

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALK TA'LIM VAZIRLIGI

A.QODIRIY NOMLI JIZZAX DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

SPORT FANLARI USLUBIYATI KAFEDRASI

“O'ZBEKISTON JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA GIMNASTIKA”

mavzusida bajarilgan

REFERAT

Bajaruvchi: 201-gurux talabasi
Qabul qildi: O'qituvchi

Qo'chqarox Mansur
D.Eryigitov

Jizzax-2014 yil

O`ZBEKISTON JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA GIMNASTIKA

RYEJA:

KIRISH

1. Jismoniy tarbiya tizimida gimnastika
2. Bolalar va o`smirlarni jismoniy shakllantirishda gimnastikaning ahamiyati.
3. Jahonning atoqli arboblarning gimnastika haqidagi fikrlari.
4. . Gimnastikaning tarixiy taraqqiyoti
5. Gimnastikaning vujudga kyelishi.
- 6 XVIII-XIX asrlarda gimnastika.
7. Yangi davr gimnastikasi.

Xulosa

Foydalanilgan adabiyotlar

K I R I Sh

Yosh gimnastikachilarni o'quv-mashg'ulot jarayonini belgilash hozirgi kunda ham muhim muammolardan biri bo'lib kelmoqda. Shunday bo'lsada, mazkur masala ilmiy adabiyotlarda yetarlicha yoritilgan va amaliy tavsiyalar berilgan bo'lsa ham sport gimnastikasi mashqlarining yildan yilga murakkablashib borishi va shug'ullanish me'yoring kishi imkoniyatidan yuqori darajaga ko'tarilishi bu masalani ayniqsa yosh gimnastikachilar bilan to'laroq hal qilishini talab qiladi.

Shu bilan birga, gimnastikachilarni tayyorlash amaliyotida shug'ullantirish jarayoni vositalarining nisbati turlicha bo'lib, bu masalada murabbiylarning fikrlari bir biriga mos kelmaydi.

Ayrim murabbiylar maxsus jismoniy tayyorgarlikka ko'proq, umumiy jismoniy tayyorgarlikka va texnik tayyorgarlikka esa kamroq e'tibor beradilar, ammo ba'zan uni yosh gimnastikachilarni tayyorlashda muhim emas deb hisoblab e'tiborga olmaydilar.

Ilmiy adabiyotlarda (Ukran M.L., Shlemin A.M., Rozin Ye.Yu., Timofeyev V.I. va boshqalar) jismoniy (umumiy va maxsus), texnik va maxsus harakat tayyorgarligi vositalariga nisbatan ilmiy asoslangan tavsiyalar mavjuddir.

O'zbekistonda gimnastika fanini rivojlanish taraqqiyotini amaliyotga tadbiq etish gimnastikachilarni shug'ullantirish jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining texnik tayyorgarlikka nisbatini aniqlashga bag'ishlangan.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya vosita va uslublarning yagona

tizimi yaratilgan. Mazkur vositalarning eng ommaviylaridan biri boʻlgan gimnastika bu tizimda haqli ravishda muhim oʻrin tutadi. Gimnastika mashgʻulotlari –«yosh avlodni bolalik chogʻidan boshlab jismoniy jihatdan sogʻlom qilib tarbiyalashni, ularda jismoniy va ma'naviy kuchlarni garmonik tarzda rivojlantirishni ta'minlash» vazifasini hal qilishga yordam beradi.

«Gimnastika» yunoncha «gimnos» soʻzidan kyelib chiqqan boʻlib, «yalongʻoch» dyegan ma'noni anglatadi. Shuningdek, yunoncha gymnostikye (gymmazu –mashq qildiraman soʻzidan) soʻzining kishi salomatligini mustahkamlash, uni har tomonlama jismoniy tarbiyalash va harakat qobiliyatlarini, kuchi, chaqqonligi, harakat tyezkorligi, chidamliligi va boshqa xususiyatlarini takomillashtirish uchun ishlatiladigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar, uslubiy usullarining tizimi, dyegan ma'nosi ham bor. Quyidagilar uning asosiy vazifalaridir:

1. Inson organizmi shakl va funktsiyalarni kishilarning jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama takomillashtirishga, salomatligini mustahkamlashga, uzoq yillar davomida faoliyat koʻrsatib yashashlarini ta'minlashga yoʻnaltirilgan mukammal rivojlantirish.

2. Muhim koʻnikma va malakalarni (shu jumladan, amaliy va sport koʻnikmalarini) maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

3. Axloqiy, irodaviy va estyetik xislatlarni tarbiyalash. Koʻp asrlik tajriba va jismoniy tarbiya sohasidagi zamonaviy fan yutuqlari asosida yaratilgan gimnastika Oʻzbyekistonda yanada rivoj topdi va kyeng tadbiiq etiladigan boʻldi.

4. Ayniqsa, bolalar va oʻsmirlarni jismoniy shakllantirishda gimnastikaning ahamiyati katta. Gimnastikaning xilma-xil vosita va

uslublari yordamida boshlang'ich jismoniy tarbiya vazifalari muvaffaqiyatliroq hal qilinadi. Bolalar va o'smirlarda jismoniy hamda harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun asos yaratiladi, ularning funktsional va ko'nikish imkoniyatlari ancha kyengayadi.

Gimnastikaning juda katta gigiyena-sog'lomlashtirish ahamiyati bor. Qadimgi dunyoning atoqli mutafakkirlaridan biri Plutarx gimnastikaning sog'lomlashtirish ahamiyatiga baho byerib: «Gimnastika myeditsinaning shifobaxsh qismidir» -dyegan edi. Jahon fanining atoqli arboblari bo'lgan rus olimlari I.M.Syechyenov, I.P.Pavlov, I.N.Myechnikov, P.F.Lyesgarf, V.V.Gorinyevskiyelar jismoniy mashqlarga, jumladan, gimnastika mashqlariga katta ahamiyat byerib, bu mashqlarni hayotiy faoliyat va ishchanlik qobiliyatini oshirishning, shuningdyek sog'lomlashtirish va faol dam olishning eng yaxshi vositasi dyeb bilgan edilar.

Gimnastika bilan hamma –bolalar-u-kattalar, kyeksalar-u yoshlar, yaxshi tayyorgarlik ko'rganlar-u endi boshlovchilar, sog'lom kishilar-u va, hattonotob kishilar –shug'ullanishlari mumkin. Gimnastika bilan maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalarida, maktablarda, o'rta va oliy o'quv yurtlarida, ko'ngilli sport jamiyatlarida, ishlab chiqarish janoblari va davolash pansionatlarida, dam olish uylari va sanatoriylarida, O'zbyekiston Armyeyasi va flotida ham shug'ullaniladi. Gimnastika bilan ko'plab o'z uylarida radiodan eshitib, tyelyevizorlardan ko'rib turib, uy boshqarmalariga qarashli turar joy va hakazolarda ham shug'ullanishganlar. Gimnastikaning bunchalik kyeng yoyilganligiga sabab uning vositalarining barchaga tushunarli va xolma-xil ekanligida, jismoniy tarbiyaning turli vazifalarini hal qilish uchun

mashqlar tanlash imkoniyati katta ekanligidir.

Gimnastika mashg'ulotlarida hayotiy zarur malaka hamda ko'nikmalar orttiradi va takomillashtiriladi. Gimnastikaning ta'limi ahamiyati ham juda katta. O'quv topshiriqlari aniq taqsimlashining shartligini, harakatlar analizi va sintyezining kyeng ishlatilishi o'rgatilgan harakat faoliyatlarining xilma-xil ijro variantlarida murakkablashtirilishi, harakatlarni chyeksiz kombinatsiyalash, forma va koordinatsiya jihatidan xilma-xil bo'lgan juda ko'p jismoniy mashqlarni o'rganish –bularning hammasi shug'ullanuvchilarga o'zlarining harakat imkoniyatlarini baholashni va harakat faoliyati umumiy, qonuniyatlarini aniqlab olishni o'rganish imkonini byeradi.

Gimnastika insonni estyetik tarbiyalashning samarali vositasi hisoblanadi. Gimnastika mashqlarini ijro etish tyexnikasining gimnastikaga xos uslub talab qiladigan darajada mukammal bo'lishi uchun harakatlar ravon va ifodali bo'lishi, ijrochining harakatlari o'ziga yarashadigan, nafis bo'lishi kyarak. Gimnastika bilan shug'ullanish natijasida kyelishgan qaddi-qomatga ega bo'linadi, gavda uzilishdagi nuqsonlar tuzaladi, gavdaning ayrim bug'inlari taraqqiyotida ham, umuman gavda taraqqiyotida ham juda yaxshi munosabatlikka erishiladi.

Gimnastikaning pyedagogik ahamiyati ham juda katta. Ginastika bilan shug'ullanuvchilar milliy istiqlol g'oyasi va onglilik ruhida, faollik va myehnatga ijodiy munosabatda bo'lish ruhida tarbiya topadilar. Mashg'ulotlarning qat'iy bir tartibda bo'lishi, ta'lim byerish jarayonini shug'ullanuvchilarning maksimal faolligida tashkil etish – bularning hammasi ularni intizomli qiladi, jismoniy tarbiya jarayoniga

e'tibor bilan qarashga odatlantiradi.

Nihoyat, gimnastika – aqliy ta'lim bilan jismoniy tarbiya birligining yorqin namunasidir. Gimnastikada qo'llaniladigan uslublar shug'ullanuvchilarning intyelyektual faoliyati. Faolligini rag'batlantirish imkonini byeradi, markaziy nyerv tizimining moyilligini, uning muskul faoliyatining turli xolatlariga moslasha olish qobiliyatini shakllantirishga yordam byeradi. P.F.Lyesgaft gimnastikasining maktabdagi ahamiyatini baholab, bunday dyeb yozgan edi: «Aqliy va jismoniy ta'lim o'zaro shunchalik chambarchas bog'lanib kyetadiki, natijada ular maktabning ajralmas vazifasini tashkil etadi, chunki har qanday bir yoqlama rivojlanish ta'ilm byerishdagi uyg'unlikni buzadi. Albatta va barkamol inson bo'lib shakllanish uchun sharot yaratib byermaydi».

O'zbyekistonda jismoniy tarbiya o'zaro aloqadaor ikki yo'nalishda amalga oshiriladi. Bulardan biri umumtayyorlov yo'nalishi bo'lsa, ikkinchisi ixtisoslashgan –amaliy (profyessional –amaliy, xarbiy-amaliy sport-amaliy) yo'nalishdir. Gimnastikaning vositalari, uning mashg'ulotni tashkil etishdagi uslub va usullari har ikkala yo'nalishda ham kyeng qo'llaniladi. Yuqorida qayd etib o'tganimizdyek, gimnastikaning o'ta ta'sirchanligi boshlang'ich jismoniy tarbiya gimnastikasining o'ta ta'sirchanligi boshlang'ich jismoniy tarbiya bosqichlarida, insonning jismoniy qobiliyatlarini har yoqlama va garmonik rivojlantirish poydyevori yaratilayotgan vaqtda namoyon bo'ladi. Gimnastikaning bu asosiy funktsiyasi uning ko'p asrlik taraqqiyot tarixi mobaynida shakllandi va qaror topdi. Bu uning jismoniy tarbiyaning ko'p yoqlama mazmunidagi aniq vazifasini tashkil etadi. Gimnastika mashqlarining xilma-xilligini hisobga olgan holda

ta'sir etishi qat'iy bir tartibda olib borilsa, ular kishi organizmining ayrim a'zolariga tanlab va loqad (alohida bo'g'imlariga) ta'sir ko'rsatadi. Bu esa gimnastikadan jismoniy tarbiyaning amaliy-ixtisoslashgan shakllarida foydalanishni byelgilab byeradi. Gimnastikadan ayrim sport turlarida (suzuvchi gimnastika, bokschi gimnastika, futbolchi gimnastika va hakazolarda foydalanish) gimnastikadan ana shunday amaliy-ixtisoslashgan dyegan gapda yorqin misol bo'lishi mumkin.

Gimnastikaning uchta mustaqil turi bor: sport, akrobatika va badiiy gimnastika. Sport gimnastika –sportning olimpiada turi, olimpiya o'yinlari qayta tiklangan (1896y)dan byeri gimnastika hozirgi olimpiya o'yinlari qatoridan mustahkam o'rin egallab kyelmoqda. Akrobatika va badiiy gimnastika musobaqalarning oliy formasi –jahon birinchiliklaridir.

GIMNASTIKANING TARIXIY TARAQQIYOTI

Gimnastika tushunchasi. XVIII-XIX asrlarda gimnastika, milliy gimnastika.

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida gimnastika uzoq vaqt mobaynida rivojlanib kyetgan. Unin qaror topishi ijtimoiy tuzum o'zgarishi bilan, odam haqidagi fanning rivojlanishi bilan, shuningdyek urush qilish usullarining o'zgarishi bilan bog'liq bo'lgan. Bular gimnastikaning mazmunan o'zgarishiga, uning o'qitish myetodikasi va mashqlarni bajarish tyexnikasining o'zgarishiga ham muhim ta'sir ko'rsatgan.

XVIII-XIX asrlardagi gimnastika tizimiga kirgan ayrim mashqlar Qadimgi Rimda hamda bir qancha G'arbiy Yevropa

mamlakatlaridagi o`rta asrlar davridayoq xarbiy-jismoniy tayyorgarlik ko`rishda qo`llanilgan edi. Yog`och ot (yog`och kon) da narvon va raqib qal'alariga hujum qilishni o`rgatishda qo`llaniladigan boshqa ishnootlardagi mashqlar shular jumlasiga kiradi. Akrobatik mashqlar va arqon ustidagi mashqlarni darbadarlikda yurgan artislar qilardilar.

Uyg`onish davridagi gumanistlar yoshlarni har yoqlama tarbiyalashga katta ahamiyat byera boshladilar. Gimnastika mashg`ulotlarini ular insonning sog`ligini mustahkamlash va jismoniy kuchini rivojlantirishning eng yaxshi vositasi dyeb bilardilar. XVI asrda jismoniy tarbiyaga oid bir qancha ajratgan Sog`lomlashtirish gimnastikasini, ya'ni raqibdan ustun chiqish hissi bilan bog`liq bo`lmagan gimnastikani u asosiy jismoniy tarbiya vositasi dyeb hisoblagan edi.

Ayni vaqtda gimnastikada boshqa yo`nalish ham rivojlanayotgan bo`lib, bu yo`nalish asosini shug`ullanuvchilarning chaqqonlikni egallab olishlari tashkil etgan. Frantsuz gumanst yozuvchisi Fransua Rablyening (1494-1553 yillar atrofida) "Gargantyua va Pantagryuel" tarbiyalanuvchilar turli mashqlar bilan, shu jumladan turnikda, yog`och qoida mashq qilganliklari, arqonga tirmashib chiqqanliklari, akrobatik mashqlar qilganliklari haqida ma'lumot byerilgan. Shu sababli XV asrdayoq dvoryan yoshlar maktablarida ayrim gimnastika asboblari va mashqlaridan foydalanilgan va ular kyeyinchalik sport gimnastikasiga asos bo`lgan dyeb hisoblash o`rinlidir.

Ya.A.Komyenskiyning asarlari va uning didaktik printsiplari tizimi XVIII asr pyedagogika klassiklari Jan-Jak Russo (1712-1778

yillar) va ayniqsa Pyestalotstsi (1746-1827 yillar) dunyoqarashlarining taraqqiyotiga yordam byerdi. Bularning jismoniy tarbiya sohasidagi xizmatlari shundan iboratki, ular gimnastikaning chinakam tiklanishiga turtki byerdi. Russo jismoniy mashqlar inson tanasini mustahkamlaydi va toblaydi, kuch va harakat imkoniyatlarining rivojlanishi uchun kyerakli sharoit yaratib byeradi, yashash uchun tayyorlaydi, aqliy kamol topishga hamda salomatligini mustahkamlashga yordam byeradi, dyebl hisoblagan.

Pyestalotstsi bolalarda mavjud bo`lgan kuch va qobiliyatini mashq orqali rivojlantirishni jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi dyebl bilgan. U fikrlash va harakt qilish qobiliyatini rivojlantirishni ham kyeyingi o`ringa qo`yish mumkin, dyebl hisoblagan. Buning uchun bug`inlardagi eng oddiy harakatlar, eng yaxshi mashqlar bo`ladi, chunki har qanday murakkab harakat ana shunday oddiy harakatlardan takibl topadi, dyebl aytadi. Bug`in gimnastikaniesha harakatli o`yinlar va qo`l myehnati to`ldirib borishi kyerak bo`ladi, dyebl ta'kidlaydi. Albatta bu bilan u bug`in mashqlarining ahamiyatiga haddan tashqari yuqori baho byerib yuborgan edi. Pyestalotstsi –gimnastika nazariyasi va myetodikasi asoschilaridan biri “Bug`in harakatlari” esa –hozirgi erkin mashqlarning namunasidir.

Russo, Pyestalotstsi va boshqa o`sha zamon pyedagogikasi arboblarning pyedagogik g`oyalari G`arbiy Yevropa mamlakatlarining burjua intyelligyentsiyasi tomonidan qo`llab-quvvatlanar edi. Bu sohada amaliy ishlar ilk bor Gyermaniyada boshlandi. XVIII asrning 70-yillarida ayrim shaharlarda yangi tipdagi maktablar-filantopinlar tuzila boshlandi. Bu maktablarda nyemis milliy gimnastikasi yuzaga kyela

boshladi.

Fit (1763-1836 yillar) va Gust-mustlar (1759-1839 yillar) filantropinlardagi gimnastikaning eng mashhur rahbarlari edilar. Ular ma'lum bo'lgan jismoniy mashqlarning hammasidan fodalanardilar. Fit uch tomlik asarida gimnastika haqida nazariy va amaliy ma'lumotlarni bayon qilib byergan. U mashg'ulotlardan maqsad –salomatlikni mustahkamlash, kuch va harakt tyexnikasini rivojlantirish, qomatning chiroyli bo'lishiga erishish, aqliy rivojlanish va psixik faoliyatiga ko'mak byerishdir, dyeb hisoblardi. Fit o'z asarida bir qancha qimmatli myetodik ko'rsatmalar byeradiki, ular hunuzgacha ahamiyatini yo'qotmagan (mashqlarning kyetma-kyetligi, yengil mashqlardan asta-syekin qiyinlariga o'ta borish haqida, o'quvchilarning aktivligi, ularning mashg'ulotga qiziqishi, individaul xususiyatlarini hisobga olish va boshqalar to'g'risida ko'rsatmalardir.)

Guts-Muts ko'pgina gimnastika mashqlarning, jumladan, gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlarning tyexnikasini ishlab chiqdi. Bu mashqlarda harakat shakliga katta ahamiyat byeriladi. Uning «O'smirlar uchun gimnastika» kitobi bir qancha mamlakatlarda kyeng tarqalib, gimnastika taraqqiyotiga yordam byeradi. Unda turnik, bruslar, yakkacho'pda bajariladigan jungina mashqlar vaqti o'quvchilarning o'zaro musobaqalashuvi rag'batlantirilgan, haraktlar ijrosi aniq bo'lishiga qo'yiladigan talablar ishlab chiqilgan edi.

Binobarin, XVIII asr oxiriga kyelib yangi zamon gimnastikasining nazariy asoslari ko'zga tashlana boshlaydi.

Miliy gimnastika tizimlarining yaratilishi XIX asr boshlariga to'g'ri kyeladiki, bu ijtimoiy talablar oqibati edi. Urush qilish usullari bir

vaqtda harakat qilishni, komandalarning aniq bajarilishini, jang maydonida saflanishlarni va hokazolarni talab qilardi. O`sha vaqt pyedagoglari va vrachlariga gimnastika yoshlarni jismoniy tarbiyalashning birdan-bir to`g`ri uslubi bo`lib ko`rinardi.

XIX asrning birinchi yarmiga kyelib gimnastika taraqqiyotida uchta yo`nalish ko`zga tashlana boshladi:

Gigiyenik yo`nalish (gimnastika odamning salomatligini mustahkamlash va jismoniy kuchini rivojlantirish vositasi hisoblanardi).

Atlyetik yo`nalish (gimnastika murakkab mashqlarni, shu jumladan gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlarni qo`llanish yo`li bilan odamning harakat imkoniyatini rivojlantirish vositasi dyeb hisoblanardi:

Amaliy yo`nalish (gimnastika urushda uchraydigan turli to`siqlardan oshib o`tishni moldatlarga o`rgatish vositasi hisoblanardi).

Nyemis gimnastika tizimi. Napolyeon qo`shinlari Prussiyani egallab turgan davrda tarkib topa boshladi. Bu sistyemaning asoschisi F.Yan (1778-1852 yillar) edi. F.Yan gimnastikadan mamalakatni bosqinchilardan ozod qilish maqsadida yoshlarga xarbiy tayyorgarlik byerish uchun foydalanishga intildi. Gimnastika snaryadlaridagi mashqlar va xarbiy o`yinlar bu tizimining asosini tashkil qilar, chunki ular, Yanning fikricha, odamning jismoniy kuchini rivojlantirar va ifodasini mustahkamlar edi. U o`zining gimnastikasini «turnkunst» (Epchillik san'ati), shogirdlarini esa «turnyerlar» dyeb atadi. Kyeyinchalik nyemis gimnastikasi «turnyen» dyegan nom oldi.

Shvyed gimnastika tizimi. Nyemis gimnastikasi bilan kyetma-kyet paydo bo`lgan. Unda gigiyena yo`nalishi yaxshi ishlab chiqilgan

edi. P.Ling (1776-1839 yillar) gimnastikani XIX asrning birinchi yarmida Daniyada o`rgana boshladi. O`sha vaqtlarda gimnastika yoyilganligi jihatidan Daniya G`arbiy Yevropadagi ilg`or mamlakatlardan biri edi. 1913 yilda P.Lingning tashabbusi bilan Stokgolmda maxsus institut ochildi. P.Ling u yerda o`zining jismoniy tarbiya uslub va vositalarini qo`lladi. U kishi badanini mustahkamlaydigan va kamol topdiradigan mashqlardan foydalanish kerak, deyib hisoblardi. Ammo u gimnastikaning pedagogik ahamiyatini hisobga olmagan edi.

Frantsuz gimnastika tizimi asosan xarbiy-amaliy yo`nalishda bo`lib, shveyt tizimi bilan dyeyarlik bir vaqtda shakllandi. Frantsiyada gimnastika tizimini yaratgan kishi Amoros (1770-1848 yillar) bo`ldi. U A.V.Suvorovning xarbiy-jismoniy tayyorlov tizimi bilan tanish bo`lib, bunda o`z tizimini yaratishda foydalandi. Hayotda va harbiy sharoitda zarur bo`lgan ko`nikmalar o`rtirishga yordam beradigan mashqlar – to`siqlar qo`yilgan ochiq joyda yurish va yugurish, aslaha-anjomlar bilan turli holatlarda sakrash, yukni yoki «yaradorni» joydan-joyga ko`tarib o`tish, suzish va sho`ng`ish, kurash tushish, uloqtirish, o`q otish, qilichbozlik va chavandozlik mashqlarini u eng yaxshi mashqlar deyib hisoblar edi. Juda katta tyezlik bilan va kuchni tyezroq tyejab o`tilishi lozim bo`lgan gimnastika snaryadlari (narvonlar, arqonlar, langarlar, dyevorlar) qo`llanilar edi.

Sokol (lochinlar)gimnastika tizimi. Mazkur tizim Avstriya-Vyengriya sostavida bo`lgan slavyan xalqlarining milliy ozodlik kurashiga aloqador tarzda XIX asr o`rtalarida yuzaga kyeldi. Chyexiya «lochinlar xarakati» paydo bo`lib, lochinlar gimnastika sistyemasi tuzila

boshlandi. O`z vatanini Avstriya zulmidan ozod qilishga intilgan, vatanparvarlik kayfiyatidagi libyeral burjuaziya vakili, Praga univyersityetining estyetika va san'at tarixi profyessori M.Tirsh (1832-1884 yillar) bu sistyemaning asoschisi bo`ldi. Tirsh XIX asr birinchi yarmidagi gimnastika sistyemalarining hammasi bilan tanish edi, lyekin Chyexiyada mamlakat xalqining milliy ozodlik kurashiga tayyorlash maqsadida harakatini tashkil etish uchun ulardan birontasini ham yaroqli deb hisoblanadi.

XULOSA

Mustaqil Respublika yoshlarini sog'lom barkamol avlod, ruxan qobilyatli qilib tarbiyalash uchun o'rta ta'lim maktablarida gimnastikani rivojlantirish xakidagi uslubiy takliflar ilgari surilgan.

Mustaqil Respublikamiz Prezidenti Islom Abdug'anievich Karimovni sa'yi harakatlari bilan maktablarda gimnastikaning rivojlantirilishi va shu tufayli jaxonga taniladigan sportchilarni shunday maktablardan chiqayotganligi ta'kidlangan.

Yoshlarni hayotga tayyorlashda barcha fanlarni, aynan jismoniy madaniyat darslarini o'qitishda yangi ta'lim texnologiyalardan o'rinli foydalana bilish katta ahamiyatga egadir.

Chunki yoshlarni hayotda o'z o'rnini topishi oson bo'lmasligi hisobga olingan holda ularni jismonan baquvvat qilib yetishtirish ta'lim tarbiya jarayoni biln bog'liqligi, bu jarayonda turli davr talablarini hisobga olgan xolda yangi-yangi uslub va vositalar asosida, obyektiv sharoit va subyektiv omillarning birgalikda mavjud bo'lishni, fan yutuqlari asosida yangi zamonaviy ta'lim texnologiyalardan unumli foydalana bilish zarurati nazarda tutilishi kerak.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmoni «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida», Toshkent, 24.X.2002y.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarori «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida», Toshkent, 30.X.2002y.
3. Baransev S.A. «Gimnastika» jurnali.,M., F va S, 2-nashr.14 b.
4. Verxoshanskiy Yu.V. «Основы специальной физической подготовки спортсменов», M., F va S., 1989.
5. Verxoshanskiy Yu.V. Основы специальной физической подготовки спортсменов.- M.: Физкультура и спорт, 1988 .- 331s.
6. Verxoshanskiy Yu.V., Novikov P.S. Общие и специальные принципы тренировки в атлетической гимнастике: Лекция для ст-тов и слушателей M., 1991.- 26 s.
7. Menxin Yu.V. «Физическая подготовка гимнастов». M., F va S., 1989. 224 b.
- 8 Matveyev L.P. Средства и основы методики воспитания собственно-силовых способностей // Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физической культуры.- M.: Физкультура и спорт, 1991.-S. 190-206.
9. «Основы математической статистики»., Jismoniy tarbiya institutlari uchun darslik. V.S.Ivanovning taxriri ostida –M. F va S., 199-176 b.
10. Jeleznyak Yu.D., Petrov P.K. «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте». ОО'Yu talabalari uchun

o'quv qo'llanma.-M.: «Akademiya» nashriyot markazi, 2002 y.

11. Ukran M.L. «Metodika podgotovki gimnastov»., M.: F va S. 1988 156 b.

12.Fomin N.A. Fiziologicheskiye osnovy dvigatelnoy deyatelnosti. M. F va S. 1991. 224 b.

13. Nabatnikova M.Ya. Organizatsiya upravleniya podgotovkoy sportivnykh rezervov // Osnovy upravleniya podgotovkoy yunyx sportsmenov / Pod red. M.Ya. Nabatnikovoy.- M, 1988.- 316 s.

14. Nabatnikova M.Ya. Sootnosheniye sredstv obshchey i spetsialnoy fizicheskoy podgotovki // Osnovy upravleniya podgotovkoy yunyx sportsmenov.- M.: Fizkultura i sport, 1982.- S. 140-150.

15. Nabatnikova M.Ya. Teoretiko-metodicheskiye polozheniya sistemy podgotovki yunyx sportsmenov // Osnovy upravleniya podgotovkoy yunyx sportsmenov.- M.: Fizkultura i sport, 1986.-S. 31-39.

16. Platonov V.M., Bulatova M.M. Fizicheskaya podgotovka sportsmena.- Kiyev: 1995. - 320 s.

17.Platonov V.M. Osnovy sportivnoy trenirovki. Kiyev, Naukova dumka,-2002.- 567 s.

18.Pourochnaya programma dlya detsko-yunosheskix sportivnykh shkol, SDYuShOR i ShVSM i dr. Tashkent, 2002, 54 s.

19.Cheburayev V.S. «Fizicheskaya podgotovka». M. F va S. 1987. 238-248 b.

20.Shlemin A.M. O'spirin va o'smirlar bilan sport gimnastikasi mashg'ulotlarini o'tkazish uslubiyati to'g'risida. M., F va S., 1987. 26

b.