosiy qismi shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasidan kelib chiqqan holda guruxni uchta kichik guruxchalarga ajratib mashg'ulotlarning uchta turining almashishini ko'zlagan. Asosiy qismida quyidagi mashqlar bajarilgan: a) tirab va osilib bajariladigan oddiy va qo'shma mashqlar; b) tayanch va tayansiz sakrashlar; v) qo'llarning faol ishlashi bilan mashqlar (cho'qmor, qilichbozlik, tirmaklab chiqish, akrobatika va b.). Yakuniy qismiga yurish, chuqur nafas olib susayishga va boshqa oddiy mashqlar kirgan. Darsning boshi va oxiri standart shaklida o'tkazilgan. Darsdan oldin, uning qismlariga va mashqlar o'rgatishga aniq vazifalar qo'yilmagan.

Barcha mashqlar tashqi belgilari bo'yicha to'rt bo'limga bo'lingan: birinchisiga anjomlarsiz bajariladigan mashqlar kiritilgan; ikkinchisiga (asosiy)- anjomlarda bajariladigan mashqlar (bruslar, turnik, xalqalar, otda aylanish, sakrashlar); uchinchisiga- gurux mashqlari; to'rtinchisiga- qarshilik ko'rsatish mashqlari, kurash, mushtlash, qilichbozlik va b. Bo'limlar sinflarga, shakllarga, bo'linmalarga ajratilgan, shakllar esa –elementlarga.

O'rganiladigan mashqni yoki uning kombinasiyasini o'rganuvchi oldindan barcha nozik nuqtalarini, uning bajarish texnikasini bilishi va o'zini o'zi nazorat qila olishi kerak edi. O'rgatish metodikasi takomillashtirilgan, tasniflash va mashqlar atamalari yaratilgan.

1862 yilda Chexiyada musobaqalar o'tkazila boshlandi. Bu nafaqat davlat ichida, balki boshqa mamlakatlarda ham gimnastika rivojlanishiga ko'maklashgan. Gimnastika sport yo'naltirishiga ega bo'lgan. Gimnastlar sport mahoratining o'sishi va musobaqalar o'tkazish tajribasining to'planishi musobaqalar dasturlarining va qoidalarining yaxshilanishiga ko'maklashgan. Anjomlarda mashqlardan, erkin mashqlardan va tayanch sakrashlardan tashqari, musobaqalar dasturiga 10 metrga yugurish, uzunlikka, balandlikka va xoda bilan sakrashlar, yadro uloqtirish va engil atletika mashqlarining boshqa turlari kiritilgan. Ushbu mashqlarning mazmuni vaqt o'tgan sari o'zgargan, ammo gimnastik oltikurash qolgan.

Oktyabr inqilobidan oldingi Rossiyada gimnastika

Gimnastika shakllari Rossiya xalqlari turmushida, shu jumladan, Turkiston xalqlari hayotida ham uzoq vaqtlardan beri mavjud bo'lgan. Bayram shodiyonalariga, qiziqchilarga akrobatlarning chiqishlari ham qo'shilib ketgan. Markaziy Osiyoda dorbozlar o'z chiqishlarida gimnastik mashqlardan foydalanib kelishmoqda. Ko'pgina polvonlar kurashga tushish oldidan mushaklarning chigilini yechish vositasi sifatida yengilroq toshlar bilan bajariladigan mashqlardan foydalangan. Deyarli barcha millat vakillari ot minish va chavandozlikni yaxshi ko'rgan.

Mashhur harbiy sarkardalar (Temur Malik, Amir Temur, Bobur) tayyorgarlik darajasini oshirishga intilishgan. Bu gimnastikaning taraqqiy etishiga turtki bo'ldi. Ulug' jahongir Amir Temur o'z qo'shinlarini harbiy yurishlarga tayyorlashda to'siqlarni zabt etish, qilichbozlik, nayzabozlik, narvonlar bilan qal'alarni zabt etish, chopib ketayotgan ot ustida turli gimnastik mashqlarni bajarish majburiy bo'lgan, shuningdek, suzish va boshqa gimnastik mashqlarni qollagan. Bu mashqlar navkarlarni jismonan barkamol bo'lishida katta samara bergan.

Rossiyada gimnastika taraqqiyotida mashhur anatom va pedagog olim P. F. Lesgaft muhim o'rin egalladi. U 1875-yilda bir qancha G'arbiy Yevropa mamlakatlarida bo'lib, shu mamlakatlarda jismoniy tarbiya qanday yo'lga qo'yilganligi bilan tanishdi. 1880-yilda P.F.

Lesgaftning «Gʻarbiy Yevropa mamlakatlarida gimnastika oʻqituvchilarini tayyorlash» kitobi chop etildi. Unda gimnastika tizimlariga taʼrif berilgan va bu tizimlarning ilmiy jihatdan asossiz ekanligi taʼkidlangan edi.

Pyotr Fransyevich Lesgaft- biolog, anatom, antropolog, tabib va ustoz- 1837 yil 20 sentyabrda Rossiyaning Sankt-Peterburg shahrida tugʻilgan. 72 yillik umri davomida ilim fan sohasiga katta hissa qoʻshib, 1909 yil Yegipet shahrida vafot etadi.

P.F. Lesgaft maktab yoshidagi bolalarga gimnastika negizida jismoniy taʼlim berish tizimini ishlab chiqdi, bunda u gigiyenik vazifalarni emas, balki pedagogik vazifalarni nazarda tutdi. P.F. Lesgaft eng kam kuch sarflab, bolalar va oʻsmirlarni mumkin qadar tez gavdasini boshqarishga oʻrgatish muhim, deb hisoblagan. Buning uchun ular murabbiyga oddiygina taqlid qilmay, oʻz harakatlarini anglay bilishlari kerak edi.

P.F. Lesgaft «xususiy usullar»ni, yaʼni harakat sanʼatini ixtisosi ravishda oʻrgatishga qarshi boʻlgan. Shunga asosan, u gimnastika jihozlaridagi mashqlarni, akrobatik mashqlarni shugʻullanuvchilarga «jismoniy tarbiyada maʼlumot bera olmaydi», deb rad etgan edi. P.F. Lesgaftning bunday keskin fikr bildirishi koʻp jihatdan oʻsha davrdagi sport gimnastikasining mazmuni va takomillashmagan uslublari bilan bogʻliq boʻlgan.

P. F. Lesgaftning jismoniy tarbiya fani oldidagi xizmati shundaki, u birinchi boʻlib bolalarni jismoniy tarbiyalashning ilmiy asoslangan tizimini ishlab chiqdi, bu esa sobiq Ittifoqda jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining taraqqiy etishiga ancha taʼsir koʻrsatdi.

XIX asr oxirida sport gimnastikasining rivoj topishi xalqaro sport aloqalarining rivojlanishi bilan uzviy bogʻliq boldi.



**Pyotr Fransyevich
Lesgaft(1837-1909 yil)**

Sobiq Ittifoqda gimnastikaning taraqqiyoti

1917-yilgi Oktabr toʻntarishidan keyin mamlakatda gimnastikaning rivojlanishi uchun katta imkoniyatlar paydo boʻldi. Bunda mamlakatning siyosiy, iqtisodiy va sotsial hayoti bilan uzviy bogʻliq boʻlgan bir qancha bosqichlari koʻzga tashlanadi. Shu davrda oʻrtaga qoʻyilgan yangi vazifalar gimnastika mazmunini ham belgilab berdi.

Inqilobdan keyingi dastlabki davrda (oʻtgan asrning 30-yillarigacha ham) gimnastikadan ommani jismonan tayyorlash va jismoniy rivojlantirishning asosiy vositasi sifatida foydalanildi. Butun kuchni, interventlar va oq gvardiyachilar bilan kurashga sarflanayotgan yillarda, jismoniy tarbiya, gimnastika shoʻrolar hokimiyatini oʻrnatish va uni mustahkamlashga qaratilgan edi. Aholini jismonan tarbiyalashni uyushtirishda Qoʻshinga zaxira tayyorlash dasturlarida gimnastika mashgʻullotlariga katta ahamiyat berilgan boʻlib, amaliy gimnastika ham, jilhozlarda bajariladigan mashqlar va ularni toʻplarni qoʻllanilgan edi. Mamlakatning hamma joyida yoshlarning barcha tabaqalarini birlashtirgan harbiy-sport markazlari barpo etiladi.

Jismoniy tarbiya 1926- 1927- yillardan boshlangʻich maktablarda, 1929-yildan esa oliy oʻquv maskanlarida oʻquv fani sifatida kiritildi. Jismoniy tarbiya fanidan yangi dasturlar vujudga keldi, ularda gijmnastika muhim oʻrin egallagan edi.

Jismoniy tarbiya institutlari koʻplab yangi vazifalarni hal etishga qodir boʻlgan malakali oʻqituvchi-murabbiylarni tayyorlay boshladi. Bu mutaxassislar gimnastika nazariyasi va uslubiyatini ishlab chiqishdayetakchi rol oʻynay boshladi. Ilmiy tadqiqot ishlarini yoʻlga qoʻyish, gimnastikaning ilmiy bazasini yaratish, uning tarbiyaviy ahamiyatini tushunib yetish, darsning namunaviy dasturini ishlab chiqish va shu kabi vazifalarni bajarishga urinib koʻrildi. Biroq mashgʻuulotlar mazmuni birdan oʻzgarmadi. Uzoq vaqt davomida gimnastika umumiy jismoniy tayyorgarlik xususiyatlarini oʻziga saqlab qolgan edi, xolos.

1929-yilda gimnastika bo'yicha Butunittifoq ilmiy-uslubiy konferensiyasi bo'lib o'tdi, u vaziyatdan kelib chiqqan tashkiliy-uslubiy masalalarni hal qildi. Bu konferensiyada gimnastika birinchi bor alohida turlarga bo'lindi. Shu vaqtdan boshlab, ertalabki gimnastikika mashg'ulotlari radio orqali eshittiriladigan bo'ldi. O'sha yillarda gimnastika sho'ro xalqini jismonan tarbiyalashning asosiy mazmuninini tashkil etgan edi.

1931 -yilda mamlakat yoshlar tashkiloti tashabbusi bilan «Mehnat va SSSR mudofaasiga bo'l tayyor!» jismoniy mashqlar to'plarining joriy etilishi mamlakat harakatida muhim voqea bo'ldi. Bu gimnastika taraqqiyotida yangi bosqichni boshlab berdi.

GTO («Mehnatga va vatan mudofaasiga bo'l tayyor!») kompleksi bo'yicha ishlar yo'lga qo'yila borgan sari, umumiy jismoniy tayyorgarlik vazifalari umumiy jismoniy tayyorgarlik sho'balarida va GTO mezonlarini topshirishga tayyorlov guruhlarida hal qilina boshlandi, lekin gimnastika (sog'lomlashtirish gimnastikasi) jismoniy tarbiyaning asosiy vositalaridan biri bo'lib qoldi va takomillashdi. U odamlarga salomatlikni mustahkamlashda, hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini shakllantirishda yordam berar, mehnat faoliyati tartibiga yanada kengroq kirib borardi. Ana shunda gimnastika sport turlarining rivojlanishi uchun imkoniyat paydo bo'ldi.

1933-yilda Moskvada gimnastika bo'yicha xalqaro konferensiya bo'lib o'tdi. Bu konferensiya ayni vaqtda birinchi butunittifoq konferensiyasi edi. Unda gimnastika taraqqiyotining eng muhim masalalari ko'rib chiqilib, ular yuzasidan qarorlar qabul qilindi. Konferensiya sho'rolar jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'rni va ahamiyatini belgilab berdi.

Gimnastika tasnifi (nisbatan mustaqil turlarga bo'linishi)ni, uning mazmunini, mashg'ulotlar uslubiyatini va uning tashkiliy shakllarini tasdiqladi, atamalar masalasini va boshqa masalalarni muhokama qildi. Konferensiya gimnastikaning sport turi sifatida taraqqiy etishiga yordam bergan muhim voqea bo'ldi.

1930-yildan boshlab, har yili Moskva, Leningradda, sobiq ittifoqdosh respublikalarning poytaxtlarida va boshqa ko'pgina shaharlarda o'tkazib turilgan ommaviy gimnastika chiqishlarini mamlakat aholisi juda katta qiziqish bilan tomosha qilishdi.

Gimnastika turi yagona dasturining joriy etilishi, kasaba uyushmalari KSJ (ko'ngilli sport jamiyatlari)ning tashkil etilishi va turli komandagi ommaviy musobaqalar, shu jumladan, o'quvchilar o'rtasidagi ommaviy musobaqalarning muntazam o'tkazilib turilishi, yangi gimnastika atamasining qabul qilinishi va boshqa ko'pgina tadbirlar sport gimnastikasining rivojlanishini anchagina rag'batlantirdi. Sport gimnastikasi ommaviy sport turi bo'lib qoldi. Jismoniy madaniyat harakati oldida turgan yangi vazifalarni hal qilishda GTO to'plamasi mezonlarini topshirish uchun amalga oshiriladigan tayyorgarlik ishlarini kuchaytirish zarur edi. Ikkinchi jahon urushidan oldingi yillarda, hatto sport gimnastika musobaqalariga ham **GTOning** turli amaliy mashqlari qo'shilar, bu sportchilarni jangovar harakatlarga tayyorlashga yordam bergan.

Gimnastikaning taraqqiy topishida jismoniy tarbiya institutlarining gimnastika kafedralari muhim o'rin egallagan. Kafedralarda malakali mutaxassislar tayyorlash bilan birga, katta ilmiy va uslubiy ishlar olib borildi. Jismoniy tarbiya institutlaridagi aspiranturalarda gimnastika bo'yicha ilmiy-pedagogik mutaxassislar tayyorlana boshlandi. Dastlabki nomzodlik dissertatsiyalari yoqlandi, ilmiy asarlar kengroq e'lon qilinadigan bo'ldi. Darslik va uslubiy qo'llanmalar, ayrim masalalarga doir qo'llanmalar, yagona tasnifiy dasturlar, musobaqa qoidalari nashr etildi. 1937-yildan «Gimnastika» jurnali nashr etila boshlandi (1940-yilgacha chiqqan).

Mamlakatda turli tizimlarning eng maqsadga muvofiq mashqlari qo'llanildi. Mashg'ulotlardan ko'zda tutilgan maqsad qanday vositalardan foydalanilmasin, bu vositalar yordamida umumjismoniy (gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari), jangovar (amaliy turlar) va sport (sport turlari) tayyorgarligi masalalari yaxshi hal qilinardi. Ishga ijodiy yondashish gimnastikada mavjud bo'lgan hamma qimmatli tajribalardan foydalanib, mamlakat jismoniy madaniyat va sport harakati talablariga mos bo'lgan o'z gimnastika tizimini yaratish imkonini berdi.

Urushtajribasi davolash gimnastikasining yarador jangchilar jangovarligini tiklovchi juda katta samarali vosita ekanligini shubhasiz isbotlab berdi.

Bu davrda gimnastika mazmunan o'zgardi, harbiy qo'shinga zaxira tayyorlashga yordam beradigan amaliy mashqlar mashg'ulotlarning asosi bo'lib qoldi, sanoqli gimnastlarga mashg'ulotlarni davom ettira olishdi.

Urushdan keyingi davrda tinch bunyodkorlik, mehnat bilan shug'ullanishga o'tish sho'ro xalqi faoliyatining barcha sohalarini, shu jumladan, jismoniy tarbiyadagi faoliyatini faollashtirib yubordi. Sport inshootlari tiklandi, ommaviy sport ishlari qayta yo'lga qo'yildi, turli musobaqalar o'tkazildi.

Gimnastika birinchi galda rivojlanishi kerak bo'lgan sport turlari qatorida tilga olindi. Maktablar va boshqa o'quv maskanlarining dasturlari takomillashtirila boshlandi, o'rta va katta yoshdagilar uchun ko'plab salomatlik guruhleri tashkil etildi, ishlab chiqarish gimnastikasining ko'lamini kengaytdi, radio-televideniye yordamida ertalabki gigiyenik gimnastika bilan mustaqil va uyushgan holda shug'ullanish yanada jonlandi. Jismoniy tarbiya kadrlarini tayyorlash va ularni malakasini oshirishga jiddiy e'tibor berildi. 1948-yil dekabrda Leningradda bo'lib o'tgan II Butunittifoq konferensiyasi gimnastika taraqqiyotida katta ahamiyat kasb etdi. Konferensiyada gimnastika sohasidagi ishlar tajribasi umumlashtirildi, uning vazifalari ta'riflanib, gimnastikaning vositalari, turlari va xillari aniqlandi, ularni yanada rivojlantirish yo'llari belgilab berildi. Konferensiya badiiy gimnastikani mustaqil sport turi sifatida ajratish to'g'risida qaror qabul qildi.

1966-yilda «Jismoniy madaniyat va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» qaror qabul qildi. Bu qaror gimnastikani yanada rivoj topishiga yordam berdi.

1968-yil aprelida Moskvada gimnastika bo'yicha III Butunittifoq konfrensiyasi bo'lib o'tdi. Unda 20 yil mobaynida bajarilgan ishlar tahlil qilib chiqilib, gimnastikaning barcha turlarini yanada rivojlantirish istiqbollari belgilandi, gimnastikani sho'ro xalqlarining mehnat faoliyati tartibiga va turmushiga tatbiq etish rejasi belgilandi. Aholining barcha tabaqalari bilan mashg'ulotlar o'tkazish uchun yangi dasturlar ishlab chiqish yuzasidan qarorlar qabul qilindi, sport gimnastikasi bo'yicha terma jamoalar uchun zaxira tayyorlash tartibi ishlab chiqildi. Gimnastika sohasidagi jami mutaxassislarining bundan keyingi ishlari ana shu vazifalarni yechishga qaratildi.

Mamlakatda gimnastikaning insonni jismoniy kamol toptirish borasidagi yangi vazifalarni yanada aniq hal qilishga yordam beradigan hamma turlarini rivojlantirish uchun sharoit yaratildi. Nazariy va uslubiy masalalarini ishlab chiqish jismoniy tarbiya institutlarining gimnastika kafedralarida va yangi tashkil etilgan ilmiy tekshirish institutlarida amalga oshirildi. Darsliklar va saralash dasturlari, uslubiy qo'llanmalar takomillashtirildi, maxsus tadqiqotlar olib borildi hamda dissertatsiyalar himoya qilindi.

Gimnastika taraqqiyotidagi bundan keyingi vazifa jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning rolini oshirish, mamlakat aholisini keng qatlamlari gimnastikaning biron-bir turi bilan muntazam shug'ullanishiga erishish va xalqaro maydonda mamlakatning sport sharaflini himoya qilishga qodir yuksak malakali gimnastikachilar tayyorlab yetishtirishdan iborat edi.

O'zbekistonda gimnastikaning taraqqiy topishi

Markaziy Osiyo hududida, jumladan, O'zbekistonda gimnastikaning davolash, sog'lomlashtirish, amaliy jismoniy tarbiyaning yo'nalishlari ilmiy asoslangan tarixiy negizlarga ega. Qadim zamonlardan aholi turli xil jismoniy mashqlar, harakati o'yinlarni katta bayram va to'ylarda tashkillashtirishgan. Navro'z, Hosil bayrami va boshqa tantanalarda otda poyga, yugurish bo'yicha musobaqalar, olomon-poygalar, chovgon o'yinlari, dorbozlarni chiqishlari kabi ko'ngilochar tadbirlari muntazam ravishda o'tkazilib turilgan.

Abu Ali ibn Sino(to'liq ismi:*AbuAliHusayn ibn Abdullah ibn al-Hasan ibn Ali ibn Sino*) O'rta Osiyolikolim, faylasuf. 980-yilning18-iyunidaBuxoroyaqinidagi Afshonaqishlog'ida tug'ilgan va 1037-yilning16-avgustidaHamadondavafot etgan. G'arbda **Avitsenna** (ingl. **Avicenna**) ismi bilan mashhur.



**Abu Ali ibn Sino
(980-1037 yillar)**

Olimlarning raisi (Ibn Sinoni shunday deyishgan) ta'kidlashicha, salomatlikni muhofaza qilish tartibida eng asosiysi badantarbiya mashqlari bilan shug'ullanish, undan so'ng ovqatlanish va uyqu tartiblariga rioya qilishdir. Agar odam o'z vaqtida me'yorida badantarbiya mashqlari bilan doimo shug'ullanib, kun tartibiga rioya qilsa, u hech qanday davolash chorasi va dori-darmonga ehtiyoj sezmaydi. Buyuk olimni yozishicha, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanmay qo'ygan odamni sog'lig'i so'nib, harakatlanishni to'xtatish natijasida kuchi susayib boradi. Olimning fikricha, jismoniy mashqlar mushaklar, bo'g'inlar, asab tolalarini mustahkamlaydi, natijada insonlar o'z ishlarini toliqmasdan uzoq muddatda bajarib, xastalikdan muhofaza etishadi. Ibn Sino jismoniy mashqlar bilan shug'ullanganda insonning yoshi va salomatligini qay darajada ekanligini inobatga olishni ta'kidlaydi.

Abu Ali ibn Sino «Tib qonunlari»da jismoniy tarbiyaga katta e'tibor bergan. O'z kitobida salomatlikni muhofaza qilish qoidalarini ko'rib chiqar ekan, buyuk mutafakkir jismoniy mashqlarni sog'lomlashtirish va davolash amaliyotida tutgan o'rni va ahamiyati haqida mukammal tarzda so'z yuritadi. Ibn Sino olimlar orasida birinchi bo'lib, jismoniy mashqlarni odam organizmiga ijobiy ta'sirini «Uzluksiz chuqur nafas olish jarayonini keltirib chiqaruvchi erkin harakat jismoniy mashq deyiladi», deb ta'riflagan.«Tib qonunlari»da bolalar, o'smirlar va keksalar qachon va qay tarzda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi haqida ma'lumot berib o'tadi. Ibn Sino mashqlarni boshlash va tugatish vaqti, uqalash, hammomda va sovuq suvda cho'milish (chiniqish), tanani tozalikda saqlash va boshqa gigiyenik talablar haqidagi fikrmulohazalari bugungi kungacha olimlar diqqat markazidadir.

«Tib qonunlari» kitobining asl arabcha matni birinchi marta 1593 yili Rimda, keyinchalik u hozirgi Kohira (1873,1877,1879), Tehron (1889), Laknav (1906) va Lohur (1906) shaharlarida chop etildi. Ispaniyaning Toleda shahrida 1130 yili tarjimonlar kollegiyasi tashkil qilinadi va Kremonalik Gevard (1114 – 1187 y) «Tib qonunlari» ni arab tilidan lotin tiliga tarjima qilishga kirishadi. Shundan boshlab «Tib qonunlari» kitobi Yevropa vrachlari qo'lidagi asosiy qo'llanmaga aylanadi va universitetlarda tibbiyot fani shu asar buyicha o'qitilgan.

O'zbekiston sharqshunoslari «Tib qonunlari»ning besh kitobini arabchadan o'zbek va rus tillarida tarjima qilishdi va ularni 1954 –1961 yillar mobaynida Toshkentda shifokorlar bilan hamkorlikda nashr etdilar. Umuman, «Tib qonunlari» besh kitobdan iborat va ular quyidagilar:

Birinchi kitob- tabobatning nazariy asoslari hamda amaliy tabobatning umumiy masalalari haqida ma'lumot beradi. Tabobat ilmining ta'rifi, uning vazifalari, xilt va mizoj

haqidagi ta'limot bayon qilinadi. Keyin odam tanasining «oddiy» a'zolari– suyak, tog'ay, asab, arteriya, vena, pay, mo'shaklar haqida qisqa anatomik ocherk keltiriladi. Kasalliklarning kelib chiqish sabablari, ko'rinishlari, turkumlari hamda ularni davolashning umumiy usullari keltiriladi. Ovqatlanish, hayot tarzi va hayotning hamma bosqichlarida sog'liqni saqlash haqidagi ta'limot batafsil bayon qilinadi.

Ikkinchi kitob- o'sha davr tabobatida qo'llanilgan dori-darmonlar haqida zaruriy ma'lumotlar bayon qilingan mukammal majmuadir. Unda o'simlik, hayvon va ma'danlardan olinadigan 800 dan ortiq dori-darmon ta'rifi, ularning davolik xususiyatlari va qo'llanish usullari bayon qilingan. Muallif O'rta Osiyo va Yaqin Sharq hamda O'rta Sharq mamlakatlaridan chiqadigan – dori-darmonlardan tashqari Hindiston, Xitoy, Yunoniston, Afrika, O'rta yer dengizi orollari va boshqa joylardan keltiriladigan ko'plab dorivor moddalarni ham ko'rsatib o'tadi.

Uchinchi kitob – Inson tanasining boshidan tovonigacha bo'lgan a'zolarida yuz beradigan «Xususiyy» yoki «Mahalliy» kasalliklar haqida ma'lumot beradi. Ya'ni, bu kitob xususiyy patologiya va terapiyaga bag'ishlangan. Unda bosh, miya, ko'z, kuloq, burun, ogiz bo'shlig'i, til, tish, milk, lab, tomoq, o'pka, yurak, qizilo'ngach, oshqozon kasalliklari, so'ngra jigar, o't pufagi, ichak, buyrak, qovuq, jinsiy a'zolar kasalliklari haqidagi ma'lumotlar keltirilgan.

To'rtinchi kitob – inson a'zolarining birortasi xos bo'lmagan «umumiy» kasalliklarga bag'ishlangan. Masalan, turli isitmalar (buhronlar), shishlar, toshmalar, yara-chaqalar, kuyish, suyak sinishi va chiqishi, turli jarohatlar kiritilgan. Shuningdek, mazkur asarda o'ta yuqumli kasalliklar: chechak, qizamiq, moxov, vabo va quturish haqida so'z boradi. Toksikologiyaning ham asosiy masalalari bayon qilinadi. Kitobning maxsus bo'limi inson husni va chiroyini saqlashga va pardoziy vositalariga bag'ishlangan sochni to'kilishdan saqlaydigan, haddan tashqari semirib ketish yoki ozib ketishning oldini oladigan vositalar haqida so'z yuritilgan.

Beshinchi kitob - farmakopiya bo'lib, unda murakkab tartibli dori – darmonlarni tayyorlash va ulardan foydalanish usullari bayon qilingan. Kitobning 1-qismida turli taryoklar (ziddi – zaharlar), ma'junlar, xabdori, kulchadori, elaki dori, sharbatlar, qaynatma, sharob, malham va boshqalar tavsifi berilsa, 2- qismida muayyan a'zolar – bosh, ko'z, kulok, tish, tomoq, ko'krak qafasi va qorin bo'shlig'i a'zolari, bo'g'imlar va teri kasalliklarini davolash uchun ishlatiladigan dori darmonlar keltiriladi.

Xulosa qilib aytganda, Abu Ali ibn Sinoning eng mashhur va ulug'vor kitoblaridan biri «Kitob al –qonun fit-tib» hisoblanadi. Bu asar o'z zamonasidagi tabobat ilmlarining mufassal qomusi sifatida inson sog'lig'i va kasalliklarga oid bo'lgan barcha muammolarni mantiqi tartibda to'la mujassam etgan. Buyuk olimning qilgan xizmatlarini, jahonning ilm ahli e'zozlaydi.

Buyuk bobokalonimiz Abu Ali Ibn Sino sharafiga mashhur shved tabiatshunosi Karl Linney (1707-1778) tropik mamlakatlarda dengiz suvida ham o'suvchi va doimo yashil holda qoladigan daraxt nomini Avitsenna deb atagan. Shuningdek, 1956 yil yurtimizda topilgan yangi mineral ham ulug' ajdodimiz sharafiga Avitsennit deb nomlangan.

1917-yilgacha bo'lgan davrda gimnastika

1879-yilda Toshkentda ochilgan o'lkada yagona pedagogika bilim yurti Turkiston o'lkasidagi rus va rus-tuzem maktablari uchun o'qituvchilar tayyorlagan. Ular jismoniy tarbiya to'g'risida eng oddiy tasavvurga ega bo'lishgan. O'quv rejasida ko'rsatilgandek, talabalarning gimnastik mashqlari saflanish, erkin harakatlar, gimnastika o'yinlari va gimnastik jihozlarda bajariladigan mashqlardan iborat bo'lgan.

1880-yilda maxsus ta'lim hay'ati Turkiston o'lkasidagi cherkov qoshidagi to'rt yillik bilim yurti uchun dastur ishlab chiqdi. Ushbu dasturga muvofiq rus tili, arifmetika, geografiya, toza yozish va chevarlikni o'rganish darslari bilan bir qatorda, gimnastika mashg'ulotlaridan dars

o'tish nazarda tutilgan edi. Biroq bu dastur uch yillik o'quv jarayoniga mo'ljallangan dasturga almashtirildi. Yangi dasturda gimnastikaga o'rin topilmadi. O'sha paytda gimnastika boshlang'ich bilim yurtlarda o'tilar, ammo mutaxassislarning yetishmasligi, dars o'tish xonalari va sport jihozlari yo'qligi sababli darslar mukammal darajada o'tilmasdi. Gimnastika mashg'ulotlari faqat Toshkentdagi erkaklar gimnaziyasida muntazam ravishda o'tkazilardi. Gimnaziyalarda jismoniy tarbiya darslarini zaxiradagi harbiy zobitlar o'tishgan.

1904-yilda Toshkentda «Gimnastika va jismoniy tarbiya havaskorlari jamiyati» tuzilib, uning nizomida gimnaziya talabalari jamiyatga a'zo bo'lish huquqidan mahrum ekanligi qayd etilgan. Gimnastika tushunchasiga yugurish, sakrash va irg'ilish mashqlari kirgan.

Toshkentda shved va fransuz gimnastikasi o'qituvchilarini tayyorlash bo'yicha qisqa muddatli o'quv kurslari tashkil etilib, ularda o'qish haqi juda baland bolgan. Shu sababli kurs tinglovchilarini soni 10-15 nafardan iborat bo'lgan.

1910-yil 26-dekabrda 1911 -yilning 2-yanvarigacha «Bilim yurtlar o'qituvchilarining birinchi Turkiston qurultoyi»da jismoniy tarbiya muammolari ko'rib chiqilib, jismoniy tarbiya bo'yicha maxsus sho'balar ochilgan, mundarijalari, dars soatlari, o'qitish uslubiyatlari bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqildi. Ushbu qurultoy qatnashchilari jismoniy tarbiya darslari erkak va ayollar bilim yurtlari uchun majburiylikini ta'kidlab o'tdi.

Toshkentga 1912-yildan boshlab Peterburg, Varshava, Moskva shaharlaridan gimnastika sporti bo'yicha murabbiylar kela boshladilar. Harbiy okrug bosmaxonasining ishchilari gimnastika sho'basini tashkil etishdi.

1912-yilda Stokgolm shahrida o'tadigan Olimpiada o'yinlarida ishtirok etish uchun Rossiya terma jamoasini saralash musobaqasi Turkiston (Toshkent)da bolib o'tgan. Ushbu sana O'zbekistonda sport gimnastikasini bunyod etilgan kuni deb hisoblanadi. Keyin Qo'qon, Farg'ona va Samarqand shaharlarida gimnastika jamiyatlari tuzilgan.

1912-yilda Toshkentlik gimnastlar Moskvada o'z mahoratlarini namoyish etishgan. 1915-yilda Toshkentda ayollar gimnastikasi bo'yicha o'quv kurslari ochildi. Shu kurslarni tugatgan Polina Garfung O'zbekistonda gimnastikani rivojlanishiga katta hissa qo'shgan. Oktabr inqilobidan so'ng gimnastika ommaviy tarzda rivojlangan. Aholini jismoniy va sport orqali sog'lomlashtirish davlat ishiga aylangan. Shu tarzda gimnastika Buxoro, Kattaqo'rg'on, Namangan, Urganch shaharlariga tarqala boshlagan.

XX asrning birinchi yarmida O'zbekistonda gimnastikaning ravnaq topishi

1918-yilda «Bolalar sport klubi» ochilib, unda gimnastika mashqlari va o'yinlar o'tkazilardi. 1919-yil Toshkentda Turkiston Olimpiya o'yinlari o'tkazildi. 1920-yil 10-oktabrda O'rta Osiyo o'yinlari O'zbekiston gimnastlari yutug'i bilan yakunlandi. 1921 -yilda Turkfront «Yangi savodxonlik boshqarmasi» qoshida jismoniy tarbiya markaziy sho'rolari tashkil topdi. Uning maqsadi turli jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarini birlashtirish va Turkiston mehnatkashlarini jismonan tarbiyalashni rejaga muvofiq boshqarish edi. 1921-yilda 2-O'rta Osiyo Olimpiada o'yinlari ochildi, gimnastika ushbu o'yindan o'rin olgan edi.

1920 yilda Farg'ona viloyat harbiy qo'mitasi qoshidagi «Vseobuch» bo'limi «Besh yillik maktablarning 1 va 2-sinflarida jismoniy tarbiyadan ta'lim berish bo'yicha qisqa dastur»ni ishlab chiqdi. Dasturda gimnastika, yugurish, sakrash o'yinlari bilan shug'ullanish ko'zda tutilgan. Mazkur dastur mundarajasida quyidagilar bayon etilgan. «Gimnastikaning maqsadi to'g'ri jismoniy rivojlanishga erishish, inson organizmi faoliyatidagi kamchiliklarni tuzatish, harakatlarni koordinatsiyalash qobiliyatini yuzaga keltirish, tartib-intizommi rivojlantirish va asab tizimini mustahkamlash».

Mashg'ulotlarni toza havoda yoki shamollatilgan xonalarda o'tkazilishi kerak. Jismoniy tarbiya Kengashi qoshidagi ilmiy sho'ba tomonidan jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarni tekshirish bo'yicha antropometrik tashkil etildi.

1929-yili Toshkentda birinchi marta jismoniy tarbiya to'garaklari tashkil topib, unda gimnastika sporti bo'yicha musobaqalar o'tkazilgan. Bu davrda gimnastikada to'rt kurash

mavjud bo'lgan: yakkacho'p, halqalar, eshakda bajariladigan mashqlar va erkin mashqlarda sportchilar bellashgan.

O'tgan asrning 30-yillardan boshlab, bolalar va o'smirlar orasida sport gimnastikasini rivojlantirish bo'yicha juda katta ishlar olib borildi.

Toshkentdagi olimlar uyi qoshida ochilgan bolalar sho'basiga N.V. Kravchenko murabbiylik qilgan.

1934-yilda Toshkentda bo'lib o'tgan 1-O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikalari spartakiadasida jamoa birinchiligida birinchi o'rinni O'zbekistonlik gimnastlar qo'lga kiritishdi. 1935-37-yillarda «Spartak», «Lokomotiv», «Dinamo» ko'ngilli sport jamiyatlarini tashkil topishi respublikada gimnastika sportini yanada rivojlanishiga turtki bo'ldi. Ushbu sport jamiyatlarida gimnastika BO'SMlar tashkil etilib, unda 100 dan ortiq yosh sportchilar tahsil olishgan. Ularga o'sha davrning yetakchi murabbiylari N. Salnikov, N. Kotin, A. Petuxovlar saboq berishgan. Ushbu maktablarda saboq olgan sport ustasi A. Abramyan, mamlakatning mutlaq chempioni G. Konovalova, A. Borodin, N. Tarasov va V. Merkulovlar esa o'z davrining ilg'or sportchilari edi.

1935-yili Toshkentda jismoniy tarbiya texnikumi ochilib, unda Moskva institutining bitiruvchisi Yan Xalilovich Murtazin, Rashid Hamidov va Umar Asadovlar gimnastikadan saboq bergan. 1936-yilda texnikum talabalari R. Hamidov va P. Zaviruxa respublika chempionlari unvoniga sazovor bo'lgan.

Shu texnikumni bitiruvchilari: dotsent Muhammadali Tojiyev, G.D. Jorjaladze O'zDJTda «Gimnastika» kafedra mudiri, Karim Jo'rayev, Rixsi Olimova, Qoziyeva, A. Yefemenko ToshDU «Jismoniy tarbiya» kafedra mudiri, 1990-2000-yillarda O'zbekiston Respublikasi Gimnastika federatsiyasining raisi dotsent Y.A. Is'hoqov va boshqalar O'zbekiston Respublikasida sport gimnastikasini rivojlanishiga salmoqli hissa qo'shishgan.

1936-yilda O'zbekistonda ilk bor sport gimnastikasidan bolalar orasida birinchilik bo'lib o'tdi. V. Lebedev va R. Tomilina respublika chempioni unvoniga sazovor bo'lgan. Bu hoi respublikada gimnastikaning kelgusida rivojlanishi uchun katta ahamiyat kasb etib, gimnastika bo'yicha Olimpiada o'yinlari ishtirokchilari va chempionlarini, sobiq SSSRva O'zbekiston mutlaq chempionlari- G. Shamray, A. Markov, S. Chuksiyeva, V. Xrimpach, E. Sirkin, V. Bondarenko, R. Bolshakova va P. Pankratyev kabi yuksak mahoratli sportchilarni o'sib chiqishiga sabab bo'ldi. Leningrad shahrida 1938-yili o'tkazilgan Butunittifoq musobaqalarida respublikamizning yosh gimnastlari 5-o'rinni, 1939-yili esa 4-o'rinni egallashgan.

Ikkinchi jahon urushidan oldingi yillarda mahalliy millatga mansub gimnastlar bilan ishlash yaxshi yo'lga qo'yilgan edi. 1940-yilda respublika terma jamoasi tarkibida 4 nafar o'zbek yigiti va 3 nafar qizlar bo'lgan. Ularni tarbiyalashda Toshkent shahridagi 90-maktab o'qituvchisi L.Vapoyevning xizmatlari beqiyosdir. 1943-yil 1-yanvardan, hatto o'rta maktabning boshlang'ich sinflarida harbiy-jismoniy tayyorgarlik bo'yicha darslar joriy qilingan. 1943-yil sentabr oyida maktabdan tashqari muassasalarni tiklash to'g'risida maxsus qaror qabul qilingan.

O'zbekistonlik gimnastlarning salmoqli qadamlari

Galina Yakovlevna Shamray (Rudenko)- O'zbekistonlik, sobiq Ittifoqda xizmat ko'rsatgan sport ustasi, gimnastika sporti bo'yicha birinchi mutlaq jahon chempioni (1954), gimnastika xodasida mashq bajarishda mamlakat chempioni (1955), 1952-yilgi Olimpiada o'yinlarida terma jamoa a'zosi. Jamoa tarkibida Olimpiada chempioni, «Hurmat belgisi» ordeni sovrindori.

Galina Yakovlevna Shamray 1931-yil 5-oktabrda Toshkentda tug'ilgan. Gimnastika bilan Ikkinchi jahon urushidan so'ng shug'ullana boshlagan. Ushbu sport turiga yoshligidan qiziqqan. Sport zaliga opasi olib kelgan. Birinchi murabbiysi V.V. Vnuchkov. 1949-yilda Galina milliy terma jamoa tarkibiga tushgan. Galina hayotida eng baxtli hodisa, bu albatta, 1952-yilda Xelsinki shahrida bo'lib o'tgan XV Olimpiada o'yinlaridir. G. Shamray SSSR terma jamoasi tarkibida oltin medal sohibasi bo'lgan.

1954-yil Galina uchun omad keltirdi. U Rim shahrida o'tkazilgan Jahon chempionatidan mutlaq chempion va ikki oltin medal sohibasi bo'lib qaytdi.

1957-yildan Galina Shamray Moskva shahrida gimnastikadan murabbiy va hakamlik lavozimini bajargan. Hozirgi kunda u Moskva shahrida istiqo'lat qiladi.

Sergey Viktorovich Diomedov- xizmat ko'rsatgan sport ustasi, sport gimnastikasi bo'yicha mamlakat chempioni (1964- 1966, 1968- 1969, 1970). Brussda mashq bajarish bo'yicha jahon chempioni (1966), XVIII va XIX Olimpiada o'yinlari kumush medal sovrindori (1964, 1968), mutlaq jahon chempioni (1966, 1970).

Sergey Viktorovich Diomedov 1943-yilda To'rtko'lda tug'ilgan. 1956-yilning sentabrida birinchi marta gimnastika zaliga murabbiy R.G. Sarkisov guruhiga kelgan, katta akasi bilan bir guruhda shug'ullangan. Bir yil o'tmasdan Sergey sport mahoratida akasiga yetib olib, 11 razryad mezonini bajargan. Uch yildan so'ng «Dinamo» sport jamoasi birinchiligida sport ustasi mezonini bajargan.

1961- yildan 1967-yilgacha Sergey Diomedov O'zbekiston harbiylar sport klubi a'zosi, 1968-yildan 1972-yilgacha MHSK a'zosi. Sergey Diomedov 1964-yilda mamlakat chempionatida kuchli gimnastlar o'rtasida to'rtinchi o'rinni egallab, Tokioda o'tkaziladigan XVIII Olimpiada o'yinlariga yo'llanmani qo'lga kiritdi.

Sobiq Ittifoq terma jamoasi jamoalar bellashuvida ikkinchi o'rinni egalladi.

Sergey Diomedov 1965-yilda mamlakat Qurolli Kuchlari, mamlakat, Yevropa va jahon kubogi g'olibi. 1965-yili Ittifoq mutlaq chempioni, Yevropa birinchiligida bronza medal sovrindori, 1966-yilda esa Jahon chempionatida brussda jahon chempioni.

Sergey Diomedov 1965-yildan boshlab, Moskva shahrida oldin xi/mat ko'rsatgan murabbiy Yevgeniy Viktorovich Korolev, keyinchalik Vladimir Mixaylovich Smolevskiylar rahbarligida shug'ullinib, an. Sergey Diomedov XIX Olimpiada o'yinlari (Mexiko, 1968) kumush medali sovrindori bo'lgan.

Sergey Diomedov- 1965,1968-yillarda gimnastika ko'p-kurashida mamlakat mutlaq chempioni, 1968-yilda halqada mashq bajarishda eng kuchli deb tan olingan. 1964-1966,1968,1970-yillarda brussda mashq bajarish bo'yicha mamlakat chempioni. Brussda N Diomedov tomonidan 1968-yilda bajarilgan mashqi hanuzgacha «вертушкаДиамедова» deb yuritiladi.

Elvira Fuadovna Saadi- sport gimnastikasi bo'yicha mamlakatda xizmat ko'rsatgan sport ustasi (1974), jahon chempioni, bir necha bor xalqaro musobaqalar g'olibi va sovrindori (1972, 1976y), ikki marta Olimpiada chempioni, «Xalqlar do'stligi» ordeni sohibasi.

Elvira Fuadovna Saadi 1952-yil 2-yanvarda Toshkent shahrida tug'ilgan. 12 yoshida gimnastika bilan shug'ullanadi. «Dinamo» jamiyati murabbiyi Vladimir Filippovich Aksenov Elvirada gimnastlarga xos egiluvchanlik, mehnatsevar va mashq bajarishda o'ziga xos elementlarni ko'ra bildi.

1970-yili Elvira Saadi nomzodi mamlakat terma jamoasi ustozlari nazariga tushadi, yana bir yildan so'ng u mamlakat chempionatini kumush medal sovrindori bo'ldi. Mamlakat kubogida esa Elvira 5- o'rinni va xodada hamda erkin mashq bajarishda ikkita oltin medalni qo'lga kiritadi. Va nihoyat, Elvira Saadi 1972-yili Myunxenda o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarida ishtirok etish uchun milliy olimpiada terma jamoa a'zosi. Olimpiada chempioni bo'ldi.

1974-yil Elvira jahon chempioni unvoniga sazovor bo'ldi. 1976-yil Kanadaning Monreal shahrida ikkinchi marta Olimpiada chempioni bo'ldi. 1976-yil sport sohasida katta xizmatlari uchun Elvira Fuadovna Saadi «Xalqlar do'stligi» ordeni bilan mukofotlandi.

Elvira Saadi katta sportni tark etmadi. U mamlakat va Rossiya terma jamoasining murabbiyi lavozimida ishlab keldi. Hozirgi kunda E. Saadi Kanada Olimpiada terma jamoasini xalqaro musobaqalarga tayyorlamoqda.

Oksana Aleksandrovna Chusovitina- xizmat ko'rsatgan sport ustasi, sport gimnastikasi bo'yicha turli xalqaro musobaqalar g'olibi va sovrindori. «Yaxshi niyat o'yinlari» musobaqasi g'olibi. XXV, XXVI, XXVII Olimpiada o'yinlari chempioni, XXVIII Olimpiada o'yinlari ishtirokchisi. 1993-yilgi Jahon chempionatining bronza medali sovrindori. «Do'stlik» ordeni sohibasi,1994-yilda Xirosimo shahrida bo'lib o'tgan XII Osiyo o'yinlari bronza medali sovrindori, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sport ustasi.

Oksana Aleksandrovna Chusovitina 1975-yil 19-iyunda Buxoro shahrida tug'ilgan. Oksana besh yoshidan boshlab, sport gimnastikasi sho'basiga akasi bilan qatnagan.

Ko'p o'tmasdan Oksanani murabbiy Svetlana Mixaylovna Kuznetsova o'z tarbiyasiga oladi. G.S. Titov nomli Olimpiada zaxiralari tayyorlovchi maxsus sport maktab-internatda o'qiydi. Andrey Fedorovich Rodionenko Oksanani o'z tarbiyasiga olib, uni Moskvaga, o'quv mashg'ulotlariga taklif etadi. 1990-yildan Oksana Chusovitina- sport gimnastikasi bo'yicha sobiq SSSR terma jamoasining a'zosi. Oksana o'sha yilning yozida terma jamoa tarkibida AQSHning Sietle shahrida «Yaxshi niyat o'yinlari» musobaqasida ishtirok etib, jamoa tarkibida oltin medal sohibasi bomdi. 1989-yil Oksana sport ustasi mezonini bajaradi. 1990-yilda esa xalqaro toifali sport ustasi unvoniga sazovor bomgan, 1991-yili SSSRda xizmat ko'rsatgan sport ustasi.

1992-yili Parijda o'tkazilgan Jahon chempionatida bronza medaliga erishadi. Ispaniyaning Barselona shahrida bolib o'tgan XXV Olimpiada o'yinlarida Oksana jamoa tarkibidagi yana bir o'zbekistonlik gimnast Rozaliya Galiyeva bilan birgalikda MDH (Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi) oltin medal sohibasi bolishdi.

1993-yil Angliyada bo'lib o'tgan Jahon chempionatida Oksana Chusovitina tayanib sakrash mashqida 9,710 ball to'plab uchinchi o'rinni egalladi. Shu yili Ispaniyada o'tkazilgan xalqaro musobaqada xodada mashq bajarish bo'yicha (9,55 ball) ikkinchi o'rin, tayanib sakrashda (9,95 ball) ikkinchi o'rin, brussda (9,65 ball) ikkinchi o'rin, erkin mashqlar bajarishda (9,72 ball) ikkinchi o'rin, natijada ko'p kurashda (38,35 ball) ikkinchi o'rinni egalladi.

Oksana Chusovitina besh Olimpiada o'yinlarida qatnashib, yuqori o'rinlarni egallagan uchun Ginnes rekordi kitobiga tushgan jahon gimnast ayollari orasida yagona sportchidir.

Oksana Chusovitina 2016 yilgida Braziliyaning Rio-de-Janeyro shahrida bo'lib o'tgan XXXI yozgi Olimpiada o'yinlarida 42-yoshli sportchimiz, 7-marta ishtirok etib, 7-o'rinni egalladi. Ushbu yangilik Olimpiada o'yinlari tarixiga zarhal bitiklar bilan bitildi.

Rozaliya Ilfatovna Galiyeva- xizmat ko'rsatgan sport ustasi, sport gimnastikasi bo'yicha bir necha xalqaro musobaqalar sovrindori, 1991 -yildagi X sobiq Ittifoq xalqlari spartakiadasida bronza medali sovrindori, 1992 1993-yillar jahon chempionatining chempioni (jamoalar tarkibida), bronza medal sohibasi, XXV Olimpiada o'yinlari (1992) chempioni.

Rozaliya Ilfatovna Galiyeva 1977-yil 28-aprelda Olmaliq (Toshkent viloyati) shahrida tug'ilgan. Sport gimnastikasi sho'basiga olti yoshli Rozani otasi olib kelgan. Rozaning birinchi murabbiysi Roza Borisovna Ishkova.

Roza 12 yoshida sport gimnastikasi bo'yicha milliy terma jamoasi tarkibidan o'rin olgan. G.S.Titov nomli Olimpia zaxiralari sport internatida o'qigan.

1991-yili X spartakiadada ishtirok etib, bronza medali sohibasi bo'ladi, shu yili xalqaro toifali sport ustasi unvoniga sazovor bomadi. Roza 1992-yilgi XXV Olimpiada o'yinlaridajamoatarkibida ishtirok etib, oltin medalni qo'lga kiritadi.

1992-yil dekabrda R. Galiyeva Tayvanda jahon gimnastlarining kuchlilari qatnashgan xalqaro turnirda g'olib chiqadi, 1993-yilda jahon chempioni unvonini qo'lga kiritadi.

Roza Galiyeva bugun ham sport zalini tark etmagan. O'zbekistonlik sport gimnastikasi ishqibozlarini o'zining jozibali chiqishlari bilan quvontirmoqda. Roza eng mehnatsevar va texnikali gimnast.

Anton Viktorovich Fokin gimnastika bo'yicha xalqaro toifali sport ustasi. 1982-yil 6-noyabrda Toshkentda tug'ilgan.

O'rta maktabning 5-sinfidan Anatoliy Sergeyevich Olushev Antonni O'zbekiston temiryo'llari boshqarmasining gimnastika sporti bo'yicha ixtisoslashtirilganbolalarsporti maktabiga taklif qilgan.

Anton sport mahoratini birinchi marta 1998-yili Moskva shahrida o'smirlar orasida bolib o'tgan xalqaro musobaqadan boshlagan.

Anton Fokin 7 marta gimnastika ko'pkurashi bo'yicha O'zbekiston chempioni 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005-yillarda Jahon chempionatlari ishtirokchisi. 2007-yili Shtutgartda

bo'lib o'tgan chempionatda bronza medali sovrindori. 2008-yili XXIX Pekin Olimpiadasida bruss bo'yicha bronza medali sovrindori.

Anton Fokin 2010 yil Guanchjoua va 2014 yil Inchexonda bo'lib o'tgan Osiyo o'yinlarida kumush sport gimnastikasining bruss sport anjomida mashq bajarib kumush medal sohibi bo'lgan.

Ekaterina Xilko- 1982-yil 23-martda Toshkent shahrida tug'ilgan. Trampolin bo'yicha xalqaro toifali sport ustasi, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi. Batutda sakrash bo'yicha bir necha bor O'zbekiston chempioni. Sidneyda bo'lib o'tgan XXVII Olimpiadada ishtirok etib, 4-o'rinni egallagan. Afinadagi XXVIII Olimpiya o'yinlari ishtirokchisi (4-o'rin) va Pekin XXIX (2008-yil) Olimpiada o'yinlarida trampolinda sakrashda bronza medali sovrindori. «O'zbekiston iftixori» ordeni bilan mukofotlangan.

Braziliyaning Rio-de-Janeyro shahrida trampolin bo'yicha o'tkazilgan litsenzion musobaqada hamyurtimiz Ekaterina Xilko saralash bosqichidan muvaffaqiyatli o'tib, kuchli sakkizlikdan joy olish bilan birga XXXI yozgi Olimpiya o'yinlariga ham yo'llanma oldi.

Etiborlisi, Rio-2016 o'yinlari Ekaterina Xilkoning faoliyatidagi beshinchi Olimpiada bo'ladi. Tajribali sportchimiz Olimpiya o'yinlaridagi ilk debyutini 2000 yili Sidney (Avstraliya)da bo'lib o'tgan Olimpiya o'yinlarida o'tkazgan edi. Shundan buyon Ekaterina ketma-ket Olimpiya o'yinlarida qatnashish baxtiga muyassar bo'lib kelmoqda.

Shu o'rinda takidlash joizki, dunyo trampolinchilari orasida shu kunga qadar to'rt nafar sportchi to'rt marotabadan Olimpiadada qatnashish huquqini qo'lga kiritgan edi. Demak, Ekaterina Xilko bu borada jahonda yakka peshqadamga aylandi.

Mustaqillikdan keyingi davrda gimnastikaning rivojlanishi

Mustaqil O'zbekiston Respublikasi gimnastlari, murabbiylari yangi sharoitda ham katta yutuqlarga erishishmoqda. Sportchilarimiz xalqaro sport maydonlarida o'z kuchlarini sinab ko'rishga puxta tayyorgarlik ko'rishyapti. Bu hoi o'zbek sportchilariga Jahon, Olimpiada o'yinlariga mustaqil ravishda chiqishga imkon yaratdi. O'zbekistonlik gimnastlar O.Chusovitina, R. Galiyeva sport gimnastikasi bo'yicha Jahon chempionatlarida ishtirok etib, oltin medalga sazovor bo'lishgan. 1996-yilgi Olimpiada o'yinlarida O.Chusovitina, A.Dzyundzak, E.Valiyevlar gimnastika ko'pkurashida kuchlilar 10 ligi qatoridan o'rin olishdi.

1993-yilda O'zbekistonda Sport gimnastikasi federatsiyasi tashkil topib, uni Xalqaro gimnastika federatsiyasi (FIJ-1881 yil tashkil topgan) o'z tarkibiga qabul qildi.

1994-yilda Xirosimada o'tkazilgan Osiyo o'yinlarida O. Chusovitina tayanib sakrash va brusslarda 2 ta bronza medalini qo'lga kiritdi.

1998-yilda Bankokda o'tkazilgan musobaqalarda E. Gordeyeva, A. Dzyundyak, B. Boyatapova, S. Baxritdinova, O. Chusovitina kabi mahoratli sportchilar ishtirok etdi. Bugungi kunda respublikada R.G. Sarkisov, R.S. Sirkin, A. Olushev kabi malakali sport murabbiylari ishlamoqda. Olimpiya zaxiralari qatorida ayollar orasida V.Ochilova, N. Almatova, F. Xo'jayeva, A. Kambekova, R. Nasibulina, A. Habibrahmonova, erkaklardan, A. Markelov, E. Valiyev, A. Fokin, A. Karimjonov, R. Ailov, K. Hasanov, I. Rahmatov kabi sportchilar o'sib chiqdi.

O'zbekiston gimnastika federatsiyasi vakillari XGF(FIJ) va Osiyo uyushmasi anjumanlarida ishtirok etishadi. Barcha ishlar Madaniyat va sport ishlari vazirligi, MOQ bilan hamkorlikda olib boriladi. Muntazam ravishda hay'at yig'ilishlari o'tkazilib, terma jamoa a'zolarini tasdiqlash masalalari, sportchilarni bo'lib o'tgan musobaqalarda erishgan yutuqlari muhokama etiladi. Yetakchi sportchilarni xalqaro musobaqalarda qatnashishlari uchun mablag ajratadigan homiylar bilan ishlar olib boriladi.

Bugungi kunda O'zbekiston Respublikasi gimnastika federatsiyasi va ushbu go'zal sport turini ravnaq topishiga kuchini ayamaydigan insonlar o'z hissasini qo'shib kelishmoqda. Mahoratli gimnastlar O.Chusovitina, N. Dzyundzyak va ularni izdoshlari mahoratini oshirishda xizmat qilayotgan S. Kuznetsova va boshqa taniqli murabbiylar o'z ustozlari V. Vnuchkova, G.

Petrov, V. Aksenov, Z. Bondarenko, V. Kurlyand va R. Sarkisovlar qoldirgan merosdan unumli foydalanib, mamlakatimiz sport shon-sharafmi xalqaro musobaqalarda baland ko'tarishmoqda.
Mamlakat chempionlari

Yillar	Erkaklar	Ayollar
1990	R.Galimov	Z.Haydarova
1991	B.Zalyadskiy	O.Aybinder
1992	A.Badurov	I. Pankova
1993	R.Galimov	S.Ninkova
1994	Sh.Mamadaliyev	A. Dzyundzyak
1995	A.Ilyushenko	B.Bayatanova
1996	T.Qurbonboyev	A. Dzyundzyak
1997	T.Qurbonboyev	C.Bahriddinova
1998	I.Valeyev	C.Bahriddinova
1999	I.Valeyev	A.Gordeyeva
2000	I.Valeyev	O.Chusovitina
2003	I.Valeyev	O.Chusovitina
2004	A.Fokin	O.Chusovitina
2005	A. Fokin	N.Almatova
2006	I.Rahmatov	N.Almatova
2007	A.Fokin	A.Ninkova
2008	R.Osimov	L.Galiulina
2009	A.Fokin	L.Galiulina
2010	A.Fokin	L.Galiulina

Sport gimnastikasi Olimpiada o'yinlarida

Gimnastika sporti yangi davr Olimpiada o'yinlarini birinchi dasturidan o'rin olgan edi. Biroq uning o'tkazish shakli hozirgi kundagi gimnastika sport musobaqalari dasturidan farq qiladi.

1896-yil — Afina (Gretsiya). I Olimpiada o'yinlarida 10 mamlakat ishtirok etgan bo'lsa, shulardan 5 tasi gimnastika musobaqasiga qatnashgan.

Brussda- 3 mamlakatdan 18 ishtirokchi: 1-o'rinni A. Flatov (Germaniya), 2-o'rinni J. Sutter (Shvetsiya), 3 o'rinni X. Vayngyortner (Germaniya) egalladi. Jamoalar o'rtasida 2 mamlakatdan

67 ishtirokchi qatnashib, 1-o'rinni Germaniya, 2-o'rinni Gretsiya—1 jamoasi, 3-o'rinni Gretsiya—2 terma jamoasi egalladi.

Yakkacho'pda — shaxsiy birinchilikda 4 mamlakatdan 15 ishtirokchi qatnashib, 1-o'rinni X. Vayngyortner, 2-o'rinni A. Flatov egalladi.

Jamoalar o'rtasida mutlaq 1-o'rinni Germaniya terma jamoasi egalladi.

Yog'och otda — besh mamlakatdan 15 ishtirokchi qatnashib, 1va 2-o'rinlarni J. Sutter hamda X. Vayngyortner (Germaniya) egalladi.

Halqada — 3 mamlakatdan 8 ishtirokchi qatnashib, 1-o'rinni Mitropulos (Gretsiya), 2-o'rinni X. Vayngyortner (Germaniya) va 3-o'rinni Persakis (Gretsiya) egalladi.

Tayanib sakrashda — 5 mamlakatdan 15 ishtirokchi qatnashib, 1-o'rinni (Germaniya), 2-o'rinni J. Sutter egalladi.

Arqonga tirmashib chiqishda — 4 mamlakatdan 5 ishtirokchi qatnashib, 1-o'rinni N. Andriapulo va 2-o'rinni T. Ksenakis (Gretsiya) egalladi.

1900-yil-Parij (Fransiya). II Olimpiada o'yinlaridagi gimnastika musobaqasida 6 mamlakatdan 866 sportchi ishtirok etgan. Fransiya MOQ taklifi bilan musobaqa quyidagi dasturda o'tkazildi. Shaxsiy birinchilikda — bruss, yakkacho'p, halqa, yog'och otda tayanib

sakrash, erkin mashqlar, yugurib kelib uzunlikka sakrash, turgan joyidan uzunlikka va balandlikka sakrashlar, langarcho'p bilan sakrash, arqonga tirmashib chiqish va 50 kg og'irlikni ko'tarish bo'yicha: 1-o'rinni G. Sandra (Fransiya), 2-o'rinni N. Ba (Fransiya), 3-o'rinni L. Demane egalladi. Bundan ko'rinib turibdiki, Olimpiada o'yinlarida sportning bu turida fransuzlar ustunlik qilishgan. Musobaqada gimnastikaga oid turlar ham bomgan. Ushbu dastur asosan, 1924-yilgacha davom etib kelgan.

1904-yil- Sent Luis (AQSH). III Olimpiada o'yinlarida mamlakatdan 119 ishtirokchi qatnashgan.

Jamoali-uch kurash- uzunlikka sakrash, yadro irg'itish, 100 yardga yugurish. Olti kurash, yakka kurash, bruss, tayanib sakrash, ko'ndalang turgan yog'och otdan sakrash, yadro irg'itish, 100 yardga yugurish-shaxsiy musobaqa dasturiga kirgan.

Dastakli otida , 1-o'rinni A. Xeyda, 2-o'rinni J. Eyser, 3-o'rinni U. Mers (hammasi AQSH) egallagan.

Halqada — 1-o'rinni X. Gless, 2-o'rinni U. Mers, 3-o'rinni E. Foyt (hammasi AQSH).

Brussda — 1-o'rinni J. Eyser, 2-o'rinni A. Xeyda, 3-o'rinni J. Dyuxa (hammasi AQSH) egallagan.

Yakkacho'pda — 1-o'rinni A. Xeyda, 2-o'rinni E. Xennig, 3-o'rinni J. Eyser (hammasi AQSH) egallagan.

Arqonga tirmashib chiqishda — 1-o'rinni J. Eyser, 2-o'rinni Ch. Kraus, 3-o'rinni E. Foyt (AQSH).

Tayanib sakrashda — 1-o'rinni A. Xeyda, 2-o'rinni J. Eyser, 3-o'rinni U. Mers (hammasi AQSH) egallagan.

To'qmoqlar bilan mashqda — 1-o'rinni E. Xennig, 2-o'rinni

Foyt, 3-o'rinni R. Uilson (hammasi AQSH) egallagan.

7 ta gimnastika jihozlarida shaxsiy birinchilikda — 1-o'rinni A. Xeyda, 2-o'rinni J. Eyser, 3-o'rinni U. Mers egallagan. 9 ta gimnastika jihozlarida shaxsiy birinchilikda — 1-o'rinni A. Shnipler (Shveysariya), 2-o'rinni Y. Lenxard (Avstriya), 3-o'rinni V. Veber (Germaniya) egallagan. Ushbu ma'lumotdan ko'rinib turibdiki, Amerika qit'asida o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarida gimnastika musobaqalari dasturi boshqacha bomgan. Chunki XOQning qaroriga ko'ra, musobaqa qabul qiladigan mamlakat sportning uch turiga o'z dasturini kiritadi.

1908-yil— London (Angliya). IV Olimpiada o'yinlarida 12 mamlakatdan 97 ishtirokchi qatnashgan.

Shaxsiy birinchilikda — yakkacho'p, bruss, yog'och ot, halqa, arqonga tirmashib chiqishda 317 ball bilan 1-o'rinni A. Bralya (Italiya), 312 ball bilan 2-o'rinni S. Tusel (Angliya), 297 ball bilan o'rinni L. Segyura (Fransiya) egallagan.

1912-yil- Stokgolm (Shvetsiya). V Olimpiada o'yinlarida 9 mamlakatdan 44 ishtirokchi qatnashgan.

Ko'pkurash, yakkacho'p, bruss, yog'och ot, halqada 865 ball bilan 1-o'rinni A. Bralya (Italiya), 862,5 ball bilan 2-o'rinni L. Segyura (Fransiya), 861,5 ball bilan 3-o'rinni A. Tunezi (Fransiya) egallagan.

Ixtiyoriy, jihozlar tartibini va mashqlarni bajarish tartibini sportchilarni o'zi tanlagan. Terma jamoa o'rtasida 187,25 ball bilan 1-o'rinni (Norvegiya), 109,25 ball bilan 2-o'rinni (Finlandiya), 106,25 ball bilan (Daniya) egallagan.

Shvedlar tizimi: 1-o'rinni Shyetsiya, 2-o'rinni Daniya, 3-o'rinni Norvegiya jamoalari egallagan.

1920-yil- Antverpen (Belgiya). VI Olimpiada o'yinlarida 5 mamlakatdan 119 ishtirokchi qatnashgan.

Shaxsiy birinchilikda yakkacho'p, bruss, yog'och ot, halqada 88,35 ball bilan 1-o'rinni J. Dzampori (Italiya), 87, 62

ball bilan 2-o'rinni M. Torres (Fransiya), 87,45 ball bilan 3-o'rinni J. Guno (Fransiya) egallagan.

Yevropa tizimi: 1-o'rinni Italiya, 2-o'rinni Belgiya, 3-o'rinni Fransiya egallagan.

Gimnastika keyingi rivojlanishining ehtimollik yo'llari

Yaqin kelajakda gimnastika rivojlanishi haqida quyidagi tahminlarni qilish mumkin.

Vaqt o'tgan sari barcha yoshdagi insonlar hayotida gimnastika sog'lomlashtiruvchi turlarining roli to'xtovsiz o'sib boradi. Gimnastika ushbu turlarining rivojlanishiga va mashhurligiga o'quv va ishlab chiqarish, mehnat sharoitlari, ularning o'sib borayotgan psixik zo'riqishi va harakat faolligining etishmovchiligi ko'maklashadi. Gimnastik mashqlar yordamida sog'likning yuqori darajasi, jismoniy va aqliy ishga layoqatlik, emosional mustahkamlik, irodaviy faollik va nihoyat mehnatning yuqori unumdorligi saqlanadi. Ushbu maqsadlarda mashqlar qo'llanilishining samaradorligi sog'lom va kasal odamning tizimlari va alohida organlari funksiyalariga ular yordamida ta'sir qilish imkoni haqida yangi ilmiy ma'lumotlar bilan belgilanadi.

Vaqt o'tgan sari gimnastikaning ta'lim-rivojlantiruvchi turlari odamlarning jismoniy, estetik, emosional-irodaviy, axloqiy tarbiyasida, ularning sog'lom hayot tarziga, o'quv, mehnat faoliyatiga va harbiy xizmatga tayyorgarligida yanada muhimroq rol o'ynaydi.

Gimnastika ushbu turlarining vositalari va metodlari yordamida pedagogning ta'lim va tarbiya ta'siri bilan birgalikda shug'ullanuvchilarga har tomonlama va yanada samaraliroq ta'sir qilsa bo'ladi, ularning harakatlanish, psixik va shaxs xususiyatlarini o'rganib rivojlantirsa bo'ladi, tajriba bilan boyitib bo'ladi, o'quv, ishlab chiqarish mehnati va harbiy kasbga tayyorlasa bo'ladi.

Tahmin qilish mumkinki, gimnastika sport turlarining rivojlanishiga element va kombinasiyalarning bajarish sifati va artistizmning keyinchalik murakkablashtirish yo'li bilan boradi. Inson fikrini to'xtatib bo'lmasligi kabi, xuddi shunday insonlarning sport, mehnat yuqori natijalariga, san'atda va faoliyatning boshqa turlarida yuqori cho'qqilarga erishishga intilishini to'xtatib bo'lmaydi. Xalqaro sahnada yuqori natijalarga erishish uchun gimnastlar mashg'ulotlarining moddiy bazasini sezilarli darajada yaxshilash kerak, bolalar va o'smirlarni mashg'ulotlarga ommaviy jalb qilmasdan, ilmiy va ilmiy-metodik ishni yo'lga qo'ymasdan, o'quv-shug'ullanish jarayonini yaxshilamasdan va gimnastlar tayyorlashning butun tizimini takomillashtirmasdan turib, bularning hammasiga erishib bo'lmaydi.

Sport mahoratining keyingi o'sishi uchun asos bo'lib quyidagilar xizmat qiladi: odam haqidagi ta'limotda yangi ilmiy ma'lumotlar; gimnastlar qobiliyatlarining o'rganish, rivojlanish, tahmin qilishning yanada takomillashtirilgan metodikasi va yuksak sport mahoratiga erishish maqsadida mashg'ulotlar uchun ularni saralash; yangi, keskin murakkab, original elementlarni ishlab chiqish, ularning bajarish texnikasini ishlab chiqish; gimnastik anjomlar va jihozlarni takomillashtirish, eng yangi ta'lim texnik vositalarini qo'llash; o'qitish va sport bilan shug'ullanish metodikasini yaxshilash; insonlarning ta'lim, tarbiya va umumiy madaniyatini yuksaltirish; gimnastlar ishga layoqatligini tiklashning samarali metodlarini ishlab chiqish.

Shunday qilib, bizning mamalakatimizda gimnastika xalq jismoniy tarbiyasining asosiy vositalari va metodlaridan biri sifatida, hozirgi vaqtda sog'lomlashtirish, ta'lim-tarbiya va amaliy masalalarni hal etib kelmoqda.

Gimnastika- davlatimizda va dunyoda asosiy sport turlaridan biri. Uning rivojlanishida, davlatimiz mustaqilikka erishgandan keyin, katta sport inshootlarning qurilishi, yangi jismoniy tarbiya sport ta'lim muassasalarining ochilishi, xalqaro musobaqalar o'tkazilishi, tajribali ilmiy-pedagogik kadrlarning tayyorlanishi, bolalar va kattalar uchun yangi tasniflangan dasturlarining ishlab chiqilishi, ommaviy sport musobaqalarning o'tkazilishi - bularning hammasi muhim rol o'ynaydi.

Gimnastika tarixi- bu ko'pgina xalqlar va avlodlarning o'ziga xos hayotiy tajribasi.

Nazorat savollari

1. Gimnastikaning ma'nosi nimani anglatadi?
2. Gimnastika sportini ravnaq topishiga hissa qo'shgan yangi davr olim va faylasuflaridan kimlarni bilasiz?
3. Nemis gimnastika tizimi to'g'risida nima bilasiz?
4. Shved gimnastika tizimi to'g'risida nima bilasiz?
5. Fransuz gimnastika tizimi namoyandalaridan kimlarni bilasiz?
6. Yevropada faoliyat ko'rsatgan «Lochin» gimnastika tizimi faoliyati to'g'risida qanaqa ma'lumotga egasiz?
7. O'zbekiston hududida Oktabr inqilobigacha] gimnastika sportini rivojlanishi to'g'risida ma'lumot bera olasizmi?
8. Sobiq sho'rolar davrida gimnastika qayerlarda qo'llangan va kimlar rahbarlik qilishgan?
9. P.F. Lesgaft gimnastikasi tizimi deganda nimani tushunasiz?
10. Gimnastika sportining 1924-yilgacha Olimpiada o'yinlari dasturidagi o'rni to'g'risida qanaqa ma'lumotga egasiz?
11. O'zbekiston gimnastikasi yulduzlaridan kimlarni bilasiz?
12. Mustaqillikkacha bomgan davrda gimnastika sportini ravnaq topishiga katta hissa qo'shgan murabbiylardan kimlarni bilasiz?
13. Mustaqillikdan so'nggi davrda O'zbekistonda gimnastikani rivoj topishi to'g'risida va o'zbekistonlik sportehilarni xalqaro sport musobaqalarida ishtiroki to'g'risida nimalarni bilasiz?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Brikinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.
2. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009.
3. I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Toshkent-"ILM-ZIYO"-2014 yil
4. М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакаевич и др. Гимнастика. Издательский центр "Академия". 2002 г.

3-mavzu: Gimnastik atamalar

Reja:

1. Atamalarning ahamiyati.
2. Atamalarga qo'yilgan talablar.
3. Gimnastika atamalarining yasash usullari.
4. Gimnastika atamalarini qo'llanish qoidalari.

Tayanch so'z va iboralar

Statik, osilish, tayanish, tebranish, ko'prik, kirish, o'tish, odimlash, qisqalik, to'lqinsimon, do'ngsimon, yarim cho'kkayish, qo'lni to'lqinlashtirish.

Ko'p bilim sohalarida turli ishlab chiqarish harakat faoliyatlarida buyum-hodisa tushuncha jarayonlarini qisqacha ifodalash maqsadida maxsus atamalardan foydalaniladi. Jismoniy tarbiyada, jumladan, behad ko'p mashqlar qo'llaniladigan gimnastikada atamalar juda muhim rol o'ynaydi.

Atamalar mashg'ulotlar vaqtida o'qituvchilar bilan o'quvchilarning o'zaro munosabatlarini yengillashtiradi. Gimnastika atamaları gimnastikadan boshqa mashg'ulotlarda ham qo'llaniladi.³

Gimnastika mashqlarining aniq nomini bilmasdan turib, uni o'rganish qiyin.

Gimnastika atamasi—bu gimnastika mashqlari umumiy tushunchalari, jihozlar, inventarlarning nomlarini qisqacha ifoda etish uchun qo'llaniladigan maxsus nomlar (atamalar) sistemasi, shuningdek, atamalar shartli qoidalari.⁴

Gimnastikadan atama deganda, biron harakatlanuvchi faoliyat yoki tushunchaning qisqacha shartli nomi tushuniladi.

Boshqa sohalaridagi kabi, gimnastika atamasi ham jismoniy tarbiya taraqqiyoti bilan, jumladan gimnastika taraqqiyoti bilan bir qatorda takomillashib bordi.

Gimnastika atamasi 1938 yilda joriy etilgan. Olib borilgan ko'p izlanishlar va muhokamalar natijasi o'laroq, 1965 yilda gimnastika federatsiyasi amalda atamalarga so'nggi o'zgartirish va qo'shimchalarni kiritdi.

2. Atamalarga qo'yiladigan talablar

Atamalar o'z ma'nosini aniqligi va ixtisosligi bilan odatdagi leksik so'zlardan farq qiladi. So'zlar atamalarga aylangach, zarur bo'lgan bir ma'noligini anglatadi.

Atamalarga ma'lum talablar qo'yiladi:

1. Tushunarlilik, atamalar ona tili tillaridan olingan so'zlar, shuningdek, internatsional atama-so'zlar asosida qurilgan bo'lib, mazkur xalq tilidagi so'z yasash va grammatika qoidalarga to'la mos bo'ladi. Shundagina atamalar tushunarli, hayotiy va qoidalarga to'la mos bo'ladi. Shundagina atamalar tushunarli, hayotiy va barqaror bo'ladi.

2. Aniqlilik. Atama ta'riflanayotgan harakat (mashq) yoki tushunchaning mohiyati haqida ochiq tasavvur beradigan bo'lishi kerak.

3. Qisqalik. Atamalar qisqa talaffuz etishga qulay bo'lgani ma'qul. Mashqlarga nom berish va ularni yozishni yengillashtiradigan qisqartiruv qoidalari ham shunga xizmat qilishi darkor.

3. Gimnastika atamalarini yasash usullari.

Atamalar yasashning eng ko'p tarqalgan usuli – mavjud so'zlarga yangi ma'no berish. Masalan, ko'prik, kirish, o'tish, chiqish kabi so'zlar gimnastikada ana shunday atamalardan hisoblanadi.

Ko'pincha atamalar so'zlarning, masalan, past-baland (bruslar), balanddan uzoqqa (sakrash) singari o'zaro birikishidan ham yasaladi.

³Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi – Tashkent, 2011 y. 43,44,45....77.

⁴CrossFit. Gymnastics training guide. Copyright 2015. Mazmunidan olindi.

Osilish, tayanish, tebranish, o'tirish va shu kabi ayrim so'zlar atama sifatida qo'llaniladi.

Statik holatlarni bildiradigan atamalar, masalan tayanish, bilaklarga tayanish, qo'ltiqlarga tayanish, kurakda turish, boshda turish, qo'llarda turish kabilar.

Tebranish mashqlarining atamaları muayyan harakatlantiruvchi faoliyat xususiyatlarini hisobga olib yasaladi.

Masalan: bilaklarga tayanib turib oldinga siltanib ko'tarish, sakrash va sakrab tushish atamaları sport gimnastikasida gavdaning havodagi holatiga qarab belgilanadi. Masalan, oyoqlarni yig'ib sakrash, oyoqlarni kerib sakrash. To'ntarilish, badiiy gimnastikada gavda bilan oyoqlar holatiga qarab belgilanadi: yopiq sakrash, ochiq sakrash va hokazolar.

4. Gimnastika atamalarini qo'llanish qoidaları.

Gimnastikaning sport turlari bilan shug'ullana boshlaganlar mashqlarni o'rganish bilan bir vaqtda atamalarni ham bilib borishlari zarur. Yaxshi tayyorgarlik ko'rgan gimnastikachilar va akrobatlar, o'qituvchilar, trenerlar uchun atamalar alohida maxsus til bo'lib qoladi.⁵

Hamma atamalarni quyidagicha guruhlariga bo'lib chiqqan ma'qul:

1. Umumiy atamalar – bular mashqlarning alohida guruhlarini umumiy tushunchalarini ta'riflash uchun qo'llaniladi.

2. Asosiy (konkret) atamalar – bular mashqlarni mazmun belgilarini aniq ta'riflash imkonini beradi. Masalan, ko'tarilish, pastga tashlanish, aylanish, burilish, osilish, sakrab tushish va boshqalar.

3. Qo'shimcha atamalar – bular asosiy atamalarga aniqlik kiritadi, harakat yo'nalishini ijro etish usulini ko'rsatib beradi. Mashqning nomi odatda uning mohiyati ifoda etadigan asosiy atamalarni va harakatni, uning izchilligini aniqlab beradigan qo'shimcha atamalardan iborat bo'ladi. Zaruriyat tug'ilganda ijro xarakterini ta'kidlaydigan o'qitish so'zlari ishlatiladi (qo'lni keskin bo'shashtirib, mayin harakatlantiradi).

Badiiy gimnastika mashqlarining atamaları.

Odimlash - joydan joyga ko'chishning xilma xil turlari. Odimlashning quyidagi; odimlash, oyoq uchiga ko'tarilishdan boshlab odimlash, lukillab odimlash, almashib odimlash, palka qadami bilan odimlash turlari mavjud.

Yugurish - xar birida uchish fazasi bo'lgan odimlash. Yugurishdagi nomlar odimlashdagi nomlarga o'xshash.

Burilish - gavdaning vertikal yoki uzunasiga o'q atrofidagi aylanma harakati.

Sakrash - oyoqlarda deysingandan keyin erkin parvoz etish. Harakat qo'lam va gavdaning xavodagi holatiga qarab sakrashning quyidagi; to'g'ri sakrash, bukilib sakrash, kerishib sakrash, ochiq sakrash, yopiq sakrash, odimlab, sanchib sakrash, charxpalaksimon sakrash, tayanib sakrash, tashlanib sakrash, yarim xalqasimon sakrash turlari mavjud.

Qo'llarni prujinasimon harakatlantirish. Barcha bo'g'nlarni baravariga bukib prujinasimon yaxlit harakat qilish. Turli yo'nalishlarda bajariladi.

To'lqinsimon - do'ngsimon yarim cho'kkayishdan boshlanadigan, bo'g'inlarning ketma-ket biri yozilib, bukilib iborat murakkab yaxlit harakat.

Qo'lni to'lqinlashtirish - qo'lni bukish va panjasi osiltirishdan boshlanib, keyin yozish bilan bir vaqtda panjasi ko'tarishdan iborat to'lqinsimon harakatlantirish.

Mashqlarni yozib borishning qoida va usullari.

Gimnastika mashqlarini tushunishda ularni qisqa va aniq qilib yozishning muhim ahamiyati bor. Yozish qo'yilgan maqsadga qarab umumlashtirilgan, konsert, qisqartirilgan, grafik tarzda yoki shu usullarning birlashmasidan iborat bo'lishi mumkin.

⁵Сушко Г.К.Гимнастика и методика её преподавания Т.: ИЛМ ЗИУО.-2012 г. 67 с.

Gimnastika mashqlarning atama yozuvi yuqorida bayon etilgan qoidalarga asosan hamda belgilangan usullarda bo'ladi. Yozish qoidalariga quyidagilar kiradi; gimnastika mashqlarining ayrim guruhlari uchun belgilangan yozuv tartibda yozuvda qo'llaniladigan grammatik tuzilish va belgilari rioya qilish. Qo'l va bel harakatlari – harakatlar barovar, galma-gal, ketma-ket, shuningdek, o'ng qo'l o'ng tomonga, chap qo'l chap tomonga, buning teskarisi, parallel (ikki qo'l bir tomonga), simmetrik va nosimmetrik bo'lishi mumkin. Ular asosiy va oraliq tekisliklardan qo'llarni bukmay va bukib bajariladi. Qo'llar bukilgan atamaga «bukish» so'zi qo'shiladi. Masalan, qo'llarni bukib orqaga uzatish, qo'llarni bukib yon tomonlarga uzatish va hokazo. Oyoqlarni bukishda ham shu atama ishlatiladi. Masalan, o'ng oyoqni bukib oldinga uzatish yoki orqaga shu holatda uzatish.

Qo'llarning dastlabki holati; qo'llar belda, yelkalarda, bosh ortida, ko'krak ortida va hokazo. Doira qo'l oyoq boshni aylana bo'ylab xarkatlantirish, shuning oyoqlarni snaryad tepasidan aylantirish.

Engashish – gavdani bukishni bildiradigan atama. Engashishning quyidagi turlari bor: to'la engashish, kirishib engashish. Yarim engashish, oyoqlarni keng ochib engashish, oyoqlarni keng ochib engashish. Oyoqlarni quchoqlab engashish, orqaga engashib yerga yotish.

Muvozanat – shug'ullanuvchilarning bir oyoqda turgandagi, shuningdek, osilib yoki tayanib turgandagi gorizontal holati. quyidagi turlari bor: o'ng oyoqda engashib muvozanat saqlash; yonlama, orqaga engashib, oyoq ushlab va hokazo.

Nazorat uchun savollar:

1. Gimnastika atamasi deb nimaga aytiladi?
2. Atamalarga qanday topshiriqlar qo'yiladi?
3. Atamalar qanday yasaladi?
4. Gimnastika atamalari qanday guruhlarga bo'linadi?
5. Atamalarga qo'yilgan talablar nimalardan iborat?
6. URM va erkin mashqlarga oid atamalarni sanab bering.
7. Snaryadlarda bajariladigan mashqlar atamalariga nimalar kiradi?
8. Akrobatika mashqlar atamalarini tushuntiring.
9. Atamalar taraqqiyotiga kimlar hissa qo'shgan?
10. Qaysi yili va qayerda gimnastika atamalariga oxirgi o'zgartirishlar kiritilgan?

Asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar

1. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi – Tashkent, 2011 y. 43,44,45....77 b.
2. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания Т.: ИLMZIYO.-2012 г. 67 с.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Yefimenko A.I., Yo'ldashev Q.Q., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. Tashkent, 1995 g
2. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemseva L.A. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni (URM) o'rgatish metodikasi. Tashkent, 2005 y.
3. **Cross Fit. Gymnastics training guide. Copyright 2015.** Mazmunidan olindi.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyounet.uz
4. www.edu.uz

4-mavzu: Saf mashqlari

Reja:

- 1.Saf mashqlari haqida umumiy tavsif
- 2.Saflarning asosiy nomlari va uning joylanishi
- 3.Saflanish va qayta saflanishlar

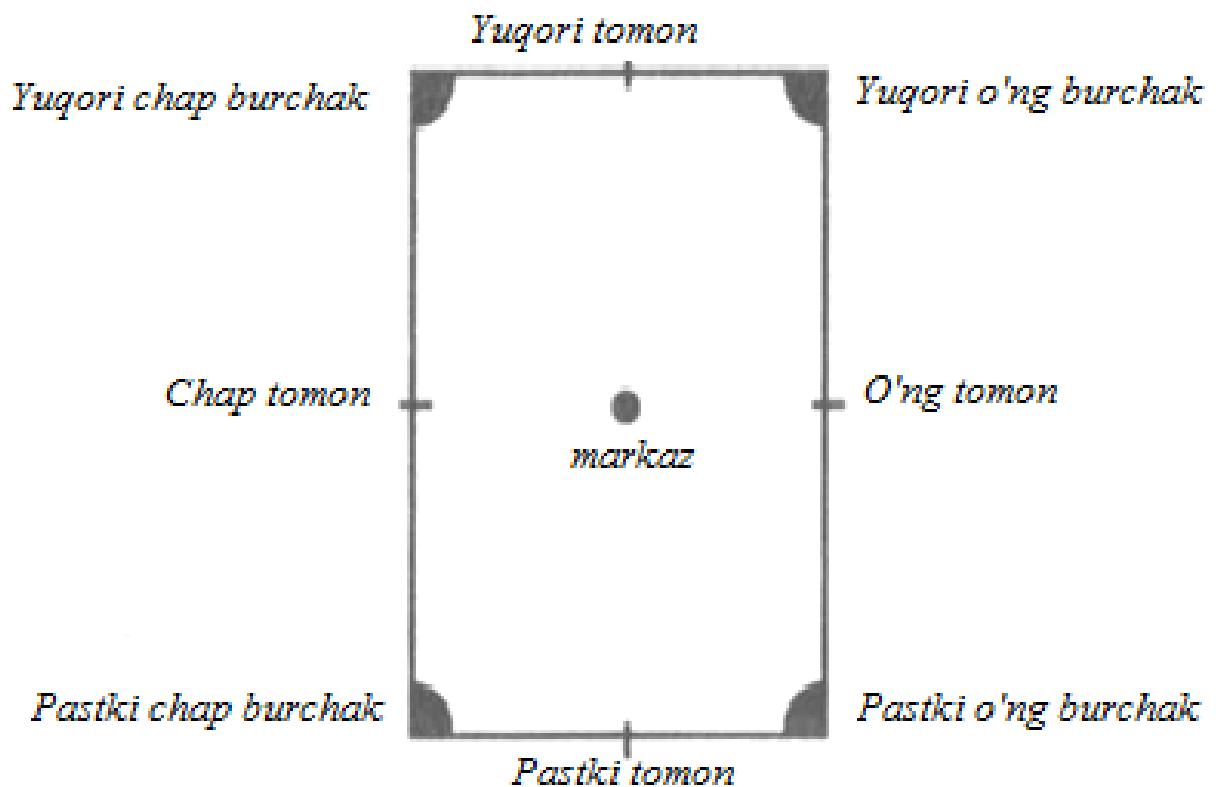
Tayanch soʻz va iboralar

Saf usullari, zich saf, qator, saf usullari, masofa, front, ketma- ket qator boshlovchi, ketma-ketorani ochish, yaqinlashtirish.

Saf mashqlari - bu shugʻullanuvchilarning maʼlum bir safda birgalikda yoki yakka harakatlaridan iborat. Saf mashqlari yordamida mashgʻulotni tashkil etish marom va surʼat hissiyatini tarbiyalash masalalari muvaffaqiyatli hal qilinadi, jamoa boʻlib mehnat qilish malakalari shakllantiriladi.

Bu mashqlar kishi qaddi-qomatini toʻgʻri shakllantirish vositasi hamdir. Saf mashqlari aniq ijro etilishiga boʻlgan talabchanlik, intizomlilik va uyushqoqlikni tarbiyalaydi.

Saf mashqlari oʻquv muassasalarida saf mashqlari turli xil oʻlchamlardagi (12x24, 15x30 metr va h.k.) zallarda tashkil etiladi. Mashgʻulotlarni tashkil etishda oʻqituvchi va murabbiylar zalning tomoni va burchaklariga tayangan holda tashkil etadi.

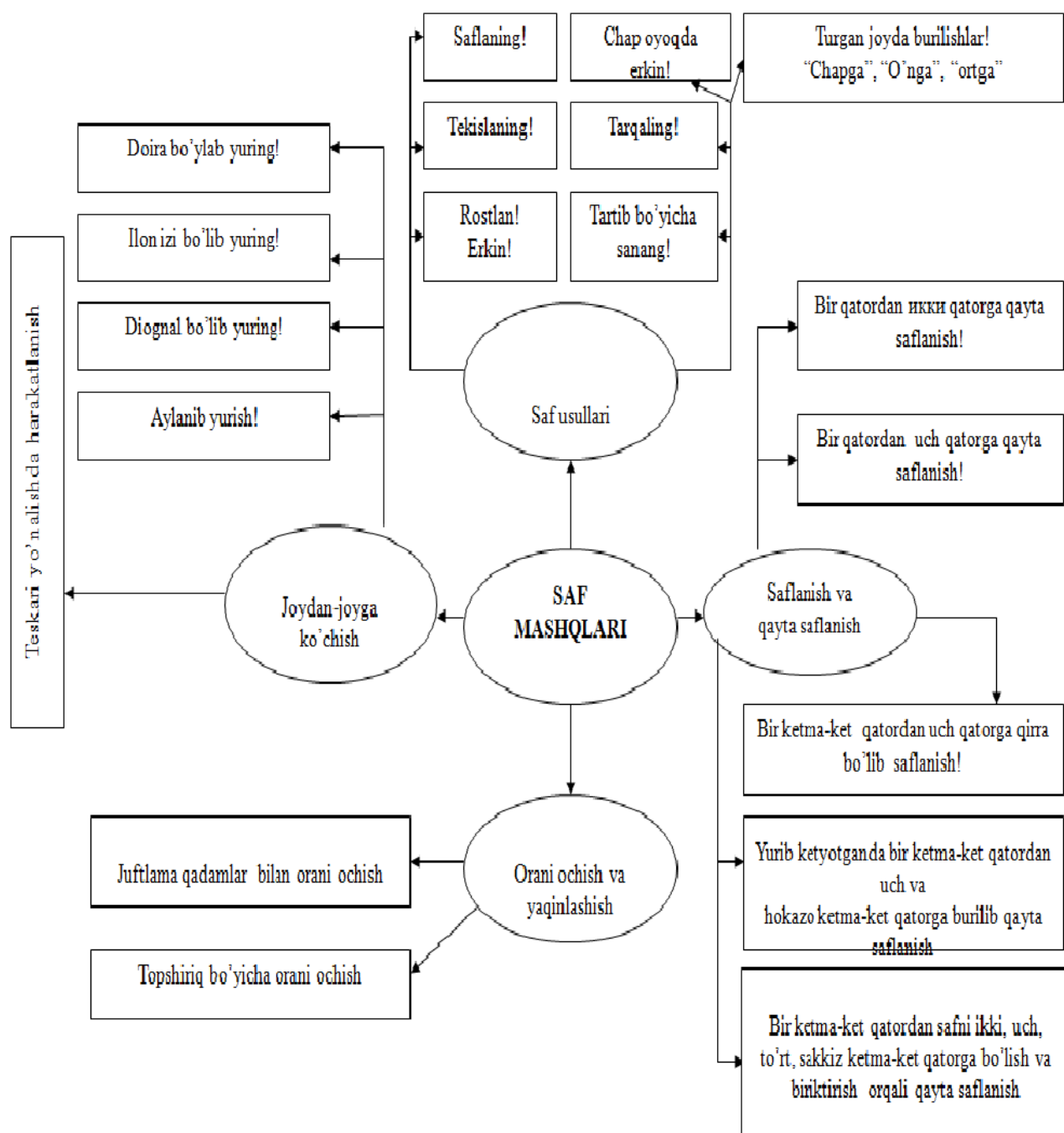


Mashg'ulot zali tomoni, burchagi va nuqtalari

Saf mashqlari toʻrtta guruhga boʻlinadi:

- 1.Saf usullari.
- 2.Saflanish va qayta saflanish.
- 3.Joydan - joyga koʻchish.

4.Orani ochish va yaqinlashtirish.



Saf - shug'ullanuvchilarning birgalikda harakatlanishi uchun belgilangan qoidaga ko'ra joylanishidir.

Mashg'ulotda safni o'qituvchi va talabalar guruh o'qituvchisi, o'quv bo'linmalarining boshliqlari va navbatchilar odatda yoki belgilangan signal bilan beriladigan bevosita buyruq va topshiriqlar orqali bosh- qaradilar

Saflarning asosiy nomlari va uning joylanishi

Zich saf - shug'ullanuvchilarning qatorda bir-biridan kaft keng- ligida (tirsaklar o'rtasi) oralig'ida yoki ketma-ket qatorda bir-biridan oldinga uzatilgan qoi uzunligidagi masofada joylashgan safdan iborat.

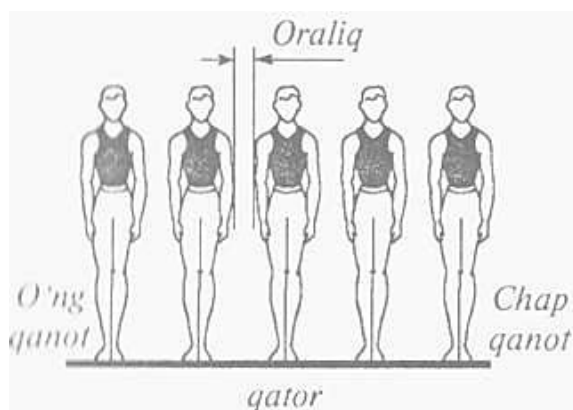
Orasi ochiq saf - shug'ullanuvchilarning qatorda bir qadam yoki o'qituvchi belgilagan oraliqda joylanishidan iborat safdir.

Qator-shug'ullanuvchilarning bir chiziqda yonma-yon turishi(128a-rasm).

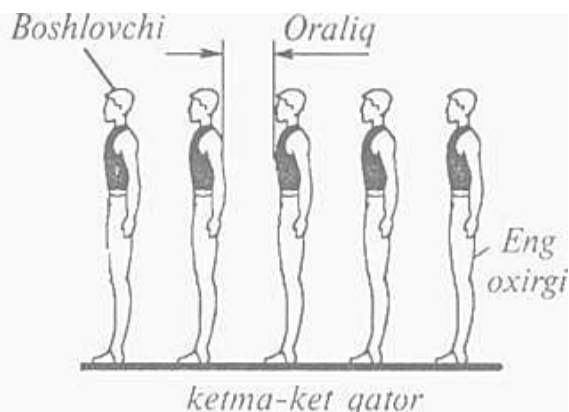
Oraliq - shug'ullanuvchilarning yonma-yon qatordagi orasi.

Masofa - shug'ullanuvchilarning ketma-ket qatordagi orasi.

128a-rasm



128b-rasm



Ketma-ket qator- shug'ullanuvchilarni bir-biri orqasida tizilishi(128b-rasm).

Boshlovchi-ketma-ket qatordan birinchi-boshida turgan talaba(o'quvchi).

Oxirgi- ketma-ket qator oxirida turgan talaba(o'quvchi).

Front-shug'ullanuvchilar safining old tomoni(qatorda).

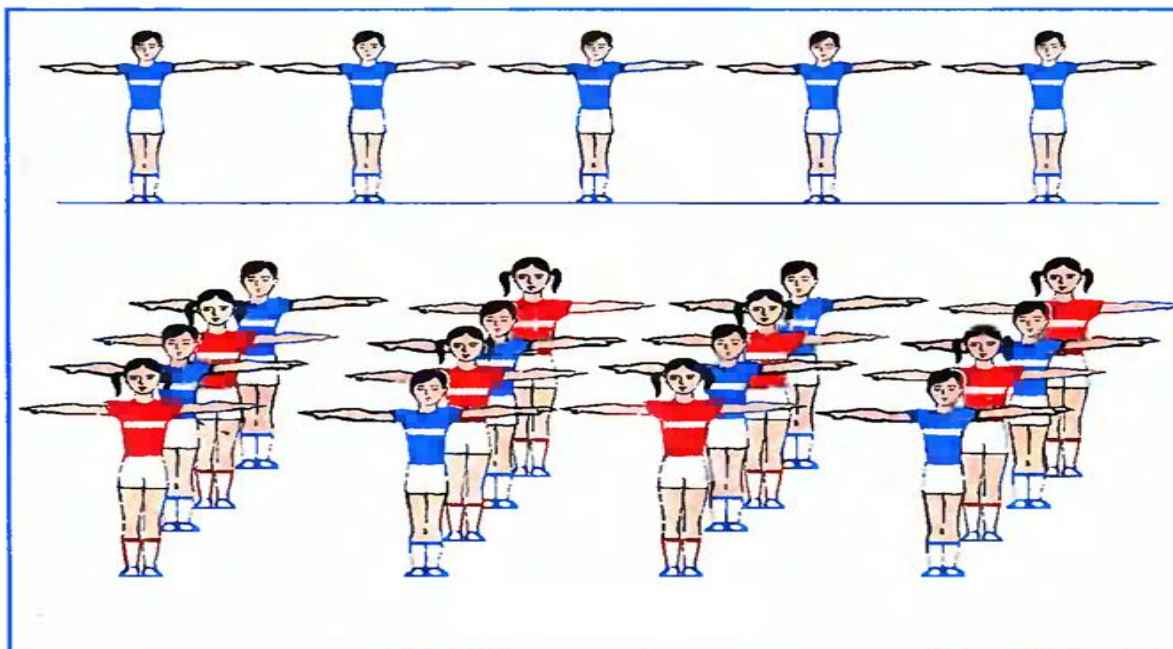
Ichkari-front teskarisi, yani orqa tomoni, 2-,3-,4-qatorlar.

Qanot-safning chap yoki o'ng tomoni.

Saf chuqurligi-ketma-ket qatordagi boshlovchidan oxirgi talaba(o'quvchi) orasidagi masofa.

Saf kengligi-o'ng qanotdan chap qanotgacha bo'lgan masofa.

Masofa-yanma-yan turgan shug'ullanuvchilar orasidagi masofa(ketma-ket qatorda).

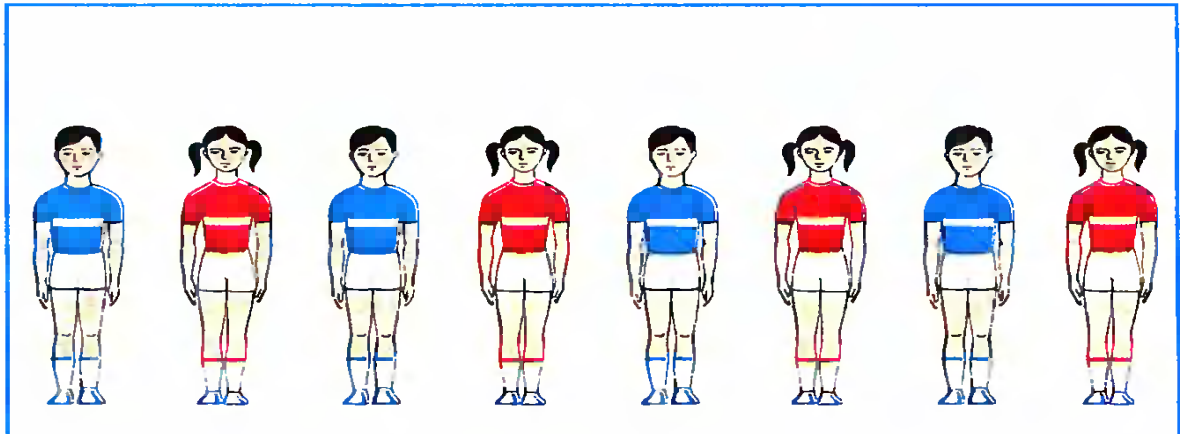


129-rasm. Uch, to'rt qatarga yoyilish.

8.2.Saf usullari

Saf usullari - turgan joyda ijro etiladigan saf harakatlardan iborat. Bu mashqlarning ahamiyati eng avvalo shundan iboratki, ular yordamida intizomlilik va uyushqoqlik tarbiyalanadi.

1. «Saflaning!» - bu buyruqqa ko'ra shug'ullanuvchilar safga turadilar(130-rasm).



130-rasm

2. «Rostlan!» - bu buyruqqa ko'ra saf tik turish holatini qabul qiladi. U gimnastikada asosiy tik turish holatiga to'g'ri keladi.

3. «Tekislan!», «Chapga qarab tekislan!», «O'rtaqara!».

4. «To'xta!»- bu buyruqqa ko'ra harakat (mashq) to'xtatiladi.

5.«Erkin» - bu buyruqqa ko'ra shug'ullanuvchilar turgan joylaridan jilmasdan, bir oyoqni tizzadan bo'shatib, erkin turadilar.

5. «O'ng (chap) oyoqda erkin tur!»- shug'ullanuvchi o'ng (chap) oyoqni o'ngga (chapga) bir qadam jildirib, gavda og'irligini ikkala oyoqqa taqsimlaydi va qo'llarini orqada tutadi.

6. «Tarqal!» - shug'ullanuvchilar safdan chiqib, zalda (maydonchada) erkin joylashadi.

7. «Tartib bo'yicha- Sana!», «Bir-ikkiga - sanang!», «Uchtalab (to'rt, besh va hokazo)- sanang!» va boshqalar. Hisob o'ng qanotdan boshlanadi. O'z raqamini aytayotgan shug'ullanuvchi ayni vaqtda boshini tez chap tomondagi shug'ullanuvchiga qarab buradi va keyin dastlabki holatga qaytadi. Safni oxirida turuvchi bir qadam oldinga odimlab, «sanash tugadi» deb o'z joyiga turadi.

Turgan joyda burilishlar (buyruqlar «O'ng-ga», «Chap-ga», «Ort-ga», «Yarim o'ng-ga») Ayrim hollarda buyruqlar topshiriqlar bilan almashtirilishi mumkin, biroq qayd etilgan mashqlar turgan joyda burilishlardan tashqari buyruqqa ko'ra ijro etilishi lozim.

Saflanish va qayta saflanishlar

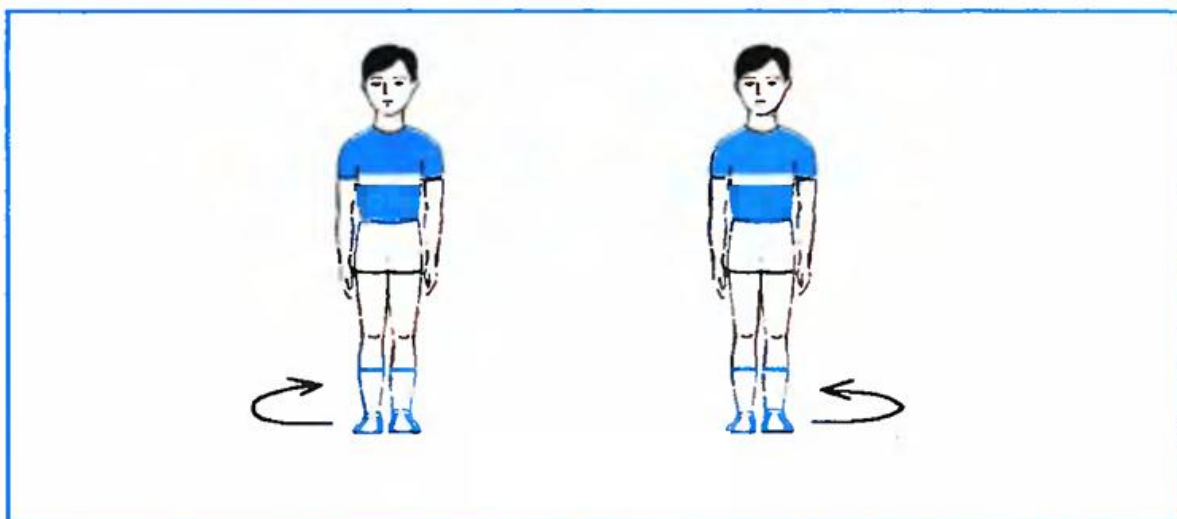
Saflanishlarda o'qituvchi barcha o'quvchilarni ko'ra oladigan joyda turishi kerak.

Saflanish - shug'ullanuvchilarning o'qituvchi buyrug'idan so'ng biron-bir safni qabul qilish uchun bajaradigan harakatlaridir.

Mashg'ulot oldidan guruh qoida bo'yicha bir qator bo'lib, ayrim hollarda esa ikki qatorda saflanadi.

Saflanish uchun: «Bir (ikki, uch) qatorga - Saflaning!» buyrug'i beriladi. Buyruq berilishi bilan o'qituvchi yoki navbatchi old tomonga qarab «Saf tik turish» holatida turadi. Guruh uning chap tomonida saflanadi.

Mashg'ulotga hozirlik to'g'risida raport berishdan oldin o'qituvchi (navbatchi) guruhni tekislaydi, uni sanataadi, keyin: «Rost-lan!», «O'ngga (chapga, o'rtaqara!)(131-rasm)- qara!»- buyrug'ini beradi.



131-rasm

O'qituvchi (navbatchi) o'qituvchiga ikki-uch qadam yetmasdan (saf yurishi bilan) to'xtaydi va raport beradi:

O'rtoq o'qituvchi! _____ Fakultetining __bosqich ____ guruh talabalari mashg'ulot o'tish uchun saflandi. Ro'yxat bo'yicha __nafar talaba, safda ____ nafar talaba.

Keyin eng qisqa yo'l bilan o'qituvchi turgan tekislikka borib, safga yuz tomoni bilan turadi. o'qituvchi salomlashib, guruh javob qaytargandan so'ng navbatchi o'qituvchining «Erkin!» buyrug'ini takrorlaydi va safning o'ng qanotiga turadi.

Saflanish va raport berish marosimini tantanaviy ruhda o'tkazish lozim. Bu muhim tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lib, butun mashg'ulotni tashkil qilishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Saflanish tugamagunga qadar o'qituvchi raport qabul qilishga tayyorlanmasligi, shuning bilan birga saflanish jarayoniga aralashmasligi zarur. Yo'l qo'yilgan kamchiliklarni keyinchalik muhokama qilish maqsadga muvofiqdir.

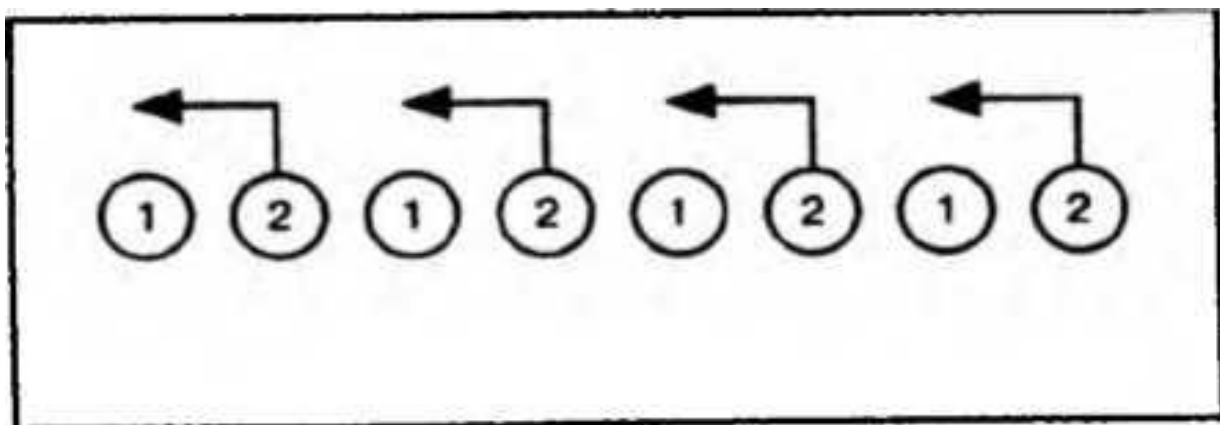
Mashg'ulot boshlanishidan oldin raport berilishiga o'qituvchining jiddiy munosabatda bo'lishi, uning tashqi qiyofasi va qaddi - qomati bu an'ananing muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatish lozim.

Bir qatorga saflanish - «Bir (ikki, uch) qatorga - Saflan!»- buyrug'iga binoan bajariladi. Guruh O'qituvchi (navbatchi) ning orqasida saflanadi.

Topshiriq bo'yicha qator, ketma- ket qator, doira va hokazo bo'lib saflanish. Masalan: «Doiraga turing!», «Ikki qatorga turing!».

Qayta saflanish - bir safdan ikkinchi safga o'tish.

Bir qatordan ikki qatorga saflanish (132-rasm). Dastlab «birinchi» va «ikkinchiga» sanab chiqilgandan keyin, «Ikki qatorga- saflan!» buyrug'i beriladi, bu buyruqqa ko'ra ikkinchi raqamdagilar chap oyoqni bir qadam orqaga qo'yadilar (hisob - «bir), o'ng oyoqni juftlamasdan bir qadam o'ngga qo'yadilar (hisob - «ikki») va birinchi turganning orqasiga o'tgan holda chap oyoqni juftlaydilar (hisob- «uch»).



132-rasm

Bir qatordan uch qatorga saflanish (133-rasm). Dastlab sanab chiqilgandan keyin quyidagi buyruq beriladi: «Uch qatorga- saflan!». Bu buyruqqa ko'ra ikkinchi raqamdagilar joyida turadilar birinchi raqamdagilar *o'ng oyoq* bilan bir qadam *orqaga*, chap oyoqni juftlamasdan turib bir qadamni yonga qo'yadilar va o'ng oyoqni juftlab, ikkinchi raqamdagilarni orqasiga o'tadilar. Uchinchi raqamdagilar chap oyoq bilan bir qadam oldinga, o'ng oyoqni juftlamasdan yonga qadamlaydilar va chap oyoqni juftlab, ikkinchi raqamdagilarning oldiga o'tib turadilar. Avvalgidek saflanish uchun quyidagi buyruq beriladi: «Bir qatorga saflan!». Qayta saflanish saflanishga teskari tartibda bajariladi.

Asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar

1. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi – Tashkent, 2011 y. 43,44,45....77 b.
2. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания Т.: ИLMZIYO.-2012 г. 67 с.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Yefimenko A.I., Yo'ldashev Q.Q., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. Tashkent, 1995 g
2. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemseva L.A. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni (URM) o'rgatish metodikasi. Tashkent, 2005 y.
3. **Cross Fit. Gymnastics training guide. Copyright 2015.** Mazmunidan olindi.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyonet.uz
4. www.edu.uz

5-mavzu: Umumrivojlantiruvchi mashqlar

Reja:

1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar tasnifi
2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmualarini tuzish
3. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni yozish qoidalar

Tayanch soʻz va iboralar

Kuch, qayishqoqlik, kuch chidamliligi, ketma-ket qatorda, doirada, yonma-yon qatorda, choʻqqayish, tayoqcha, toʻldirma toʻplar, gantellar, toshlar, gardish, argʻamchi, rezina amartizatorlar,

Mushaklarni maksimal va oʻrta zoʻriqishga, har xil tezlik va amplituda bilan gavdaning ayrim qismlari yoki uning birgalikda harakatlanishi - umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM) deb ataladi.

Darslarning maqsadi va vazifalariga qarab URM oʻquvchilarni organizmini asosan boʻlajak ishga tayyorlashi (badan qizdirish) harakat maktabini oʻzlashtirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash, turli aʼzolari, organizm tizimini sogʻlomlashtirish asosan toʻgʻri qaddi- qomatni shakllantirishga qaratilgan.

URM dars tayyorlov qismida oʻtkazishni maʼnosi boshni yarim katta qobigʻidan eng qulay ravishda optimal qizishni, katta yarim qobigʻdan zonadan kelayotgan mator nerv impulslarni mayin oʻtish oqimini taʼminlash bundan tashqari ichki aʼzolarida umumiy faollanishni hosil etadi. Bularning hammasi darsning asosiy qismida mashqlarni bajarish uchun jismoniy sifatlarni (kuch, qayishqoqlik, kuch chidamliligi) oʻzlashtirish va tarbiyalash, qaddi-qomatni shakllantirishni taʼminlaydi. Darsning yakuniy qismida URM dam olish va oʻquvchilarni boshqa faoliyatga oʻtish uchun bajariladi. Darsning yakuniy qismida URM boshqa faoliyatga oʻtishga va aktiv dam olish uchun bajariladi. Jismoniy tarbiya bayramlari, tanaffusdagi oʻyinlar va fizkult daqiqa, EGG oʻtkazishda, jismoniy tarbiya darsidan tashqari maktabda URM jismoniy tarbiyada universal vosita boʻlib hisoblanadi. Ular buyumsiz va buyum bilan (tayoqcha, toʻldirma toʻplar, gantellar, toshlar, gardish, argʻamchi, rezina amartizatorlar, trenajorlar). oʻquvchilarni bir-biriga yordam bergan holatda (ketma-ket qatorda, doirada, yonma-yon qatorda), joyda va harakatda (yurishda) turli saflantiriladi.

URMlar bir muncha xususiyatlarga ega: ular aniq meʼyorlanadi, turli variant va majmualarda foydalaniladi. Bu esa ayrim mushak guruhlariga va organizmni tanlangan tizimlarga taʼsirini taʼminlaydi. Buning natijasida muntazam ravishda URM bajarishda harakat tajribasining poydevorini barpo etadi. Harakat sifatlari qobilyat, hayot amalyotida zarur boʻlgan, shuningdek murakkab gimnastika barpo etishda koʻnikmalarni shakllantiradi. URM qaddi-qomatni shakllantirishda katta rol oʻynaydi: ular mushaklarni kuchlantiradi, umurtqa va tovon toʻgʻri holatda koʻmaklashishga yordam bergani uchun maktabgacha va maktab yoshdagi bolalarda umurtqa bukilishi shakllanadi batamom 11-13 yoshda tugaydi, bu esa bolalarning rivojlanishida muhim.

Undan tashqari, URM nafas olish aʼzolarini rivojlanishida samarali vosita hisoblanadi. Nega deganda, diafragmaning asosiy nafas olish mushaklari mustahkamlanishni, qorin mushaklarini, chuqur nafas olishga koʻmak beruvchi harakatning tarkibi bilan nafas olishning mosligi, nafas olish uzunligi va kuchini tekislashni qulay boʻlishidan iborat, harakat ritmi nafas olish koʻnikmasini shakllantiradi. Aniq ritm, qattiq meʼyor, vaqti- vaqti bilan URMda yuklamani koʻpaytirish va pasaytirish yurak mushaklarini mustahkamlashga koʻmaklashadi. Yurakning urish hajmini koʻpaytiradi, qisqarish ritmini yaxshilaydi. Mashqlar nerv tizimining rivojlanishiga katta taʼsir etadi. Qarshi amal qilish tezligi, uygʻunlashishi harakatni bilib egallash va bolalarning aqli rivojlanishiga katta mohiyati bor: - quyidagidek, URM jamoada bajariladi, bu bolalarni tashkillashishi va intizomli rivojlanishiga koʻmaklashadi. Musiqa joʻrligi ijobiy rol oʻynaydi. Soʻnggi yillarda URM oʻtkazish uslubiyatida noan'anaviy mashqlar turlari,

ritmik va atletik gimnastika qizlar uchun gimnastika, nafas olish gimnastikasi, xatxa-yoga, ushu va hokazolarni tan olisha boshlaganlar.

Lekin amaliyot tajribasida talabalar va boshlang'ich sinf o'qituvchilari maktabda gimnastika darsida URMning boyligidan foydalanmasdan, tez-tez odatdagi mashqlarni ishga solib kattalar va bolalarni jismoniy tarbiya tizimida yetarli mashqlarni mohiyati va o'mini aniq tushintirmaydilar.

Jismoniy tarbiya davlat umumta'lim standard va kompleks dasturi bo'yicha asosiy vazifa jismoniy tarbiya bilan mustaqil shug'ullanish talabi va bilishi, ongli ravishda dam olish uchun ulardek foydalanish, mashqlanishda sog'liqni mustahkamlash va ishchanlikni ko'tarishni tarbiyalash bo'ladi. Bunga bog'liq Perde Kubertenning aytganini eslamog' foydali: «Mashqning o'zi muhim emas uni qanday bajarilishi, qaysi diqqat bilan, asosan nima uchun va qaysi kuch bilan».

Turli URM soni cheksiz, shuning uchun ularda mo'ljallash va ularning tavsifini o'zicha tasavur qilishga anatomiya bosh klassifikatsiyasi yordam beradi:

- qo'llar va yelka kamari uchun mashqlar;
- bo'yin mushaklari uchun mashqlar;
- oyoqlar va tos-son kamari uchun mashqlar;
- gavda uchun mashqlar;
- butun tana uchun mashqlar.

Albatta aytish joizki, bu bo'limni shartli suratda va mashqlarni ko'pincha aniq mushak guruhlariga ta'sir o'tkazish to'g'risida gapirish mumkin, nega deganda ko'p mashqlarni bajarishda, tanani bir qismiga mo'ljallangan va boshqa mushaklar ham qatnashadi. Undan tashqari, uslubiy yo'nalishga qarab ularning hammasi yarim harakat rivojlanishi bilan bog'liq boiishi mumkin va qobiliyatlar (kuch egiluvchanlik, tezlik koordinatsiya, muvozanat ritmli nafas, latofatli harakat va boshqalar), asab xususiyatlari (diqqat, ongli fazoda mo'lj allash vaqti) va boshqalar.

Organizmtizimifaoliyatdarajasiniko'tarish (nafasolish, yurakqon-
tomirtiziminimoslashishgamashqlaralmashishijarayoninifaollashtirish.

Qo'llarvayelkakamarigamashqlar

Bumashqlarguruhlarigaquyidagilarkiradi:

- 1) qo'llar va yelka kamarini ko'tarish va tushirish;
- 2) qo'llarni bukish va yozish;
- 3) qo'llarni burishlar;
- 4) qo'llarni aylantirish harakatlari (navbatli, ketma-ket, barobar);
- 5) siltash va tortish harakatlari;
- 6) statik holatlarda mashqlar;
- 7) qo'llarvayelkakamarimushaklarinibo'shqo'yishmashqlari.

Harbirguruhbo'limdaaniqta'sirqiluvchimashqlarsafiniajratishmumkin.

Masalan, qo'llarni bukish va uzatishda barmoqlar, kaft, bilak, yelkaga mashqlar bor. Kaftni yoki tennis to'pini siqish va barmoqlarni yozish kaft mushaklarini mustahkamlaydi, qon yurishini faollashtiradi, bosh miya qobig'i tonusini ko'taradi.

Bo'yin mushaklariga mashqlar

- 1) boshni oldinga orqaga, yonlarga egish;
- 2) boshni chapga, o'ngga burish ;
- 3) boshni aylantirish harakatlari.

Oyoqlar va tos kamariga mashqlar

- 1) oyoq uchiga ko'tarilishlar;
- 2) oyoq uchida yurishlar;
- 3) joyda va oldinga surilib, bir va oyoqlarda xakkalash;
- 4) bir va ikki oyoqda cho'qqayishlar;
- 5) yarim cho'qqayishlarda yurish va sakrashlar ;
- 6) oyoqlarni ko'tarish va tushirish;

- 7) oyoqlarni bukish va uzatish (tik turib, o'tirib, yotib);
- 8) tashlanishlar va tashlanishda purjinasimon harakatlar;
- 9) tashqari va ichkariga oyoqlarni burishlar;
- 10) oyoq va tovonni aylantirish harakati;
- 11) oyoqlarni yonga, orqaga, oldinga siltashlar;
- 12) statik holatlarda (yarim shpagat, shpagat, oyoqni ushlab turish, oldinga, orqaga, yonlarga ko'tarib) mashqlar;
- 13) oyoq mushaklarini bo'shashtirish mashqlari.

Oyoqlar uchun mashqlar bo'g'imlarni va tovonni mayda mushaklarni mustahkamlaydi. Ayniqsa, tovonni turli harakatlari oyoq uchini uzatgan holda turli mashqlar, cho'qqayishlar foydali. Oyoqlarni ko'tarish, oyoqlarni siltash,

cho'qqayishlar bo'g'imlarning harakatchanligini mustahkamlash katta mushaklarni cho'zilishiga va oyoqlarni bog'lanishlariga oyoqlarning egiluvchanligiga va kuchiga ta'sir qiladi. o'tirgan, yotgan holatda oyoqlarni ko'tarishda qorin mushaklari ancha yuklama oladi.

Statik mashqlar tayanib va tayanchsiz oyoqlarni siltash muvozanat faollashadi va qayishqoqlikni rivojlantirishga yordam beradi. Oyoqlar uchun ko'p mashqlar, ayniqsa me'yorlangan cho'qqayishlar va sakrashlar yurak qon-tomir tizimini mustahkamlaydi, fiziologik yuklamani ko'taradi, moddalar almashinuvini yaxshilaydi.

Gavda uchun mashqlar:

1. Turli dastlabki holatlar (tik turishlar, o'tirish, yotgan holatda) gavgdani oldinga orqaga yon tomonlarga bukish .
2. Gavgdani o'nga va chapga bukish.
3. Turli qo'llar holatlari bilan gavgdani aylantirish harakatlari.
4. Gavgdani o'matgan holatda oyoqlarni ko'tarish, qorinda yotgan holatda gavgdani ko'tarib kerishish.
5. Tizzalarga tayanib turish holatda, orqaga tayanib, yotganda tayanib, yotgan holatda gavgdani bukish va kerishish.
6. Statik holatlar.
7. Bo'shashtirish mashqlar (chalqancha yotgan holatda yengil kerishish va mushaklarni bo'sh qo'yish).

Gavda va bo'yin mushaklari uchun egiluvchanlikning rivojlanishiga ta'sir qiladi, umurtqa harakatchanligiga, oyoqlar, bo'g'imlar cho'zilishiga ko'maklashadi. Bu esa, o'z navbatida, bo'g'imlarning anatomik harakatlanishini aniqlaydi, to'g'ri qomatni shakllanishiga ijobiy ta'sir qiladi. Yonga va oldinga bajaradigan mashqlar belning me'yoriy bukilishini ta'minlashga yordam beradi. Ayniqsa, dastlab qorinda va chalqancha yotgan holatdagi mashqlar foydali, chunki umurtqa gavda og'irligidan ozod bo'ladi va qorin, bel mushaklariga yuklamasidan mustahkamlash mumkin. Undan tashqari umurtqa to'g'ri holatda bo'ladi, uning to'sda joylashgan egilish burchagining qomatga ta'siri yo'q. Qorinda dastlabki holatda yotgan mashqlarda gavda yuqori qismi boshni ko'tarish va tushirish vaqtida umurtqaning ko'krak va bo'yin qismida harakatchanlik va to'g'ri holatni rivojlantiradi, shu vaqtda bel bo'limi qotirilgan va ortiqcha egilmaydi, bolalarning bunga bo'ysinish qobilyati bor. Orqada yotgan holatda gavgdani bukish va rostlanib egilish mashqlarda qorin mushaklari mustahkamlanadi, bu esa ovqat hazm qilish jarayoniga ijobiy ta'sir qiladi. Bolalarda bu mushaklar nozik, shuning uchun bunday mashqlar ularga juda foydali. Ayrim darajada gavda uchun mashqlar nafas olganda qatnashadigan mashqlar mustahkamlashga ta'sir qiladi; biqin burilishlarida, yonga va oldinga egilishlarda qorin mushaklari yuklama oladi, tishli mushaklar rezina amortizator bilan (trenajorlarda) va o'quvchilarni turli saflantirgan (bir ketma-ket qatorda, doirada) joyda va harakatda bir-biriga yordam beradi.

URM qator xususiyatlarga ega; ular aniq yuklanadi har xil variant va majmualarda ishlatish mumkin. Bu esa organizmning aniq tizimi mushaklarga tanlab ta'sir etish sifatiga ega. URMni doimiy ravishda takrorlash tufayli harakat tajribasi barpo etiladi, harakat sifatleri va qobilyat hayotda zarur boigan shu kabi murakkab gimnastika ko'nikmalarining shakllanishi

qomatning rivojlantirishda katta roli o'ynaydi. To'von va umurtqa to'g'ri holatda yordam berishga ko'maklashadi. Bolalarning jismoniy rivojlanishida bu muhim; ayniqsa maktabgacha va maktab yoshida umurtqa egrilik shakllanishi bo'ladi, 11-13 yoshdan so'ng yakunlanadi.

Undan tashqari, URM nafas olish a'zolarini rivojlantiruvchi vosita hisoblanadi, chunki, diafragmani mustahkamlaydigan mashqlar kiradi. Asosiy nafas olish mashqlari ko'krak mushaklarini chuqur nafas olishiga ko'maklashadi. Harakat tarkibi bilan ritm va nafas olish sonining birligi kuch, nafas olish va chiqarishni boshqarishni bilish kiradi.

Harakatning ritmliligi to'g'ri nafas olish ko'nikmasini shakllantiradi, yurak urish hajmini kuchaytiradi, qisqarish ritmini yaxshilaydi. Bolalarning aqliy rivojlanishi uchun reaksiya tezligi, uyg'unlashish, harakatni ongli egallashga ahamiyati bor. Qoida bo'yicha URM jamoali bajariladi.

Bu esa bolalarga tartibli tashkillanish rivojiga ko'maklashadi. Musiqa jo'rligi ijobiy roli o'ynaydi. So'nggi yillarda URMni o'tkazish uslubiyatdagi mashqlarni no'anaviy topilishi bilinmoqda: masalan ritmik turlari atletik gimnastika, xatxa-yogi elementlari, ushu va boshqalar.

Lekin amaliyot shuni ko'rsatmoqdaki, talabalar va yosh o'qituvchilar maktabda URMlar boyligidan gimnastika darslarida foydalanmaydilar. Tez-tez odatdagi mashqlarni ishlatib, bolalarning jismoniy tarbiyasida bu mashqlarning ahamiyati va o'mini yetarli asoslab tushuntirmaydilar. Katta muhim mushaklar guruhi soni qatnashadigan gavda uchun mashqlar moddalar almashinish jarayonini kuchaytiradi.

Butun tana uchun mashqlar:

1. Bir vaqtda gavnani oldinga, orqaga, yonga egish qo'llar harakatlari va oldinga (yonga, orqaga) tashlash bilan.

2. Cho'qqayish va oldinga egilish bilan qo'llarni oldinga (yuqoriga, orqaga) ko'tarish.

3. Gavnani aylanish harakati qo'llarni yuqoriga ko'tarib va oyoqlarni navbatma-navbat bukish va uzatish (o'ngga gavda egilganda bukish chap oyoqni bukish, chapga esa - o'ng oyoqni).

4. Tayanib yotgan holatda qo'llarni bukish va uzatish bir vaqtda oyoqni ko'tarish va tushirish.

5. Tananing to'liqsimon harakati (harakat qo'llar bilan boshlanadi keyin gavda va oyoqlar bilan davom etadi).

6. Orqa bilan yotib ko'prik va gimnastika devoriga orqa bilan turib orqaga egilish sheriklar yordamida va mustaqil.

7. Orqa bilan gimnastika devorida osilib, oyoqlarni ko'tarish.

8. Gimnastika devorida orqa bilan osilgan holatdan osilishga o'tish oyoqlarni bukib va to'g'ri tutib kerishish.

9. Tananing hamma mushaklarini bo'sh qo'yish mashqlari (yotib, tananing hamma mushaklarni bo'sh qo'yish, maksimal tananing hamma mushaklarini taranglatish va keyin bo'sh qo'yish; boshqa mushaklarni taranglatib birgalikda bir guruh mushaklarni ketma-ket bo'shashtirish).

Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmualarini tuzish

Alohida mashqlarni tanlash va URMlar majmualarini tuzishdan oldin bu mashqlar kim uchun mo'ljallanganini va qanday maqsadda qo'llanishini aniq tasavvur qilmoq zarur. Chunki tanlanadigan mashqlarning mazmuni, ularning bu majmuada oylashishini tartibi, o'tish usuli va mashg'ulot shakli hal etiladigan shu maqsadga bog'liq bo'ladi. URMlar yordamida hal qilinadigan xususiy vazifalarga muvofiq badantarbiya mashg'ulotlari turli shakllarda: ertalabki badantarbiya, jismoniy tarbiya daqiqalari, gimnastika mashg'uloti, ritmik gimnastika va hokazo o'tkaziladi.

Mashqlar majmuasini tuzganda mashg'ulot o'tkaziladigan darsning qanaqaligini inobatga olib talabalarning jismoniy tayyorgarligini hisobga olish kerak. Hal qilinadigan vazifaga qarab, ularning soni, gigienik gimastikada 8-15 tagacha, ritmik gimnastika majmuasida 50-70 ta

bo'lishi mumkin. Harakatlar gimnastika uslubida, yani oyoq, qo'llarni to'g'ri tutib, oyoq uchlarini cho'zib, dastlabki va oxirgi holatlarni aniq ijro etish umumiy talablarga kiradi. Mashqlar majmuasini tuzganda mashqlar quyidagicha navbatlantirish maqsadga muvofiqdir.

1. Tanani to'g'ri to'tish, kerishib cho'zilish;
2. Qo'llarni aylantirish va siltash mashqlari;
3. O'tirib – turishlar;
4. Gavdani oldinga, orqaga yon tomonga engashtirishlar va aylanma harakatlar;
5. Boshni yon tomonga, oldinga engashtirishlar, burishlar va bosh mushaklariga mashqlar;
6. Tayanib yotgan holda qo'llarni bukib– yozish;
7. O'tirgan va yotgan holatlarda oyoqlarni ko'tarish;
8. Oyoqlarni oldinga, orqaga va yon tomonga siltashlar;
9. Turli xil sakrashlar.
10. Turgan joyda yurish va yugurish;

Mashqlar majmuasida, mashqlarni 4-8 marta takrorlash, kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni asosiy ish bajaruvchi mushak guruxlarida tolikish sezilgunga kadar bajarish, qayshqoqlikni rivojlantiruvchi mashqlarni esa engish og'riq sezgunga qadar bajarish mumkin. Talaba qomatini shakllantirish jismoniy mashqning ahamiyati.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni yozish qoidalari.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar talaba yoshlarning mashq bajarishlari uchun oliy talim dasturida to'liq kiritiladi.

Shug'ullanuvchi to'g'ri, chuqur, nafas olishga o'rgatishda va ularning qomatini chiroyli qilib shakllantirishda umumiy rivojlantiruvchi mashqlar urnini boshqa hech qanday mashq bosa olmaydi. Ular mashg'ulotgacha jismoniy tarbiya daqiqalari va gimnastika komplekslari tuzish uchun zarurdir.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarning farkli xususiyati ular organizmga, umuman alohida muskul gruppalari va bo'g'imlarga muayyan yo'naltirilgan tasir ko'rsatishidir. Ular boshqa mashqlarga qaraganda oldini olish va tuzatish mashqlari sifatida kuprok qo'llanilishi mumkin.

Talaba – yoshlarning mashq bajarish jarayonida ko'krak qafasi, umurtqasi, oyoq tuzilishlari va h.k.z.lar yuzaga keladigan kamchiliklarni bartaraf etishda ayniqsa qo'l keladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar katta talimiy ahamiyatga ega. Murabbiyning ko'rsatmasi bo'yicha ularni bajarishda talabalar turli tuman harakatlar bilan tanishadilar va muntazam ravishda kuch, tezlik, ritm, harakat surati va ko'lami haqida to'g'ri tushunchalarga ega bo'ladilar. Hatto eng oddiy, qolaversa nisbatan murakkab mashqlar harakat mutanosibligini takomillashtirishga harakat ko'nikmalarini ongli ravishda egallashga yordam beradi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni butun guruxlar bilan kelishilgan holda bajarish kollektivizm hissini tarbiyalashga yordam beradi, musiqa jo'rligida bajariladigan mashqlar esa estetik ahamiyatga ega.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar turli xilda bo'ladi. Biroq dasturda talabalarning to'g'ri qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan asosiylari berilgan.

Dasturda mashqlar anatomik turdagi belgilarga ko'ra joylashtirilgan. Ularda bayon qilingan tartibda emas, balki tanlab ayrim muskul gruppalariga bo'ladigan tasirini nazarda tutib foydalanish kerak.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni har 1 ta mashg'ulotga kiritish zarur. Kompleksdan qo'l, yelka, yelka kamari, oyoq tana va bo'yin uchun mashqlar kiritilishi kerak. Kompleks avvalo talabalarning katta etiborini talab qilinadigan mashqlardir, organizmga kuchli tasir qiladigan mashqlardan esa kompleksning oxirida bo'ladi.

Kompleksni tuzishda quyidagi talablarga amal qilinadi:

1. Mashqlar oson, oddiydan murakkabga o'tadigan bo'lishi kerak.
2. Har bir mashq mohiyatini, uning nima uchun qo'llanishini aniq bilish.
3. Belgilangan vazifalarga muvofiq mashqlar majmuasini tuzish.

4. URMlarni turli (faqat tushuntirish ko'rsatish topshiriq berish, o'yin usuli) usullarda o'rgata olish va mashg'ulotni o'tish.

5. URM mashg'ulotlarini uyushtirish uslublarini egallash.

6. Nafas olish va qaddi – qomatni shakllantiruvchi mashqlarni tuzish.

7. Mashqlar hamma muskul gruppalariga tasir qilishi kerak.

8. Mashqlar turli muskul gruppalariga uchun turish prinsipi asosida tuzilishi kerak.

URM yordamida amaliy mashg'ulot darslari vazifalarini 1 qism bajariladi, shu uchun darsda bajariladigan boshqa barcha mashqlarni hisobga olganda qo'llanilishi kerak. Ko'pincha URM yordamida asosiy harakatlarga maxsus tayyorlanish vazifalari hal etiladi, bunday holda ular yordamchi mashqlar deyiladi. Barcha yordamchi mashqlar o'z tuzilishi jihatidan asosiy harakatlarga o'xshashligi bilan harakterlanadi.

Masalan, sapchish va oyoqlarni siltash uzulikka va balandlikka sakrash, qo'llarni silkitish va gavdani harakatlantirish—to'p uloqtirishdagidek.

Odatda, yordamchi mashqlar vosita asosiy harakatlar oldidan o'tkaziladi.

Talabalarni sog'lomlashtirish ularning jismoniy rivojlantirishini, harakat malakalari, sistemasiga ega bo'lishini va jismoniy rivojlanishini yaxshilashdan iborat. Bu vazifalarni hal etish uchun 1 va 2 kurs talabalarida har xil usullarda mashqlar murakkablashtirib mashg'ulotlar olib boriladi. 1 kurs talabalariga bilan jismoniy tarbiya darslarini olib borishda asosiy yo'nalish hayotiy zarur jarayonlar yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, qomatini to'g'ri saqlay olish, tezkorlik, chaqqonlik, muskul tezliklarini analiz qilish qobiliyatlarini tarbiyalashga qaratib ularni shakllantiriladi.

Talabalarda jismoniy tayyorgarlikka talab kuchaytiriladi, buning uchun harakat malakalari murakkablashtiriladi. Aynan jismoniy tarbiya darslarida sportning maxsus mashg'ulotlari bilan shug'ullanishga asos solinadi.

Ayrim harakatni yozishda quyidagilar ko'rsatiladi:

1. Harakat boshlanadigan dastlabki holat D.H.

2. Asosiy turish (A.T), tik turib qo'llar oldinga, tik turib qo'llar bosh orqasida tayanib yotish va hokazo.

3. Harakat yo'nalishi (oldinga, orqaga, ung va chap tomonga).

4. Asosiy harakatning nomi: engashish, burilish, siltash, chuzilish, chunkayish va hokazo.

5. Oxirgi holat (agar zarur bo'lsa).

Masalan.

I D.H.– tik turib, qo'llar yuqoriga:

- oldinga engashib, kaftlar polga tegiladi.

- D.H.

II D.H. cho'nqayib tayanish:

- 1-2 tik turib, qo'llar yuqoriga

- 3-4 D.H.

Bir vaqtda bajariladigan bir nechta harakatni yozishda ham ayrim harakatni yozishda qabul qilingan qoidaga rioya qilinadi, lekin bunday asosiy harakat (odatda gavda yoki oyoqlar harakati, keyin ikkinchi darajali harakatlar) ko'rsatiladi.

Masalan:

I D.H. cho'nqayib o'tirish:

- tik turib o'ng oyoq orqaga, qo'llar yon tomonda

- D.H.

- Tik turib chap oyoq orqaga, qo'llar yon tomonga

- D.H.

II. D.H.- oyoqlarni kerib tik turib, qo'llar belda

- 1-2 ung (qo'lni) oyoqni bukib, chap qo'lni yuqoriga ko'tarib, chap tomonga egilish.

- 3-4 D.H.

Bir vaqtda bajarilmaydigan bir nechta harakat qanday tartibda ijro etiladigan bo'lsa xuddi shu ketma – ketlikda yoziladi.

Masalan: D.H. – asosiy turish (A.T)

1. O'ng oyoq va o'ng qo'lni yon tomonga siltash;
2. O'ng tomonga oyoqni kerib tashlash;
3. Qo'llar belda;
4. D.H.

D.H.– oyoqlarni kerib, tik turib, qo'llar belda, kerilib oldinga engashib, qo'llarni yon tomonga uzatish va gavdani o'ng tomonga burish. Biror harakat boshqa harakat bilan barovar bajarilsa hozirgi engashish bilan burilish bir vaqtda ijro etiladi.

Masalan: oldinga engashib, gavdani ung tomonga burish. Ikkinchi harakat ham boshlanishdan oxirigacha baravar bajariladi. Harakat odatdagi uslubda bajarilmasa, u holda o'quv uslubining boshqa harakati aks ettirilishi kerak.

Masalan qo'llar oldinga oxista uzatilgan, panjalar bo'shashtirilgan va hokazo.

Asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar

1. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi – Tashkent, 2011 y. 43,44,45....77 b.
2. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания Т.: ИLMZIYO.-2012 г. 67 с.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Yefimenko A.I., Yo'ldashev Q.Q., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. Tashkent, 1995 g
2. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemseva L.A. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni (URM) o'rgatish metodikasi. Tashkent, 2005 y.
3. **Cross Fit. Gymnastics training guide. Copyright 2015.** Mazmunidan olindi.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyonet.uz
4. www.edu.uz

6- mavzu: Gimnastika turlari

Reja:

1. Sogʻlomlashtiruvchi turi
2. Sport turlari
3. Amaliy turlari
4. Ishlab chiqarish gimnastikasi.
5. Mashgʻulotlarning uslubiy xususiyatlari.

Tayanch soʻz va iboralar

Usib, kuchayib, uyushqoqlik, suv jarayonlari, toza xavo, kuyoshning taʼsiri, ritmik badantarbiya, kasbiy, amaliy, uykudan soʻng, ish davomida, uykudan oldin.

1. Sogʻlomlashtiruvchi turi.

1-guruh – Gimnastikaning sogʻlomlashtiruvchi turlari. Bu guruh gigienik va atletik gimnastikani oʻz ichiga oladi. Gimnastikaning bu turlari shugʻullanuvchilarni har tomonlama garmonik jismoniy kamolotga yetkazish, salomatligini mustahkamlash va harakat funktsiyalarini takomillashtirish maqsadida qoʻllaniladi.

2. Sport turlari.

2-guruh – Gimnastikaning sport turlari. Bu guruhga sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va akrobatika kiradi. Bu turlar sport yoʻnalishiga ega boʻlib, sport turlari sifatida targʻib etiladi. Bulardan maqsad, mashqlarni ijro etish texnikasida yuksak kamolotga erishish, yuksak sport mahoratini koʻrsatish, hamda har yoqlama yuksak jismoniy tayyorgarlik asosida gimnastika koʻp kurashining murakkab mashqlarini bajara bilishga erishishdan iborat.

3. Amaliy turlari.

3-guruh – Gimnastikaning amaliy turlari. Bunga quyidagilar : ish kuni tartibiga kiritiladigan mehnatkashlarning sogʻloilashtirishga, ish qobiliyatini oʻstirish va shu asosida mehnat unumdorligini oshirishga yordamlashadi. Korxona gimnastikasi asosan mehnatda mudofaa va sport faoliyatida eng yaxshi natijalarga erishishni taʼminlaydi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik koʻrish uchun qoʻllaniladigan kasbiy, amaliy, harbiy amaliy va sport amaliy gimnastikasi kiradi. Davolash jismoniy tarbiyasining asosiy qismi boʻlgan turli xastalik va jarohatlarni davolash uchun qoʻllaniladigan ish qobiliyati va salomatlikni tiklashga yordam beradigan davolash gimnastikadan iborat.⁶

4. Ishlab chiqarish gimnastikasi

Gimnastika ishlab chikarishda oʻzbek jismoniy tarbiyasi tizimining bir bulagi xisoblanadi.

Ishlab chikarish gimnastikasi mehnatkashlar sogligining mustahkamlanishiga yordam beradi, va shu asosida mehnat unumdorligining usishiga hamkorlik kiladi.

Ishlab chikarish gimnastikasi - bu ish kupi tartiblarida jismoniy mashqlarni qoʻllashniig, amaliy jismoniy tarbiyaning tadbirlaridir. Uning maksadi - ishchilarning sogliklarini yaxshilanishiga va mehnatga layoqotligining oshishiga taʼsir koʻrsatish va ishlab chikarishning usishiga yordam berish

Ishlab chiqarish gimnastikasining vazifalari:

1. Ishga muvofik ravishda yondashish va kirishishni taʼminlash; toliqishni kamaytirish va optimal (eng muvofik) ishga yaroqlilikini yanayam tezrok kayta tiklanishiga kumaklashish.

2. Soglikni yaxshilash.

3. Uyushqoqlikni va tartibililikni tarbiyalash.⁷

Ommaviy jismoniy - soglomlashtirish va sport ishlariga jalb qilish.

Ishlab chikarish gimnastikasi zamonaviy jismoniy tarbiya sistemasining bir bulagi, va ishlab chiqarishda soglomlashtirish tadbirlaridan biri xisoblanadi. Uning maqsadi mehnatkashlarning sogligini yaxshilanishiga yordam berish, ishga yaroqlilikning oshishiga va ishlab chiqarishning oshishiga kumak berish.

⁶Morgunova I.I. Gimnastika va uni oʻqitish metodikasi – Tashkent, 2011 y. 238-245 b.

⁷Сушко Г.К.Гимнастика и методика её преподавания Т.: ILMZIYO.-2012 г. 104 с.

Ishlab chiqarish gimnastikasi ham aqliy, ham jismoniy mehnat bilan band bulgan kishilar uchun bir xil tarzda zarur va foydalidir.

Ishlab chiqarish gimnastikasi - organizmning faoliyatning bir ko'rinishidan ikkinchi ko'rinishiga utishiga asoslangan, xordik chiqarishning ko'rinishlaridan biridir, ular aktiv va passiv bulishi mumkin.

Ishlab chiqarish gimnastikasining fiziologiya asoslari

1905 yili organizmning charchashi muammolari ustida ishlayotgan I.M.Sechenov. Fiziologik nuqtai nazardan dam olish bilan absolyut tinchlikka erishib bo'lmaydi va erishib bo'lmashligini isbotladi. Bir mehnat faoliyatining ikkinchi bilan almashinishi, dam olishning shakllaridan biridir. I.M.Sechenov tajribada agar bir organ mehnat jarayoni davomida vaqtincha mehnat faoliyatini tuxtatsa, u tez orada o'zining mehnatga yarokliligini tiklaydi va buning bilan faol xordik chiqarishning ustunligini isbotlab berdi. I.P.Pavlov, bosh miya xujayralarining doimo bir -xil nuqtasini ko'zgatish mehnatga layoqatlilikni pasayishiga olib kelishini isbotladi, lekin, agarda faoliyatning xususiyati o'zgartirilsa va kuchlanish va ko'zgalish jarayonlari boshka nerv tugunlariga (xujayralariga) o'zgartirilsa mehnatga layokatligi qayta tiklanadi. Shunday qilib bir ko'rinishdagi faoliyatning ikkinchisi bilan almashinishi, charchagan bosh miya kobigi xujayralariga dam beradi.

N.E.Vedenskiy dam olish insonning to'liq umumiy faoliyatsizligini faraz qilmasligi to'g'risidagi xulosaga keldi. Vokelikning yangi muxitiga diqqat e'tiborniig kunirilishi va ishning oddiy o'zgarishi bilan xordik chiqarishga erishish mumkin.

Faol xorlikuning ishlab chiqarish sharoitlarida qo'llaninishi bir kator olimlar Ye.M.Marshak, A.N.Krestovnikov, I.M.Sarkisov-Saozanin ilmiy ishlarining mavzusi bulib xizmat qildi va insonning keyingi mehnatga layoqatliligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ta'kidladilar.

Ularning ko'zatislari buyicha faol xordik o'zokrok ta'sirga ega va "urtacha kuchlanishlarda" yanada sermaxsuldir.

Ishlab chiqarish gimnastikasi mobaynida ko'zgalish jarayonlarining va bosh miya kobigida tormozlanish yuz beradi va nafas olish va yurak-qon tomirlari sistemasining faoliyati kuchayadi.

Professor S.A.Qosimovning-tajribaxonasida ishlab chiqarish gimnastikasidagi bir me'yordagi ish dinamikasini saqlashdagi ijobiy ahamiyati ko'rsatilgan.

Undagi ma'lumotlarga ko'ra ishlab chiqarish gimnastikasi ishlab chiqarish ishlari mobaynida rivojlanib kelayotgan (usib, kuchayib) toliqishni ogoxlantirishga imkon beradi. Ishlab chiqarishdagi toliqishning mohiyati dinamik stereotipining chidamliligining bo'zilishidan iborat.

Ishlab chiqarishdagi toliqishga quyidagilar kiradi: ishlab chiqarishdagi mehnat unumdorligining pasayishi, ishlovchining charchaganlik alomatlari, ish tartibining bo'zilishi, bir-xil makomlilikning bo'zilishi va fiziologik vazifalarning muvofikliklarining bo'zilishi.

Mehnat va dam olishning to'g'ri tartibi - bu mehnat va dam olishning almashinishidir, qaysini bu jarayon davomida ishchi dinamik stereotipning eng yukori darajasiga erishishlari va soglik va mehnat unumining yukori darajasi ta'minlanadi. Bir kunlik xaftalik almashinish tartiblari farklanadi.

Almashinish tartibi kuprok ahamiyatga ega. Mehnat jarayoni davomida dam olish tanaffuslari shunday taksimlanishi kerakki, ishlab chiqarishdagi xorishni uning boshlanish vaqtida oldini olish kerak.

Ishlab chiqarish gimnastikasiing asosiy shakllari:

1. Kirish gimnastikasi (badantarbiyasi).
2. Jismoniy to'xtalish.
3. Jismoniy daqiqa.
4. Ishdan so'nggi gimnastika (badantarbiya).

1. Kirish badan tarbiyasi ishdan oldin utkaziladi. Uning ahamiyati: organizmni ishlab chiqarish jarayoniga tayyorlash, organizmni tarbiyalab yetishtirish jarayonini tezashtirish, mehnat qobiliyatini oshirish.

Kirish badantarbiyasi ish vaqti xisobiga utkaziladi va 6-8 daqiqa davom etadi. Badantarbiya mashqlari 7-8 ta mashg'ulotlardai iborat. Eng kup ogirlik mashg'ulotlarning urtasida utkazilishi kerak. Mashg'ulotlar ishning makomiga To'g'rilanishi kerak.

2. Jismoniy tuxtalish - bu faol dam olishning shakllaridan biridir. Jnsmoniy tuxtalish ish kunining maxsus tanaffusi davomida ish joyida yoki ustaxonaga yaqin bulgan binoda utkazdiriladi. Ishchilarda diqqat - e'tibori susayadi, kaysiki asab markazlari charchaganda, yana ishlab chiqarish pasayadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, bu asosan odatda ish kunining birinchi navbatining tugashiga 1,5-2 soat kolganda yuz beradi.

Jismoniy to'xtalish - charchashni pasaytirish va ishlash qobiliyatini kutarishga yunaltililgan. Jismoniy tuxtalishning - mashqlari dinamik xususnyatga ega bulishi kerak, sodda bulishi, mehnat harakatlarining bajarish xususiyatlariga ega bulgan ishchi vaeiyatlari va harakatlarini o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olish, mashklar inobatga olgan xolda to'zilishi kerak.

Eng ko'p vazifalar mashg'ulotlarning birinchi Bo'limida olib borilishi kerak. Jismoniy tinishlar yigindisida kasbga oid mehnat faoliyatidan muskullar faoliyatining boshka ko'rinishiga o'zgartiriladigan mashqlar ko'zda tutilishi kerak. Ish kunining tanaffusi paytida utkaziladigan jismoniy tinilinish, faol jismoniy tinilinish - bilan tulik almashinishi mumkin, lekin kisman - yarim faol jismoniy tinilinish bilan ham tuldirilishi mumkin. Unda vaktning bir kismi tulik utirishga, yotishga va yarim yotishga ajratiladi.

Har xil kasbdagi ishchilarning mehnat sharoitlari har xil,shuning uchun tolikishdan ogoxlantiruvchi va pasaytiruvchn vositalar belgilanishi kerak, ishlab chikarish badan tarbiyasi mashqlari xech kachon hamma kasblar uchun va hamma baxt bir xil bulib kolmasligi kerak.

Ushbu ishlab chikarish jarayoni uchun u yoki bu ishlab chikarish badantarbiyasi mashqlarini tanlash uchun ushbu korxonaning o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olish kerak.

Misol uchun, agar texnologiya jarayonlar sharoitida ish joyini tashlab ketib bo'lmasa, bunday xolatlarda fakat kirish badantarbiyasi mashqlari utkazdiriladi, lekin bu paytda uning davomiyligi 10 daqiqagacha o'zaytiriladi. Insonning mehnati kuchli diqqat e'tibor va harakatlarning chegaralangan uchun jismoniy madaniy tinchlanishlar ayniqsa muxumdur.

3. Jismoniy madaniy daqiqalar - ishlab chikarish badan tarbiyalarining bir ko'rinishidir. Uni ugrib xizmat kiluvchi, akliy mehnat xizmatchilarn uchun utkaziladi.

Korxonaning O'quv xonalarida utkazdiriladi. Davomiyligi 1,5 dan 3 daqiqagacha, ish kupi davomida bir-ikki marotaba utkazdiriladi. Uncha katta bulmagan, odatda. 3 ta mashqlardan iborat, jismoniy mashqlar yigindisini o'z ichiga oladi. O'quv muassasalarida uni 1-15 daqiqa mobaynida utkazish lozim.

4. Mehnatdan keyingi badantarbiya. Uning vazifasi - mehnatdan keningi kunining tuplanishiga yordam berish. Bu ko'rinishdagi badantarbiya mashg'ulotlarini dush kabul qilish bilan uygunlashtirish lozim.

Mashg'ulotlarning davom etish muddati 10-20 daqiqa, mashqlarning soni 8-10 ta. Ishlab chikarish badantarbiyalarga tayyorgarlik ko'rish majburiydir. A) Mashg'ulotlar utkaziladigan joyning kerakli bulgan sanitariya - gigienik xolatini ta'minlash: xavo almashinishini yaxshilash, changlanishni yukotish, nokerak bulgan buyumlarni yukotish. Har bir Mashg'ulotning boshlanishidan oldin binoni yaxshilab tekshirib chikish kerak, ochik bulgan oyna yoki fortochka ichida yonida shugullanish zarur.

Ayollar oyoklaridagi baland poshnali poyafzallarini shippaklarga almashtirishi lozim;

B) Ishlab chikarishning xususiyati va sharoitini urganish, berilgan tsex, ishlab chikarish va kasb xususiyatlarini aniqlash.

V) Ishchi va xizmatchilarning jinsi, yoshi sogligining xolati, jismoniy tayyorgarligi va boshka munosabatlarda ularning tarkibini urganish.

G) Ishlab chikarishdagi badantarbiya mashqlarini shunday xisob bilan utkazish yanada qo'lay va maksadga muvofik bular ediki, mashqlar utkaziladigan joyiga tsex yaqin bulsa va bunga bor-yugi 1 daqiqa ketsa lozim.

D) Ishlab chiqarish badantartbiyasi mashg'ulotlari boshlanishidan avval tashvikot tushuntirish ishlarini olib borish lozim.

E) Xizmatchilarning mehnati jarayonidagi kupchilik xolatlariga e'tibor berish kerak.

Utirgan xolda ishlaydigan shaxslar uchuy ishlab chikarishdagi badantartbiya mashg'ulotlari utirgan xolda utkazdiriladi, tik turib ishlaydigan xizmatchilar uchuy esa utirgan xolatning dastlabki xolatida mashg'ulotlar utkaziladi.

5. Uyku oldidan utkaziladigan badantartbiya mashqlari. Uning maksadi - tinch va chuko'r uykuqa qo'lay bulgan sharoitlarni belgilab berish. To'g'ridan-tutri uykudan oldin bajariladn. Davomnyligi 5-7 daqiqa, mashqlar soni 8-10 ta. U sekin, bosik xolatda, tinch, xech kanday kuchlanishlarsiz bajariladi. Bu mashqlardan so'ng oyok, yelka, buyin, gardan va yuzni o'z-o'zi massaj qilish tavsiya etiladi. Analizatorlarning sezgirligi darajasi uygongandan so'ng yukori buladi. Aqliy va jismoniy mehnatning ishlab chikaruvchanlik darajasi birmuncha pasaygan buladi.

Uyqudan so'nggi nerv sistemalarining ko'zgaluvchanligi va mehnatga yarokliligi nerv sistemasnga kancha kup retseptiv zonalardan signallar kelib tushsa, shuncha kup kuchayadi.

Signallar okimining kamayishi esa markaziy nerv sistemasining ko'zgaluvchanligini pasaytiradi. Ertalabki jismoniy mashg'ulotlarning ahamiyati: markaziy nerv sistemasiga juda kuchli kupgina analizatorlarnng retseptorlarining signallari okimi kelib tushadi, ayniksa proprio-retseptorlardan, bu markaziy nerv sistemasining tez ko'zgalishiga va mehnatga yarokliligi normalligini kayta tiklaydi. Sovuk, suv jarayonlarn va chinikish. Agar ertalabki mashqlar teri retseptorlarining sovukka va suv bilan buladigan ta'sirlari bilan birgalikda utkazilsa, nerv sistemasining ko'zgalish jarayoni tezrok yulga kuyiladi. Tashki muxitdagn ayrim ko'zatuvchilarnish ta'sirlari (suv jarayonlari, toz xavo va kuyoshning ta'siri) nerv sistemasining ko'zgalishi bilan bir katorda organizmning chinikishiga yordam beradi. Limfa aylanishinnng kuchayishi.

Ertalabki jismoniy mashqlar gavdaning, muskul guruhlarining hamma kismlarini harakatga keltirish hisobiga limfa aylanishining kuchayishiga yordam beradi (sog'lom va urtacha xolatdagi kishilarda) va shuning bilan tukimalarning shishishini (salkishini) yukotishga yordam beradi, masalan kovoklarni, darhol uyqudan turgandan so'ng.

Yurakning va upkaning normal faoliyatining kayta tiklanishi, odatdagi moddalar almashinuvi darajasini oshiradi. Yana ertalabki jismoniy mashqlarning ahamiyati uykudan keyingi xolatlarni yukotishdan iborat emas. Bu axir doimo va tez-tez utkaziladigan muskul mashqlaridir, kaysiki insonning harakatdagi faoliyatini ifodalovchi asosiy sifatlarini yaxshilaydi: kuchlarni, tezlikni va koordinatsiyalarni, harakatlanish apparatlari va ichki organlarning fiziologik vazifalarini markaziy nerv sistemi tomonidan doimiyiligini yaxshilaydi; sistematik ravishdagi muskul mashqlari davomida rnvoylanuvchi muskullarning o'ziga xos kimyoviy xususiyatlarini saklab kolishga yordam beradi.

Ertalabki jismoniy mashqlar:

1. Sog'likni mustahkamlaydi va organizmni chiniktiradi.

2. Insonning uykudan keyingi mehnatga layokatini tezda oshiradi.

3. Nerv-muskul apparatini mustahkamlaydi.

4. Nafas olish va kon almashinuvi, uyku va ishtaxani yaxshilaydi. Moddalar almashinuvini oshiradi .

5. Doimiy jismoniy mashq xisoblanadi va muskul apparatlarini shugullantiradi, nafas olish va organizmning boshka sistemalarini shugullantiradi, harakatdagi faoliyat davomida tezlikni, chidamlilikni, kuchni oshiradi.

6. Irodani tartbiyalaydi.

Izox buyicha.

Ertalabki jismoniy mashg'ulotlar ish kunining boshlanishidan oldin utkazdirilgani uchun keyingi mehnatga yarokliligini yomonlashmasligi uchun jadalligi xaddan tashkari bo'lmasligi lozim. Undan keyin tetiklik buladi, charchok emas. Mashqlarning darajasiga qarab insonning funktsional imkoniyatlari sezilarli darajada mukammallashtiriladi, mashq ko'rgan, shugullanib

yurgan shaxslarda, xattoki shunday mashqlar: yugurish, changida yurish, velosipedda unish, otda yurish va soʻzish keyingi butun kun davomidagi mehnatga yarokliligini oshiradi.

Umumiy taʼsirlar. Ertalabki gigienik badantarbiya insonning sogligiga ijobiy taʼsir koʻrsatadi, tetiklik, xayotga ishonch, oʻz kuniga ishonish, mehnat qilishga ishtiyok uykotadi, irodani tarbiyalaydi.

Agar insonlar sistematik (doimiy) ravishda badantarbiya mashqlarini bajarib yursa uyku dan uygotibgina qolmay, balki uning barcha organlari va sistemalari faoliyatini oshiradi va insonlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshiradi.

Mashqlar shartlar talab kilmaydi. U kam vakti oladi, yashash joyidan, yil faslidan va ob-xavoning sharoitlariga qarab kolgan emas, maxsus uskunalar talab kilmaydi, uyda, maktabda, lagerda va kunning har-xil vaktida utkazilishi mumkin. (uyku dan soʻng, ish davomida, uyku dan oldin).

Utkazishning (amalga oshirishning) tashki shart-sharoitlari. Ertalabki mashqni xavosi almashinadigan xonada olib borish kerak. Kunning ilik, paytlarida mashqlarni ochik xavoda utkazish lozim. Mashgʻulotlar uchun kiyim-boshlar yengil va harakatlarga xalal bermaydigan bulishi lozim.

Amalga oshirish uslubi. Yurakning urishi. Mashqlarni bajarish paytida nafas olishni tutib turmaslik lozim. Chukoʻr va bir zaylda nafas olish kerak. burundan nafas olib, ogizdan chikarish kerak. Kuchli yurak urishini va nafas olishni keltirib chikaruvchi mashqlardan soʻng (sakragandan soʻng, utirib turish, joyida turgan xolda yugurish) xonada (yoki xovlida) 30-90 soniya davomida yurib turish lozim.

Mashqlar charchak keltirib chikarmasligi lozim. Shuning uchun asta-sekin sodda mashqlardan biroz murakkab mashqlarga ugish lozim va shu bilan bir katorda asta-sekinlik bilan organizmga kuchlanishni kupaytirish lozim. Kuchlanishlar mashqlarning kiyinlashuvi xisobiga, kaytarilishlar soni xisobiga, harakatlarning tezlik darajasini oshishi va ayrim mashqlar orasidagn tuxtalishlarni kamaytirish xisobiga oshiriladi.

Mashqlarning tarkibi.

Xilma-xil badantarbiyaviy mashqlar: sakrash, yugurishdagi yengil atletikaviy mashqlar, soʻzish, eshkak eshish, nayza otish, ogirliklar kugarish.

Oʻziga xos xususiyatlarning xisobi.

Shugullanuvchilarning jinsi, yoshini, sogligi xolatini xisobga olish lozim.

Ayollar. Agar oylik yoki xomiladorlik yaxshi ketayotgan bulsa gigienik mashqlari tuxtatilmaydi.

Fakat ogirlikni birmuncha chegaralash lozim va bel kismga ogirlik, bosim va ogrik beradigan mashqlar, yugurish, sakrash va boshka mashqlar mashqlar majmuidan olib tashlanadi.

Xomiladorlar vrach boshkaruvi ostida mashqlarni bajarishi lozim. Davomiyligi 10-20 daqiqa.

Gigienik badantarbiya mashqlarini oʻtkazdirishni tashkil qilish.

Gigienik badantarbiya mashklarining 2 ta shakli mavjud:

1-chi aloxida. Direktor tomonidan radio orkali eshittiriladigan darslar koʻrinishidagi ommaviy tarkalishga egabuldi.

2-chi guruhni. Maktablarda, oliy Oʻquv yurtlarida, uylarda, armiyada utkaziladi.

Akademik A.A.Bogomants "Xayotning davom etishi" degan asarida yozgan edi: "Massaj organizmning ayrim joylaridagi konning vigilib kolishiga karshi juda foydalidir. U bilan kunni boshlab, yoki u bilai tugatish kerak. 10-20 daqiqa har kuni massajga ajratilgan vakt fakat tetiklik beribgina qolmay, xayotni birmuncha oʻzaytiradi."⁸

Va oxiri xalk makoli aytadiki: "Tongni badantarbiya bilan kutib ol, kechni esa sayr bilan koʻzat". Shuni unutmangki:

"Sportga ancha kam vakt ajratsangiz, davolanish uchun u juda kup kerak buladi".

Ritmik gimnastika.

⁸CrossFit. Gymnastics training guide. Copyright 2015. Mazmunidan olindi.

Ritmik gimnastika soglomlashtirish yunalishidagi badan tarbiya mashqlarining ko'rinishlaridan biri xisoblanadi. Uning asosiy mazmuni yugurish, sakrash, uyin ko'rinishlari xisoblanadi.

Bularning hammasi soglikni oshirishga yordam beradi. U hammaga tushunarli, yukori ta'sirchan va jushkindir. Ritmik gimnastika bilan hamma shugullanishi mumkin - turli xil yoshdagi va imkoniyatlarga ega bulgan ayollar va erkaklar.

Ritmik gimnastikada harakat chegaralanmagan buladi, kaysiki gavdaning hamma kismiga ta'sir kiladi, kaysiki chakkonlik, epchillik, egiluvchanlik, chidamlilik.

Musikaviy ritm harakatlarni tashkillashtiradi, shugullanuvchilarning kayfiyatini kugaradi. Xis - tuygularning ijobiy xolati harakatlarni yanada gayrat bilan bajarishga undaydi, bu narsa ularning - organizmga ta'sirini kuchaytiradi. Ritmik gimnastika atletika yunalishga ega bulishi mumkin, agar harakatlarda chidamlilikka, plastiklikka, uyin yoki aralash mashqlar ustun tursa. Mashqlar majmuida raksiy daqiqalar kupchilikni tashkil etadi. Axir ayollar ayniksa xis-xayajonlarga va rakslarga intilishadilar. Shuning uchun bu badan tarbiyaning nomi ritmikdir. Badantarbiyaviy Mashg'ulotlar yigindisi o'zining xos xususiyatga ega. Birinchidan, ularda aerobik xususiyatga eta bulgan mashqlardan (yugurish, sakrash) tashkari buginlarning cho'zilishi egiluvchanligi va harakatchanligi uchun kerak bulgan mashklar ishtirok etadi. Rakslar uchun muljallangan mashklar juda kup.

Ikkinchidan musikaviy ko'zatuv sifatida kupgina o'zbek kompozitorlarining musikalari va dunyo rakslarn qo'llaniladi.

Harakatlarning go'zalligini shakllantirayotib, biz bir vaktning o'zida insonning ruxiy olamiga ta'sir ko'rsatamiz. Va shu yerda ritmik badantarbiyaning yosh avlod tarbiyasidagi ahamiyatini bebaxoligini ko'ramiz.

Ritmik badantarbiya - bu insonlarning dam olishi va tarbiyasi uchun ijobiy vositadir.

5. Mashg'ulotlarning uslubiy xususiyatlari.

Ritmik badantarbiya mashqlari bilan gurux xolida yoki yakka tartibda shugullanish mumkin. Gurux shaklidagi mashg'ulotlar mashqlarni tulik kuch bilan bajarilishini yulga kuyadi. Gurux mashg'ulotlari mashqlarning tulik kuch bilan bajarilishini safarbar kiladi, kuprok bor kunini "ishlatishga" undaydi, tabiiyki, mulokotda kuvonch keltiradi.

Mustakil Mashg'ulotlar ichki tartiblarda katta zurikishlarni, kuchlarni talab kiladi. Mashg'ulotlarning samaradorligi shugullanuvchilar mashqlarni o'z xoxishlarn bilan, gayrat bilan bajarsagina oshadi.

Olimlar tomonidan ritmik mashqlarning samarali shugullantirishlari, agar mashg'ulotlar xaftada 15-20 daqiqadan 5-b marotaba utkazilsa, yoki xaftada 30-45 daqiqa mobaynida 3 marotaba utkazilsa, yoki xaftada 45-60 daqiqadan 2 marotaba utkazilsa yukori samaraga erishilishi mumkinligi aniqlangan. 3-4 oydan so'ng muxim siljishlarga erishish mumkin: mehnatga yaraklik usadi, vazn kamayadi, kuchning ko'rsatkichlari yaxshilanadi, buginlardagi harakatchanlik usadi. Yoshlardagi farqlarga qarab, mashqlar 90 daqiqagacha borishi mumkin. Ritmik mashqlar bilan ishdan so'ng shugullanish maksadga muvofikdir. Sizga ma'qo'l bulgan barcha bush vaktingizda shugullanishingnz mumkin, fakat mashqlardan so'ng ozgina dam olish lozim.

Ritmik mashqlarning mashg'ulotlarning turli xil kontingentlar orasida utkazish mumkin: O'quvchilar, talabalar, xizmatchilar, ishchilar, ayollar va erkaklar. Ritmik badantarbiya ertalabki mashqlar, jismoniy tanaffus sport kungil ochish shaklida (10-15 daqiqa) yoki dars (25-30, 45-60 daqiqa) ko'rinishida utkazdirilishi mumkin. Barcha majmualar uchun, u xox 15 yoki 60 daqiqalik mashqlar bulsin, aniq bir tarkib saklanib kolinadi.

Bu - tayyorlovchi, asosiy va xulosa kismalaridir. Birinchi kism-tayyorlovchi, 5-10 daqiqa davom etadi va terlagunga kadar davom etadigan yaxshigina mashqni tashkil etadi. Bu egilish va qo'l harakatlari bilan utirib turish, yurish, yugurish. Ikkinchi (asosiy) kismning davomiyligi unchalik kup emas. U mashg'ulotlar vaktining bor-yugi 80-85% ni tashkil kiladi va bir kancha

kismlardan iborat. (odatda 2 dan 6 gacha). Qismlarning soni mashg'ulotlarning davomiyligiga, tayyorligiga bog'lik.

15-20 daqiqalik mashg'ulotlarda ikki kism shakli qo'llaniladi. Birinchi kism muskullar, buyin, qo'l, yelka, gavda, oyok uchun muljallangan. Ikkinchi kism yugurish uchun muljallangan. Darsning yakuniy kismida mashg'ulotlar o'zini bush kuyish va nafas olish uchun belgilangan. Kayta tiklanish uchun psixologik uslublarni ham qo'llash tavsiya etiladi.

Asosiy qism. Maksimumdan 80-85% xududni surat tashkil etadi. Ritmik mashqli mashg'ulotlar kuchlanishlar diapozonining 65-90% bulgan maksimal kengliklarida utkazilishi mumkin. Tabiiyki, boshlovchilar uchun eng qo'lay ko'zgatuvchi bulib, maksimumdan 60% lik xududni tashkil kiladi, tayyorgarlik ko'rganlar uchun esa 75-80% ni tashkil kiladi. Bunday ketma-ketlikda mashg'ulotlarni xaftada har birini 30-45 daqiqadan 2-3 marotaba utkazilishi yarim yil davomida aniq ijobiy siljishlarni beradi. Gigienik badantarbiya. 1855 yili nemis vrachi Daniil Gotlib Morits Shrebrs dunyoda birinchi marta xona mashqlari qo'llanmasini chikardi. U shunday deb nomlanar edi: "Xech kanday asboblarni, qo'llanmalarni talab kilmaydigan va shuning uchun hamma vakt va hamma yerda, har kanday yoshda va jinsda qo'llash qo'lay bulgan, "xona-vrachlik mashqlari yoki mashqiy - vrachlik harakatlarining tasvirlanishi va ko'rinishi". Qisqa vaqt mobaynida kitob kupgina tillarga tarjima kilingan. Xona mashqlariga kizikish juda katta bulgan, lekin u bilan shugullanishni tezda unutdilar. Doktor Shreberning boshkaruvida nimadir yetishmayotgan edi. U 45 ta mashqlardan iborat edi. Ulardan bir nechtasini u o'zlarining xoxishlari bilan tanlashlarini taklif etdi. Lekin odamlar tanlashni istashmadi. Ularga tayyor dasturni berish lozim edi. Shunday tezda paydo buldi. Uni 1904 yili daniyalik muxandis-pURMchik Iogan P. Myuller to'zdi. U o'zining kitobini "Mening usulim" deb nomladi va "Bir kunda 15 daqiqa va sen sog bulasan" deb va'da berdi. Myullerning usuli juda katta yutug keltirdi. U dunyoning juda kup tillariga tarjima kilindi. Insof bilan shuni aytish joizki, xakikatdan ham Myullerning usuli yomon emas edi. U 18 ta omadli tanlangan, ularning organizmga ta'sirini inobatga olgan xolda to'zilgan mashqlardan iborat edi. Bundan tashkari, yana Myuller suv jarayonlarini ham mashqlarga kushishni taklif etdi. Lekin Myullerning usuli yakkayu-yagona emas edi. Darxol birinchi jarangdor omaddan keyin shunga uxshash qo'llanmalar paydo buldi. Ularning ayrimlari mashqlarga 15 daqiqa emas, 10 daqiqa vakt ajratishini, lekin usha oldingi samarasini berishini tavsiya kildilar. Rakobat boshlandi. Shunda Myuller yangi 5 daqiqalik dasturni ishlab chikdi va janga golib chikdi. Bunday kup sonli ertalabki badantarbiya mashqlarining kup sonlarda yaratilishi, odamlarning o'zlarining sogliklari To'g'risida uylashga majbur kildi. Xozir millionlab odamlar o'zlarining kunlarini ertalabki badantarbiya mashqlaridan boshlaydilar.

Shunday kilib, badantarbiya mashqlari tetikli va a'lo kayfiyat baxshida etadi.

Ertalab tananing ayrim kismlarida sustlashish xolati ko'zatiladi. Shuning uchun umurtka pogonasining egiluvchanligi uchun mashqlar majmuasini kiritish lozim (egilishlar, gavdaning burilishlari).

Eng kiska mashqlar 3 ta bulishi mumkin: oldinga egilishlar, orkaga egilishlar va gavdaning burilishlari.

Gigienik badantarbiya mashqlari jismoniy tarbiya vositasi xisoblangan xolda, inson sogligini saklash va mustahkamlash, organizmning xayotiy faoliyatini oshirish vazifalarini bajaradi, tetiklikni qo'llab-kuvvatlaydi, a'lo kayfiyat baxshida etadi. Fiziologik ta'sir nuktan nazaridan gigienik va mashqlari shutullanuvchilarning organizmiga kuch-kuvvat kushadi va umumiy charchashni yukotadi. Gigienik mashqlar nnsinning kundalik xaeti sharoitlarida keng qo'llaniladn. U foydali odatlarni tarbiyalashda yordam beradi. (Gigienik qoidalarga rioya qilish va kun tartibiga rioya qilish, tanani parvarish qilish), doimiy jismoniy mashqlarni bajarishga undandi.

Gigienik mashqlar barcha yoshdagi odamlar uchun To'g'ri keladi. U har bir odamning doimiy xayotiga kirib bormogi lozim va yoshi va kasbidan kat'iy nazar uning extiyojiga aylanmokligi lozim. Gigienik badantarbiya mashqlari uchun vositachi sifatida umumiy ritmik

mashqlar qo'llaniladi, amaliy va nafas olish mashqlari, yengil yugurish, yurish va yuvinish, massaj va organizmning chiniktirilishi bilan olib boriladi.

Gigienik badantarbiya mashqlari matbuot radio, televidenie, jismoniy tarbiya universitetlari tomonidan tashvikot kilinadi. Gigienik badantarbiya mashqlari maktabga tarbiya muassasalari, umumta'lim maktablari texnikaviy kasb-xunar O'quv yurtlari, urta maxsus va oliy O'quv yurtlari, ishlab chikarish jamoalari va oilaviy sharoitlarda utkazdiriladi. Gigienik badantarbiya mashqlari ertalab, kundo'z kuni va kechki payt utkazilishi mumkin, bu mashqlar majmuisining har xil gigienik yunaltirilganligini aniqlab beradi. Bolalar bogchalari guruxlarida ertalabki mashqlar soglomlashtirish va tarbiyaviy vazifalarni bajaradi. Kun tartibining ajralmas kismi bulgan xolda u har bir bola uchun majburiydir. Har kuni uygongach (5-7 daqiqadan so'ng) maxsus tanlangan 7-12 jismoniy mashqlar 10-15 daqiqa davomida organizm faoliyatini faollashtiradi, tananing To'g'ri usishidagi kunikmalarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, yassi oyoklikdan ogoxlantiradi. Ertalabki mashqlarda ishtirok etish bolalarda foydali bulgan har kuni bajariladigan estalabki jismoniy mashqlarni bajarishni ta'minlaydi.

Maktab gigienik badantarbiya mashqlari darslarga kadar, darslar davomida, tanaffusda, o'zaytirilgan kun tartibida utkaziladi. Darslarga kadar bulgan (kirish) mashqlar 10-15 daqiqa mobaynida unchalik murakkab bulmagan 6-12 ta mashqlarni bajarishni ko'zda tutadi. Jismoniy daqiqalar umumta'lim darslarida ugkaziladi. Aqliy taranglikni, charchashni yukotuvchi, mehnatga yaroklilikni qayta tiklovchi, gavdaning To'g'riliginn saklashga yordam beruvchi 2-3 ta mashqlarni bajarish maksadga muvofiqdir.

10 yoshdan yukori O'quvchilar ertalabki badantarbiya mashqlari majmuasini mustaqil bajarishlari maksadga muvofik buladi. Mashg'ulotlarning boshlanish davrida gigienik mashqlar tarkibiga kirgan mashqlar soni va ular har birining qaytarilishi minimal bulishi lozim.

Asta sekinlik bilan mashqlar soni kupaytirilib boriladi. Har bir mashq olimpiada un ikki marotabagacha qaytariladi. Mashqlarning soni 8 tadan 15 ta gacha bulishi mumkin. Misol uchun ugil bolalar va kizlar uchun 10-13 yosh ertalabki badantarbiya mashqlari majmua 8-10 ta mashqlardan to'ziladi. Ugil bolalar har bir mashqni 4-6 marotaba, kizlar esa 3-5 marotaba kaytaradn. 14-15 yoshli ugil bolalar va kizlar uchun mashqlar soni 12 tagacha kupaytiriladi. Ugil bolalar har bir mashqni 6-10 marotaba, qizlar esa 4-8 marotaba qaytarishi lozim.

16-18 yoshli yoshlar har xil ogirlikdagi mashqlarni bajarishi tavsiya etiladi. Mashqlarni 2-3 kg dan kup bulmagan gantellardan boshlash lozim. Har bir mashq 6-8 marotaba qaytariladi, 2-3 oydan so'ng mashqlar soni asta sekin kupaytirilib boriladi 10-12 tagacha. Mashqlar majmui gavdaning To'g'ri rivojlanishi uchun nafas olishdagi maxsus mashqlar kiritilishi lozim. Mashqlarni kuyidagilarni inobatga olgan xolda joylashtirish lozim:

a) Mashqlarni yengil yurishdan boshlab, yengil yugurishga utkazish lozim, yurish va yugurish jarayonida gavdaning tikligiga e'tibor qilish lozim. Boshni To'g'ri tutish kerak, mashqlar majmui gavdaning To'g'ri turishini, xis etish uchun zarur bulgan maxsus mashqlarni bajarishdan boshlanadi;

v) umumiy ta'sirdagi 2-3 da mashqlarni bajarish lozim. Bu odatda, sodda, kam foydali mashqlardir. Ular yurak - qon tomirlari faoliyatini, nafas olish sistemasini va almashinish jarayonlarini ragbatlantiradi;

g) keyin esa qo'l, muskullar, yelka, gavda, korni presni, oyoqlar uchun mashqlar bajariladi. Bu paytda gavdaning har bir kismi orqama-ketin kushilishi lozim. Mashqlarning bajarilishi jadvali keyingi qismlarda oshadi, ishga muskullarning har xil guruxlari kushiladi. Gavda uchun mashqlar (egilishlar, burilishlar) qorin muskullarini mustahkamlaydi, umurtka pogonasining harakatchanligini qo'llab - quvvatlaydi va rivojlantiradi;

d) Keyin esa kuch ishlatuvchi xususiyatga ega bulgan 2-3 ta mashqlar gavdaning barcha qismlari bilan bajariladi (qo'l, qorin muskullari va tana) Faol muskul zirkishlaridan so'ng muskullarni dam olishlari uchun 1-2 ta mashqlarni bajarish lozim;

e) Undan keyin sakrashlar keladi. Ular oyoqlar muskullarini mustahkamlaydi. Sakragandan so'ng albatta, zaylini kamaytirgan xolda yurishga utish lozim.

1-2 ta nafas olish mashqlari organizmni yanada tinch xolga kelishiga imkon beradi;

j) Mashqlar majmui gavdani To'g'ri sezish mashqlarini bajarish bilan yakunlanadi.

Mashqlar majmuidan so'ng vanna kabul qilish, artinish va o'z-o'zini massaj qilish lozim.

Davolovchi badantarbiya. Davolovchi badantarbiya - amaliy mashqlarning bir ko'rinishidir, davolovchi uchun yanada tezrok va tula ravishda bemor insonning sogligiii tiklash uchun qo'llaniladi, yana jismoniy sifatlarni rivojlantirishda qo'llaniladi: tezlikda, kuchda, chidamlilikda va boshka umumiy mehnat faoliyati sharoitlarida qo'llaniladi. Davolovchi badan tarbiyaning xillari: oklovchi, vazifaviy. Maxsus tanlangan gimnastik mashqlar (vrachni tashkiliy aloxida) turli xil latlardan so'ng harakatlantiruvchi vazifalarni kayta tiklashda keng qo'llanilmokda. Davolovchi mashqlar kasalliklardan ogoxlantiradi, sogayishni tezlashtiradi, insonning sogligini saklaydi, uning xayotini o'zaytiradi.

Mashg'ulotning asosiy shakli bulib, davolovchn mashqning darslari xisoblanadi. Mashqlar davolovchi vrachning tavsiyalaridan kelib chikkan xolda belgilanadi. Ular bemorga davolovchi - profilaktik maksadlarda tavsiya kilinadi. Mashqlar majmui maxsus mashqlardan va umumiy yunalishidagi mashqlardan tashkil topgan. Bemorga yakin bulgan sodda mashqlar olinadi; dars davomida ogirlik sekin olga oshib boradi, orkama-ketin ishga har xil muskul guruxlari kuyiladi. O'zini tekshirish uchun savollar:

1. Ish kupi sharoitlarida ishlab chiqarish mashqlarining organizmga ta'siri,
2. Ishlab chikarish mashqlarining shakl va usullari.
3. Jismoniy tarbiyada ritmik mashqlarining xususiyatlari.
4. Gigienik mashqlarniig vazifalari.
5. Davolovchi mashqlarning ta'rifi.

Nazorat savollari:

1. Gimnastikaning soglomlashtiruvchi turlariga nimalar kiradi?
2. Soglomlashtiruvchi gimnastika mashgulotlarining shakllari.
3. Gimnastikaning soglomlashtiruvchi turlarining moxiyati nimada?
4. Gimnastikaning sport turlariga kaysi guruxlar kiradi?
5. Gimnastika sport turining moxiyati nimalardan iborat?
6. Gimnastikaning amaliy turlari kaysi guruxlardan iborat?
7. Korxona gimnastika sport turining moxiyati nimalardan iborat?
8. Gigienik gimnastikaning vazifalari, vositalari xaqida tavsif bering..
9. Ertalabki gigienik gimnastikaning qoidalari ahamiyati xaqida gapiring.
10. Davolash gimnastikasi vazifasi asosiy vositalari va shakli xaqida gapiring.
11. Gimnastikaning sport turiga tavsif bering.
12. Sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va akrobatika sport turlari sifatida targib etiladi.

Asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar

1. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi – Tashkent, 2011 y. 238-245 b.
2. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания Т.: ИLMZIYO.-2012 г. 104 с.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Yefimenko A.I., Yo'ldashev Q.Q., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. Tashkent, 1995 g
2. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemseva L.A. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni (URM) o'rgatish metodikasi. Tashkent, 2005 y.
3. **Cross Fit. Gymnastics training guide. Copyright 2015.** Mazmunidan olindi.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziynet.uz
4. www.edu.uz

7-mavzu: Maktabgacha ta'lim muassasalari, umumiy o'rta ta'lim maktablari, o'rta-maxsus kasb-hunar ta'limi muassasalarida gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish

Reja:

1. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning vazifalari va vositalari.
2. O'rta maktab yoshidagi o'quvchilar bilan mashg'ulotlarni o'tkazish uslublari.
3. Yuqori maktab yoshidagi o'quvchilar bilan mashg'ulotlarni o'tkazish uslublari

Tayanch so'z va iboralar

muvozanat saqlash, tirmashib chiqish, jo'p otish yurish, yugurish, sakrash, tirmashib chiqish, emaklash, xar-xil to'siqlardan oshib o'tish, akrobatika mashqlari, kuch, egiluvchanlik, chidamlilik, muvozanat saqlash mashqlari, osilishlar, tayanishlar, tortilishlar

Maktabda jismoniy tarbiya mashqlarini bajarish bu sog'liqni mustaxkamlash, xar tomonlama jismoniy, aqliy va bolalarni mexnat sevarlikka yo'naltirilgandir.

Maktabda shu vazifalarni bajarishda davlat maktab o'quv dasturida o'quvchilarni yoshiga qarab I-IV, V, IX sinflar jismoniy tarbiyasiga bo'lingan.⁹

1. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning vazifalari va vositalari.

Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya tizimli qo'llash o'quvchilarda odat tusiga kirib boradi. Shu yoshdagi o'quvchilar uchun vazifalar quyidagicha.

- o'quvchilarning sog'lig'i mustaxkamlash, jismoniy rivojlantirish;
- muvozanat saqlash, tirmashib chiqish, jo'p otish yurish, yugurish va sakrash malakalarni shakllantirish va takomillashtirish;
- harakat sifatlarini tarbiyalash: qomotni to'g'ri o'stirish malakalarni shakllantirish: ruxiy sifatlarini tarbiyalash, madaniy saviyani o'stirish, gimnastika mashqlarini mustaqil bajarishga qiziqishini uyg'otish va jismoniy mashqlarni bajarish kun tartibiga kiritish jismoniy tarbiya tizimda maktab jismoniy tarbiya dasturida o'qitishning asosiy mazmuni davlat tomonidan tuzilgan dastur bayon etilgan bo'lib, uning nazariy va amaliy bo'limlari mavjuddir.
- bolalarga nazariy ma'lumotda ertalabki gigienik gimnastikaning ahamiyati, tartibi, jismoniy mashqlar bajarish vaqtida qiynalish, gigienik qoidalarni bog'liq, chiqaruvchi mustaqil mashg'ulot bajarish uchun joy tanlash va jixozlarni saqlash;
- amaliy mashg'ulotlar bolalarning yoshga qarab saf mashqlari, tirmashib chiqarish va emaklash, gimnastika devorida va skamitkalarda mashq bajarish, katta va kichik to'plar uzun qisqa arqonchalar bilan bajarilgan mashqlar, akrobatika, rais mashq va qomat raslovchi mashqlar kiradi.
- Dasturda yana boshlang'ich sinflar uchun asosiy gimnastikadan uyda bajarilgan mashg'ulot ham ko'rsatilgan.

2. O'rta maktab yoshidagi o'quvchilar bilan mashg'ulotlarni o'tkazish uslublari.

O'rta sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya dasturida naxariy va amaliy mashg'ulot berilgan bo'lib, asosiy vazifalar quyidagicha; jismoniy rivojlanishi har tomonlama mustaxkamlash; o'quvchilarning «Alpomish» «Barchinoy» bosqichlarini toptirishga vaqtlarda o'zini boshqara olish uchun harakatlarni rivojlantirish: o'quvchilarda jismoniy tarbiya qiziqish va muntazam shug'ullanib uni kun tartibiga kiritish.¹⁰

Har bir dars o'tish jarayonida sog'lomlashtirish, bilim berish va tarbiya berish vazifalari amalga oshiriladi.

Nazariy ma'lumotda o'quvchilar uchun zarur bo'lgan quyidagi savollar kiritilgan:

- Xukumatning maktab jismoniy tarbiyasini rivojlantirishdagi g'amxo'rligi;
- O'zbekiston sportchilarininng Olimpiada o'yinlaridagi yutuqlari;

⁹Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi – Tashkent, 2011 y. 257-269 b.

¹⁰Сушко Г.К.Гимнастика и методика её преподавания Т.: ИЛМЗИО.-2012 г. 171 с.

- Gimnastika turlari sport gimnastikasi akrobatika, badiiy gimnastika, o'quvchilarining jismoniy tarbiya bo'yicha harakat tartibi;
- Jismoniy tarbiya va sportni o'quvchining o'zi uchun ahamiyati kiritilgan.

Amaliy mashg'ulotlarda sinflar bo'yicha mashqlar oson-qiyinligiga qarab bo'linadi: Saf malakalarini yanada mustaxkamlash: tirmashib chiqish va emaklash, xar-xil to'siqlardan oshib o'tish: akrobatika mashqlari, harakat sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar: kuch, egiluvchanlik, chidamlilik, bo'g'inlarning harakatchanligi: muvozanat saqlash mashqlari gimnastika jixozlari bajariladigan mashqlar: osilishlar, tayanishlar, tortilishlar: konda kozelda taqsim va oddiy sakrashlar jixozlar bilan, gimnastika devorida va skamitkada bajariladigan mashqlar: to'p otish harakatda bajariladigan mashqlar: to'p otishlar harakatli o'yinlar va estafetalar tavsiya etilgan.

3. Yuqori maktab yoshidagi o'quvchilar bilan mashg'ulotlarni o'tkazish uslublari.

Yuqori maktab yoshidagi o'quvchilar uchun jismoniy tarbiya dasturida quyidagi vazifalar qo'yilgan:

O'quvchilarni navbatdagi «Alpomish» va «Barchinoy» bosqichiga gimnastika va boshqa sport jo'rkari bo'yicha nazariy ma'lumotlar. Gimnastika snaryadlarida maxsus mashqlari o'rgatish; o'quvchilarga bu mashqlarni har-hil sharoitlarda qo'llash, o'quvchi o'zini shaxsiy kamolotini rivojlantirishda jismoniy mashqlardan foydalanish: badiiy gimnastika, akrobatini va sport gimnastika bo'yicha xakamlik malakalarini shakllantirish. Gimnastika va boshqa mashg'ulotlar jarayonida sog'lomlashtirish va tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lgan vazifalar amalga oshiriladi.

O'quv materiallarining asosiy mazmuni o'sib kelayotgan o'smir o'quvchini xar tomonlama rivojlangan, chidamli. Vatan muqaddasiga tayyor o'quvchilarni tayyorlashdir.

Nazariy ma'lumotlarga quyidagilar kiritilgan: gimnastikaning har-hil turlarini mustaqil o'tkazish uslublarida tashkillashni: xukumat va vazirliklarni yaxshi bilishni, o'zbek sportchilarini xalqaro musobaqalarda erishgan yutuqlari bilan tanishish.

Amaliy mashqlarga maxsus harakat mashqlarini shakllantirish va yanada takomillashtirish o'tish, tirmashib chiqish va emaklab, og'irlik ko'tarish, pegekklarga, brusasda mashq bajarishni, uzunasiga qo'yilgan qondan, kazeldan sakrash va akrobatik mashqlar¹¹.

Qizlar uchun esa badiiy gimnastika mashqlari kiritilgan. Dasturda asosiy gimnastika bo'yicha uyga beriladigan vazifalar va talablar kiritilgan. Maxsus tibbiy guruhlar uchun jismoniy tarbiyadan dastur tuzilgan bo'lib sog'lig'i zaiflashgan o'quvchilar uchun mo'ljal maktabda gimnastika mashg'ulotlarini takomillashtirish asosiy shaklidir. Pomxostikadan maktab yoshidagi o'quvchilar uchun xozirgi jismoniy tarbiya tizimida xar-xil mashg'ulotlarni tashkillash usuli mavjud. Bularni asosiy gimnastika darslari, gimnastikaning sport turlari bo'yicha mashg'ulotlar, fizikult pauzalar, katta tanafus vaqt o'tkaziladigan o'yinlar, ommaviy gimnastika chiqishlariga tayyorgarlik ko'rish va qatnashish.

Jismoniy tarbiya tizimida dars mashg'ulotlarini asosiy shakl buil xisoblanadi. Amalda dars shakli yuqori effentga egadir. Dars olib boruvchi sifatida jismoniy tarbiya o'qutuvchisi bo'lib u dars uchun reja konspekt uzib dars jadvali ostida olib boradi.

Har bir darsni tushuntirib o'quvchilarga yordam ko'rsatish, darsda u tashkilotchilik va boshlang'ich qilib bilan ta'minlaydi: bunda butun o'quv tarbiya jarayoni va xar bir ma'lumotning vazifalarini to'g'ri belgilashni: o'quvchiga malakali yordam ko'rsatishni O'zbekiston fuqarosiga xos axloqiy fazilatlarini tarbiyalashni amalga oshiradi.

Mashg'ulotlarni dars shaklida o'tkazishni afzalliklariga yoki uning jamoatchilik tomonlari ham qo'shish mumkin. Darsni o'tkazish sharoitiga qarab, ular o'quv, mashg'ulotlaridan iborat.

Darsning maqsadga muvofiq epchilligini ya'ni o'quv to'g'ri tashkil qilganlikni belgilaydigan omillar quyidagilar:

1. Shug'ullanuvchilarning kuch va vaqtini maksimal sarflab, maksimal natijalarga erishish.
2. Butun dars davomida shug'ullanuvchilarning yuqori ish qobiliyatini saqlash.

¹¹CrossFit. Gymnastics training guide. Copyright 2015. Mazmunidan olindi

3. Mashg'ulot o'tkazish uchun, uning rejimini belgilashga shug'ullanuvchilarning sog'lig'i uchun qulay sharoit yaratish.

Gimnastika darsning mazmuni asosan davlat dasturi belgilaydi

Biroq mashg'ulot turli sharoitlarda o'tkaziladi, buni yagona umumiy dasturi orqali xisobga olib bo'lmaydi. O'qituvchi darsda o'quvchilarga amaliy va saf mashqlarini bajarishning qulay usullarini o'rgatadi. Quyidagilar gimnastika darsning asosiy vositalari xisoblanadi.

1. Shug'ullanuvchilarning maxsus jismoniy jarayonlarini ta'minlaydigan mashqlar.

2. Shug'ullanuvchilarni muvaffaqiyat so'zlashtirishni ta'minlaydigan yordamchi va maxsus qo'shimcha mashqlar.

3. Shug'ullanuvchilarning koordinatalari imkoniyatini oshiradigan turli-tuman gimnastika mashqlari.

4. Shug'ullanuvchilarning maskur kontengent uchun maqsub bo'lgan va davlat dasturida nazorat tutilgan mashqlar.

Mashg'ulotning umumiy zichligi mashg'ulot juda to'g'ri uyushtirilganda 100 gradusga yaqin bo'lishi kerak. quyidagilar dars zichligini pasaytirib yuborishiga sabab bo'lishi mumkin:

1. Mashg'ulot joyini va sport jixozlarini o'z vaqtida tayyorlamaslik hamda mashq bajarishdan oldin navbat kutib qolish natijasida darsda sababsiz kutib qolish.

2. O'qituvchining darsda tayyorlamaganligi.

3. O'qituvchining ortiqcha va samarasiz tushuntirish.

4. Darsda o'quvchilarning intizomsizligi.

Masalan, tayyorgarlik qismi uchun o'rtacha jadvallikda bajarilgan mashqlar tanlanadi va ular odatda frontal usulda dam olish uchun kichik btazalar bilan o'tkaziladi. O'qituvchi dars davomida shug'ullanuvchilarning xatti-harakati kuzatib borishi, mashqning muayyan sharoitda mumkin bo'lgan darajada sifatli bajarilishiga erishish uchun intilishi kerak. O'quvchilarga bo'lgan talabchanlik kutgan natijani berishi uchun quyidagilar tavsiya qilinadi:

1. Topshiriqdan chetga chiqadigan bironta xodisa yo'l qo'ymasligini talab qilish.

2. O'quvchilardan shu darajada sifatli bajarilishi talab qilish kerakki, bu talab ularning imkoniyati darajasidan oshmasin.

3. O'quvchilarning harakatlarini yo'l qo'yilgan xatolar ularning ko'nglini ranjitmaydigan qilib, bosqlik bilan bartaraf etilishi kerak. O'quvchilar bilan shunday o'zaro munosabat o'rnatishi kerakki o'qituvchi xozirlangan vaqtda o'quvchilarning diqqatini jalb qila olsin.

Nazorat savollari:

1. Kichik maktab yoshida o'quvchilarga qaysi sinflar kiradi?

2. Kichik yoshdagi o'quvchilar gimnastikasining qanday vazifalari bor?

3. Kichik yoshdagi o'quvchilar gimnastikasida qanday vositalaridan foydalaniladi?

4. O'rta maktab yoshidagi o'quvchilar gimnastikasini qanday vositalardan foydalaniladi?

5. Yuqori maktab yoshidagi o'quvchilarga qaysi sinflar kiradi?

Asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar

1. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi – Tashkent, 2011 y. 257-269 b.

2. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания Т.: ИLMZIYO.-2012 г. 171 с.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Yefimenko A.I., Yo'ldashev Q.Q., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. Tashkent, 1995 g

2. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemseva L.A. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni (URM) o'rgatish metodikasi. Tashkent, 2005 y.

3. **Cross Fit. Gymnastics training guide. Copyright 2015.**

4. **P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999.**

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz

2. www.pedagog.uz

3. www.ziynet.uz

2 kurs III-SEMESTR

8-Mavzu: Maktab mashg'ulotlarida badiiy va ritmik gimnastikaning mazmuni, vazifasi va metodikasi

Reja:

1. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning vazifalari va vositalari.
2. O'rta maktab yoshidagi o'quvchilar bilan mashg'ulotlarni o'tkazish uslublari.
3. Katta maktab yoshidagi o'quvchilar bilan gimnastika amshg'ulotlarini vazifalari va vositalari.
4. Gimnastika darsini tuzilishi va uni o'tkazishga oid umumiy va uslubiy ko'rsatmalar

Tayanch so'z va iboralar

Badiy gimnastika, akrobatika, sport gimnastika, jismoniy rivojlantirish, snaryad, jismoniy, ritmik,

Maktabda jismoniy tarbiya mashqlarini bajarish bu sog'liqni mustaxkamlash, xar tomonlama jismoniy, aqliy va bolalarni mexnat sevarlikka yo'naltirilgandir.

Maktabda shu vazifalarni bajarishda davlat maktab o'quv dasturida o'quvchilarni yoshiga qarab I-IV, V, IX, X, XI sinflar jismoniy tarbiyasiga bo'lingan.

Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya sistemali qo'llash o'quvchilarda odat tusiga kirib boradi. SHu yoshdagi o'quvchilar uchun vazifalar quyidagicha.

- o'quvchilarning sog'lig'i mustaxkamlash, jismoniy rivojlantirish;
- muvozanat saqlash, tirmashib chiqish, jo'p otish yurish, yugurish va sakrash malakalarni shakllantirish va takomillashtirish;
- harakat sifatlarini tarbiyalash: qomatni to'g'ri o'stirish malanalarni shakllantirish: ruxiy sifatlarini tarbiyalash, madaniy saviyani o'stirish, gimnastika mashqlarini mustaqil bajarishga qiziqishini uyg'otish va jismoniy mashqlarni bajarish kun tartibiga kiritish jismoniy tarbiya tizimda maktab jismoniy tarbiya dasturida o'qitishning asosiy mazmuni davlat tomonidan tuzilgan dastur bayon etilgan bo'lib, uning nazariy va amaliy bo'limlari mavjuddir.

Katta maktab yoshidagi o'quvchilar uchun jismoniy tarbiya dasturida quyidagi vazifalar qo'yilgan:

O'quvchilarni navbatdagi «Alpomish» va «Barchinoy» bosqichiga gimnastika va boshqa sport turlari bo'yicha nazariy ma'lumotlar. Gimnastika snaryadlarida maxsus mashqlari o'rgatish; o'quvchilarga bu mashqlarni har-hil sharoitlarda qo'llash, o'quvchi o'zini shaxsiy kamolotini rivojlantirishda jismoniy mashqlardan foydalanish: badiy gimnastika, akrobatini va sport gimnastika bo'yicha xakamlilik malakalarini shakllantirish. Gimnastika va boshqa mashg'ulotlar jarayonida sog'lomlashtirish va tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lgan vazifalar amalga oshiriladi.

O'quv materiallarining asosiy mazmuni o'sib kelayotgan o'smir o'quvchini xar tomonlama rivojlangan, chidamli. Vatan muqaddasiga tayyor o'quvchilarni tayyorlashdir.

Shuning uchun jismoniy tarbiya o'quvchisi o'quvchilarni saf mashqlarini mukammal o'rganish mos bo'lgan xarbiy-amaliy mashinalari to'la o'ganishga katta e'tibor berilishi zarur.

БАДИЙ ГИМНАСТИКА ТАРИХИДАН

Бадий гимнастика нисбатан янги спорт тури бўлсада, унинг илдизлари узоқ ўтмишга бориб тақалади. Ушбу нафис спорт турининг сарчашмалари анча хилма-хил, улар орасида гимнастик, пластик ва ритмик тизимлар, халқ ва мумтоз рақс санъати кабиларни санаб ўтиш мумкин. Унга асос солган бир қатор шахсларнинг ҳаёти ва ижодига қисқача тўхталиб ўтиш жоиз.

Франсуа Дельсарт (1811-1871 йиллар) — француз хонандаси ва драматик актёри, кейинчалик дикция (талаффуз) ва драматик санъат ўқитувчиси бўлиб ишлаган. Бу шижоатли инсон ифодали гимнастика тизимини шакллантирдики, у опера хонандаларининг актёрлик маҳоратининг барча томонлари: ифодали куйлаш, имо-ишоралардан фойдалана билиш, тўғри ҳаракатланиш каби жиҳатларини қамраб олган эди. Ўз тизимидан дарс бериш учун у 1839 йили Парижда Саҳна маҳорати курсларини очди.

Умуман олганда, бу тизим бадий гимнастика учун мақбул эмас, чунки Дельсартнинг фикрига кўра, ҳар бир эмоционал ҳолатга аниқ белгилаб кўйилган ҳол ёки ҳаракат мос бўлиши керак, ваҳоланки бадий гимнастикада мусиқага мос тарзда барча ҳаракатларга турли эмоционал тус бериш вазифаси кўйилади. Бироқ, Франсуа Дельсарт томонидан очилган ифодалилик қоидалари ҳанузгача ўз аҳамиятини йўқотмаган. Унга кўра, кўйидаги тамойиллар ажратилиб кўрсатилади:

- эмоционал ҳолат ва тана ҳаракатлари ўртасидаги боғлиқлик тамойили;
- каттароқ мушаклардан бошлаб кўплаб бўғинларни ҳаракатга солишда уйғунликка риоя қилиш тамойили (пружина, тўлқин каби ҳаракатлар айнан шундай бажарилади)
- ҳаракатланганда мувозанатни сақлаш учун қўл ва оёқларни бир-бирига қарама-қарши кўйиш тамойили.

Хотин-қизларни илмий жиҳатдан тарбиялашга муҳим хисса қўшган яна бир инсон француз физиологи ва педагоги Жорж Демени (1850-1917й.) бўлди. У динамик машғулотлар, мушакларни чузиш ва бўшаштиришга қаратилган машқлар, рақс ҳаракатлари ва буюмлар (чўқмор, таёқ, гардиш ва бошқалар) билан бажариладиган мақшларни қўллашнинг мақсадга мувофиқлигини исботлаб, бу ҳаракатлар эгилувчанлик, чаққонлик, яхши қомат, назокат билан ҳаракатланишга хизмат қилишини тасдиқлади.

Эмиль Жак-Далькроз (1865-1950 йиллар) — швейцариялик композитор, консерватория профессори, ритмик гимнастика тизими-

нинг муаллифи. Далькроз ўз тизимини сольфеджио дарсларидаги ёрдамчи усул ёрдамида шакллантира бошлади. Бунда ўқувчилар улар ўрганиши қийин бўлган мураккаб мусиқа маромларини қарсак чалиб, қайтаришлари керак бўлган. У ушбу усулни шунчалик ривожлантирдики, 1910 йилда Дрезден яқинидаги Хеллерау шаҳарчасида Ритм институтини очди. Бу каби институтлар, гуруҳлар, курслар Биринчи жаҳон урушидан олдин Европа ва Американинг кўпгина шаҳарларида ташкил этилди.

Далькрознинг ритмик гимнастикаси мусиқани чуқур ҳис қилиш, оҳанг маромларини теран англаш, ҳаракатлар уйғунлиги, эътибор каби сифатларни ривожлантириб, ёшларнинг жисмоний тарбиясига хизмат қиларди. Р. А. Варшавскаянинг фикрича, Далькроз тизимининг асосий камчилиги мусиқанинг алоҳида элементларидан бири – маромнинг мусиқа мазмунидан ташқари ҳукмрон омил сифатида ажратишдан иборат эди. Ваҳоланки, мусиқани бутунлигича қабул қилиб, изчил ўқитиш орқали уни ҳис қилиш хусусиятини ривожлантириш керак эди. Айнан Р.А. Варшавская, Далькрознинг шогирди сифатида унинг услуби асосида мусиқий жисмоний тарбия тизимини шакллантириб, бадий гимнастика асосчиларидан бири бўлди. Унинг мазкур тизими ҳозирда ҳам гимнастикачилар ва мутахассисларни тайёрлашда кенг қўлланилади.

Айседора Дункан(1877-1927й.)- таниқли америкалик раққоса бўлиб, санъатдаги янги йўналиш – эркин пластика асосидаги ифодали рақс муаллифи сифатида тарихда қолди.

Рақс санъатига кўплаб янгиликлар олиб кирган Айседора Дункан рақс педагогикасида ҳам эътиборли ишларни амалга оширди. У ўқувчилар жисмоний, интеллектуал, маънавий ва эстетик камолотга эришишлари мумкин бўлган мактаб ҳақида орзу қиларди. Синг-лиси Елизавета, кейинчалик эса асраб олган қизи Ирма билан бирга у Америка ва Европада бир нечта мактаб очди. Айниқса унинг Бельвю, Париж, Гренвальд (Германия). Москванинг Пречистенка кўчасидаги мактаблари машҳур бўлиб кетди. Гарчи Айседора Дункан яхлит ўқитиш тизимини ярата олмаган бўлсада, унинг айрим ғоялари ўта аҳамиятлидир. Жумладан:

- ижодий индивидуалликни шахсий ижод орқали шакллантириш;
- ўқитишда бадий жиҳатдан юксак савияли мусиқадан фойдаланиш;
- ҳаракатлар, либослар, пойафзал табиий бўлиши тамойилига амал қилиш;
- образларни бойитиш ва эстетик ривожланиш манбаи сифатида табиатга мурожаат қилиш.

Юриш, югуриш, сакрашлар, қўлларнинг тўлқинсимон ва сил-китувчи ҳаракатларини бажаришда Айседора Дункан томонидан ишлаб чиқилган айрим машқлар қўлланилади.

Юқорида айтилганларни умумлаштириб, бадиий гимнастиканинг шаклланиш тарихида уч босқични ажратиб кўрсатишимиз мумкин:

I босқич- Ленинград шаҳрида бадиий гимнастиканинг шаклланиши (ривожланишнинг Ленинград даври)

II босқич – собиқ Совет Иттифоқида бадиий гимнастиканинг ривожланиши (умумиттифоқ ривожланиш даври)

III босқич – бадиий гимнастиканинг халқаро миқёсда ривожланиши (халқаро ривожланиш даври).

ЗАМОНАВИЙ БАДИИЙ ГИМНАСТИКАНИНГ ЎЗГА ХОС ЖИҲАТЛАРИ

Ҳозирги пайтда бадиий гимнастика – олимпия спорт тури бўлиб, унда спортчи қизлар техник маҳорат ва мусиқа остида ҳаракаткаб тана ҳаракатларини турли буюмлардан фойдаланган ҳолда ифодали бажаришда ўзаро беллашадилар. (1-расм).

Бадиий гимнастика учун одатий машқлар қаторига тузилиши бўйича хилма-хил буюмлар (гардиш, арқон, чуқмор, ленталар) билан бажариладиган машқларнинг буюмсиз амалга ошириладиган ҳаракатлар, акробатик машқлар, рақс ва хореография элементлари билан уйғун ҳолда бажариладиган ҳаракатларни кири-



тиш мумкин. Ушбу машқлар бадиий гимнастиканинг узга хос жиҳатларини акс эттиради ва унинг асосини ташкил этади.

Бадиий гимнастика спортга хос умумий қонуниятларга кўра ривожланмоқда. Гимнастикачиларнинг спорт маҳорати қуйидаги таркибий қисмлардан ташкил топади: дастурларнинг мураккаблиги, композиция ва ижро сифати.

Мураккаблик — бу элементларнинг мураккаблиги, бирикиши ва сони билан белгиланадиган комбинацияларнинг жамлама техник қийматидир.

Композиция — элементларнинг комбинацияда замон ва макон нуқтаи назаридан жойлаштирилиши тартиби.

Ижро — биринчи ва иккинчи таркибий қисмларнинг оригинал гимнастик шаклда амалга оширилиши.

Гимнастикачиларнинг спорт маҳорати ривожига жараёнида алоҳида таркибий қисмларга бўлган талаблар бир хил бўлмаган. Гоҳида улардан бири, гоҳида бошқасига кўпроқ эътибор қаратилади. Бу жиҳат асосан мусобақаларнинг қоидаларига боғлиқ бўлади. Шундай бўлсада, бадиий гимнастикада ҳар уччала таркибий қисм — мураккаблик, композиция ва ижро ўртасида узга хос уйғунлик мавжуд бўлиши керак.

Композицияни ижро этишда гимнастикачига қўйиладиган муҳим талаб — мусиқани шахсий қабул қилиш, экспрессия ва ифодалилиқ асосида техник жиҳатдан мураккаб композицияларни ижро этишда эмоционал — ҳаракатчан образ ҳосил қилишдан иборат.

Мусобақа дастурларининг композицион шакллари борасидаги ижодий изланишларда мусиқа катта ўрин тутди. Мусиқий асарнинг хусусияти ва эмоционал мазмуни гимнастикачининг (жисмоний, техник, психологик, ифодали, ёш жиҳатидан) индивидуал хусусиятларига жавоб бериши лозим. Гимнастикачининг маҳорати, мусиқийлиги, ҳаракатланиш маданияти қанчалик баланд бўлса, унинг имкониятлари шунчалик кўп бўлади. Спортчи қизларнинг ижро маҳоратига хос яна бир жиҳат хореографик тайёргарликдан иборат. Хореография — эстетик тарбия ва ижодий қобилиятларни ривожлантиришнинг муҳим воситаси. Айнан хореография машғулотлари жараёнида спортчилар санъатга ошно бўладилар. Уларда ҳаракатлар гузаллигини тўғри ҳис қилиш, улар орқали маълум эмоционал ҳолатларни, турли кайфият, ҳиссиётларни ифода этиш қобилияти тарбияланади. “Хореография” тушунчаси (классик, халқ, тарихий-маиший, замонавий) рақс санъатига оид барча жиҳатларни ўз ичига олади. Хореография гимнастикачиларнинг ҳаракатланиш

маданиятини бойитиш ва уларнинг ифода воситаларини кенгайтириш, ижрога хос артистлик қобилиятини ошириш имконини беради.

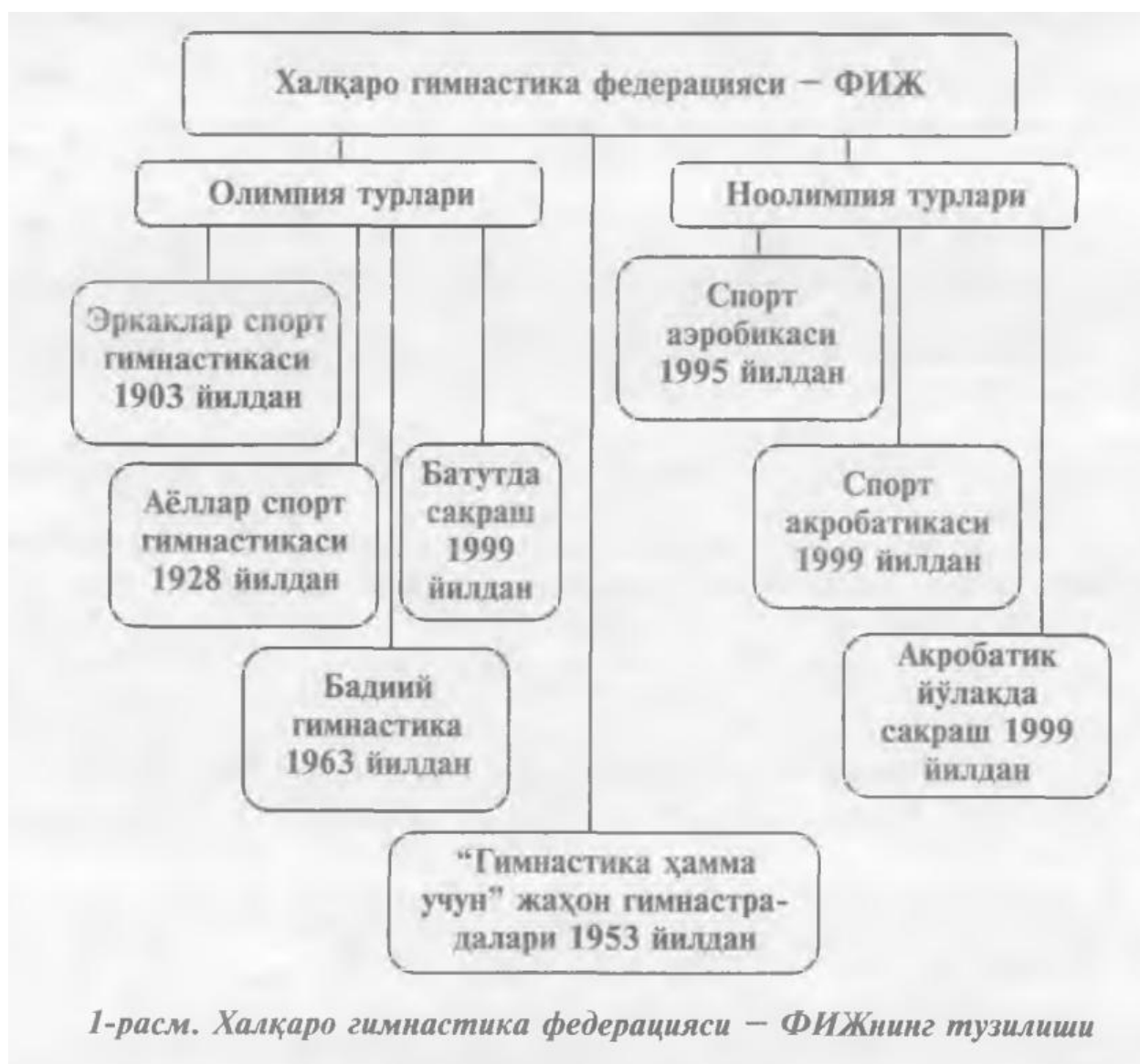
Жаҳон гимнастика майдонидаги ортиб бораётган рақобат шуни тақазо этадики, мураккабликни юксак маҳоратли ижро билан уйғун ҳолда курсата билган, алоҳида ифода, эмоционаллик ва артистизмни намоён этган спортчиларгина доимо галаба қозона олади. Шу боис махсус хореографик тайёргарликка янада сифатли ёндашув талаб этиладики, у гимнастикачилар ҳаракат қилаётган ўзгарувчан шароитларда аввало шахсий қобилиятларга таяниш ва доимо илғор бўлиш тамойилларига асосланмоғи лозим.

Гимнастикага оид яққол жиҳатлари бўлишига қарамай, “ифодали ҳаракат” тушунчаси психология соҳасига оиддир. Бу атама билан психологик тадқиқотларда руҳий ҳолатларнинг ташқи ифодаланиши (мимика, пантомимика ва экспрессияда намоён бўлиши) белгиланади.

Бадий гимнастикада психологик тайёргарлик ҳам муҳим аҳамият касб этади. Гимнастикачиларнинг шахсий психологик хусусиятларини урганиш уларнинг ҳар бирига алоҳида ёндашув топиш имконини беради. Спортчиларнинг мижози, улар асаб тизимининг турини аниқлаш мураббийга қўйилган мақсадга эришиш йўлида энг самарали қарор қабул қилишга ёрдам беради.

Психик функциялар ва хусусиятларни махсус ривожлантириш гимнастик машқларини самарали бажариш учун зарурдир. Бир мусобақада стартлар куп бўлиши боис, гимнастикачиларга махсус психологик тайёргарлик керак бўлади. Жумладан, кетмакет 3-4 кунлик беллашувлар давомида кунига 2-4 тадан чиқишлар қилинадики, бунда етарли даражадаги жисмоний “енгиллаштириш” ва бўшашиш жуда зарур, акс ҳолда, катта психологик толиқиш юз бериши мумкин.

Мазкур спорт турининг яна бир ўзига хос жиҳати шундан иборатки, гимнастикачиларнинг спорт ютуқлари даражаси тегишли малакага эга ҳакамларнинг субъектив баҳоси билан аниқланади. Бадий гимнастика бўйича ҳакамлар комбинацияларни баҳолашда ижро маҳоратига хос кўплаб омилларни ҳисобга олишларига тўғри келади, чунки ушбу спорт турида ҳаракатларнинг сифатига хос кўплаб унсурлар намоён бўлади. Уларни борица қамраб олиш, бу борадаги турли маълумотларни таҳлил қилиш ва аниқ экспертлик хулосасини бериш — бадий гимнастика назарияси ва амалиёти олдида турган юсак мақсаддир. Мазкур вазифани ҳал қилишда кўплаб ўзига хос хусусиятлар ва жиҳатларга эътибор бериш тақазо этилади.



1. BADIY GIMNASTIKANING MAZMUNI VA ASOSLARI

Badiiy gimnastika serqirra sport turidir. Bu sport turi orqali juda ko'p narsalarni ifodalab berish mumkin. Hozir siz bilan qanday qilib buni amalga oshirish mumkinligi haqida gap yuritamiz. Avvalo sportchi jisman tayyorlangan bo'lishi lozim. So'ngra mashqlarni texnik jihatdan mukammal ijro etish kerak. Masalan, odam oldin emaklashni, keyin tetapoya qilishni, yurishni va oxirida chiroyli qadam tashlab yurishni o'rganadi. Shunday ekan badiiy gimnastikada qizlarimizning jismoniy tayyorligi va o'z ishiga fidoyiligi yutuqlarimiz asosidir. Hozirgi davrimizda sport turlari shu darajada yuqori cho'qqilarga erishganki, bunday natijalarga birgina iqtidor bilan erishib bo'lmaydi. Faqatgina iqtidor, fidoyilik, mehnatsevarlik orqali biron natijaga erishish mumkin. Musobaqalarda sport ustalarining mahorat bilan chiqishlarini ko'rib, tomoshabin ko'pincha bu mahoratga qanchalik qiyinlik bilan uzoq vaqt mobaynida erishilgan ekanligini sezmaydi. Badiiy gimnastikada mahorat bu har bir harakatni aniq va musiqa bilan hamnafas bajarib tomoshabinga ma'lum fikrni yetkazib bera olishdir. Sakrash, yugurish, burilish bularning hammasi badiiy gimnastika elementlaridir. Sakrash kiyik obrazida yoki halqa bo'lib bajariladi. Bu elementlar musiqaga mos ravishda ijro etiladi. Yana badiiy gimnastikada vosita bo'lib xalq raqs elementlari ham ishlatiladi. Bundan yigirma yil muqaddam raqs elementlari gimnastikachi qizlarning chiqishlarida asos bo'lsa, hozirgi davrda akrobatik elementlar, sport gimnastikasi elementlari va to'p, cho'qmor, gardish, arg'amchi, tasma kabi buyumlarni mahorat bilan o'ynatish dasturlarning asosi bo'lib xizmat qilmoqda. Lekin oz miqdorda bo'lsa ham raqs elementlari chiqishlarda qo'llaniladi. Ayniqsa, qizlarning qo'llari orqali sevgi-muxabbat, qayg'u-alam, inson qalbidagi his-tuyg'ularni ifodalash mumkin. Ko'rgazmali

chiqishlarda mana shu elementlar orqali musiqaning ma'nosi tomoshabinga yetkaziladi. Hozirgi kunda ancha murakkab, serqirra mazmunga va ritmga ega bo'lgan musiqalar qo'llanilmoqda. Buyumlarni o'ynatish faqat badiiy gimnastikaga xosdir. Bunday o'yinlarni sirkda ham ko'rish mumkin. Lekin sirk artistlaridan farqli o'laroq gimnastikachi qizlar harakatlarni aniq va tez bajarishadi. Bunday o'yin tomoshabinda turli his-tuyg'ularni uyg'otadi. Tomoshabinga shuncha ta'sir ko'rsatadigan sehrli buyumlarlarni ko'rib chiqamiz.

To'p.... Badiiy gimnastikada u haqiqatdan ham sehrlidir. Qizlar bu buyumni o'ynatib o'ziga xos murakkab mashqlar ko'rsatishadi. To'p bilan nafaqat epchillik, chaqqonlik balki musiqaning mohiyatini ham ko'rsatib berishadi.

Arg'amchi....Savol berishingiz mumkin, yosh bolalarning o'yinchog'i gimnastikada kerakmikan? Ha, kerak! Arg'amchi bilan bolalikdagi kabi sakrashadi, yugurishadi. Lekin qay yo'sinda? Juda ham yengil va tez. Mashqlarda arg'amchi bilan sakrashlarning qanaqa turi yo'q deysiz? Bu oddiy sakrash, burilish bilan, shpagat bilan, halqa bo'lib, akrobatik va musiqaga mos ravishda. Bunday mashqlar uchun o'ziga xos ritmik musiqa tanlanadi. Albatta bunday mashqlarni bajarish uchun gimnastikachidan chidamlilik, chaqqonlik, har bir elementni qiyomiga yetkazib ijro etish talab qilinadi. Natija ham shunga yarasha sermahsul bo'ladi.

Gardish... Aytishlaricha g'ildirakni ixtiro qilgan odam daho insondir. Shunday bo'lsa ham kerak. Lekin so'z badiiy gimnastika haqida ketar ekan, g'ildirak odamzod tafakkuri uchun qanday xizmat qilgan bo'lsa, gardish ham bu sport turi uchun kam xizmat qilgani yo'q. Gardish bilan arg'amchiga o'xshab sakrashadi, o'rtasidan shpagat yoki halqa bo'lib o'tishadi. Koptok kabi yumalatishadi. Bundan tashqari yana tana, oyoq va qo'l atrofida aylantirishadi. Shunday qilib gardish musiqa ruxini yanada jozibali, his-tuyg'uga boy qilib ko'rsatib berishga yordam beradi.

Tasma... Bu buyum ham gimnastikachilar qo'lida turli xil shakllarda ko'rinadi. Ilonsimon, spiral shaklida, sakkiz raqamiga

o'xshab, gorizontal va vertikal halqa sifatida xilma-xil ranglarda o'ynatiladi. Yuzlab, minglab original holat va harakatlar. Tasma bilan mashq bajarish murakkab. Tasma gimnastikachi qizning bilagini davomi bo'lib harakatlarni aniq davom ettirishi kerak va bu bilan ijrochining mahoratini, his-tuyg'ularini yanada mukammal ifoda etib, musiqa ruxini ochib beradi.

2. O'QUVCHILARNI TAYYORLASHDA MAQSAD VA VAZIFALAR

Badiiy gimnastikada xoreografik tayyorgarlik - o'quvchilarni yillar mobaynida ilm-fanga asoslangan holda har taraflama rivojlantirib tarbiyalash demakdir.

Badiiy gimnastikada sport tayyorgarligi:

O'quvchilarni jismonan har taraflama rivojlantirish. Jismoniy sifatlarni o'zaro bog'lash (epchillik, tezlik, egiluvchanlik, sakrash qobiliyati, tayanch nuqtasini topa bilish, chidamlilik).

Ma'naviy va axloqiy sifatlarni tarbiyalash.

Badiiy gimnastikada zarur bo'lgan sifatlarni shakllantirish. Es-tetik sifatlarni rivojlantirish (musiqiylik, raqqosalik, ifodalay olish va artistlik mahorati).

Sport tayyorgarligida ushbu turlarni qayd etib o'tasiz: jismoniy, psixologik, texnik, taktik, nazariy va integral. Jismoniy tayyorgarlik umumiy ishlash qobiliyatini rivojlantirishga, gimnastikaga xos bo'lgan jismoniy sifatlarni kuchaytirishga, tayanch nuqtasini topa bilish qobiliyatini shakllantirishga, harakatdagi buyumga tezlik bilan javob bera olish va buyumni tushish nuqtasini oldindan aniqlay olish qobiliyatini shakllantirishga, o'rgatish jarayonini yanada murakkab qilib, o'quvchiga yuklamani kuchaytirishga qaratilgan.

Texnik tayyorgarlikda quyidagi turlarni alohida ta'kidlab o'tish lozim:

Buyumsiz mashq bajarish uslubini o'rgatish;

Buyum bilan mashq bajarish uslubini o'rgatish;

Xoreografik ta'lim berish ya'ni klassik, tarixiy, xalq va zamonaviy raqs elementlarini bajarishni o'rgatish;

Musiqiy harakatlarni, ya'ni musiqa va harakatlar yordamida musobaqalarga o'z dasturlarini tayyorlashni o'rgatish.

Psixologik tayyorgarlikka quyidagilar kiradi:

Asosan o'quvchiga psixologik ta'lim berish va rivojlantirish;
Jismoniy mashg'ulotlardagi topshiriq va qiyinchiliklarga
ijobiy ko'z bilan qarashni o'rgatish;

Jangovar tayyorgarlikni shakllantirish.

Taktik tayyorgarlik bo'lishi mumkin:

Har bir o'quvchiga moslab dastur tayyorlash, kuchlarni
taqsim qila bilish, o'zini tutishni o'rgatish;

Jamoa miqyosida, ya'ni jamoa tuzish, jamoa va shaxsiy
vazifalarni aniqlash, jamoa a'zolarining chiqish navbatini
aniqlash;

Gurux miqyosida, ya'ni qizlarni guruhlariga bo'lish, dastur
tuzish, bir biri bilan yakdil harakat qilishni o'rgatish;

Nazariy tayyorgarlik - badiiy gimnastikada ma'lum
yutuqlarga erishish uchun kerak bo'ladigan barcha bilimlarni
berish. Bunday bilimlarni amaliy mashg'ulotlarda yoki mustaqil
ravishda egallash mumkin.

Integral tayyorgarlik esa musobaqalar mobaynida yuzaga
kela-digan stress holatlarga qarshi tura bilishni o'rgatish. Bunday
tay-yorgarlik musobaqa mobaynida yoki aynan musobaqalardan
oldingi tayyorgarlikda amalga oshiriladi.

O'quv mashg'ulotlaridagi vazifalarni faqatgina quyidagi prin-
siplarga amal qilingan holda amalga oshirish mumkin:

Tarbiyalab o'rgatish, o'quvchilarni anglab va harakatchanlik
bilan o'rgatish, ko'rgazmali va sistemali ravishda o'rgatish, qulay
va har bir o'quvchiga shaxsan yondoshib, mustahkam va
progressiv bilim berish.

Sport sohasida yuqori natijalarga erishishni o'ziga maqsad
qilib qo'yish, bir yo'llanma bo'yicha borish, har taraflama
tayyorlanish, mashg'ulotlarni uzluksiz va tizimli olib borish, bora-
bora talabni yuqori qo'yish, mashg'ulotlarni mukammalligini
oshirib borish.

Uslubiy prinsiplar: jismoniy sifatlarni texnik tayyorgarlikdan
ustun bo'lishi, qiyin elementlarni mumkin qadar erta o'rgatish,
kelajakda foydalanishi mumkin bo'lgan dasturlar tuzish.

Barcha buyumlarni mahorat bilan o'ynata olish, jismoniy sifatlarni yuqori darajada rivojlantirish, bitta vazifani bir necha uslub bilan echa olish. Masalan, jismoniy va texnik tayyorgarlikni birlashtirish.

Tayyorgarlik mobaynida musobaqa faoliyatining bir necha turini jamlash.

2.1 O'rgatish jarayonida yoshning ahamiyati

5-7 yosh bola organizmining jadal o'sadigan va har tomonlama rivojlanadigan davridir. Bu yoshda harakat funksiyalari juda rivojlangan bo'lib, bola faol hayot kechiradi. Umurtqa pog'onasi egiluvchan bo'lib, batafsil qotmagan bo'ladi. Bir-biriga bog'lab turuvchi bo'g'imlar cho'ziluvchan va mustahkam emas. Harakat markazi va muskullar endi rivojlanayotgan mayda va aniq harakatlarni bajarish mushkulroq. Yurak, nafas olish, mushak, asab sistemalari mukammal rivojlangan emas. Diqqatni jamlab aqliy mehnat qilish qobiliyati ko'p emas. Atigi 15 daqiqa xolos. O'yin va birovga taqlid qilish reflekslari yaxshi rivojlangan. Bu yoshda bolaga qomatni tik tutishni o'rgatishga katta ahamiyat berish lozim.

Egiluvchanlikni sekin-asta rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. Masalan, shpagatga o'tirish kabi mashqlarni har kuni oz miqdorda tanani tayyorlab o'rgatish shart. Mashg'ulotlar mobaynida harakatlarni aniq va tez bajarilishini nazorat qilish kerak. Topshiriqlar yengil va qisqa bo'lishi kerak. Mashg'ulotlar rang-barang, bir-biriga o'xshamagan, his-tuyg'ularga boy holda o'tkazilsa ijobiy natijalarga erishiladi.

7-11 yoshdagi bolalar uchun o'yin tariqasida shaxsiy namuna ko'rsatish ko'proq to'g'ri keladi. Kichik maktab yoshidagi bola organizmi nisbatan tekis rivojlanadi. Topshiriqlarni yil mobaynida murakkablashtirish mumkin. Yuqorida aytilgan gaplarning barchasi bu yoshdagi bolalarga taalluqli, lekin ularning o'ziga xosligi ham bor. Harakat funksiyalarida aytarli darajada o'zgarishlar bo'ladi. Bu o'zgarishlar bolalarga jismoniy tarbiya berishga va bu sifatlarni rivojlantirishga zamin yaratadi. Miya qobig'i, signal berish tizimi ma'lum darajada rivojlangan. Bu davrda samarali ravishda yangi va murakkab harakatlarni o'rgatish mumkin. Shu bilan birga bir qator jismoniy sifatlarni rivojlantirib, ya'ni chaqqonlik, tezlik, epchillik, egiluvchanlik ustida ma'lum natijalarga erishish mumkin. Asosiy uslub so'z bilan ta'sir etish.

3. MUSIQALI-RITMIK TARBIYA

3.1 Badiiy gimnastikada musiqaning ahamiyati.

Musiqiy-ritmik tarbiya bolalar jismoniy tarbiya tizimida mustahkam joy oldi.

Badiiy gimnastikada musiqa bir qator maxsus funksiyalarni bajaradi:

- musiqa tufayli badiiy gimnastika estetik tarbiyaning samarali vositasidir. Gimnastika mashg'ulotlari jarayonida musiqiy savod, ritm va metroritm tushunchalari, metr va takt tarkiblari, musiqa shakllari va janrlari bilan tanishadilar. Bu ularga musiqani chuqur tushunib, his qilishga yordam beradi, badiiy didini rivojlantiradi. Musiqa estetik tarbiyaning boshqa vazifalarida ham yordam beradi, misol uchun, yurish-turish madaniyati va harakat go'zalligi hissiyotini tarbiyalashda;

- musiqa harakatlarga o'rgatishda muhim ahamiyatga ega, ayniqsa ifodalilik va artistlikni tarbiyalashda;

- musiqa san'ati juda katta bevosita emotsional ta'sir kuchiga ega. Musiqa ostida katta jismoniy va psixologik nagruzkalar yengil kechadi, ishga layoqat oshadi, tiklanish jarayonlari tezlashadi.

U markaziy nerv sistemasining optimal qo'zg'aluvchanligiga sharoit tug'dirib, shug'ullanuvchilar organizmiga mashqlarning qulay ta'sirini yaratadi;

- shug'ullanuvchilarning badiiy gimnastika texnikasini egalashiga zarur bo'lgan, mushak zo'riqishining turli xil darajalari, harakatning har xil temp va ritmlari bilan bog'liq bo'lgan murakkab mashqlarni bajarish qobiliyatini tarbiyalash;

- musiqani tushunish va unga muhabbatni tarbiyalash, musiqani eshitish qobiliyati va o'zining musiqiy hissiyotlarini harakatlarda ifodalash bilimlarini rivojlantirish;

- individual va guruh mashqlar kompozitsiyalarini yaratishda musiqiy asarni tanlash 1-darajali ahamiyatni egallaydi. Sportchi qizning individualligini ochib berishga xizmat qiluvchi butun mashq g'oyasi, kompozitsiyaning obrazli yechimi musiqali kuza-tish xarakteri va asar shakli bilan aniqlanadi;

- musiqali - ritmik mashg'ulotlar pedagogik ahamiyatga ham ega. O'quvchilar tomondan musiqa ostida guruh mashqlarni bajarish umumiy ko'rinishni, onglilik va harakatchanlikni, ishga ijodiy munosabatni talab qiladi, shaxsning kollektivlik sifatlarini shakllantirishga xizmat qiladi, mashg'ulotlarning qat'iy regal-mentlangan tartibi shug'ullanuvchilarni intizomlaydi, ularni musiqali-ritmik tarbiya jarayoniga diqqat bilan qarashga o'rgatadi.

Xoreografiya darslarida musiqa faqat mashg'ulotning emotsional sozlanishini yaratuvchi fon bo'libgina qolmay, balki harakatlarni asarning ritmi, dinamikasi, xarakteri bilan moslashib bajarish bilimini shakllantirish vositasi hamdir. Musiqa ritmi ovozlarning vaqtincha nisbati, ya'ni har xil uzunlikdagi ovozlarning turli xil birikmalaridan tashqari, qandaydir o'ziga xos ichki holatni o'zida saqlaydi. Bu holat musiqaning xarakteri, uning dinamik tushlari, musiqiy fikr tuzishda ifodalanadi. Musiqa ritmi xususiyatlarini o'zida aks ettirib, harakat o'z erkinligini saqlagan holda ichki ma'no va emotsional rangga ega bo'ladi.

Musiqaning gimnastika bilan shug'ullanuvchilarga ta'siri va undan ta'lim maqsadlarida foydalanish masalalariga bag'ishlangan ishlar orasida E.A. Kuduning izlanishlari alohida e'tiborga loyiq. Ularda musiqadan foydalanishning to'g'ri uslubi shug'ullanuvchi-larning umumiy davomatiga va harakat ko'nikmalarini o'zlashtirishiga xizmat qilishi isbotlangan. Yangi mashqlarni ko'rsatishda musiqani tadbiq qilish maqsadga muvofiqligi ta'kidlangan, ayniqsa harakat ko'nikmalarini o'zlashtirishning birinchi bosqichida. Keyinchalik mashqni mustaqil muvaffaqiyatliroq bajarilishiga musiqasiz erishiladi. Harakat tarkibi asosan o'zlashtirilganda esa, darhol musiqali mashg'ulotlarga kirishish mumkin.

Xoreografiya darsi muvaffaqiyati uchun me'yor hissi va badiiy did sohibi bo'lgan konsertmeysterning mohirligi katta ahamiyatga ega. U o'quv vazifalari bilan aniq moslashgan, ayni vaqtda mav-hum, bir maromda va o'ta sodda bo'lmagan asarlar tanlashni bilishi kerak. Musiqiy asarlarni tanlash uchun umumiy qonuniyatlar - raqqosalik, obrazli, xushchaqchaq xarakter, kuyning tugallanganligi.

3.2 Musiqiylikni rivojlantiruvchi namunaviy o'yinlar

Musiqiy asarning g'oyaviy-hissiy mazmunini bastakor musiqiy ifoda vositalari yordamida yetkazadi kuy, uyg'unlik, sur'at, ritm va h.k. Bu vositalarning yig'indisi bilan bastakorning fikr-o'ylari aks etgan musiqiy obrazlar yaratiladi. Birinchi mashg'ulotlarda-noq bolalarni musiqa mazmunini tushunishga, mohiyatini his qilishga o'rgatish kerak. Asarlar muhokamasida bastakor fikrini aniqlovchi sarlavhalar musiqani tushunishni yengillashtiradi, misol uchun: M.Musorgskiyning «Ko'rgazmadagi suratlar» asaridagi «Yalmog'iz kampir», «Bozor» va boshqalar. Bunday asarlar dasturli deyiladi.

Operalar uchun ularning mazmunini aniqlovchi adabiy matn bor, baletlar uchun - libretto. Qo'shiq va romanslar mazmuni matn-da ochiladi.

Aniq dasturi bo'lmagan («Prel'yudiya», «Etyud», «Rondo» va boshqalar) musiqa mazmuni to'g'risida asardan qolgan umumiy taassurotlardan, kuyidan, jaranglash tuslaridan, sur'atidan, tuzilishidan xulosa chiqarish mumkin. Shunday qilib, «Prel'yud» nomi musiqa mazmunini ochib bermaydi va har bir alohida holatda muxokamani talab qiladi. Bir xil nomlangan bir necha asarni solishtirib ko'rish foydalidir. Shug'ullanuvchilar F.Shopenning prel'yudiyasini, soch. 28 №20 va Prokofev prel'yudiyasini, soch.12 № 7 eshitadilar.

Aniq vazifani aniqlamay, o'qituvchi mazmuni musiqiy-ritmik tarbiya vositalariga ko'proq mos keladiganini tanlashni taklif qiladi. Mashq uchun Prokofevning yorug' va osoyishta

musiqasini tanlash mumkin. Shopen prelyudiyasi zulmatli tasavvurlar hosil qiladi va shuning uchun to'g'ri kelmaydi.

Musika mazmunini tushunishga bastakorning nota matnidagi ko'rsatmalari yordam beradi. Bu ko'rsatmalar asarning to'liq yoki qisman ijrosiga tegishli: «Samimiyat», «Olov bilan harakatchan», «Quvnoq» va boshqalar.

Musiqali o'yinlar yordamida harakatlarni musiqa bilan moslash mashqlarini o'tkazish vazifalari yechiladi. Faqat bu yerda mashqlarni bajarish musobaqa elementi kiritilishi bilan murakkablashadi. Bu hosil qilingan bilim va malakalarni takomillashtirish va mustahkamlashga xizmat qiladi.

«Tezda joy-joyiga!» o'yini musiqa mazmuni va harakatlar xarakterini bog'lovchi o'yinga misol bo'la oladi. M/r. - 2/4, temp o'rtacha.

O'yin ta'rif: Musika boshlanishi bilan o'yinchilar maydonda mazmunga muvofiq turli xil sakrash va yugurishlarni bajarib, ixtiyoriy harakatlanadi. Musika tugashiga to'xtashadi. «Tezda joy-joyiga!» buyrug'i bilan yugurib borib, o'yin boshlanguncha bo'lgan tartibda turishadi. Tezroq terilgan va uyushganroq jamoa g'olib sanaladi. Mashqlarning kuy bilan va musiqa jarangi registri bilan bog'liqligi. Kuy - qo'shiq, xirgoyi demak. Bu musiqaning asosi, unda birinchi navbatda bastakorning fikr-hayollari ifodalanadi. Kuy - musiqiy fikrning bir ovozli ifodasi.

U balandlik bo'yicha ma'lum nisbatda joylashgan hamda ma'lum temp va ritmga ega bo'lgan ovozlar ketma-ketligini tashkil qiladi. Kuy musiqani eslab qolishga yordam beradi, binobarin mashqni ham. Asar kuyini bilib, shug'ullanuvchilar mashqni musiqasiz qaytarishi mumkin, kerakli sur'at, ritm va hatto dinamik turlarni saqlagan holda. Kuyni eshitib, (musiqa va harakat o'rtasida hosil bo'lgan shartli reflektor aloqasi asosida) mashqlarning izchilligini tezda tiklash mumkin. U harakatlarning xarakteri, shakli va elementlarning izchilligini aytib bergandek bo'ladi. Kuyda o'zining qonunlari bor. Asosiysi - to'liqinsimonlik. Kuy chizig'i qayrilishlarga ega - o'sishlar va pasayishlar. Kuyning tepaga, pastga va o'rnidagi harakatlari yig'indisi - kuy rasmi.

Kuy rasmining muhim turlari:

- 1) Kuyning yuksalish harakati, ya'ni balandroq ovozlarga o'tish;
- 2) Kuyning pasayish harakati - pastroq ovozlarga o'tish;
- 3) To'lqinli (to'lqinsimon) harakati, ya'ni yuksalish va pasayish izchilligi.

Kuy cho'qqisi - kuyning har bir yuksalishda erishgan eng baland ovozi.

Kulminatsiya - musiqiy asarda yoki uning qismida eng yuqori kuchlanish payti.

Kuyni aniqlash uchun quyidagi vazifalarni bajarish mumkin. Vals kuyi ostida hamma aylana bo'ylab tiziladi, polkada-qatorga, marshda - ketma-ket qatorga saflanadi. Vazifalarni boshqa kuylar va boshqa tizilish shakllarini taklif qilib, xilma-xillash mumkin.

Kuy rasmining turli yo'nalishini quyidagi mashq bilan yetkazish mumkin: kuy yuqoriga harakatlanganda qo'llarni sekin tepaga ko'tarish, kuy pastga harakatlanganda - sekin tushirish.

Kuyning to'lqinsimon harakati bilan birlashadigan mashq : D.h. - ikkala oyoqda yarim cho'qqayish, qo'llar orqaga-pastga, tana bilan oldinga bir oz egilish.

1-4 sanoqda - 4 ta kichik qadam oldinga qo'llarni asta-sekin ko'tarish va tanani tiklash; 5- oyoq uchlarida turish, boshni keskin orqaga egish, panjalar keskin orqaga, kaftlar tepaga; 6-8 - ohista yarim cho'qqayish, qo'llar ohista pastga-orqaga pasayib. Keyingi 8 sanoqda hammasi qaytariladi. Bu sokin kuy rasmini harakatlarda ifodalab, shug'ullanuvchilar uni yaxshiroq anglashadi.

Kuyni aniqlash o'yiniga «**Kuyni eslab qol**» misol bo'la oladi:

O'yin ta'rif: Barcha o'yinchilar guruhlariga bo'linadi. Ketma-ket qatorlarga terilishadi. Har bir ketma-ket qator oldida 8 m masofada - o'rindiqlar. Jamoalarda har bir qatnashchi raqamlangan. Har bir raqamga kuy beriladi, misol: 1- ga - polka; 2-ga - marsh; 3-ga - mazurka; 4-ga - vals; 5-ga - galop.

Musiqachi galopni chaladi. Barcha 5- raqamlar oldinga yugurib, o'z o'rindig'ini aylanib o'tib, yana o'z joyiga qaytadi.

9-mavzu: Gimnastik mashqlar texnikasini o'rgatish, takomillashtirish va o'qitish uslubiyati

Reja:

1. O'rgatishning maqsadi, vazifasi va bosqichlari
2. Gimnastika mashqlar texnikasini o'rgatish
3. Mashqlarni bajarilish usullari
4. Gimnastika mashqlar texnikasini takomillashtirish

Tayanch so'z va iboralar

Onglilik, faollik, ko'rgazmalilik, osonlilik, doimiylik, algoritm, kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, epchillik, chidamlilik, pedagogik-kasbiy, trenajor

Gimnastika mashqlarini o'rgatishdan maqsad, har qanday pedagogik jarayon singari, harakat ko'nikmalarini, malakalarini shakllantirish va maxsus bilim olishlari uchun talabalarni o'qituvchilar rahbarligidagi rejali faoliyatini uyushtirishdir.

Talabalarining umumiy harakat va sport tayyorgarligi uchun:

- ahamiyatli bo'lgan harakat ko'nikmalarini shakllantirish;
- kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, epchillik, chidamlilik singari jismoniy sifatlarni tarbiyalash;

- pedagogik-kasbiy ko'nikmalarni (maxsus ta'lim o'quv maskanlari talabalarida) shakllantirish lozim.

Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayonida hal etiladigan alohida vazifalar har bir aniq holda harakat tarkibini, uni bajarish sharoitining xususiyatlarini va o'quvchilarning tayyorgarlik darajasini baholash asosida belgilanadi.

Gimnastika mashg'ulotlarida o'zlashtiriladigan mashqlar xilmaxil bo'lib, ular gavdaning alohida qismlarini oddiy harakatlari, oddiy turish holatlaridan (asosiy turish, osilish, tayanishdan) to jismoniy va harakat sifatlarini maksimal ishga solish bilan bog'liq bo'lgan murakkab harakat faoliyatlarigacha (masalan, halqalarda qo'llarni ikki yonga uzatib tayanish - chalishtirish, yakkacho'pdagi yoki erkin mashqlardagi uch karra salto) harakatlarini o'z ichiga oladi. Shuning uchun ba'zi bir mashqlarni o'rganish oson kechadi. Bu mashqlarni o'zlashtirib olish uchun ularning bajarilishini ko'rish yoki nomlarini eslab qolishning o'zigina kifoya bo'fadi. Boshqa mashqlarni o'rganish esa uzoq muddatda shug'ullanish bilan bog'liq bo'ladi.

Aniq bir gimnastika mashqini o'rgatishni shartli sur'atda o'zaro bog'liq bo'lgan uch bosqichga bo'lish mumkin. Birinchi bosqich harakat haqida umumiy dastlabki tasavvur hosil qilishdan (boshlang'ich ma'lumotdan) iborat bo'lib, bunday tasavvur har bir harakat faoliyatini ongli o'zlashtirish zaminida yotadi. Yangi harakat to'g'risidagi (uning shakli, ko'larni, ta'sir yo'nalishi, ayrim holatlari va h.k.) dastlabki ma'lumotlar va talaba xotirasida to'plangan harakat tajribasi natijasida bo'lajak harakat faoliyatining dastlabki dasturi tuzilishini ta'minlovchi umumiy bog'lanishlar hosil bo'ladi.

Ikkinchi bosqich- bevosita harakat texnikasi asoslarini egallash (mashqni juda puxta o'rganish). Bu bosqichda o'qituvchi bilan talabaning birgalikda faol ishlashi natijasi omaroq, mashq haqidagi tasavvur aniqlanadi, xatolarga yo'l qo'yilmaydi; mashqlarni nazorat ostida mustaqil bajarishi ta'minlanadi.

Uchinchi bosqich- harakat texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish. Bu harakatni boshqarish darajasini, albatta, avtomatlashtirilgan ko'nikma darajasiga yetkazib, shu tufayli shug'ullanuvchi mashqlarni turli sharoitda (musobaqalar va boshqa chiqishlarda) uzoq vaqt davomida bajara oladi.

Mashqni o'rgatish jarayoni tugagandan keyin butun faoliyat o'zlashtirib olingan mashq variantlarini bajarishga, oldingi mashqqa o'xshash elementlari bor, texnikasi murakkab mashqlarni bajarishga, bajarish sharoitini o'zgartirishga, masalan, boshqa mashqlar bilan qo'shib bajarishga qaratilishi mumkin.

4.2. Gimnastika mashqlarini o'zlashtirish shartlari

Birinchi shart. Gimnastika mashqlarini o'rgatishni muvaffaqiyatli tashkil etishning birinchi sharti- talabalarning jismoniy tayyorlik darajasini aniqlash. Bunda talabaning imkoniyatlari quyidagi ko'rsatkichlarga e'tiboran baholanadi:

- mashqlarni bajarishni o'zlashtirish tayyorgarligi o'zlashtiriladigan mashqlarning hajmi va ifodasi, harakatlarni o'rganishdagi ayrim qiyinchiliklar, talabada yangi mashqlardagiga o'xshash harakat tajribasining mavjudligi;
- jismoniy tayyorligi (yangi texnik harakatni o'rganib olishda hal qiluvchi xislatlarning kamolot darajasi);
- ruhiy xislatlarning (talabalarning dadilligi, qat'iyligi, uzoq vaqt davom etadigan asabiy zo'riqishlarga chidamliligi) qay darajada rivojlanishi.

Talabaning mashqlarni o'rganish qobiliyatini baholash xarakteri ayni vaqtda qanday mashq o'rganayotganiga bog'liq. Gimnastika mashqlari esa nihoyatda xilma-xil, shuning uchun yangi harakat o'rganilayotgandagi har bir aniq holatda talabaning imkoniyatlarini aniqlab olish o'zgarib turishi mumkin.

Ikkinchi shart- o'rgatish dasturini harakat tuzilmasini tahlil qilish va talabaning shaxsiy xususiyatlarini bilish asosida tuzish. O'qitish dasturi algoritmik topshiriq, chizma yoki tarmoqli dastur tarzida yoziladi. Mashqlarning bajarish texnikasi murakkablasha borgan sari o'rgatish dasturining samaradorligi ham orta boradi.

Uchinchi shart- mashqlar to'plarni o'zlashtirish jarayonini mohirlik bilan boshqarish. O'qituvchi buni talaba faoliyatini tahlil qilish hamda unga aniqlik kiritadigan buyruqlar va nazorat topshiriqlarni tanlash asosida amalga oshiradi.

To'rtinchi shart - mashqlarni samarali va to'g'ri bajarish uchun tegishli sharoit va o'quv vositalarining mavjudligi. Bunga quyidagi: mashg'ulot o'tadigan joy (sinf xonasi, zal, maydonchalar), asosiy va yordamchi jihozlar, uslubiy o'quv vositalari (jadvallar, rasmlar, kino-videolavhalar odam gavdasining shakllari, ta'lim texnikasi va uslubiyati uchun tuzilgan uslubiy rejalar), texnikaviy ta'minlash vositalari kino, foto va videoapparatlar, o'lchov qurilmalari va goniometr, dinamometr va boshqa asboblari, magnitofonlar, videomagnitofonlar, diktofonlar kiradi.

4.3.O'rgatishning didaktik tamoyillari

Gimnastikada o'quv jarayonini tashkil etishda o'rgatishning didaktik tamoyillari asosiy faoliyat qo'llanmasi hisoblanadi.

Onglilik va faollik tamoyili. Gimnastika mashqlari sportchilarning jismoniy, harakat va irodaviy xislatlariga katta talablar qo'yadi. Yangi mashqlarni o'zlashtirish jarayonidagi onglilik va faollik tamoyili talabalardan, eng avvalo, harakatni tushunib o'rganishni, qo'yilgan vazifaga qiziqib va ijodiy yondashishni tarbiyalashni talab etadi.

O'qish jarayonida harakat ko'nikmalarini ongli o'rganib olishlari uchun shug'ullanuvchilarga quyidagilarni o'rgatish dardkor:

- o'z faoliyatining natijalarini baholash;
- turli (og'zaki, chizma, yozma holda takrorlash) usullardan foydalanib harakat texnikasini tasvirlash;
- yangi harakatni o'zlashtirish bilan bog'liq bo'lgan turli qiyinchiliklarni yengish;
- kundalik daftar tutish va mashqlarni o'zlashtirish rejalarini tuzish;
- o'qituvchiga mashg'ulotni tashkil etishda va o'rtoqlariga harakatni o'rganishda yordam berish.

Ko'rgazmali bo'lish tamoyili. O'rgatish ko'rgazmali bo'lishiga erishish uchun murabbiy quyidagi bir qancha vosita va usullardan foydalanadi:

- harakatning mukammal ijrosini namoyish qilish, kino va fotomateriallarni, rasmlar, jadvallar va namunaviy modellarni ko'rsatish;

- ayrim harakat topshiriqlari texnikasining detallarini og'zaki tasvirlab berish va boshqa harakatlar bilan taqqoslash;
- qo'shimcha vositalar ishlatish (fazadagi namunalar, harakatlarga ovoz bilan jo'r bo'lib turish, sekin ko'tarib yuborish va qo'l tekkizib qo'yish);
- trenajor qurilmalarda, odam gavdasi namunalarida va hokazolarda o'rganilayotgan mashq yoki uning elementlari texnikasini ko'rsatib berish;
- alohida holatlarni to'xtatib ko'rsatish, taqlid qilish, murabbiy yordamida bajartirish va boshqa osonlashtirilgan harakatlar natijasida harakatni alohida, e'tibor bilan his etishni hosil qilish.

Osonlik tamoyillari shug'ullanuvchilarga, ularni kuchiga mos keladigan vazifalar berilishini talab qiladi. Aks holda talabalar mashg'ulotlarga qiziqmay qo'ladilar. Biroq osonlik tamoyili sportchilarni qiyinchiliklarni yengishga o'rgatish zaruratini mutlaq inkor etmaydi.

O'qituvchi talabalarning nimaga qodirligini, ularning aniq bir mashqlarni o'zlashtirish imkoniyatlarini uzluksiz chuqur o'rganib borishi kerak. Masalan, yakkacho'pda katta aylanishni bajarish uchun talabada bir qancha boshqa mashqlarni bajara olishi, qo'lida yetarlicha kuch bo'lishi, dadillik va qat'iyatlilik singari ko'p jismoniy sifatlar hosil qilingan bo'lishi zarurligini bilishi lozim. Talabada shunday xislatlarning mavjudligi ana shu mashq u uchun oson ekanligini ko'rsatadigan omchov bo'ladi.

Osonlik tamoyili didaktikaning ma'lumdan noma'lumga, osondan qiyinga, soddadan murakkabga qoidalari bilan chambarchas bogliq.

Doimiylik tamoyillari quyidagilarni:

- harakat jarayonini o'rganishda muayyan izchillik bo'lishini;
- turli harakat vazifalarini hal qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun harakat texnikasini muntazam ravishda takomillashtirib borish va yangi mashqlar o'rganishni;
- talabalarning mehnatsevarligi va faolligini so'ndirmislik maqsadida o'rgatish jarayonida ish bilan dam olishni almashtirib turishni nazarda tutadi.

4.4. O'rgatish usullari

O'rgatish usullari deganda, qo'yilgan vazifalarni hal qilish uchun kerakli muayyan yo'llar tanlashni tushunish kerak. Xilma-xil o'rgatish usullarini guruhlariga bo'lish mumkin. Birinchi guruh o'rgatish usullari:

- og'zaki usul universal usullardan biri bo'lib, talabalarga dars jarayonida yangi mashq bajarishni o'rgatishni idora qilish imkonini beradi. Bunda gimnastika atamalaridan foydalanish alohida ahamiyatga ega bo'ladi, chunki atamalar yordamida o'qituvchining talabalarga nutq orqali ta'sir etishini aniq va qisqa bo'lishiga erishish mumkin;
- harakat texnikasi to'g'risidagi ma'lumotni bildirish usulini, namoyish qiluvchi tomonidan mashqlarni bajarish, ko'rgazmali qurollar ko'rsatish, audio va videomateriallar, shartli belgilar berish, harakatning ayrim qismlari, miqdori talaba tomonidan harakat texnikasi elementlarini bajarish yo'li bilan namoyon qilinadi.

Mazkur o'rgatish usullari, asosan, mashq texnikasi asoslari to'g'risidagi tasavvurni hosil qilish va aniqlashga qaratilgan bo'lib, butun mashg'ulot jarayonida qo'llanilishi mumkin.

O'rgatish usullarining ikkinchi guruhi:

- yaxlit mashq usullari, u o'rganilayotgan harakatni bir butun lai/.da bajarishni nazarda tutadi. Bunda mashqlarni bajarish sharoitini yengillashtirish, yordam ko'rsatish va straxovka qilishning qo'shimcha vositalarini qo'llash, jihozlar balandligini pasaytirish, harakatni irenajorda bajarish, dastlabki yoki pirovard holatni soddalashtirish (masalan, past yakkacho'pda gavgani yozib ko'tarishni murabbiy yordamida bajarish) hisobiga bo'lishi mumkin;
- yordamchi mashqlar uslubi (yaxlit mashq usulining o'xshash lurlaridan biri), u tarkib jihatidan asosiy mashqqa o'xshash, lekin ayni vaqtda mustaqil mashq bo'lib, ilgari o'rganilgan harakatni yaxlit bajarishni nazarda tutadi (masalan, yakkacho'pda gavgani yozib ko'tarish uchun bir oyoqda ko'tarilib tayanish yordamchi mashq bo'lib xizmat qiladi);

- bo'lingan mashq usuli bu butun harakat texnikasini ayrim < I ism va bo'laklarga ajratib olish va ularning har birini o'zlashtirib olgandan keyin uni qayta yaxlit bajarishdan iboratdir. Mashqni bolaklarga bunday sun'iy bo'lish asosiy faoliyatni o'rganish sharoitini osonlashtirish maqsadida qilinadi;

- xususiy harakat vazifalarini hal qilish usuli bo'lingan mashq usulining varianti bo'lib, harakat texnikasining muayyan elementlari bo'lgan o'quv vazifalarini tanlash bilan ifodalanadi (masalan, endi boshlovchi sportchilar oyoqni kerib tayanib sakrashni o'rganib olish uchun yerga qo'nishni, yugurib kelishni, depsinish va so'ng «ko'prik» tushishni birin-ketin o'rganishadi).

Mazkur o'rgatish usullari talabalarga mashq haqida axborot olish va o'rganilayotgan harakat texnikasi asoslarini bilib olish imkonini beradi. Bundan tashqari, ular harakat tarkibi to'g'risidagi tasavvur paydo bo'lishiga, shuningdek, ro'y berishi mumkin bo'lgan xatolarni tuzatishga yordam beradi.

Uchinchi guruh: standart mashq usuli, bu usul mashg'ulot sharoitida harakat ko'nikmasini mustahkamlash maqsadida harakatni mustaqil bajarish bilan ifodalanadi;

- o'zgaruvchan mashq usuli quyidagi qiyinlashtirilgan sharoitlar bilan bog'liq bo'ladi: adashtiruvchi signallar (shovqin, begona tovushlar va h.k.lar), atrofdagi sharoitning o'zgarishi Gihozlarning odatdagidan boshqacha qo'yilishi, yoritishni o'zgartirish va h.k.lar), ma'lum topshiriqni bajarish haqida kutilmagan ko'rsatma berilishi, mashqning kombinatsiyadagi joyi o'zgarib qolishi, mashqni charchagan yoki ortiqcha hayajonlanib turib bajarish;

- o'rgatishning o'yin va musobaqa usuli talabalarning o'zaro raqobat qilishini yoki harakatdan muayyan natijaga erishish uchun mas'uliyat sezishni nazarda tutadi.

Mazkur o'rgatish usullari harakat ko'nikmalari barqarorligiga erishish imkoniyatini beradi.

To'rtinchi guruhi yangi harakatni o'rgatishning to'g'ri taktikasini va o'quv jarayonini tashkil qilishning samarali shaklini tanlab olish imkoniyatini beradigan dasturlash usullaridan iboratdir. Mashqni o'rgatish jarayonini algoritmash dasturlashtirishning ilg'or turlaridan biridir.

Algoritmik turdagi topshiriqlar o'quv materialini qismlarga bo'lishni va ana shu qism vazifalarni shug'ullanuvchilarga qat'iy aniq tartibda birin-ketin o'rgatishni nazarda tutadi. O'quv vazifalarining birinchi qismi o'rganib bo'lingandan keyingina ikkinchi qismiga o'tish huquqi beriladi. Topshiriqlarni tuzishga quyidagi talablar qo'yiladi:

- topshiriqlar yoki o'quv materialining qismlari har bir faoliyat ifodasini aniq ko'rsatishi, ularni tanlashda tasodifga yo'l qo'ymashgi va u kimlarga momjallangan bo'lsa, shularga tushunarli bo'lishi kerak;

- algoritmik tipdagi topshiriqlar bitta harakat faoliyati uchun ham, tarkib jihatidan o'xshash harakatlarni takrorlash uchun ham tuzilishi mumkin;

- o'quv vazifalarining hammasi bir-biri bilan bog'liq hamda murakkablashib borishi jihatidan izchil bo'lishi kerak.

Topshiriqqa binoan, o'quv materiali qismlarini o'rganish tartibi ular orasidagi aloqadorlikka qarab belgilanadi. Algoritmik turdagi topshiriqning har bir vazifalarini takrorlanishi muayyan maqsadni hal qilishga qaratilgan bo'ladi.

Chunonchi o'rganiladigan harakat faoliyatini muvaffaqiyat bilan bajarish uchun zarur jismoniy sifatlarni rivojlantiradigan mashqlar, o'quv vazifalarining birinchi bor takrorlanishida bo'lishi darkor. O'rganiladigan harakat faoliyati boshlanishi va tugallanishidagi dastlabki va pirovard holatlarni o'zlashtirishga momjallangan mashqlarni esa o'quv vazifalarining ikkinchi marta takrorlanishi o'z ichiga olishi lozim.

O'quv vazifalarining birinchi va ikkinchi takrorlanishi bir vaqtda yoki boshqa-boshqa vaqtda o'zlashtirilishi mumkin. O'quv vazifalarining uchinchi takrorlanishi asosiy harakatlar bajarilishini nazarda tutadi. Masalan, brusslarda qo'llarga tayanib turiboldinga siltanib ko'tarilishni o'zlashtirish uchun talaba siltanib turishni va oldinga qarab zarur bo'lgan balandlikka siltanishni bajara bilishi kerak.

To'rtinchi takrorlashga bajarishni ayrim qismlarga fazo, vaqt, mushaklarning zo'riqish darajasiga qarab baholash bilan bog'liq bo'lgan o'quv vazifalari kiradi. Differensiatsiyalash miqdori va aniqlik darajasi o'rganiladigan mashqning murakkabligiga bog'liq.

O'quv vazifalarining beshinchi takrori yordamchi mashqlarni o'z ichiga oladi. O'quv vazifalarining takrorlari bajarilgandan keyin, harakat osonlashtirilgan sharoitda (trenajorda, o'qiluvchi yordamida, texnika vositalaridan foydalanib va h.k.) yaxlit o'rganiladi. Har bir o'quv vazifasini o'rganayotganda topshiriqlar qanchalik to'g'ri bajarilayotganini nazorat qilish orqali o'quv jarayonini faol boshqarish imkoniyati yaratiladi.

Yaxlit o'rgatish usulini qo'llanishning iloji bo'lmaganda yoki samarasi kam bo'lganda algoritmik turdagi topshiriqdan foydalanish kerak. Bu turdagi topshiriqdan, odatda texnik jihatdan murakkab mashqlarni o'rganishda foydalaniladi.

4.5. Mashqlarni bajarilish usullari

Gimnastika mashqlarini o'rgatishning usullari nihoyatda xilmaxil. Quyidagilar eng samarali va o'rgatish tajribasida ko'p foydalaniladigan usullar qatoriga kiradi.

Harakat texnikasi haqidagi tasavvurni hosil qiladigan va aniqlaydigan usullar:

a) o'qituvchi talabalar bilan nutq orqali mashqlarni bajarilishini yetkazishi, suhbatlashishi, tushuntirishi, muhokama qilishi va boshqa shakllarni qo'llashi kerak. Har bir so'z aniq va obrazli, iboralar esa qisqa va tushunarli bo'lgandagina tarbiyalash ancha samarali hamda ta'sirli chiqadi, shunday holda o'qituvchi bevosita yangi mashq o'rgatish oldidan tayyorgarlik ishini muvaffaqiyat bilan o'tkazishi o'rgatish jarayonini boshqara olishi mumkin;

b) ko'rgazmali qurollar (chizma va rasmlar, jadvallar, videolavhalar, odam gavdasining yumshoq simdan yasalgan va boshqa modellari, multiplikatsion rasmlar va h.k.lar) ko'rsatish, sportchi mashqni bajarib ko'rsatishi, turli ko'rgazmalardan foydalanish (quyiroqqa qarang) lozim;

d) mashq texnikasi elementlarini chizmada tasviriy ko'rinishida nusxalashtirish ketma-ket bajariladigan harakatlarni, sportchigavdasi harakatini murabbiy tomonidan ko'rsatilishi, harakat texnikasini og'zaki yoki yozma tasvirlab berish, texnika vositalari. yordamida harakatning ayrim parametrlarini qayta tasvirlab ko'rsatish, bu sportchini u uchun yangi bo'lgan mashqlarni tez o'zlashtirishga va o'rgatishning asosiy vazifasi bo'lgan harakat ko'nikmasi shakllanishini hal qilishga yordam beradi.

Ko'maklashish va ehtiyotkorlik usullari

O'qituvchining talabaga ko'maklashishining xilma-xil usullari bor. Masalan, mashq bajarish paytida nima qilishni aytib turish, harakat vazifasining natijasi yoki bajarish usuli haqida oldindan yo'l-yo'riq ko'rsatish va h.k.lar.

Ko'maklashish va straxovka usullarining maxsus bir guruhi o'qituvchi bilan talabaning birgalikdagi faoliyati vaziyati bilan bogliq. Masalan, talaba harakat vazifalarini amalga oshirar ekan unga xatosini tuzatish, texnika elementlarini aniqlash yoki xavfsizlikni saqlash uchun jismoniy ko'mak zarur bo'ladi. Shu maqsadda o'qituvchi, alohida dastlabki turish holatini qayd etishda, harakatlar ketma-ketligini takrorlashda, mashqni yaxlit taqlidan bajarishda talabaga yordam beradi. Bunda o'qituvchi talabaning harakatini sekinlatib, sun'iy qarshilik hosil qiladi, straxovkani ta'minlab turadi.

O'rgatish vaqtida bu usullarni qo'llash samaradorligi ko'p jihatdan o'qituvchining qobiliyatiga bogliq bo'lib, u ayni shu paytda zarur bolgan eng yaxshi usulni, talabaning qaysi tomonida turishini va mashqlarni birgalikda bajarish uslubini tanlay bilishi kerak. SMining uchun o'qituvchi o'zining amaliy ishi faoliyati davomida hamma usullarni maxsus o'rganib va takomillashtirib borishi lozim.

Qo'shimcha belgilar qo'llash, avvalo, yangi gimnastik mashqlarni o'zlashtirishni osonlashtiradi. Bunday belgilar harakat parametrlari haqidagi tasavvurni aniqlashtirib beradi, harakat faoliyatini to'g'ri bajarishga, bajarilgan harakat natijalarini aniq baholashga yordam beradi.

Ko'rinadigan belgilar sifatida, odatda, quyidagilardan foydalaniladi: gimnastika jihozlarining ayrim qismlari, talaba gavdasining ba'zi qismlari, tabiiy belgi (mashq bajarilayotgan joy yaqinidagi buyum, qo'shimcha buyum (to'plar, tayoqchalar, arg'amchi)lar, shuningdek, maxsus chizilgan (masshtabli va oddiy) belgilar.

Akrobatika yo'lakchalaridagi belgilarga muvofiq, akrobatika mashqlarini bajarish yuzasidan yoki gimnastika jihozlaridan .akragandan keyin muayyan chegarada yerga aniq qo'nish yuzasidan talabaga berilgan topshiriq bunga misol bo'la oladi.

Ayrim tovushlar (qarsak, hushtak) harakatga jo'r bo'lib turishi yoki sur'at va ritmni belgilab turishi mumkin. Bunday belgilar o'qituvchi yoki o'rgatishning texnik vositalari orqali berib turiladi.

Tovushli belgilar davom etish vaqti va kuchining o'zgarib turishi bilan ko'rinadigan belgilardan farq qiladi. Bunday holat ulardan foydalanish imkoniyatini kengaytiradi, talabaning e'tiborini mashqlarni imoishoralar almashinishiga muvofiq bajarishga jalb qilish imkonini beradi.

Imo-ishoralarni (signal) mashq bajarganda talabaning ko'rib turib bajarishi qiyin bo'lgan hollarda qo'llasa bo'ladi. Talabaning o'zi nimagadir (gimnastika jihoziga, biror-bir belgiga) tayanib mashq bajarayotganini his etishi, unga harakatni faoliyat natijasi bilan taqqoslab ko'rishi va o'z harakatiga o'zgartirishlar kiritishiga hamda mashq o'rganishni davom ettirishni oqilona usullarini tanlashga yordam beradi. O'qituvchining sun'iy daktil imo-ishrolar hosil qilishi (talabaning gavdasining ayrim qismlariga qo'l tekkizib qo'yishi) ham talabani mashqlarni to'g'ri bajarishga majbur qiladi. Bu usullarni samaradorligi o'qituvchini kasbiy mahoratiga bog'liq.

Yangi mashqlarni o'rganish jarayonida har xil qo'shimcha belgilarni (oriyentir) birga qo'shib qo'llash-o'rgatish uslubiyatining talabalaridan biridir.

O'rgatishda texnik vositalardan foydalanish mashq bajarilishi natijasining sifatiga baho berishdan oldin aniq miqdoriy ma'lumot olish, bajarilishi kerak bo'lgan mashqlar dasturiga o'zgartirish kirilish, shuningdek, mashqlarni bajarish mobaynida qo'yilgan xatolarni tuzatib borish imkonini beradi. Quyidagilar texnik vositalarga kiradi; eng oddiy o'lchov asboblari (vaqt omchagich, santimetrli lentalar, burchak omchagichlar); qayd qilish va yozuv apparatlari (diktofon videomagnitofon, kino va videokameralar, fotokameralar, dinamorailar), dastur va nazorat-axborot apparatlari.

Harakat ritmining (ayrim harakatlarning) muayyan vaqt ichidagi ketma-ketligi yorug'lik va tovush dasturlarini idrok etish hamda takrorlash gimnastika mashqlarini o'rgatishda texnik vositalardan foydalanishga misol bo'la oladi. Bunda yangi mashq o'rgatish oldidan shu mashq haqida tasavvur hosil qilish uchun ham, yangi mashqni bajarish jarayonida harakat natijalari haqida tezkor axborot olish uchun ham foydalaniladi, ushbu holat O'rgatish jarayonini boshqarishni osonlashtiradi.

4.6.Gimnastika mashqlarini o'rgatishda harakatning ketma-ketligi

Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayoni o'qituvchi bilan talabaning izchil faoliyatidan iborat bo'lib, bu faoliyat o'rgatishning har bir bosqichidagi vazifalar ifodasi va o'rganish sharoiti bilan belgilanadi:

1. O'rgatishni boshida o'qituvchi talabaning o'rganadigan yangi mashqni o'zlashtirishga qanchalik tayyor ekanini aniqlab olishi kerak.

Buning uchun o'qituvchi:

- mashqlarni o'rganish jarayonida talabada bo'lgan barcha mashqlarni bajarish texnikalarini egallash tajribasini va shaxsiy xususiyatlarini hisobga oladi;

- talabaning xatti-harakatlarini kuzatib, u bilan suhbatlashib, uning ayni vaqtdagi o'zlashtirish holati va kayfiyatini baholab boradi;

talabani funksional tizimlarining imkoniyat darajasi to'g'risida ma'lumot olish uchun uni tibbiy kuzatishlar natijasi to'g'risidagi ma'lumotga ega bo'lishi shart;

- talabaning jismoniy tayyorgarlik sifatlaridan (chaqqonlik, egiluvchanlik, tezkorlik, kuch, chidamlilik) birini baholash uchun nazorat vazifalar tanlaydi va yangi bajariladigan mashqlarga o'xshash oldingi tanish mashqlarni takrorlash uchun topshiriq beradi.

2. O'qituvchi talaba to'g'risidagi har tomonlama ma'lumotga tayanib va yangi mashq texnikasiga oid bilimlarga asoslanib reja tuzadi, o'rgatish uslubiyati va usullarini tanlaydi.

3. O'qituvchi talabani yangi mashq bilan tanishtiradi. O'qituvchi bilan talabaning harakat ko'nikmasini shakllantirish maqsadidagi bevosita aloqasi ana shundan boshlanadi. Buning uchun o'qituvchi:

- kelgusida o'rgatiladigan mashqlarning umumiy vazifasini o'zi uchun aniqlaydi;
- talaba oldiga qo'yiladigan vazifa va talablarni rejalashtirib, unga aniqlik kiritadi;
- talaba oldingi mashqlarni bajarish jarayonida o'zlashtirgan texnika ichidan yangi harakatga o'xshashlarini ko'rsatib beradi;

- talabaning zaif va kuchli tomonlarini ko'rsatib beradi;

yangi mashqlarni o'zlashtirish rejasini tuzib chiqadi.

4. O'qituvchi bilan talabaning bundan keyingi vazifalari o'rganilayotgan mashqlar texnikasi asoslari haqida o'rgatishni ko'rsatib berish, tushuntirish, modellarda harakat tuzilmalarini ko'rsatish va boshqa shunga tegishli usullar yordamida talabada tasavvur hosil qilishga qaratilgan bo'ladi.

O'qituvchi bilan talabaning shu tariqa yangi mashqlarni o'zlashtirishi harakat topshiriqlarini bundan keyin tez va to'g'ri amalga oshirishga zamin yaratadi.

5. Shundan keyin o'qituvchi talabaga mashqni quyidagicha bajarilarini taklif etishi kerak:

- harakatni yoki alohida mashq elementlarini taqlid qilib ko'rsatish;
- mashqni harakatning ayrim bolaklarini ajratib ko'rsatish uchun ko'maklashib turib, past sur'at bilan bajarish;

- harakatni maksimal oson sharoitda — trenajorda takrorlash.

Bunday faoliyat ayrim mushak sezgilari bilan (harakat axboroti yordamida) mashq bajarish texnikasi to'g'risidagi ma'lumotlarni toldirishga yordam beradi.

6. Talabaning mashg'ulot jarayonida mashq bajarishicla o'qituvchi:

- harakatlar bajarilishini kuzatib turishi, turli usullardan foydalanib, talabaga yordamlashib turishi, berilgan topshiriqlarni bajarilish natijalarini nazorat qilib borishi va zarurat tug'ilganda talabalarga berilgan mashqlarni bajarilishi davomida, uni tuzata borishi yoki keyingi topshiriqqa oid yo'l-yo'riqlar berib borishi kerak.

Bu davrdagi asosiy vazifa mashqlar bajarilayotganda yuz beradigan xatolarni o'z vaqtida tuzatishdan iborat. Xatolarning yuz berishiga quyidagilar sabab bo'lishi mumkin: harakat texnikasi haqidagi tasavvurning aniq emasligi, talabalarning harakat sezgilari bilan o'z harakatlariga bergan subyektiv baholarining mos kelmasligi; bajarilishi kerak bolgan mashqlarning nuirakkabligi bilan talaba imkoniyatining mos kelmashgi; o'zlashtirib bolingan mashqlarning yangi mashqni bajarishga salbiy ta'sir ko'rsatishi; harakat faoliyati paytida yetarlicha dadillik va qat'iylilik ko'rsatmashk va h.k.

7. Mashqlarni bajarish texnikasini o'rganish va takomillashtirish uchun talaba o'qituvchi rahbarligida hamda o'zlashtirilgan mashqlarni o'zi mustaqil bajarishni davom ettiradi.

Nazorat savollari

1. Gimnastik mashqlarni o'rgatishdan maqsad nima?
2. Mashqlarni o'zlashlirishda qanaqa shartlar qo'yiladi?
3. Mashqlarni o'zlashlirishda qanaqa usullar qo'llaniladi?
4. O'rgatishda qanaqa texnik vositalardan foydalanish mumkin?
5. Talabalarga ko'maklashish uchun o'qituvchi qayerda turishi kerak?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. A.Abdullayev, Sh. Xonkeldiyev. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti". Toshkent. 2005 y
2. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Brikinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.
3. M.N.Umarov. Gimnastika. Toshkent.2015 y
4. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009.

10-mavzu: Mashg'ulot joylari va ularni jihozlash

Reja:

1. Gimnastika zallari
2. Gimnastika jihozlari
3. Gimnastika jihozlaridan foydalanish
4. Gimnastika zallardan foydalanishga qo'yiladigan gigenik talablar

Tayanch so'z va iboralar

Yakkacho'p, qo'shpoya, halqa, dastakli ot, depsinish oti, erkin mashqlar uchun gilam, perekladina

O'quv yurtlari uchun sport zallar qurilishida arxitektura-rejalashtirish yechimlarini inobatga olib quriladi. Maktablar uchun sport zallarning o'lchamlari 9x18, 12x24 yoki 15x30 m. bo'ladi. Qurilish davrida jihozlarni jihozlarni osish va maxsus jihozlarni joylashtirish uchun kryuk va anjomlar o'rnatiladi. Maktab pedagogi 1-4 va 5-9 sinflar uchun, kasb-hunar va oliy ta'lim muassasasi pedagoglari o'quv dasturiga mos holda jihozlarni joylashtirib o'rnatishadi

Gimnastika o'quv-mashg'ulot darslari, odatda, maxsus jihozlar bilan jihozlar bilan jihozlangan gimnastika zallarida yoki ochiq maydonchalar(gimnastika shaharchalari)da o'tkaziladi.

Gimnastika mashg'ulotlarini zallarda o'tkazish ko'zda tutuladi:

Umumta'lim maktablari, litseylar, maxsus internat-maktablari, gimnaziyalar, kasb-hunar kollejlari va nihoyat oliy ta'lim muassasalarida zallarda, gimnastikaga oid jihoz, jihozlar uchun qo'shimcha xonalar, yo'riqchilar xonalari, yechinish va kiyinish xonalari(erkaklar va ayollar), yuvinish xonalari va bo'lishi kerak.

Kiyinish va yechinish xonalari shug'ullanuvchilarning kiyimlari saqlanadigan ikki qavatli javonlar va o'rindiqlar bilan jihozlangan bo'lishi lozim. Maktablardagi majlis zallaridan boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'tkazishda foydalanish mumkin.

Ta'lim muassasalari zalllar o'lchami.

T/r	Zal	O'lchami, m			Bir paytni o'zida necha talaba shug'ullanishi mumkin
		bo'yi	eni	balandligi	
1.	Kichik gimnastika zali	18	9	5,4	40 tagacha
2	Kichik gimnastika sport zali	24	12	6,0	60 tagacha

Kulublar uchun 60-65 kishilik kichik(24x12x6) yoki o'rta (30x15x6,5) sport gimnastika zallari mo'ljallangan bo'ladi.

Zallardan foydalanishga qo'yiladigan gigenik talablari

Gimnastika sport zali, uning yordamchi xonalari supurish va yuvish uchun qulay bo'lishi kerak. Devorlar 1,75m balanlikkacha to'g'ri va tekis bo'lishi lozim. Ular ochiq rangli bo'yoqda bo'yaladi yoki ustiga tekis va yaxlit qoplama qoplanadi.

Yuqori qismi(ship) ham ochiq rangli bo'yoqda bo'yladi. Pol kemalar palubasi singari tekis, yoriq joylarisiz qoqilgan bo'lishi kerak. Isitish asboblari ham turtib chiqmaydigan qilib, devor sthiga tekislab panjara bilan qoplanadi. Odatda gimnastika mashg'uloti o'tkaziladigan zaldagi harorat doimiy 18-20°C saqlab turiladi, havoning namligi esa 50-60 % atrofida bo'ladi.

Mashg'ulotlar o'tkaziladigan sport zalida havoni bir soatda uch marta almashtirishni ta'minlaydigan tabiiy yoki suniy (havo oqimini kiritib, so'rib chiqaradigani hamda isitib turadigan) jihozlar o'rnatilishi maqsadga muvofiq.

Derazalar nur tushadigan sathi pol sathidan 1,5 qismidan kam bo'lmashligi kerak. Derzalar poldan 1,5 m balandlikda bo'lishi kerak. Elektr nuri mayin, yetarli yoritilgan bo'lishi lozim.

Yechinib-kiyinish xonalari zalning yonida bo'ladi. Hamma xonalar muntazam supurib, yuvib, yig'ishtirilib turilishi kerak(har kuni, har bir mashg'ulotdan so'ng hom latta bilan artiladi va 1-2 haftada bir marta yaxshilab yig'ishtiriladi).

Gimnastika jihozlari

Gimnastika turlari bilan shug'ullanish uchun zallarda maxsus gimnastika sportiga oid jihozlar o'rnatilidhi kerak. Jihozlarning soni zalda bir vaqtda nechta sportchi shug'ullanishiga qarab belgilanadi.

Bunda mshg'ulotning mazmuni, shug'ullanuvchilarning toifasi, o'quv guruhlar (ularni tarkibi, soni) hisobga olinadi.

Sport gimastikasidan zallarda o'quv-trenerlik mashg'ulotlarini o'tkazishda asosiy jihozlar

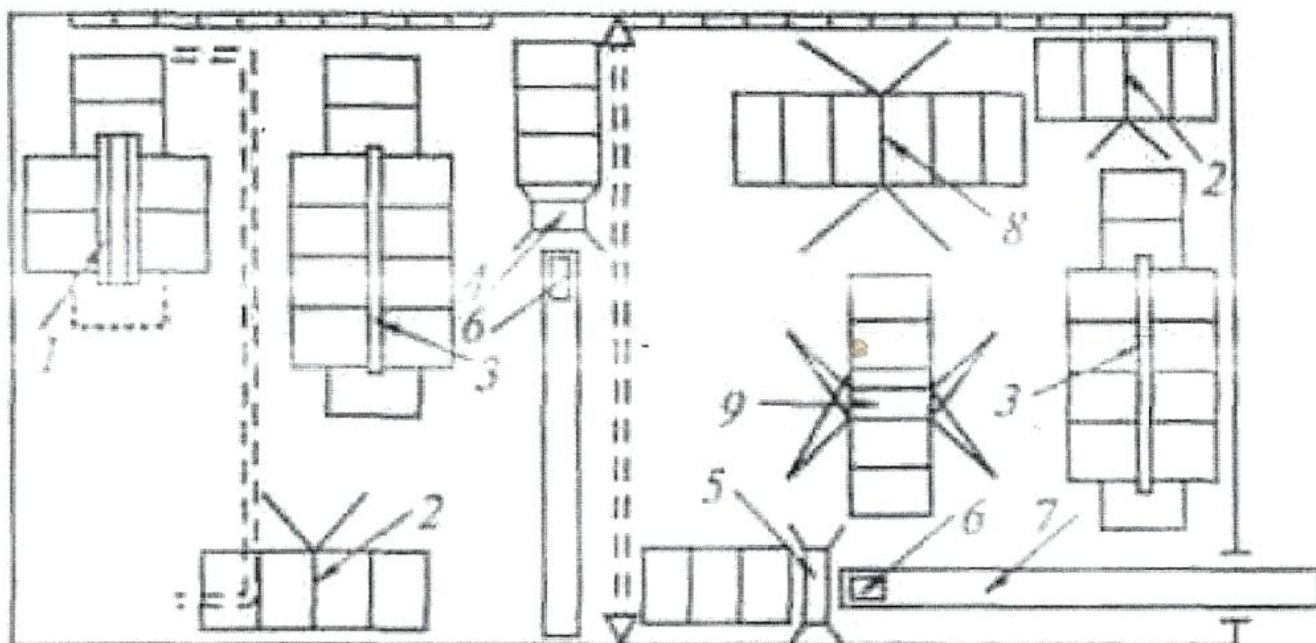
Zal o'lchamlari, m			Foydalanuvchi jinsi	Bir vaqtning o'zida zalda foydalaniladigan anjomlar soni	
uzunligi	eni	balandligi		O'quv mashg'ulotida	
42	24	6	Erkaklar uchun	Qo'shpoya	3
				Halqa	3
				Dastakli ot	3
				Depsinish oti	2
				Erkin mashqlar uchun gilam	1
				Perekldina	3
			Ayollar uchun	Yakkacho'p	7
				Qo'shpoya(baland-past)	3
				Depsinish oti	2
				Erkin mashqlar uchun gilam	1
			Bir vaqtning o'zida erkak va ayollar uchun	Yakkacho'p	6
				Qo'shpoya(erkaklar uchun)	2
				Qo'shpoya(ayollar uchun)	1
				Halqa	2
				Dastakli ot	2
				Depsinish oti	2
				Erkin mashqlar uchun gilam	1
				Perekldina	2
36	18	6	Erkaklar uchun	Qo'shpoya	2
				Halqa	2

30	18	6		Dastakli ot	2
				Depsinish oti	2
				Erkin mshqlar uchun gilam	1
				Pereladina	2
			Ayollar uchun	Yakkacho'p	5
				Qo'shpoya	2
				Erkin mashqlar uchun gilam	1
				Depsinish oti	2
			Bir vaqtni o'zida erkak va ayollar uchun	Yakkacho'p	3
				Qo'shpoya(erkaklar)	1
				Qo'shpoya(ayollar)	1
				Halqa	1
				Dastakli ot	1
				Depsinish oti	2
				Erkin mashqlar uchun gilam	1
				Perekldina	1
			Erkaklar uchun	Qo'shpoya	2
				Halqa	1
				Dastakli ot	1
				Depsinish oti	1
				Erkin mashqlar uchun gilam	1
				Perekldina	1
			Ayollar uchun	Yakkacho'p	3
				Qo'shpoya	1
				Depsinish oti	1
				Erkin mashqlar uchun gilam	1
			Bir vaqtni o'zida erkak va ayollar uchun	Yakkacho'p	2
				Qo'shpoya(erkaklar)	1
				Qo'shpoya(ayollar)	1
				Halqa	1
				Dastakli ot	1
				Depsinish oti	1
				Erkin mashqlar uchun gilam	1
				Perekldina	1

24	12	6	Bir vaqtni o'zida erkak va ayollar uchun	Yakkacho'p	1
				Qo'shpoya(erkaklar)	1
				Qo'shpoya(ayollar)	1
				Halqa	1
				Dastakli ot	1
				Depsinish oti	1
				Erkin mashqlar uchun gilam	1
				Perekldina	1

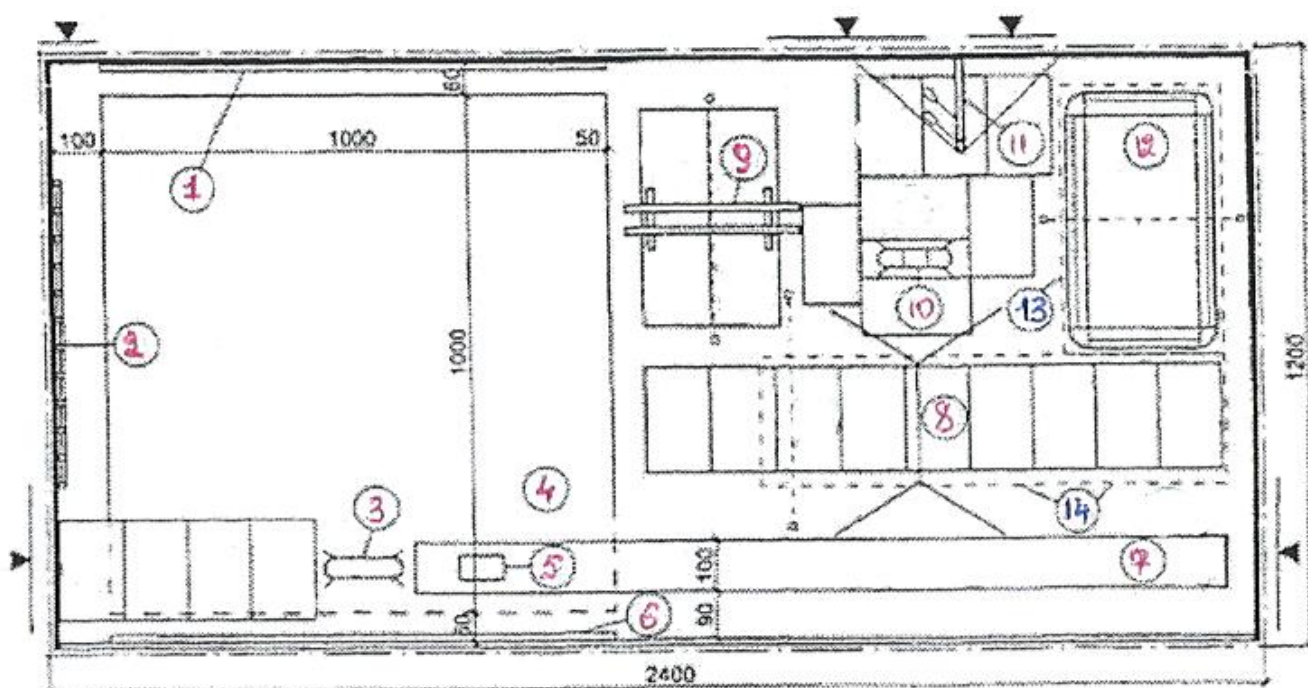
**V-IX sinflarga gimnastika darslarini tashkil etish uchun sport anjomlarining joylashuv
rejasi**

(bir soatlik darsda zalda ikkita sinf bo'lsa 15x30 m)

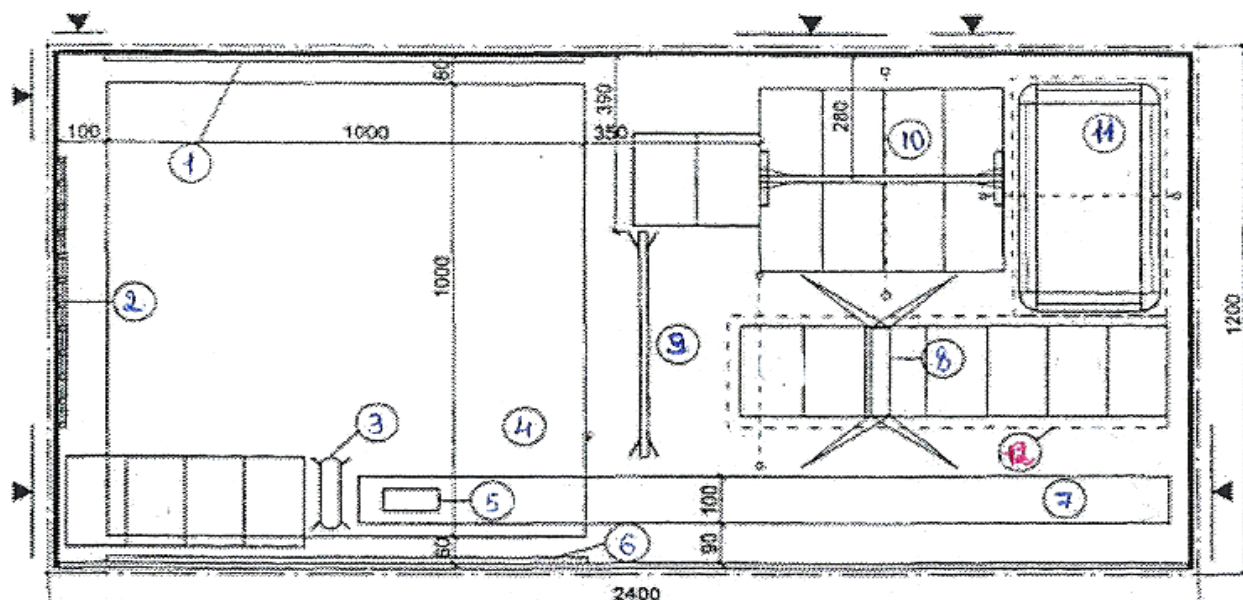


1. Qo'shpoya; 2. Turnik (pastki); 3. Yakkacho'p; 4. Kichik ot; 5. Katta ot; Gimnastik ko'pri;
7. Rezinali yo'lak(yugurish uchun); 8. Turnik(baland); 9. Baland-past qo'shpoya.

Erkaklar sport gimnastikasi mashg'ulot zalining sport inventarlari joylashuv rejasi
24-12 m

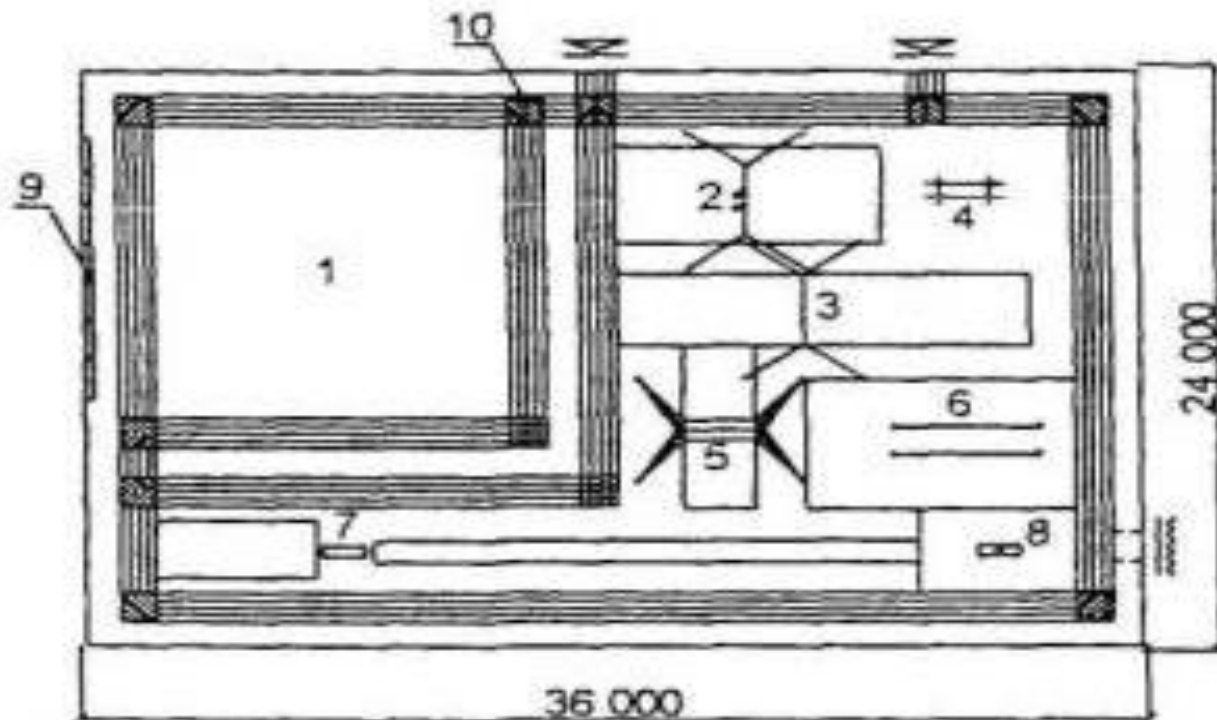


- 1.Oyna(balandligi 1,8 m, pastki qismi poldan 0,2 m); 2. Gimnastik oyna3. Gimnastika oti; 4. Erkin mashqlar uchun mat; 5. Depsinish oti 6. Badiiy gimnastika mashqlarini o'rganish uchun **ustun**; 7. Rezinali yo'lak(**dlya oporniy priyok**); 8. Turnik; 9. Qo'shpoya(bruss); 10. Dastakli ot; 11. Halqa; 12. Batut; 13. Batut uchun yama14. **Turnik uchun yama**
Ayollar mashg'ulot zalining sport inventarlari joylashuvi



- 1.Oyna(balandligi 1,8 m, pastki qismi poldan 0,2 m) ; 7. Rezinali yo'lak(dlya oporniy priyok); 2. Gimnasticheskiy stenka; 8. Baland past qo'shpoya; 3. Gimnastika oti; 9. Past yakka cho'p(faqat o'quv mashfuloti uchun); 4. Erkin mashqlar uchun mat; 10. Baland yakka cho'p; 5. Ot (dlya oporniy priyok); 11. Batut; 6. Badiiy gimnastika mashqlarini o'rganish uchun (stanok); 12. Yama pod snaryadom

Sport gimnastikasi zalining sport anjomlari joylashuvi 24x30 m



1. Erkin mashq uchun mat; 2. Halqa; 3. Turnik; 4. Qo'shpoya (erkaklar); 5. Balanda past qo'shpoya (ayollar uchun); 6. Yakkacho'p (baland past); 7. Depsinish oti; 8. Dastakli ot; 9. Gimnastika **stenkasi**; 10. Ma'lumotlar(informatsionnaya) yo'lagi;

Nazorat savollari

6. Gimnastik mashqlarni o'rgatishdan maqsad nima?
7. Mashqlarni o'zlashirishda qanaqa shartlar qo'yiladi?
8. Mashqlarni o'zlashirishda qanaqa usullar qo'llaniladi?
9. O'rgatishda qanaqa texnik vositalardan foydalanish mumkin?
10. Talabalarga ko'maklashish uchun o'qituvchi qayerda turishi kerak?

Foydalanilgan adabiyotlar

5. A. Abdullayev, Sh. Xonkeldiyev. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi". Toshkent. 2005 y
6. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Brikinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.
7. M.N. Umarov. Gimnastika. Toshkent. 2015 y
8. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009.

11-mavzu: Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishni oldini olish

Reja:

1. Jarohatlanish sabablari va uning oldini olish usullari
2. Gimnastika mashg'ulotlarida jarohatlarning tavsifi va ularni oldini olish
3. Sanitar-gigiyena sharoitlarining buzilishlari
4. Mashg'ulot o'tkazish joylariga qo'yilgan talablar

Tayanch so'z va iboralar

Sanitariya, gigiyena, jarohat, straxovka.

Jarohatlanish sabablari va uning oldini olish usullari

Gimnastika mashg'ulotlari jarayonida hayot va mehnat amaliyotida kamdan-kam uchraydigan turli xil mashqlar qo'llaniladi. Ular murakkab harakatlardan iborat, ularning bajarilishi esa maxsus shart-sharoitlar bilan bog'liq, shug'ullanuvchilardan texnik mukammallikning yuqori darajasini, harakatlanish qobiliyatlarining rivojlanishini va psixologik tayyorgarlikni talab qiladi.

Gimnastika mashg'ulotlarida havfsizlik choralariga ayniqsa jiddiy rioya qilish zarurdir, chunki aksariyat gimnastika mashqlarining bajarilishida uzilishlar va yiqilishlar sodir bo'lishining ehtimoli bor, natijada shug'ullanuvchilar turli hil jarohatlar olishlari mumkin.

Ehtimoli bor jarohatlarning o'z vaqtida oldini olish uchun, ularni keltiruvchi sabablarni bilish zarurdir. Quyida shug'ullanuvchilar jarohat olishining asosiy sabablari tavsiflangan.

Mashg'ulotlar tashkil etilishida xatolar. Ular namoyon bo'ladigan holatlar: o'quvchilar miqdori bitta o'qituvchiga ruxsat etilgandan ortiq bo'lsa yoki guruxlar soni ko'p bo'lsa; shug'ullanuvchilar yurish oqimining yo'nalishiga rioya qilmaslik, ularning noto'g'ri joylashishi; mashg'ulotlarning o'z vaqtida boshlanishi va tugatilishini ta'minlamaslik.

Ushbu sabablarni bartaraf etish uchun o'qituvchi quyidagilarni bilishi lozim: oldindan xar bir mashg'ulotning tashkil etilishi va o'tkazilishini sinchikovlik bilan o'ylab ko'rish, o'quvchilar gurhlarining xususiyatlarini inobatga olgan holda; yordamchilar sifatida yaxshi gimnastlar, mashg'ulotlardan ozod etilgan shaxslar yordamidan foydalanish ehtimolini inobatga olish.

O'rgatish metodikasidagi buzilishlar didaktika tamoyillariga rioya qilmaslikda namoyon bo'ladi. Bu mashqlar egallashni qiyinlashtiradi, anjomdan uzilib yiqilishga yoki jarohatga, jismoniy yoki emosional zo'riqishga va boshqa salbiy asoratlarga olib kelishi mumkin.

Bunga yo'l qo'ymaslik uchun tarbiya, sport bilan shug'ullanish va didaktika tamoyillarini yaxshi bilish zarur va ularni o'quv-shug'ullanish jarayonida amalda qo'llab bilish kerak. SHug'ullanuvchilarni natijaga qarab intilishdan yiroqroq tutish kerak.

Intizomsizlik namoyon bo'lishi mumkin: mashqni o'rganish qiynchiligidan kelib chiqadigan emosional portlash, o'rgatish metodikasidagi buzilishlar, charchoq holatlari shakllarida, pedagog tomonidan individual yondashuvning yo'qligi va b.; musobaqalarda va mashg'ulotlarda o'zini tutish qoidalarini buzishda, shug'ullanuvchilarning tarbiyasizligi tufayli.

Tartib intizomning har qanday buzilishini pedagog e'tiborsiz qoldirmasligi zarur. Tartib intizomning ahamiyatini ham mashg'ulot va musobaqalarda, ham hayotda, ham mehnat faoliyatida chuqur tushuntirish zarur. Tizimli tarbiyaviy ish nafaqat jarohatlanishning oldini oladi, balki mashg'ulotlarga nisbatan ongli va faol munosabatni shakllantiradi, o'quv-shug'ullanish jarayonining sifatini oshiradi.

Mashg'ulotlar joylari, jihozlar va anjomlarning qoniqarsiz ahvoli: gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazilishiga, qo'yilgan talablarga ularning nomuvofiqligi, zalning kichik o'lchamlari, oyoq ostining notekisligi, anjomlar, mat, yo'lakchalar va boshqa jihozlarning nosozligi, ulardan pala-partish foydalanish.

Ushbu sabablarni bartaraf etish uchun zal holatini, anjomlar va jihozlarning sifatini doimiy tekshirish, nosozliklarni o'z vaqtida bartaraf etish zarur. Gimnastik anjomlar tuzishi ustida olib

borilayotgan tizimli ishlar shug'ullanuvchilarning jarohat olish ehtimolini mua'yyan pasaytiradi va o'quv jarayonining samaradorligini ko'tarishga ko'maklashadi.

Kiyim va poyafzal shakllarining nomuvofiqligi quyilagilarda namoyon bo'ladi: mashg'ulotlarga noqulay kiyimda kelishi, o'lchami to'g'ri kelmaydigan poyafzal kiyishida, poyafzal tagi sirpanchiq yoki qalin ekanligida.

Gimnastika mashg'ulotlari uchun maxsus kiyim-kechak va poyafzal mavjud: erkaklar uchun- mayka, gimnastik reytuz, erkin mashqlar va tayanch sakrashlarni bajarish uchun- maxsus bichilgan trusi va cheshki; ayollar uchun- gimnastik kupalnik, cheshki va maxsus tikilgan boshqa poyafzal. Jarohatlanishning oldini olish maqsadida gimnastlar shug'ullanish kostyumlari, junli paypoqlar va qo'lqoplarni kiyishi mumkin, hamda tizzaga, oyoqqa kiyiladigan maxsus jihozlar, cho'ziluvchan bintlar va porolon prokladkalar. Sport kiyimiga turli hil taqinchoqlar, zanjirlar, belgi-nishonlar va boshqa temir predmetlar taqish qat'iyman etiladi. SHu bilan birga soat, uzuklar taqish va ularni kiyim kissalarida qoldirish ham man etiladi. CHunki bularning hammasi mashqlarni bajarayotganda noqulayliklar yaratadi, harakatlar aniqligining buzilishiga, nafaqat o'quvchining jarohatlanishiga, balki havfsizlik va yordamni ta'minlovchi shaxsning jarohat olishiga olib keladi.

Sanitar-gigiyena sharoitlarining buzilishlari: zaldagi haroratning me'yorlarga nomuvofiqligi, yo'lon tabiiy va sun'iy yoritilishi, etarli darajada xavo almashmasligi, xavo namligining balandligi yoki xaddan tashqari quruq xavo, zalda tozalik va tartib yo'qligi, shug'ullanuvchilar tomonidan shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilmasligi.

Ushbu sabablarni bartaraf etish uchun, mashg'ulotlarni muvafaqiyatli o'tkazilishi uchun zarur bo'lgan barcha sanitar-gigiyena qoidalariga qat'iy rioya qilish zarur. O'quvchilarning shaxsiy gigiyenasiga alohida e'tibor qaratiladi, ayniqsa ularning soch turmaklashiga.

Shug'ullanuvchilarning jismoniy ahvoli ustidan yetarlicha tibbiy nazoratning yo'qligi: profilaktik tibbiy ko'rikni o'z vaqtida o'tkazmaslik; vrach tavsiyalariga rioya qilmaslik; shug'ullanuvchilar olgan jarohatlar, kasalliklar yoki funksional buzilishlardan keyin zarur dispanserizatsiyadan o'tkazmaslik; sog'ligini, jismoniy ishchanlik darajasini inobatga olgan holda yuklamaning shaxsan me'yorlashga nisbatan e'tiborsiz bo'lish natijasida mashg'ulotlar vaqtida xaddan tashqari ko'p zo'riqish; vrachning maslahatisiz pedagog-murabbiy yoki shug'ullanuvchining o'z tashabbusi bilan jismoniy yuklamani oshirish; uxlash, ovqatlanish yoki mehnat tartibining buzilishi; dastlabki tibbiy ko'riksiz mashg'ulotlarga kirishish.

Ushbu sabablarni bartaraf etish uchun ota-onalar, tibbiy xodimlar, o'quvchilar, hamda pedagog-murabbiylar va o'qituvchilar tomonidan shug'ullanuvchilar ahvolini tibbiy nazorati talablariga jiddiy rioya qilish zarur.

Yordam berish va straxovka usullarini inobatga olmaslik va noto'g'ri qo'llash: murakkab va havfli mashqlarni bajarish vaqtida yordam berish va straxovkaga nisbatan e'tiborsiz munosabatda bo'lish; straxovka qiluvchi shaxsga nisbatan qo'yiladigan talablarni bilmaslik; straxovka ko'nikmalarini yaxshi egallamaslik va etarlicha tajribaning yo'qligi va uni tashkil qila olmaslik; shug'ullanuvchilarning o'zini o'zi straxovka qila olmasligi. Bu borada bo'lajak o'qituvchilarni straxovka, o'zini o'zi straxovka qilish va yordam berishni o'qitish muhim ahamiyat kasb etadi.

Texnika havfsizligi qoidalarining buzilishi: jihozlarning noto'g'ri joylashuvi; anjom oldida yoki sport zalida shug'ullanuvchilarning noto'g'ri joylashishi; ko'makchi jihozlar va anjomlarning nosozligi; jihozlarni o'rnatishga, matlarni yotqizishga, ayniqsa erga qo'nish joylarida, e'tiborsiz munosabatda bo'lish.

Devorlardan, qo'zg'almaydigan qattiq predmetlardan va shug'ullanuvchilar guruhlaridan anjomlar etarli darajada uzoqlikda joylashtirish zarur. Jihozlarni devordan etarlicha uzoqlikda o'rnatish imkoni bo'lmagan vaziyatda, tegishli havfsizlik choralari qo'llaniladi. (devorni yumshoq matlar bilan epish, straxovkaga e'tibor qaratish va b.) SHug'ullanuvchilar bir biriga halaqit bermasliklari kerak, sakrashlarni va akrobatik mashqlarni bajarishda yugurish yo'lini to'smasliklari kerak.

Gimnastika mashg'ulotlarida jarohatlarning tavsifi va ularni oldini olish

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan havfsizlik choralariga rioya qilinmasa, gimnastika mashg'ulotlarida jarohatlar olinishi mumkin: kaftlar terisining jarohatlanishi, qadoqlar, yorilishlar, paylarning cho'zilishi, suyaklarning sinishi, umurtqa pog'onalarinig jarohatlari, mushaklar uzilishlari, lat eyishi, ochiq va yopiq sinishlari, chiqib ketishi, miya chayqalishi va h. Ularning oldini olish choralari yuqorida qayd etilgan. Ular bilan bir qatorda jarohatlarning oldini olishda tayanch-harakatlanish tizimining og'ir yuklamalarga maxsus tayyorgarligi katta ahamiyat kasb etadi.

Kaft bo'g'inlarining tayyorgarligi uchun kaftning aylana harakatlari qo'llaniladi, sakrab tushishlar va qo'llarda tayanch holatida harakatlanish, tik turish holatidan oldinga yiqilib qo'llarga tayanish. Ushbu bo'g'inlarni tez isitish maqsadida jundan manjetkalar yoki qo'lqoplar qo'llaniladi. Bilak bo'g'inlarining mushaklari uchun eng samarali- tennis to'pichasi bilan mashqlar, gantellar (1,5 -2 kg), yuk bilan valikni aylantirish va h.

Tovon-boldir bo'g'inini tayyorgarligi qarshilik bilan aylana harakatlar orqali va ularsiz amalga oshiriladi, oyoq uchida 5 sm balandikka ko'tarilish, balet poyafzalida barmoqlar uchida yurish, ikkita yarim sfera tanyachlarida tik turib muvozanatni saqlash, oyoq barmoqlari yordamida oldinga harakatlanish, chuqurlikka sakrashlar.

Tirsak va kift bo'g'inlarining tayyorgarligi uchun aylana va siltash harakatlari, qo'llarning bukilishi va ochilishi qo'llaniladi. Gimnastik tayoq va og'ir yuklarni qo'llash bilan ushbu harakatlarni bajarish samarali hisoblanadi.

Umurtqa pog'onasi bo'g'inlarini yuklamaga tayyorlash jarayoni bukilishlar, chuqur egilishlar, turli hil burilishlar va aylanishlar yordamida amalga oshiriladi. Bu erda og'ir yuklar osiltirishidan va pedagog yoki do'sti tomonidan bevosita yordam ko'rsatishdan foydalanish mumkin.

Jismoniy madaniyat o'qituvchilari, murabbiylar jabrlanuvchiga birinchi tibbiy yordam ko'rsata olishni bilishlari zarur. Qaltis yegan joylarga xloretil surtiladi, suv yordamida sovutiladi, bundan keyin bint bilan bog'lab qo'yiladi. Qo'l kaftidan teri qoplami uzilsa, unga vodorod perekisi surtiladi va yumshatuvchi malham bilan bint qoplamasi bog'lanadi. O'rtacha va ayniqsa og'ir jarohatlar olinganda birinchi yordam bu immobilizasiya, jarohatlangan qo'lni yoki oyoqni shina qo'yish orqali harakatsiz holatga keltirish. Teri qoplami jarohat olganida birinchi navbatda qon ketishi to'xtatiladi, keyin esa jarohat olgan joyiga perekis yoki yod surtiladi.

Mashg'ulot o'tkazish joylariga qo'yilgan talablar

O'quv mashg'ulotlari va musobaqalar jarayonida mashg'ulotlar joylarini tayyorlash, sport jihozlari va jihozlarining sifati muhim ahamiyatga ega. Gimnastik zalning o'lchamlari belgilangan standartlarga muvofiq bo'lishi shart, pol tekis va sirpanchiq bo'lmasligi kerak, zalning tabiiy yoritilganligining nisbati, derazalar umumiy maydonining pol maydoniga nisbatan belgilanadi, 1:5 -1:6 tashkil etishi kerak; sun'iy yoritilishi – pol darajasida 80 lyuksdan kam bo'lmaligi lozim, zaldagi harorat 15-16 gradusni tashkil etishi kerak. Mashg'ulotlar o'tkazish jarayonida toza havoning doimiy kelishini ta'minlash kerak (havoni almashtirish ventilyasiyasi). Mashg'ulotlardan oldin va keyin zalni shamollatish va tozalab turish kerak.

Mashg'ulotlar xavfsizligi jihozlarning va boshqa ko'maklovchi jihozlarning to'g'ri o'rnatilishiga bog'liq. Jihozlarni o'rnatishdan oldin ishlab-chiqaruvchi zavodning texnik pasporti tekshiriladi. Yiliga bir marta jihozning o'rnatilganligi va uning bo'laklarining mustahkamligi tekshiriladi. Bu juda muhimdir, chunki ko'pchilik zallar ixtisoslashtirilmagan bo'ladi (ayniqsa maktablarda), bu esa jihozlar va boshqa jihozlarning tez emirilishi va buzilishiga olib keladi. Zalda jihozlarni devorlardan va bir biridan uzoqroq joylashtiradilar. Ularni shunday joylashtiradilarki, mashqlar bajarilayotganda yorug'lik shug'ullanuvchilarning ko'ziga

tushmasin. Gimnast sakrab tushishida jihozni va tushish joyini yaxshi ko'ra olishi lozim. Har qanday jihozning o'rnatilishi va holatini tekshirilishining o'ziga xos jihatlari bor.

Dastakli otning o'rnatilishida quyidagi qoidalarga rioya qilish zarur: u polda hech qanday tebranishlarsiz mustahkam turishi zarur; ushlagichlari otga mustahkam o'rnatilgan bo'lishi kerak va ustki qoplami silliq va magneziyadan tozalangan bo'lishi kerak; otning ustki qoplamida kesilgan joylari va notekisliklar bo'lmasligi kerak.

Turnik o'rnatilishida quyidagilar ta'minlanishi kerak: stoykalarining vertikal holati va grifning gorizontal holati, grifning stoykalarga mustahkam o'rnatilishi; ushlagich troslarining normal cho'zilishi va turnikni mustahkam va tik holatda ushlashi; tanderni tovlash uchun zahira chuqurligining mavjudligi; poldagi plastinka ushlagichlarining mustahkamligi va uning soz bo'lish holati. Turnikni tez o'rnatish uchun stoykalarga kerakli balandlikda doimiy belgilar qo'yish tavsiya etiladi.

Brus(bruss)larning o'rnatilishida quyidagilarni ta'minlash zarur: ikkala tayoqlarning parallel holatini kuzatish lozim (ular ikkala tomondan tayoqlarni bir qo'l bilan ushlash orqali ko'tariladi va pasaytiriladi, boshqa qo'l bilan vint ochiladi va yopiladi; tayoqni ko'tarish va tushurish paytida uning tagida turish taqiqlanadi); tayoqlar bilan stoykalar holatini kuzatish; ushlovchi qisqichlar va vintlar sozligini tekshirish, hamda stoykalardagi sterjenlar aylanishini; bruslarni maxsus aravacha yordamida joyini o'zgartirish yoki ularni pol ustida ko'tarish; jihozning mustahkam o'rnatilganligini tekshirish.

Baland-past bruslar o'rnatilishida, bruslar va perekladina uchun belgilangan qoidalarga rioya qilinadi.

Halqalarni osishda balandligini shug'ullanuvchilar bo'yiga muvofiq o'rnatiladi; troslar, rementlar va pryajkalpr holati tekshiriladi, hamda temir sterjenda zanjir ushlagichining mustahkamligi, xalqalarda yorilishlar mavjudligi. Doimiy tarzda tepadagi bloklar ushlagichlarining mustahkamligi tekshiriladi. Agar xalqalar o'rnatilishi polga troslar bilan qistirilgan maxsus ramadan iborat bo'lsa, uning ushlagichi mustahkamligini ta'minlash turnik o'rnatish talablariga muvofiq amalga oshiriladi.

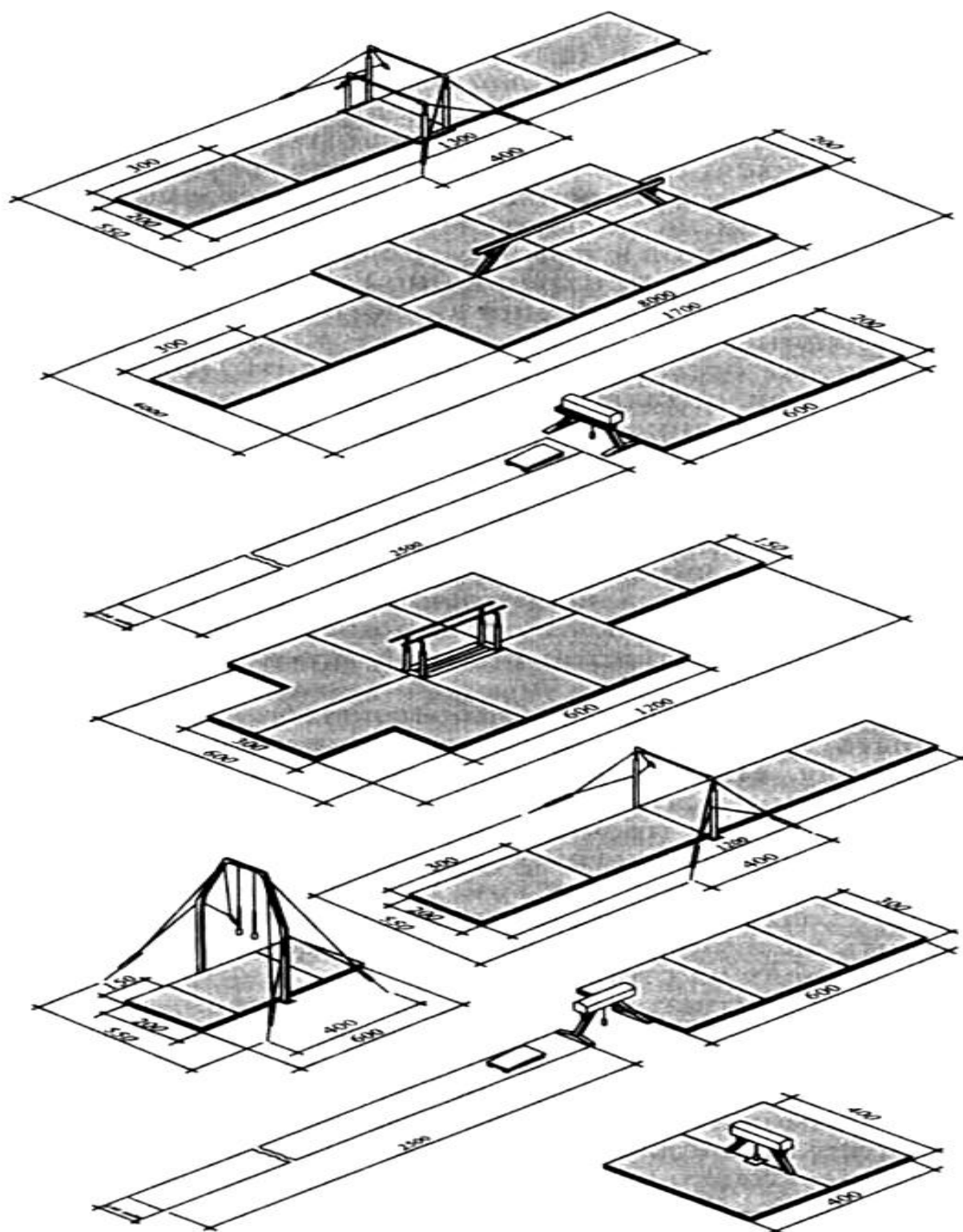
Yakkacho'p(brevno) o'rnatilishida quyidagilarni kuzatish zarur, uning ustki qismi qirilmagan va boshqa nosozliklar bo'lmasligi, o'zi gorizontal holatda bo'lishi; stoykalar tayanchi polga mahkam o'rnatilganligi; vintlar va boshqa ushlagichlar soz ekanligi va brevnoni kerakli balandlikda ushlashi.

Sakrash jihozlarini o'rnatishda quyidagilarni ta'minlash zarur: jihozning sozlik holati va uning polga mustahkam o'rnatilganligi; maxsus sintetik qoplam bilan qoplangan ko'prikchanning sozligi va uning gimnastni yugurishi uchun mo'ljallangan maxsus sintetik yo'lakchaga o'rnatilishi. YUqorida ko'rsatilganlar mavjud bo'lmagan holatda rezinali qirra qoplamli ko'prikchadan va yugurish uchun rezin yo'lakchadan foydalanadilar.

Arqonlar, sakrash uchun tayoqlar, narvonlar, gimnatsik o'tirg'ichlar va devorchalar mustahkam bo'lishi zarur, potolok, devor yoki polga mustahkam o'rnatilgan bo'lishi kerak. Arqonlarda tugun bog'lash taqiqlanadi. Gimnastik devorchaning reykalari va narvonlarning ustki qoplami silliq bo'lishi zarur, ular devorga mustahkam o'rnatilgan bo'lishi kerak. Gimnastik narvon ikkita changcha yordamida qiya holatda o'rnatiladi. Gimnastik o'tirg'ich polda tebranmasdan mustahkam turishi va ustki qoplami silliq bo'lishi zarur. Temir ushlagichlar sozligini nazorat qilish zarur, chunki ular odatda tez-tez ishdan chiqadi.

Barcha holatlarda jihozlarning ushlagichlari va o'rnatilganligining to'g'ri ekanligi sinchikovlik bilan tekshiriladi.(127-rasm)

Matlar oraliq masofasiz va shunday xisob-kitob bilan yotqizaladiki, qo'nish ular ichidan bittasining o'rtasiga to'g'ri kelishi kerak. Bu erda shug'ullanuvchilarning yiqilib ketish ehtimoli ham inobatga olinadi. Nisbatan murakkab sakrab tushishlar bajarilishida matlarni bir necha qavatda yotqizadilar. Ular tekis, butun va ustki qoplami qirrasiz bo'lishi zarur.



127-rasm. Gimnastika jihozlarini himoya zonasini hisobga olgan holda o'rnatish variantlari

Doimiy tarzda quyidagilarni kuzatish lozim, jihozlarning ishchi qoplami (grif, perekladina, bruslarning tayoqlari, otdagi ushlagichlar, xalqalar) silliq, tekis va magneziyadan tozalangan, hamda yorilgan joylari bo'lmasligi zarur. Gimnastik zallarda alohida qutilarda albatta kanifol va magneziya bo'lishi shart, hamda o'quv-shug'ullanish jarayoni uchun zarur bo'lgan barcha ko'maklovchi jihozlar va jihozlar.

Jihozlarning o'rnatilishi va yig'ilishi tashkillashtirilgan holda amalga oshiriladi.

Straxovka(himoya), yordam berish va o'zini o'zi straxovka(himoya) qilish, jarohatlanishni oldini olish choralari sifatida

Gimnastik mashqlar murakkabligining doimiy o'sib borishi sababli straxovka(himoya) va yordam berish gimnastlar tayyorgarligining barcha bosqichlarida o'rgatish metodikasi va shug'ullanishning ajralmas qismiga aylanib, jarohatlanishni oldini olishning samarali vositasi bo'lib kelmoqda.

Straxovka(himoya) – bu mashqlar bajarish jarayonida gimnastlarning xavfsizligini ta'minlashga yo'naltirilgan choralar majmui. U qo'llarni yoki tananing boshqa qismlarini oldindan ushlamasdan amalga oshiriladi. Murakkab mashq bajarilayotganda, mashq bajaruvchiga bajarishni yengillashtirmasdan, ushlashni oldindan bajarish maqsadga muvofiq.

Straxovka(himoya)ni individual va gurux straxovka(himoya)siga ajratadilar. Straxovka(himoya)ning ikkala shaklidan eng murakkab va havfli elementlar va birikmalar o'rganishining boshlang'ich bosqichlarida foydalanadilar. Individual straxovka(himoya) o'qituvchi yoki shug'ullanuvchilar ichidan bir kishi tomonidan amalga oshiriladi. Gurux straxovka(himoya)si ikkita va undan ortiq kishi tomonidan amalga oshiriladi. Bu erda straxovka(himoya) qilayotgan kishilardan har biri ma'lum bir joyda turadi va zarur bo'lgan harakatlarni bajaradi. Straxovka(himoya)ni ta'minlash bo'yicha sherigiga ishonish qat'iyan man etiladi.

Ko'pchilik holatlarda turli hil straxovka(himoya) vositalarining mavjudligi individual straxovka(himoya) qo'llashning imkonini beradi. Gurux straxovka(himoya)si kamdan-kam holatlarda qo'llaniladi.

Straxovka(himoya)ni ta'minlash uchun maxsus va texnika vositalaridan foydalanadilar. Maxsus vositalarga quyidagilar kiritilgan: qo'l kafti qoplamlari – tabiiy (ohu) terisidan uzun bo'laklar, barmoqlarga kiydirilgan va tasmacha yordamida bilagiga bog'langan; lyamka tugunlari va perchatkalar – katta amplitudada siltashlar va katta aylanishlarni o'rgatish uchun qo'llaniladi; perekladina yoki tayoqlarga urinishdan, hamda brevnodan sakrab tushishda urilib ketishdan saqlovchi, porolondan valiklar, prokladkalar, mat va qoplamlar; qo'l va osilitiriladigan belbog'lar (lonja); straxovka(himoya)ning qulayligi va mustahkamligi uchun turli hil balandliklar; porolon chuqurligi yoki “trampolin – porolon chuqurligi – batut” tizimi – tayanchsiz fazada murakkab aylanishlar mavjud bo'lgan mashqlarni egallashga ko'maklashadi, qo'rqish hissiyatini pasaytiradi, jarohat olish xavfini kamaytiradi. Havfsizlikni ta'minlash maqsadida batutni pol darajasida o'rnatadilar. Uning temir ramasiga va amortizatorlarga matlar yotqiziladi. Texnik vositalarga quyidagilar kiritiladi: otda aylanishlar, xalqa va perekladinada katta aylanishlar va boshqa mashqlarni o'rganishda provodka uchun belbog' bilan turli trenajyorlar; akrobatik mashqlarni o'rganishda straxovka(himoya) uchun amortizasiya qiluvchi belbog' va b.

Straxovka(himoya) va yordam berish o'zaro chambarchas bog'liq va yangi mashq o'rganishning boshlang'ich bosqichlarida bir birini tez-tez almashtirib turadilar.

Yordam berish nafaqat jihozdan uzilib tushishni, yiqilishni oldini oladi, balki o'rgatishning metodik usullaridan biri bo'lib keladi. U o'rganilayotgan mashq haqida to'g'ri tasavvur paydo bo'lishiga, uning bajarish texnikasini tez egallab olishga ko'maklashadi va shug'ullanayotganlarda mushaklar kuchi, harakatlar koordinasiyasi, tezlik va boshqa qobiliyatlarining etarlicha rivojlanmaganligi sharoitida qo'llaniladi.

Yordam berishning quyidagi turlarini farqlaydilar: *provodka* – butun mashq yoki uning alohida qismida, fazasida gimnastni kuzatib boruvchi murabbiy harakatlari; *fiksasiya* – harakatning ma'lum nuqtasida gimnastni pedagog tomonidan ushlab qolishi; *yitarib turish* – gimnastning pastdan yuqoriga qarab harakat paytida qisqa muddatli yordam; *qo'llab turish* – gimnastning yuqoridan pastga qarab harakat paytida qisqa muddatli yordam; *aylantirib qo'yish* – aylanishlar bajarilayotganda gimnastga qisqa muddatli yordam berish; *kombinasiya usullari* – bir vaqtdayoq va ketma ketlik bilan turli xil usullarni qo'llash; *seriyali usullar* – kombinasiyalar tuzilishiga muvofiq qo'llaniladi: yitarib turish – qo'llab turish, qo'llab turish – yitarib turish, aylantirib turish – yitarib turish va h.

Mashqning egallab olish darajasiga qarab pedagog tomonidan jismoniy kuchini qo'llash kamayib boradi, keyinchalik umuman to'xtatiladi va straxovka(himoya) bilan almashtiriladi.

Straxovka(himoya) va yordam berishdan suiste'mol qilish taqiqlanadi, aks holda shug'ullanuvchilar qat'iy va tezkor harakatlanmay, o'z kuchiga ishonmay qolishlari mumkin. Ulardan mashqlarni mustaqil bajarishni talab qilish kerak.

Straxovka(himoya)ni amalga oshirishda quyidagilarni bilish zarur: bajarilayotgan mashqning texnikasini bilish; straxovka(himoya) uchun joyni tezkor va to'g'ri tanlab olish; shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini bilish (jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligi, qobiliyatlari); straxovka(himoya) joyida mustahkam turish, imkoniyat qadar mashqni bajaruvchiga yaqinroq, bir vaqtdayoq unga halaqit bermasdan turish. Straxovka(himoya) amalga oshiriladigan mustahkam bo'lmagan tirkachlardan foydalanmaslik, straxovka(himoya)ni bajarishga tayyor bo'lmagan shaxslarni qo'ymaslik. Straxovka(himoya) usullarining tanlanishi straxovka(himoya)ni bajarayotgan shaxsning individual xususiyatlariga va shug'ullanuvchining texnik tayyorgarlik darajasiga bog'liq.

Mashqlarni mustaqil bajaryotganda jarohatlarni oldini olishda o'zini o'zi straxovka(himoya) qilish muhim ahamiyat kasp etadi. O'zini o'zi straxovka(himoya) qilish – bu shug'ullanuvchining o'z vaqtida to'g'ri qaror qabul qilish va havfli vaziyatlardan mustaqil chiqib ketish mahorati. Ehtimoli bor jarohatning oldini olish uchun mashq bajarishni to'xtatish yoki uni o'zgartirish mumkin, qo'shimcha tayanchni yaratish, qo'llari bilan ushlab qolish, sakrab tushishni bajarish va b. Yiqilayotgan paytda shug'ullanuvchilarni to'g'ri qo'nishni o'rgatish ayniqsa muhimdir. O'zini o'zi straxovka(himoya) qilish ko'nikmalari mashqlarni bajarish va ularni mukammallashtirish jarayonida egallab olinadi.

Straxovka(himoya) va yordam berish usullarini o'rgatish

Har bir gimnastik mashq straxovka(himoya), yordam berish va o'zini o'zi straxovka(himoya) qilishning maxsus usullarini bilishni talab qiladi. Ushbu usullarni o'rgatishda mashqlar bajarish texnikasidan va ehtimoli bor xatolardan kelib chiqadilar. Ushbu usullar gimnastik mashqlarni egallash bilan birga bir vaqtdayoq o'rganiladi. Pedagog jihoz oldida straxovka(himoya) qilinayotganning b.h. ko'rsatadi va tushuntiradi, to'g'ri tik turishni, ushlash usulini va mashqni xatolar bilan bajarish vaziyatida harakatlarni, keyin esa straxovka(himoya) va yordam berish usullari amalga bajariladi. Amaliy harakatlardan tashqari, har urinishdan oldin straxovka(himoya) uchun straxovka(himoya) qilayotgan shaxsdan, u uni qanday amalga oshirishini so'rash lozim. Straxovka(himoya) qiluvchi shaxslarning harakatlari doimiy tarzda o'qituvchining nazaridan tushmasligi zarur. Faqat ko'nikmalarni mustahkam egallab olganidan keyin mustaqil straxovka(himoya) qilish va yordam berishni amalga oshirilishini ishonish mumkin, bu erda straxovka(himoya) qiluvchi shaxslarning diqqatini texnika havfsizligining barcha talablariga qat'iy rioya qilishini va jarohatlanishni oldini olishning boshqa choralarga qaratish kerak.

Shug'ullanuvchilar straxovka(himoya) qilish va yordam berishni o'rganishga majbur ekahligi, o'qituvchi bir nechta gurux bilan mashg'ulot o'tkazayotganda ularni o'zi amalga oshirish imkoni bo'lmasligi bilan izohlanadi. Gimnastika bilan shug'ullanuvchi har bir shaxs straxovka(himoya) va yordam berish ko'nikmalarini egallab olishi zarur. Jismoniy madaniyat o'quv yurtlarining talabalari ularni amaliy mashg'ulotlarda egallab oladilar.

Straxovka(himoya) va yordam berishni ta'minlash shug'ullanuvchilarda berilgan topshiriq uchun javobgarlik hissini va kasbiy kompetentligini tarbiyalaydi.

Erkin va akrobatik mashqlarda straxovka(himoya)ni osma yoki qo'l belbog'i yordamida amalga oshiradilar. Straxovka(himoya) paytida arqonlar erkin tutiladi, gimnastning xato harakatlarni bajarganida yoki yiqilish havfi paydo bo'lganda arqonlar tezda tortiladi. Murakkab mashqlarning bajarilishida havfsizlikni ta'minlash pedagog qo'llarini yumshoq mato bilan qoplash, porolon chuqurliklar va matlarni qo'llash orqali amalga oshiriladi.

Yakkacho'p(brevno)dagi mashqlarda straxovka(himoya) qiluvchi tayyor bo'lib brevno uzunligida harakatlanadi, chunki har qanday paytda bajaruvchi muvozanatni yo'qotsa qo'lini yoki gimnastik tayoqni uzatishi, yiqilganda yoki noaniq sakrab tushganida qo'llashi kerak.

Jihozga urilib ketganida straxovka(himoya) qiluvchi shaxs yitarish joyida bo'lishi kerak, yon tomonga sakrab tushishda esa gimnastni orqa tomoni yoki qorinidan ushlab qo'llaydilar. Boshlang'ich bosqichlarda o'rganuvchilar bilan ishlashda ikki kishi bo'lib brevnoning ikkala tomonida straxovka(himoya) qilish tavsiya etiladi. Straxovka(himoya) jarayonida shug'ullanuvchini oyog'idan ushlab qolish taqiqlangan.

Baland turnikda, xalqalarda va turli balandlikdagi bruslarda straxovka(himoya) jihoz ostida yon tomonidan amalga oshiriladi va gimnast harakatlarining xarakteri va yo'nalishiga qarab oldinga yoki orqaga qisqa masofaga harakatlanadilar. Boshqa tomonga tezkor o'tishlar ehtimoli ham bor (buni mahorat bilan bajarish lozim), mashq bajarilishiga halaqit bermasdan. Sakrab tushishlarda tahminiy qo'nish joyiga tezda o'tishi kerak. Straxovka(himoya)ni tepalikdan turib yoki osma belbog' yordamida bajarish mumkin.

Past va o'rtacha bruslarda mashqlar bajarilganda straxovka(himoya) xodalar ostidan turib qo'llar yordamida amalga oshiriladi. Past bruslarda bolalarni straxovka(himoya) qilayotganda va ba'zi bir statik elementlarni bajarilishida yordam ko'rsatayotganda qo'llarni xodalar ustidan ham ushlab mumkin. Straxovka(himoya)ning boshqa vositalari bo'lib, porolon matlar, osma belbog'lar, balandliklar, turli xil tirkachlar va b.

Tayanch sakrashlarda oyoqlar ajralgan, bukilgan, qomad bukilib, straxovka(himoya) tik turgan holda oldindan va qo'nish joyidan sal uzoqroqda amalga oshiriladi; gimnast yoki ikkala qo'l bilan elkasidan yoki elkaning old qismidan ushlab qo'llaniladi, yoki bir qo'l bilan elkasidan yoki ko'kragi ostidan. Yon tomon sakrashlarni straxovka(himoya) qilishda straxovka(himoya) qiluvchining joyi - tayanch qo'l tomonidan jihazdan oldinda. Aylanish bilan va undan murakkabroq sakrashlarni bajarayotganda u yon tomonda turishi kerak va orqasi bilan elkasi yoki ko'kragini va elkasini qo'llab turishi kerak.

Tibbiy nazorat va o'zini o'zi nazorat qilish

Shug'ullanuvchilarning sog'ligini saqlash va jarohatlanishni oldini olish uchun tibbiy nazorat va o'zining jismoniy holati va o'zini xis etish holatini o'zi nazorat qilishi katta ahamiyat kasp etadi. Bu bilan bog'liq shug'ullanuvchilarni davolash-profilaktika muassasalaridan biriga birlashtirib qo'yaladilar (vrachlik-jismoniy madaniyat dispanseri, vrach nazorati kabineti, poliklinikalar, maktablar, o'rta maxsus va oliy ta'lim muassasalaridagi vrach kabinetlari) va yiliga bir yoki ikki marta chuqur tibbiy ko'rikdan o'tadilar.

Bundan tashqari, o'quv, o'quv-shug'ullanish mashg'ulotlarida, musobaqalarda va yig'inlarda vrach-pedagog kuzatuvlarini o'tkazish zarur. Ular pedagog va vrachga shug'ullanuvchilar sog'ligining xozirgi holatini aniqlash va o'z vaqtida nuqsonlarini bartaraf etish imkonini beradi. Har bir mashg'ulotdan oldin o'qituvchilar shug'ullanuvchilar kayfiyatini, o'zini xis etishini, shug'ullanish xoxishini aniqlashi zarur.

Toliqish va me'yoridan ortiq charchash mashg'ulotlar jarayonida o'z vaqtida aniqlanishi zarur. Uning asosiy belgilari quyidagicha: o'quv jarayoniga diqqatining pasayishi, apatiya, bo'shashganligi; mashqlar bajarish sifatining pasayishi; harakatlar koordinasiyasining buzilishi; rangining oqarishi, oyoq qo'llarining titrashi va b. Ushbu holatlarda yuklamani kamaytirish zarur; murakkab koordinasiyali va havfli harakatlarni o'rgatmaslik; mashq bajarilishini engillashtiruvchi metodik usullarni qo'llash, alohida vaziyatlarda shug'ullanishni to'xtatish zarur, shug'ullanuvchini esa vrachga jo'natish kerak.

Kasallikdan keyin yoki mashg'ulotlarda uzoq uzilish bo'lganidan keyin shug'ullanuvchi sinchikovlik bilan vrach ko'rigidan o'tkazilishi zarur va o'quv-shug'ullanish mashg'ulotlariga qatnashishiga ruxsat olishi kerak. Ushbu vaziyatda pedagog o'quv-shug'ullanish ishi jarayonida vrach tavsiyalarini inobatga olishi va tayyorgarlikni kuchaytirmasligi zarur (alohida jismoniy tayyorgarlik bilan shug'ullanish, yuklamani kamaytirish, urinishlar miqdorini kamaytirish, avvaldan yaxshi o'rgatilgan mashqlarni yoki ularning elementlarini bajarishni tavsiya etish), straxovka(himoya)ga diqqat-e'tiborini kuchaytirish, jismoniy yordam ko'rsatish va

shug'ullanuvchini ketma ketlik bilan ishning to'liq xajmini bajarishga yo'naltirish. O'quvchilarni o'quv va o'quv-shug'ullanish mashg'ulotlariga qatnashishi vrach ruxsatisiz qat'iyan taqiqlanadi.

Jarohatlanishni oldini olishda o'zini o'zi nazorat qilish muhim ahamiyatga ega. Maxsus kundalikda o'zini xis etishi, kayfiyati, toliqish darajasi, vazni, pul'si, ishtahasi, uyqusi, og'riqlari qayd qilinadi; ish, dam olish, ovqatlanishning to'g'ri tartibiga rioya qilish inobatga olinadi.

Jarohatlanishni oldini olishda vrach nazorati va o'zini o'zi nazorat qilish bo'yicha targ'ibot-tashviqot ishlari muhim rol o'ynaydi. Bularning hammasi pedagogga o'quv jarayonini metodik to'g'ri tuzish imkonini beradi.

Shunday qilib, gimnastika mashg'ulotlarida sport jarohatlarini oldini olish uchun majmuiy profilaktik choralarni qo'llash zarur. Ular sirasiga o'quv-sport ishlarini o'tkazish metodikasi, gigienik talablar va tibbiy ta'minot kiritilgan.

Barcha profilaktik tadbirlarning muhimligi bilan birga asosiy e'tiborni metodik nuqsonlarni bartaraf etishga qaratish zarur, chunki jarohatlarning aksariyati o'rgatish va shug'ullanish metodikasidagi xatolar orqali kelib chiqadi. Jarohatlanishni oldini olishning metodik va tashkiliy-pedagogik choralari o'quv-shug'ullanish ishining rejalashtiruvchi xujjatlarida inobatga olinishi zarur. Jismoniy madaniyat o'quv yurtlarining talabalariga jarohatlanishni profilaktika choralari sinchikovlik bilan o'rganish zarur va ulardan o'z pedagogik faoliyatlarida foydalanish, amaliyotda jarohatlarni to'liq bartaraf etgan holda.

Nazorat savollari

1. Jarohatlanish sabablarini bilasimi?
2. Jarohatlanishga nima sabab bo'lishini bilasizmi?
3. Gimnastikada texnika xavfsizligi qoidalari haqida nimalarni bilasiz?
4. Mashg'ulot o'tkaziladigan joylarga qo'yiladigan talablar haqida so'zlab bering?
5. Yordam berish turlari haqida nimani bilasiz?
6. Tibbiy nazorat va o'zini-o'zi nazorat deganda nimani tushinasiz?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Brikinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.
2. M.N.Umarov. Gimnastika. Toshkent.2015 y
3. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009.
4. I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Toshkent-"ILM-ZIYO"-2014 yil

Reja:

1. Jismoniy tayyorgarlik.
2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik.
3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Tayanch soʻz va iboralar

Jismoniy tayyorgarlik, sifatlar, koʻnikma, malaka, yuklama, mashqlar, mahorat, UJT, kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik, chaqqonlik, egiluvchanlik, MJT, sport formasi, maxsus chidamlilik, maxsus tezkorlik, maxsus kuch, portlovchi kuch, tezlik kuchi.

Jismoniy tayyorgarlik

Jismoniy tarbiya – bu sportchi trenirovka jarayonining eng muhim qismi boʻlib, yuksak sport natijalariga erishish uchun mustahkam zamin yaratilishini taʼminlaydi. U, eng avvalo, sportchining har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanish jarayoni hisoblanadi.

Shu munosabat bilan, jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikka hamda maxsus jismoniy tayyorgarlikka boʻlinadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchi butun gavdasini, umuman, uygʻun tarzda rivojlantirishga, barcha harakat, mushaklarini rivojlantirishga, organizm aʼzolari va tizimlarini mustahkamlashga hamda ularning funksional imkoniyatlarining oshirishga, harakatlarni muvofiqlashtira olish qobiliyatini, kuch-quvvatni, tezkorlikni, chidamlilikni, chaqqonlik va epchillikni oshirishga, gavda tuzilishidagi va gavda defektlarini tuzatishga qaratilgan boʻladi. Mazkur masalalarlarning hal etilishi kishining har tomonlama jismoniy takomillashuviga koʻproq taʼsir etib, sportchining uygʻun rivojlanishini taʼminlaydi.

Bunga erishish uchun jismoniy mashqlar organizmining barcha aʼzolari va tizimlariga kuchli taʼsir koʻrsatish taʼminlanishi, u gavadada aʼzolarining barcha qismiga, har xil harakat faoliyatida ishtirok etadigan aʼzolariga keng miqiyosda taʼsir koʻrsatish taʼmin etilishi kerak.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchi barcha aʼzolari va tizimlarining yuksak darajada rivojlanishiga favqulodda yuqori taʼsir koʻrsatishga qaratilgan boʻlib, sportchi organizmining barcha funksional imkoniyatlarini ishga soladi. Lekin bunda basketbol oʻyinida talab qilinadigan sifatlarni rivojlantirishga alohida eʼtibor beriladi. Tabiiyki, tanlanadigan mashqlar ham ana shu maqsadga xizmat qiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun taʼsir doirasi keng boʻlgan mashqlardan foydalaniladi. Maʼlumki, har bir jismoniy mashq sportchi organizmiga turli taʼsir koʻrsatadi. Bu esa, koʻpincha, sport trenirovkasida bir vaqtning oʻzida bir necha masalani hal qilish imkonini beradi. Masalan, krosslar yordamida chidamlilik sifatlari rivojlanadi, qatʼiyatli boʻlish xususiyati tarbiyalanadi, qiyinchiliklarni yengib oʻtish uchun zarur boʻlgan iroda mustahkamlanadi.

Ixtisoslikka qaratilgan jismoniy mashqlardan koʻproq foydalanish, ayniqsa, maxsus jismoniy tayyorgarlik mashgʻulotlari uchun qoʻl keladi. Biroq umumiy jismoniy tayyorgarlik mashgʻulotlarida ham jismoniy oʻsishdagi ayrim kamchiliklarni bartaraf etish, kuch yoki tezlik sohasida tayyorgarlik yetarli boʻlmagan vaqtlarda va boshqa shunga oʻxshash kamchiliklarni yoʻqotish uchun ham bunday aniq maqsadga yoʻnlatirilgan mashqlarga foydalanish mumkin.

Kuch, tezlik, chidamlilik va boshqa sifatlarni rivojlantirish uchun moʻljallangan mashqlar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda asosiy rol oʻynaydi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda ayni mana shu jihatlarni rivojlanishning har tomonlama boʻlishini va yuksak yutuqlarga erishishi imkoniyatini maʼlum darajada belgilab beradi. Shunday boʻlishi tabiiydir, chunki koʻrsatib oʻtilgan jismoniy sifatlarni sportchining ayrim aʼzolari va sistemalari hamda, umuman, butun organizmning yuksak darajadagi ish qobiliyatiga asoslangan harakat imkoniyatlarining namoyon etilishi hisoblanadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

UJT umumiy jismoniy tayyorgarlik – bu sportchi uchun, uning harakat koʻnikmalari uchun zarur boʻlgan asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan

hayotiy muhim jarayondir. Uning maqsadi sportchining umumiy harakat tayyorgarligini vujudga keltirishdan iborat bo'lib, bunday tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik boshlanganda uning poydevori sifatida foydalaniladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida quyidagi masalalar hal qilinadi: asosiy jismoniy sifatlarni tayyorlash, funktsional imkoniyatlarni oshirish, harakat ko'nikmalari hajmini kengaytirish, sport sohasida ish qobiliyatini yuksaltirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, kuch quvvatni tiklanish jarayonlarini rag'batlantirish, salomatlikni mustahkamlash singari vazifalarga bajariladi. Shu maqsadda organizmda umumiy ta'sir ko'rsatadigan jismoniy mashqlar majmuasidan foydalaniladi. Bu bilan ayrim sifatlarni maxsus tarzda rivojlantirish uchun asos yaratiladi. Turli moslashuvdagi mashqlarga adaptatsiya hosil qilish xususiyatlarni tarbiyalaydi hamda kuch-quvvatni tiklash jarayonlari kechishini jadallashtiradi.

Sportning boshqa turlari tarkibidan tanlab olingan asosiy mashqlar UJT uchun asosiy vosita sifatida foydalaniladi. Mashqlarning xilma xil qilib tanlanishi harakat imkoniyatlarining kengaytirishini ta'minlaydi. Bunda turli sifatlarga va ko'nikmalar bir-biriga o'zaro ta'sir etish qonuniyatlarini hisobga olmoq zarur. Ular ijobiy, salbiy va o'rtacha mo'tadil ta'sir ko'rsatuvchi omillar bo'lishi mumkin. Kuch oshishi bilan tezlik o'sadi, basketbolchilar tashlaydigan to'pni muvofiqlashtirish va aniqlik darajasini oshirish yaxshilanadi. Ijodiy ta'sir o'z tuzilmasi jihatidan asosiy o'yin usullari ko'nikmasiga yaqin bo'lgan sifatlarni ta'minlab, sportchi musqullari ishini o'yin rejimiga moslashtirish.

Mashg'ulotlarda buyumlar bilan va buyumlarsiz bajariladigan mashqlardan, balandlikka va uzunlikka sakrash, iring'itish va uloqtirish mashqlaridan, turli distansiyalarga yugirish va to'siqlardan oshib yugirish mashqlaridan, krosslardan, akrobatik mashqlardan, turli vazndagi og'ir buyumlarni ko'tarib bajariladigan mashqlardan keng foydalaniladi.

Yuqoridagi mashqlar doimiy ravishda va uzliksiz bajarib borilgan taqdirdagina umumiy jismoniy tayyorgarlik o'z oldiga qo'ygan maqsadiga erishadi. Bu mashqlar sportchilarning tayyorlashning barcha bosqichlarida va barcha davrlarida bajariladigan mashg'ulot mashqlarining tarkibiy qismiga kiradi. Sportchi yuksak sport mahoratiga erishganidan keyin ham bunday umumiy tayyorgarlik mashqlari o'z ahamiyatini yo'qotmaydi. Unda bu mashqlar sportchi ixtisoslashgan sohaning bir tamoni bo'lib qolmasligi uchun muvofiqlashtiruvchi, sportchi mahoratining xar tomonlama o'sishi ta'minlovchi, uning bir xarakatdan boshqasiga o'tishi uchun imkon yaratadigan va umuman shug'ullanuvchilarni sog'lomlashtiruvchi vosita sifatida bu mashqlarning ahamiyati ortib boradi.

Bunda mashqlarni to'g'ri tanlashdan tashqari, jismoniy yuklamaning hajmi to'g'ri belgilanishi hamda o'quv-trenirovka mashg'ulotlari jarayonida yuklamalar to'g'ri taqsimlanishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Sportchidagi harakat sifatlari bir tekis va bir vaqtda shakllanmaydi. Turli yosh davrlaridagi o'sish xam bir xil bo'lmaydi.

Kuch, tezlik, chidamlilik singari sifatlarga o'zining eng yuqori darajasiga turli yoshlarda erishiladi. Harakat sifatlarning o'sishi, organizm bir qator sistemalarining funktsional holatiga bog'liq bo'ladi.

Masalan, chidamlilik ko'p jihatdan yurak-tomir, nafas olish tizimi faoliyatiga, ular energiyasidan tejab-tergab foydalanilishiga bog'liq bo'ladi. Bunday sharoitda o'yin faoliyati uchun xarakterli bo'lgan xususiyat o'yinchining yaqinlashib kelayotgan buyumga nisbatan o'z joyini tanlashi va unga nisbatan, ya'ni o'sha yaqinlashib kelayotgan xarakatdagi buyumga reaksiya qo'rsatishi to'p yo'nalishining o'zgarishi bilan qayta- qayta start tezligini o'zgartirishi, raqib tomonga va undan orqaga qarab harakat qilishi; bir usulni ikkinchisi bilan almashtirishi va, nihoyat, sport texnikasi usullarining bajarishi hamda maksimal tezlik bilan bir joydan ikkinchi joyga o'tish bilan bog'liq bo'lgan taktik kombinatsiyalarning amalga oshirilishi – bular bari o'yin faoliyati uchun xarakterli bo'lgan xususiyatlari hisoblanadi.

Joydan joyga o'tish tezligini rivojlantirish usuliyati asosida maxsus sprinter mashqlari kompleksi yotadi. Biroq sprint vositalari bilan eksperiment tarzidagi mashg'ulotlarda butun bir yillik mashg'ulot siklida davomida shunchaki shug'ullanish natijasida oradan muayyan vaqt

o'tgach, shug'ullanuvchilarning unga bo'lgan qiziqishi so'nib qolishiga olib keladi va buning oqibatida maksimal tezlikdan pastroq bo'lgan natijalarga erishiladi. Shuning uchun basketbolchilarda tezlik sifatlarini namoyon etadigan maxsus rag'bantiruvchi ommillar bo'lmog'i kerak.

Harakat tezkorligi juda ko'p ommillar bilan bir qatorda, texnik mahorat darajisiga ham ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. Usullarni maksimal darajadagi tezlik bilan aniq bajarilishi, xuddi joydan joyga o'tish harakatlarini maksimal tezlik bilan bajarilishi singari g'oyat murakkab bir mahorat hisoblanadi, chunki bunday vaziyatlarda-harakatlarni bajarish davomida sensor korreksiyasi, ya'ni moslashuv harakatlarni bajarish ancha qiyin bo'ladi.

Joydan joyga o'tish xarakati yuksak tezlik bilan bajarilishiga erishish va buning natijasida usulni egallab olishning takomillashmay qolishi oqibatida yo aniqlik yomonlashadi, yo bo'lmasa, tezlik pasayib ketadi. Basketbolchi unisiga ham, bunisiga ham yo'l qo'ya olmaydi. Shuning uchun mashg'ulotining ilk bosqichlarida tezlik va texnika mashqlarini birlashtirgan aralash kombinatsiyasi mashqlarni (y'ani mashqni bajarish sur'ati bevosita tezlashtirilgan vaqtda usul texnikasini takomillashtiruvchi harakatlarning qo'shib borilishi) va bu mashqlarni basketbolchilar mahoratini rivojlantirish uchun qo'llanilishi maqsadga muvofiq emas. Sportchi usullarni mukammal egallab olganidan keyingina, bunday mashqlardan foydalanish asosli bo'ladi. Unda, dastlab, tezlik sifatlari bilan o'yin texnikasi bir-biridan ajratilib, dastlab alohida-alohida takomillashtirilganidan keyin, ularni bir-biriga qo'shib bajarishga o'tilgani ma'qul.

Tezlikni rivojlantirish bo'yicha maxsus vositalar qidirish jarayonida ushbu mashqlar chaqqonlik va epchillikni o'stirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishi ayon bo'ladi.

Epchillik - bu sportning barcha turlarida katta ahamiyat kasb etadigan sifat bo'lib, u, ayniqsa, murakkab texnikasi bilan va muttasil o'zgarib turadigan sharoitlari bilan farq qiluvchi sport turlarida alohida ahamiyat kasb etadi. Hozirgacha epchillikni asosiy o'lchovi- harakatning koordinasion murakkabligi, bajarish aniqligi va bajarish vaqti hisoblab kelinadi.

«Harakat epchilligi»- bu fazodagi o'z aniqligiga ko'ra juda nozik harakat bo'lib, u o'zining fazodagi muvofiqlashuvchi hamda, ayni vaqtda, muayyan, gohida juda qisqa vaqt ichida bajarilishi zarur bo'lgan harakatdir. Bu, bir tomondan, bo'lsa, ikkinchi tomondan, epchillikni - o'zgarib turuvchi vaziyat sharoitiga muvofiq harakat faoliyatini tezlikda boshkacha izga solib yuborish sifatida ham qaraydilar.

Epchillikning uch xil darajasini bir-biridan farq qilinadi. Birinchi daraja fazodagi aniqlik hamda harakatlarning muvofiqlashtirilganligi bilan ajralib turadi. Ikkinchi daraja-fazodagi aniqligi hamda juda qisqa muddat ichida harakatlarni muvofiqlashtirilgan holda bajarilishi bilan xarakterlanadi. Uchinchi, ya'ni epchillikning oliy darajasi – basketbolning o'ziga xos sharoitlarida tezkorlik va chaqqonlik namoyon bo'lishi bilan ajralib turadi, shu munosabat bilan mazkur sifatlarni rivojlantirish ustida parallel ishlar olib borilishi zaruriyati tug'iladi.

Yangi-yangi harakatlarni egallab olish mahorati sifatida epchillikni rivojlantirish uchun yangilik elementlarini o'z ichiga olgan har qanday mashqdan foydalaniladi. Harakat faoliyatini qisqa muddatli vaqt ichida ratsional tarzda qayta tuzish epchilligini mahorat sifatida rivojlantirish uchun to'satdan o'zgarib qoladigan vaziyatlarga o'sha zahoti munosabat bildirish talab qilinadigan mashqlardan foydalaniladi.

Egiluvchanlik qobiliyati – bu sportchining tayanch harakati apparatlariga xos bo'lgan morfo-funksional xususiyat bo'lib, sportchi a'zolari harakatchanligi darajasini belgilab beruvchi fazilatdir. Egiluvchanlikni ikki xil turin bir-biridan farq qilinadi, ya'ni: faol egiluvchanlik (bunda sportchining o'z muskullari kuchi hisobiga namoyon bo'ladi) va passiv egiluvchanlik bo'ladi (bu gavdaning harakat qilayotgan qismiga tashqi kuchlar ta'sirida – og'irlik kuchi, sheriklar qarshilik ko'rsatayotgan paytdagi kuch va hokazolar ta'siri ostida namoyon bo'ladi). Passiv egiluvchanlik har doim faol egiluvchanlikdan ko'ra kattaroq bo'ladi va ko'p hollarda uning kuchayishi faol harakatlar amplitudasining o'sishi uchun imkoniyatlar yaratadi.

Egiluvchanlik sportchining tomir va asab-muskul apparatining morfounksional xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Ushbu xususiyatlarning eng muhimlari: muskullar, paylar,

to'piqlar va tomir to'rvachalarining elastikligi; gavdaning qismlarini berilgan yo'nalishida harakatda keltirish uchun bajariladigan muskul kuchlari; tomirlarning shakli, ularning bir-biriga muvofiqlik darajasi hamda suyaklarning tomirlar tutashgan qismi o'lchaniladi va hokazolar hisoblanadi. Muskullarning mustahkamlanishi va bog'lamlarning yaxshilanishi hisobiga egiluvchanlik ortib boradi.

Egiluvchanlik odamning yoshiga bog'liq: bolalarda bu xususiyat, odatda, eng yaxshi tarzda rivojlangan bo'ladi. Yosh kattalashgan sari, egiluvchanlik imkoniyatlari pasayib boradi. Bolalarning 10-16 yoshlari orasida egiluvchanlik rivojlanish uchun eng optimal sharoit mavjud, deb hisoblash rasm bo'lgan. Egiluvchanlik jinsga ham bog'liq bo'ladi. Yosh va kattaroq qiz bolalarda tomirlar harakatchanligi bolalar va o'smirlarga qaraganda ortiqroq bo'ladi. Egiluvchanlik muskullarning bo'shashish qobiliyatiga ko'p jihatdan bog'liq bo'lib, u charchash natijasida va charchoq ta'siri ostida anchagina o'zgarishlarga duch keladi, bunda faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari kamayadi, passiv egiluvchanlik ko'rsatkichlari esa ortib ketadi. Faol harakatlar ta'siri ostida muskullar elastikligi va ularning harorati ko'tariladi. Egiluvchanlik yaxshilanadi va, aksincha, passiv dam olish, badanning sovishi egiluvchanlikni yomonlashtiradi.

Egiluvchanlik rivojlantirish vaqtida mashqlarni qismlarga bo'lib, har bir qismni bir necha martadan takrorlash yo'li bilan bajariladi. Egiluvchanlikning muayyan bir darajasini saqlab turish vazifasi qo'yilgan bo'lsa, mashqlarni onda-sonda va cheklangan miqdorda bajarish kifoyadir.

Chidamlilik, ko'p jihatdan maksimal darajaga nisbatan foizlar bilan ifodalanadigan muskullarning zo'riqish kuchiga ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. Muskullar maksimal kuchiga nisbatan ko'rsatilgan zo'riqish foizi qanchalik kichik bo'lsa, chidamlilik shunchalik yuqori bo'ladi.

Tezkorlik – harakat reaksiyasini latent vaqti bilan, yolg'iz harakat qilish tezligi bilan va harakat chastotasi bilan xarakterlanadi. Tezkorlikning alohida namoyon bo'lishlari orasida har qachon ham ishonchli aloqa bo'lavermaydi. Harakatlarning yuksak tezligida sekinlashgan harakat reaksiyasi ham bo'lishi mumkin.

Tezkorlik bu berilgan shart-sharoitlardagi minimal vaqt bo'lagi ichida odamning xatti harakatlari qila olish qobiliyatidir. Tezkorlikning elementar (oddiy va murakkab reaksiya tezkorligi, yolg'iz harakat qilish tezkorligi) turlari va kompleks (basketbolchining joyidan joyiga ko'chish tezkorligi) turlari mavjud. Basketbolchi tezkorligining umumiy joriy etilgan vositalari yordamida ayrim tomonlarini takomillashtirish birinchi darajali vazifa hisoblanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)

MJT deganda tanlab olingan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga mos ravishda amalga oshiriladigan va yuksak sport natijalariga erishishni ta'minlaydigan, sportchining jismoniy sifatlari va funksional imkoniyatlarini bir maqsadga qaratilgan tarzda rivojlantirish jarayoni tushuniladi. MJT o'yin usullari texnikasini egallab olishga, taktik harakatlar samaradorligini oshirishga, sport formasini egallashga, shuningdek, psixik tayyorgarlikning takomillashtirishga yordam beradi.

MJT ning asosiy maqsadi – bu kuch-quvvatni, tezkorlikni va boshqa jismoniy sifatlarni bir-biri bilan o'zaro aloqada va yaxlit holda maksimal darajada rivojlantirishdan iborat. Ushbu vazifani hal etmoq uchun maxsus tayyorgarlik mashqlardan foydalaniladi. Ushbu mashqlar asosan katta zo'riqish bilan, harakatlarni muvofiqlashtirish bilan bog'liq bo'lgan mashqlardan tashkil topgan bo'lib, ular ayni bir vaqtda harakat sur'ati va ritmini ham tartibga soladi. Texnik-taktik xarakterdagi mashqlar harakatli sport o'yinlari bunday vazifani bajarish uchun ko'proq darajada muvofiq keladi. UJT va MJT o'rtasidagi chegara ancha shartli bo'lib, ularning organizmga ta'sir ko'rsatish samarasi ko'p jihatdan foydalanilayotgan mashqdan ko'ra qo'llanilayotgan metodga bog'liq bo'ladi.

MJT shug'ullanuvchilarning UJTiga asoslanadi. Sportchi oldiga qo'ygan vazifani bajarish uchun umumiy rivojlanish bo'yicha muayyan bir darajani qo'lga kiritganidan keyingina kiritish mumkin. Bu gap bir yillik tayyorgarlik sikliga ham, ko'p yillik tayyorgarlikning ayrim bosqichlariga birdek taalluqlidir.

Hozirgi zamon basketbol o'yinida organizmning ish qobiliyati yuqorida darajada bo'lishi yoxud muskul faoliyatining turli rejimlarida namayon etgan vaqtda maxsus chidamlilik sifatlarining mavjudligi tobora ko'proq ahamiyat kasb etmoqda. Shu bilan birga basketbol sportchidan yana boshqa bir qator sifatlar rivojlangan bo'lishini talab qiladi. Bu sifatlar – tezlikka, chidamlilik, to'satdan katta kuch-quvvat ishlatish, chaqqonlik va epchillik singari sifatlardan iborat bo'lib, trenirovka vositalari tanlash vaqtida buni hisobga olish kerak.

Maxsus chidamlilik – bu asosan energiya (aerob-anaerob energiyalari) ta'minotining aralash xarakteri bilan vujudga keltiriladigan jismoniy sifatdir. Ushbu sifatni takomillashtirish ancha uzoq vaqt – katta va o'ta intensivlik bilan o'zgarib turadigan xarakterdagi mashqlarni to 150 minutga qadar bajarilishini talab qiladi. Yurish va yugurish qiyin bo'lgan notekis joylar bo'ylab kross yo'li bilan yugurgan vaqtda, tezlikni o'zgartirib goh sekin, goh tez yugurish usuli bilan mashq qilganda, turli o'yinlar o'tkazilgan vaqtda mana shunday juda katta intensivlik bilan tashkil etilgan rejimlarda ishlashga to'g'ri keladi.

Anaerobik chidamlilik darajasining yuksalishiga maksimal quvvat bilan bajariladigan mashqlar yordamida – masalan, tog' va tepaliklar tomon yugurish iloji boricha, og'irroq yuk ko'tarib turib, startga chiqish va tezlikni oshirib ko'rish, ko'p marta sakrab-sakrab yugurish mashqlari yordamida erishishi mumkin.

Maxsus tezkorlik. Basketbol uyinida sport harakatlarining muvaffaqiyati oddiy va murakkab harakat reaksiyalarining tez bajarilishi bilan, bir joydan ikkinchi joyga o'tish tezligi bilan harakat modeli vaziyatini tashqi ko'rinishini tasavvur qilgan holda, unga reaksiya ko'rsatish tezligi bilan bog'liq bo'lgan yakka harakatlar orqali belgilanadi.

Tezkorlikning rivojlantirilishi harakatlarni markazlashtirib boshqarish operativligini oshirishni hamda tegishli ijro mexanizmlarini funksional tartibda takomillashtirilishini talab qiladi.

Maxsus kuch tayyorgarligi. Ish (harakat) sarflash kattaligi bevosita namoyon bo'ladigan kuch qobiliyati insonning psixik sifatleri safarbar etilishi bilan, motor tizimi, muskul-mushaklar va boshqa fiziologik sistemalar funksiyasi bilan bog'liq bo'lgan organizmning yaxlit reaksiyasi orqali ta'minlanadi. Kattagina og'irlikdagi buyumlarni ko'tarib, kuch tayyorgarligi mashqlari bo'yicha trenirovkalar va shu maqsadda o'sha mashqlarning uncha ko'p bo'lmagan miqdorda qayta-qayta (takroran) bajarilishi organizmdagi tezkorlikni ta'minlovchi bir talay muskul tolalarini ishga safarbar qiladi. Ayni bir vaqtda uncha og'ir bo'lmagan buyumlarni ko'tarib bajariladigan mashqlar va bu mashqlarning ko'p miqdorda takrorlanishi muskul faoliyatini aktivlashtiradi.

Portlovchi kuch – bu to'satdan paydo bo'ladigan kuch bo'lib, u sport faoliyati sharoitida, muskullar izometrik va dinamik rejimda ishlagan vaqtlarda namoyon bo'ladi. Bunda tashqi kuchlar ta'sirini, kattaligi jihatdan turlicha bo'lgan to'siqlarni yengib o'tilayotgan sharoitlarda portlash kuchi, ayniqsa, yaqqol namoyon bo'ladi. Portlash kuchining namoyon bo'lishi ko'p jihatdan muskullarning muayyan mashqni bajarish oldidagi holatiga bog'liq bo'ladi.

Tezlik kuchi- bu tashqi qarshilik- uncha katta bo'lmagan to'siqlarni tez harakat qilib engib o'tish sharoitida namoyon bo'ladi hamda maksimal kuch - g'ayrat sarflanishi orqali tezlik kuchi ta'minlanadi. Xuddi ana shu maksimal kuch muskullarning start kuchini va tobora tezlashib boradigan kuchini belgilab beradi. MJTning vositalari va usullari. Bajariladigan mashqlar MJT vositalari hisoblanadi. Bu mashqlar, birinchidan, organizmning ish rejimi bo'yicha musobaqa mashqlariga muvofiq keladi, ikkinchidan, organizmga mashqlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi, organizmda ilgari mavjud bo'lgan funksional imkoniyatlarni oshiradi, uchunchidan, texnik- taktik mahoratni takomillashtirish uchun zarur energiya bazasini ta'minlaydi.

MJT vositarini tanlash vaqtida amaliy jihatdan dinamik muvofiqlik prinsipiga amal qilish lozim. Bunday vositalar musobaqa mashqlariga o'xshagan bo'lishi hamda quyidagi mezonlarga: muskullar guruhiga- ya'ni mazkur mashqda qatnashadigan va ishga solinadigan mushaklar guruhiga, xarakat amplitudasi, va yo'nalishiga, harakat tezligiga muvofiq kelmog'i

kerak. Mana shunday ba`zi bir mezonlardan kelib chiqqan holda, dastlabki holat qanday bo`lishi, tashqi karshilik kattaligi va boshqa omillar belgilab olinadi.

Ushbu vositalarni takrorlash usuli mashqlarni harakat xarakteristikasining sifat jihatdan u yoki bu darajadan u yoki bu darajada yuqoriroq tarzda bajarilishini nazarda tutadi. Shuning uchun mashqlarni takrorlashning umumiy soni charchoq holati ortib borishi munosabati bilan sezilarli harakat samaradorligi, sezilarli darajada susaygan va pasaygan paytdan boshlab cheklab - chegaralab to`xtatiladi. Mashqlarni takrorlash vaqtlari o`rtasidagi dam olish pauzalari organizmning ish qobiliyatini tiklab olish uchun yetarli bo`lmog`i kerak. Bunday ish qobiliyati rejalashtirilgan mashqning sifatli tarzda bajara oladigan darajada optimal holga keltirmog`i kerak. Sportchining tayyorgarlik tizimida takrorlash usuli, odatda, shug`ullanuvchilar organizmiga mashqlashtiruvchi ta`sir ko`rsatadigan yo`nalishni amalga oshiradi va bu yo`nalish sportchining funksional imkoniyatlarining mavjud darajasini ancha oshiradi.

Davra usuli – bu interval usulining bir varianti hisoblanadi. U interval usulidan turli mashqlantiruvchi yo`nalishdagi mashqlardan foydalanish va muskullar ishining kamroq intensivligi hisobiga sportchi organizmiga nisbatan ko`proq va har tomonlama ta`sir ko`rsatishi bilan farq qiladi.

Qo`shma usul- MJT, sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligini bir butun- yaxlit holda qo`llash to`g`risidagi metodik g`oyani anglatadi. Bu g`oya shunday vosita va usullarni amalga oshirishni nazarda tutadiki, ular orqali MJT vazifalari bilan sport texnikasi elementlarini takomillashtirish vazifasi bir vaqtda bajarilishi ta`minlanadi. Bunda MJT vositalari ularning dinamik jihatdan muvofiq kelishi tamoyili asosida tanlab olinadi.

Musobaqalashuv faoliyatini modellashtirish usuli organizmning mashg`ulot vaqtida uning yillik siklining muayyan bosqichlarida musobaqalar uchun xarakterli bo`lgan xususiyatlarga maksimal darajada yaqinlashtirish hisobiga organizm ish rejimini intensivlashtirilishini nazarda tutadi. Ushbu usulning mohiyati musobaqalashuv mashqlarini yaxlit holda va yuksak darajada, lekin o`zlashtirilgan sport intensivligi darajasida hamda musobaqaning shartlari va qoidalarini hisobga olgan holda bajarilishi ifoda etadi.

MJTning nazorat usuli maxsus harakat rejimida bajarilgan mashqlarning ushbu rejimiga nisbatan sportchi organizmi qay darajada tayyor ekanligiga baho berish davriga, spetsifik mashqlarning intensiv mashqlantiruvchi ta`siriga baho berish tadbirlarini qo`shib bajarilishini nazarda tutadi. Nazorat usulida yaxlit mashqlar, ularning soddalashtirilgan variantlari yoki harakat strukturasi jihatdan va energiya bilan ta`minlanish rejimiga ko`ra o`sha yaxlit mashklarga yaqin turadigan mashqlar bajariladi.

Faqat natijalarga qarab baho beriladigan mashhur ish amaliyotidan farqli ravishda, nazorat usuli mashq va mashg`ulotlar vaqtida sportchi organizmida sodir bo`ladigan eng muhim funksional sifat o`zgarishlarning butun bir majmuasini qayd etib borishni nazarda tutadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. *Qasimov A.Sh., Rasulev O.T., Ismatullayev X.A. Basketbol. O`quv qo`llanma. Toshkent, 1986.*
2. *Rasulev O.T. Basketbol. Oliy o`quv yurtlari uchun darslik. Toshkent, 1998.*
3. *Rasulev O.T., Sokolova N.D., Ismatullayev X.A. Basketbol. Ixtisos kursi bo`yicha dastur. Tashkent, 1993.*
4. *Zatsiorskiy V.M. Fizicheskie kachestva sportsmena, «FiS», 1970.*
5. <http://uzdjti.uz/>