

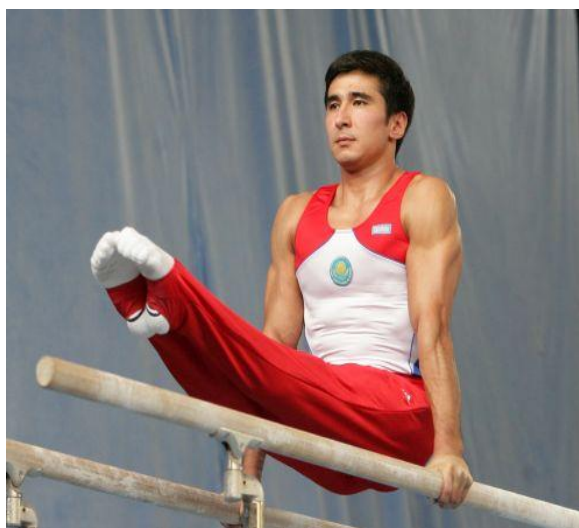
**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА УРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

Термиз Давлат Университети

Жисмоний мадания факультети

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси кафедраси

**«ГИМНАСТИКА ВА УНИ УКИТИШ МЕТОДИКАСИ»
фанидан марузалар матни**



Термиз

Жисмоний маданият 1-курс талабалари учун “Гимнастика ва уни ўқитиш методикаси” фанидан тайёрланган маърузалар матни “Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси” кафедрасининг 2014 йил 27 августдаги 1-сонли, Жисмоний маданият факультетининг 2014 йил 29 августдаги илмий кенгашида 1-сонли, Университет илмий кенгашининг 2014 йил 3- сентябрдаги 1-сонли қарори билан маъқулланган ва тавсия этилган.

Жисмоний маданият 1-курс талабалари учун “Гимнастика ва уни ўқитиш методикаси” фанидан тайёрланган маърузалар матнидаги материаллар

Тузувчилар: к. ўқ.п.ф.н. Ё.Дониева, ўқ Х. Бердиева” Жисмоний маданият” 1-курс талабалари учун “Гимнастика ва уни ўқитиш методикаси” фанидан маърузалар матни Термиз. ТерДУ, 2015.

Жисмоний маданият факультети, “Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси” кафедраси уқитувчиси Х.Бердиева томонидан тайёрланган «Гимнастика ва уни уқитиш методикаси» фанидан маърузалар матнига

АННОТАЦИЯ

Ушбу маърузалар матни – талабаларда гимнастика фанини ўтказишда бўлажак мутахассисларга гимнастикани ташкил қилиш, таҳлил қилиш, гимнастикани болаларнинг ёшига мос ҳолда танлаш, жисмоний сифатларни ривожлантириш ва гимнастика машғулотида ўтказишга ўргатади.

Маъруза жисмоний тарбия дарсларида гимнастиканинг келиб чиқиш тарихи, ривожланиш босқичлари, воситалари, туркумлари, таснифи, гимнастиканинг турлари, гимнастик машқларини ўргатиш методикаси ва гимнастик атамаларни ўз ичига қамраб олган.

ТАҚРИЗ

Мустақиллигимизнинг биринчи кунларданок мухтарам Президентимиз Ислом Каримов жамиятнинг турли соҳаларида қайта қуриш, умумий туб ўзгаришлар концепцияларини ишлаб чиқиш билан бирга умумтаълим масалалар базасида жисмоний тарбия ва спорт тараққиётида амалга ошириш зарур бўлган муҳим ишлар кўзда тутилган эди.

Ҳозирги кунда жаҳон тажрибасидан кўриниб турибдики, таълим жараёнига ўқитишнинг янги, замонавий усул ва воситлари кириб келмоқда ва самарали фойдаланилмоқда, жумладан Термиз давлат университетида ҳам инноватсион ва замонавий педагогик ғоялар амалга оширилмоқда: ўқитувчи билим олишнинг ягона манбаи бўлиб қолиши керак эмас, балки талабалар мустақил ишлаш жараёнининг ташкилотчиси, маслаҳатчиси, ўқув жараёнида фаол бўлиши лозим.

Умумтаълим мактаблари ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини аниқлашнинг аҳамиятини режалаштириш, Гимнастикада юқори натижаларга эришишга доир ишларни акс эттирган. Мамлакатимиз умумтаълим мактаблари ўқувчиларини жисмоний тарбиялаш ўқув дастуридан жой олган гимнастика дарсларини ўқувчи ёшлар қизиқишиб ўрганишмоқда. Ёшлар билан ўсмирлар машғулотлар жараёнида уларнинг эгилувчанлик, чаққонлик, куч ва чидамлилиқни ҳамда маънавий жиҳатларини шакллантириш, мактабда машғулот жараёнларини режалаштириш, спорт машғулотларида натижаларга эришишга доир мавзуларини ўз ишида акс эттирган.

Муаллиф талабаларга умумтаълим мактабларда, болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида гимнастика машғулотларини режалаштиришга ўргатишни аниқ ёритиб берган. Маъруза матн асосий дарсликлар ва қўлланмалардан фойдаланилган бўлиб, олий таълим талабларига тўлиқ жавоб беради.

Такризчи :

И Даминов

Мундарижа

1.Гимнастиканинг ривожланиш тарихи.....	6
2.Гимнастиканинг асосий воситалари.....	33
3.Гимнастикада машғулотларнинг умумий асослари	36
4.Гимнастиканинг турлари.....	59
6.Гимнастиканинг методик хусусиятлари.....	73
5.Гимнастиканинг атамалари.....	79
7.Адабиётлар руйхати.....	

Гимнастика ривожланишининг тарихи

Режа:

1. Гимнастиканинг келиб чиқиши.
2. Гимнастика бўйича миллий тизимларни ташкил этиш.
3. Гимнастиканинг немис тизими.
4. Гимнастиканинг француз тизими.
5. Гимнастиканинг швед тизими.
6. Россия гимнастикасининг ўзига хос хусусиятлари.
7. Ўзбекистонда гимнастиканинг ривожланиши

Жисмоний тарбия сифатида гимнастика жуда кўп вақтдан буён ривожланиб келган. Гимнастиканинг ривожланиши жанрларни олиб бориш усулларининг, жамият тузилишининг ўзгаришларига ва инсон тўғрисидаги илмларни ривожланишига узвий боғлиқ бўлиб келган. Қадимлардан, қадимий Шарқда гимнастик машгулотлари кўлланиб келинган. Қадим Грецияда ҳам гимнастика жисмоний тарбия сифатида кўлланилган. Греklar гимнастика деб бутун бир жисмоний тарбия тизимини аташган, лекин ёшларнинг жисмоний тарбиясига ва уларни мусобакаларга тайёрлашга алоҳида эътибор беришган.

Шунинг учун биринчи тизимни гимнастика, иккинчисини эса агонистика деб аташган. қадимий греklarнинг машгулотларига югуриш, сакраш, ҳар хил предметларни олиш, сузиш, бугдой тўлдирилган копларни уриш кирар эди. Кейинчалик гимнастика Қадимий Римда армиянинг жисмоний тарбиясини кучайтиришда жуда ривожланади. Бу ерда махсус гимнастик мосламалар кўлланилади, масалан, отда чавандозларнинг юришини ўргатиш учун ёғоч от, найза, пичок санчишни ўргатиш учун ёғоч мосламалар, душман истехкомини забт этиш учун зина ва нарвонлар.

XIX асрда гимнастика, яъни жисмоний тарбия санъатини ҳақида биринчи бор кўлланма чоп этилди. У ҳарбий, тиббий ва атлетик қисмларга бўлинган эди. кўлланмада жисмоний тарбиянинг асоси деб душманни мағлуб этишга интилишга боғламасдан, фақат организмни ривожлантиришга йўналтирилиши ҳисобланарди. Гимнастик машгулотларининг кейинги даврларда ривожланиши, махсус гимнастик снарядларнинг кўлланилиши билан боғлиқ.

XVIII-XIX асрларда педагогик ва гигиеник Гимнастиканинг ривожланишига машҳур педагоглар Ж.Руссо ва Песталоцчининг таъсири бўлди. Инсон танасини чиниктириш ва мустаҳкамлаш, унинг кучини ва имкониятларини ривожлантиришнинг биринчи омили ва шарт.

У мазкур машгулотлар билан танани чиниктириш орқали инсонни ҳаётга тайёрлайди, аклан ривожлантиради ва соғлигини мустаҳкамлайди. Песталоцци энг яхши машгулот деб бўғинлар ҳаракатлантиришини эътироф этган. Бўғинлар гимнастикасини ҳар хил ҳаракатчан ўйинлар ва меҳнат билан тўлдирган. Песталоцци гимнастика назарияси ва усулларининг асосчиси деб ҳисобланади.

XVIII асрнинг иккинчи ярмида Германияда, Фит ва Гуис Мут» бошчилигида гимнастиканинг янги тизими ташкил этилди. Улар снарядларда гимнастик машгулотларни ўтказиш техникаси, ушбу техника асосида ўргатиш, тарбия этишни ишлаб чиқишди. Чутс Мутс ўзининг назариясида снарядларда ҳаракатланиш ва

машгулотларни гуруҳ бўлиб битта командага асосан ўтказишни олга сурди, гимнастик машгулотлар техникасини ва методик қўлланмаларни ишлаб чиқди.

XIX асрда гимнастиканинг назарий асослари шаклланди ва у миллий буржуазия шаклида ривожланди. Бу давр жанрларни олиб бориш усуллари аниқ ва тезкор, бараварига буйруқларининг бажарилишини талаб этарди. Ушбу ҳаракатларни бажаришга гимнастик машгулотлар, бошқа спорт уйинларига нисбатан қўл келарди. Гимнастика машгулотларининг организмга таъсирини аниқроқ белгилаш ва ҳисоблаб чиқиш мумкин эди. Шунинг учун уша давр педагог ва врачларига, ёшларни жисмоний тарбиялашда гимнастика ягона тўғри йўл деб ҳисобланган. XIX асрнинг биринчи ярмида учта миллий гимнастика тизими - немис, француз ва швед тизимлари шаклланди. Ушбу тизимларда уч йўналиш аниқланди.

1. Асосан, махсус гимнастика снарядларида (немис тизими), мураккаб ҳаракатланишларни эгаллашга йўналтирилган гимнастика. Кейинчалик ундан спорт гимнастикаси келиб чиққан.

2. Ҳарбий машқлар гимнастикаси (француз тизими), кейинчалик ундан ҳарбий-дала ва махсус гимнастика шаклланган

3. Немис гимнастика тизими - гимнастик снарядларда куч, чакконлик, танани ҳар хил ҳолатда бошқаришни талаб этувчи машгулотлардан иборат эди. Фридрих Ян - немис миллий гимнастикаси асосчиси ва ташкилотчиси бўлган. У ўз ўқувчиларини жуда кўп маротаба машгулотларни такрорлатиб, уларда иродани, катъийликни, кучни ривожлантирмоқдаман деб ўйларди. Шу билан у кучни, иродани ривожлантириш ва купайтиришга - мураккаб ҳаракатларни жуда кўп маротаба такрорлаш ёрдамида етишиш мумкин деб ишонарди. Ян ўқувчилари гимнастика машгулотларининг техникасига асосий эътиборни қаратишга. Ян ва унинг ўқувчиларининг гимнастика тизими тугалланмаган эди, чунки улар тизимнинг укув жараёнини ишлаб чиқишмаган эди.

А.Шписс мазкур тизимни, мактабларда дарс беришга мослади ва шу билан ушбу тизимни ишлаб чиқишни якунладн.

Ушбу тизимнинг ўзига хос томони шундан иборатки, Шписс машгулотларнинг кийинлиги ва мураккаблиги буйича ва ҳар хил ёшга қараб тўрт даражага бўлган, лекин болаларнинг жисмоний ривожланиши даражасини ҳисобга олмаган. Ўзининг методик қўлланмаларида, у машгулотлар ўқитувчиларнинг жиддий назорати остида ўтказилишни талаб этарди. Бу келгуси ҳарбий хизматга жуда керак бўлган интизомни тарбия қиларди. Лекин гимнастика бунақа қараш, болаларда ташаббускорликни сўндирарди, уларнинг шахсий равишда ривожланишига ҳалакит берарди ва асосийси, ушбу даврнинг педагогик таълимотига тўғри келмас эди. П.СЛестгафт ўзининг "Жисмоний тарбия йўриқномасида" немис гимнастикасини, аниқроғи Шписсенн танқид қилган.

Францияда полковник Аморосоле ва унинг издошлари томонидан француз гимнастикасининг тизими тузилган эди. У асосан ҳарбий машқлардан иборат эди - юриш, югуриш, сакраш, сузиш, отиш, қиличбозлик, ярадорларни кўтариш. Бундан ташқари Аморосоле ўзининг гимнастикасига ашула, мусика иштирокида тайёрлов машгулотларини ва қўл меҳнاتини киритган эди. Машгулотларда Аморосоле снарядлар (нарвон, таёк)ни кам қуч сарф этиб, тез ва чаккон олиб юришни талаб

этарди. Ушбу машгулотлар тарбияланувчиларда Ватанга нисбатан ватанпарварлик хис-туйгуни уйготиш мақсадида мусика иштирокида бажарилишини талаб этарди. АмороSOLE гимнастикаси бошқа мамлакатларда ҳам оmmалашди.

Швед гимнастикаси гигиеник йўналишда эди ва кўп мамлакатларда асосий гимнастика мактаби сифатида кенг таркалди. Бу тизимнинг асосчилари П.Линг ва Я.Линг эди. Дания ушбу даврда Европанинг ривожланган мамлакатларидан бири эди ва у ерда 1779 йили биринчи гимнастика жамияти ва институти ташкил этилган эди. Кейинчалик Стокгольмда махсус институт очилди. Ушбу институтда П.Линг ўзининг жисмоний тарбия усуллари кўллалар эди. Жисмоний тарбия учун одам танасининг ривожланишига ва мустаҳкамланишига олиб борувчи машгулотлар билан шугулланиш керак деб ҳисобларди. Лўндасини айтганда гимнастиканинг мақсади, инсонни соғломлаштириш ва танасини мустаҳкамлаш. П.Линг, гимнастика дарслари тизимини ишлаб чиқди, бир катор йўриқномалар ёзди, машгулотларни системалаштирди ва махсус снарядларни киритди.

Швед гимнастика машгулотлари анатомик белгилар бўйича, (баданнинг қисмлари бўйича) бир нечта классификацияга бўлинарди. кўл, оёқлар ва баданни аниқ жойлашишига жуда катта эътибор бериларди.

Танкидчилар швед гимнастикасини - ҳаракат гимнастикаси эмас, кўргазма гимнастикаси деб аташар эди.

Швед гимнастикаси туфайли, гимнастикага швед девори, швед скамейкаси, от, аркон каби снарядлар (мосламалар) кириб келди.

Швед гимнастикаси тизимининг гигиеник йўналиши, баданни анатомик тузилишининг ҳаракат шаклларига боғлиқлиги, дарсларнинг махсус ишлаб чиқилган тизимлари, машқларнинг хилма-хиллиги, машгулотларни ўтказиш учун методик кўлланмаларнинг борлиги, швед гимнастикасининг немис гимнастикасидан ажралиб туришини ва устунлигини кўрсатар эди. Шунинг учун швед гимнастикаси кўпчилик орасида тан олинди ва кенг таркалди.

XXI - аср охирида Лесгафт И.Ф.(Россия) ва Демени Ж (Франция) швед тизимини илмий танкид қилишди.

Австро-Венгрия ва Чехияда "Сокольское движение" ва гимнастиканинг Сокол тизими пайдо бўлди. Унинг асоси ҳозирги кунда спорт гимнастикасида кўлланилмокда ва унинг

- биринчи қисмига озод машқлар киритилган эди;
- иккинчи (асосий) қисмига снарядларда бўладиган машқлар киритилган эди;
- учинчи (якунловчи) қисмига юриш ва югуриш киритилган эди.

М. Тўрш замонавий спорт гимнастикасининг муаллифи эди. Швед ва Сокол гимнастикаси Россияда кенг таркалди ва бу гимнастика асосан армия ва армиягача бўлган ёшларнинг жисмоний тарбиясида кенг кўлланилди. П.ФЛесгафт мактаб ёшидаги болалар учун жисмоний тарбиянинг тизимини ишлаб чиқди. У уч поғонага бўлинарди:

1. Тўғри ҳаракатга ўргатиш;
2. Ҳаракатлардан имконият қадар самарали фойдаланишни ўргатиш;
3. Ўз имкониятини вақт ва атроф муҳитда тўғри ўлчаб билишни ўргатиш.

Ж. Демени бор гимнастика тизимларини ўрганиб чиқиб, машқлар статик эмас, аксинча динамик бўлиши ва тўлиқ амплитуда билан бажарилиши керак деган

хулосага келди. Ж.Демени таклиф этган машқлар инсон физиологияси талабларига мос эди ва гимнастикани анча бойитди.

У жисмоний тарбия масалалари - соғлиқни мустаҳкамлаш, баданни ҳаракат ва шакллантириш орқали гўзалликга етказиш, инсоннинг чакконлиги ва иродасини кучайтириш деб биларди.

Деменининг ўқувчиси Ж.Эбер жисмоний тарбиянинг табиий методларини қўллашни таклиф этарди. Бу эса ҳарбий гимнастикани очиклик жойдаги ривожланиши эди. Ўша даврда Э. Бьерстен аёллар учун гигиеник гимнастика тизимини ташкил этди.

Унда машқларнинг физиологияси ва эстетик жиҳатлари ҳисобга олинган эди. Машқлар тез темпда ўтказиларди ва жуда кўп маротаба такрорланарди. Ушбу гимнастика машқлари ҳозирги ритмик гимнастика машқларига киритилган. Машқларда машқ килувчи гуруҳларни ёши ҳисобга олинарди.

XIX - асрнинг бошларида Россияда ҳарбий - дала гимнастикаси тарқалди. Бу гимнастикани Суворов А.В. кейинчалик эса Драгомниров М.И. мажбурий тартибда қўлларди ва бу гимнастикани рус армиясида қўллашни таклиф этишди, чунки у армиянинг жисмоний тарбиясини ривожлантириши керак эди.

Ҳозирги кунда гимнастика турлари ва тизимлари жуда яхши ишлаб чиқилган ва педагогик жараёнларининг усуллари етарлича такомиллашган. Масалан, охириги йилларда "айлана" (круговой) усули кенг оммалашди. Унинг мазмуни шундан иборатки, бир нечта машқлар навбатма-навбат, анча тезликда такрорланадн.

XIX аср охирида спорт гимнастикасининг ривожланиши халқаро спорт алоқалари ва спорт тadbирларининг ривожланиши билан яқиндан боғлиқ. 1881 йилда халқаро гимнастика федерацияси, 1894 йилда эса Халқаро олимпик кумитаси ташкил этилди.

Гимнастиканинг Собик иттифок даврида ривожланиши. Совет ҳукумати даврининг биринчи йилларида гимнастика мактабларнинг ўқув дарсларига киритилди. Россияда 1926 йилдан спорт гимнастикаси жисмоний тарбиянинг асосийларидан бири деб эълон қилинди ва мактаблар учун давлат дастурлари ишлаб чиқилди. 1929 йилда жисмоний тарбия олий ўқув билим юртига киритилди. 1920 йилдан ишлаб чиқариш гимнастикаси киритилди. 1933 йилда, биринчи гимнастика конференциясида, мамлакатда гимнастика методикасининг асослари, унинг вазифалари ва гимнастика дарсининг типик тизими аниқланган. 1938 йилда гимнастика атамашунослиги қабул этилди. 1934 йилдан, гимнастика бўйича педагогик кадрлар тайёрлаш бошланди, гимнастика амалиёти ва назарияси бўйича илмий - методик ишлар бошлаб юборилди.

Гимнастиканинг мамлакатда ривожланишига оммавий гимнастик чиқишлар ва мусобакаларнинг аҳамияти жуда катта бўлди. Улуг Ватан урушидаги галабадан сўнг, жисмоний тарбия ва спорт ишлари мамлакатда жуда кенг қўламда амалга оширила бошланди. Халқаро спорт майдонида совет гимнастикачилари жуда катта муваффақиятларга эришишди. Кадрлар тайёрлаш ишлари кенгайтирилди, спорт иншоатлари қурилиши ва ускуналарини тайёрланиши кўпайтирилди.

Илмий - текшириш ишлари, илмий конференциялар кенг қўламда ўтказилиши бошланди, бу эса гимнастика бўйича илмий асосланган назария ва методикани шакллантирди.

1968 йилда бўлиб ўтган бутун иттифок конференциясида гимнастиканинг келажакда ривожлантириш режалари ва унинг халқ оммасига кенг кириб бориши, ривожланиши йўллари аниқ кўрсатиб берилди.

ЎЗБЕКИСТОНДА ГИМНАСТИКАНИНГ РИВОЖЛАНИШИ.

Ҳар бир давлат, жамият жисмоний маданиятнинг умумий тарихи бўйича, айнан ўзига хос бўлган анъаналарга эгадир. Гимнастика бўлғуси спорт тури сифатида, ўзгариб турган турли тузумлар шароитидаги жисмоний тарбиянинг анъанавий ва ноанъанавий воситалари мажмуига асосланган эди.

Ўрта Осиё ҳудудида, жумладан, Ўзбекистон даволаш, соғломлаштириш, Амалий жисмоний маданиятнинг элементлари ва йўналишлари илмий асосланган тарихий илдизларига эгадир. (Алпомиш, Ибн-сино, Амир Темура ва бошқалар).

Мазкур маълумотлар, қўлланиладиган воситалар, Ўзбекистон аҳолиси алоҳида гуруҳларда жисмоний қобилятларни намоён бўлиши ва ривожланиши ҳақида кенг тасаввур беради.

Ушбу спорт турида жисмоний маданият билан шуғулланувчиларнинг ката гуруҳи мураккаб машқлар ва комбинацияларни юксак техник даражада бажаришни қисқа вақт ичида ўргана олар эдилар.

Жойларда болалар учун спорт мактабларининг ташкил этилиши, гимнастикачиларнинг турли мусобақалардаги чиқиши, биринчи спорт усталарининг (мастурлари) энг яхши ютуқлари, Олимпия ўйинларида иштирок этиш, мустақил Ўзбекистон Республикада спортларнинг янги мавқеи;

Юксак натижаларга эришган гимнастикачилар маҳорати-буларнинг барчаси шу ажойиб спорт тарихини ташкил этади. Жаҳоннинг Таниқли спортчилари орасида Ўзбекистон гимнастикачилари қандай ўринга эга бўлишган? Улар Республика нуузини кўтаришга қандай ҳисса қўшишмоқда?

Мустақилликка эришгач, республика раҳбарияти жаҳонда давлатимиз нуфузини кўтаришга уларнинг ҳам қўшаётган ҳиссаларини юқори баҳоламоқда. Шунинг учун ҳам бизнинг гимнастикачилар ҳақидаги маълумотлар юртимизда содир бўлаётган рационал ўзгаришларни яққол кўрсатиб беради.

Фаннинг тарихий қимматини шу фан ривожланиш тарихи, ўтмиш хотиралари, халқ анъаналарига ҳурмат, маънавий бойлик, ўқув машғулотини учун назария, талаба ва тингловчиларни ўқитиш учун услубият ташкил этади.

Бизнинг вазифамиз «Танланган спорт тури» машғулотини бўйича зарур бўлган «Ўзбекистонда гимнастикани ривожлантириш тарихи» мавзуси борасида маълумотларни тўплашдан иборат эди. Ўйлаймизки, кейинчалик мавзу қўшимча маълумотлар билан бойиб боради.

ТАРИХИЙ МАЪЛУМОТНОМА

Ўтмишда Ўрта Осиё аҳолиси турли хил жисмоний Машқлар ва ўйинларни қўллаган, ката байрамларда ўтказилган пойга ва оломон – пойгалар, от миниб махсус Таеклар ёрдамида тўп ўйнаш ўйинлари оммабоп ҳисобланган. Шахмат ўйинлари кенг тарқалган. Маълумки, Алишер Навоий моҳир шахматчи бўлган.

Ўша даврларда жангчиларни тайёрлашда қиличбозлик, пойга, камондан ўқ отиш ўргатилган. Халқ ўйинларининг кўпчилиги ўзида кураш, югуриш, Ирғитиш ва сакраш элементларини мужассам этган. Кураш ўйини оммабаоп ҳисобланган. Туркманлар ва ўзбеклар юқорида тортилган арқонда турли хил мураккаб акробатик машқларни бажаришган. Ўрта асрларда махсус кушлар – лочин, қирғий ва шунқорлар ёрдамида ов қилиш Ўрта Осиё халқлари ҳаётида фахрий ўрин эгаллаган.

Абу Али ибн Сино «Тиб қонунлари» асарида жисмоний машқларга катта эътибор беради. Саломатликни муҳофаза қилиш қоидаларини кўриб чиқар экан, олим жисмоний машқларнинг соғломлаштириш ва даволаш амалиётида тутган ўрни ва аҳамияти ҳақида мукаммал тарзда сўз юритади. Ибн Сино олимлар орасида биринчи бўлиб жисмоний Машқларни таърифлайди: «Узлуксиз чуқУр нафас олиш жараёнини келтириб чиқарувчи эркин ҳаракат жисмоний машқ дейилади». Буюк олим таъкидлашича, саломатликни муҳофаза қилиш тартибида энг асосийси- жисмоний Машқлар Билан шуғулланиш ҳисобланади, ундан сўнг овқатланиш ва уйқу тартибларига риоя қилинади.

Агар одам ўз вақтида меъёрида жисмоний Машқлар Билан шуғулланса ва кун тартибига риоя қилса, у ҳеч қандай даволаш чораси ва дори-дармонга эҳтиёж сезмайди. Ибн Сино ёзишича жисмоний машқлар Билан шуғулланмай қўйган одамлар соғлиғи сўниб, ҳаракатланишни тўхтатиш натижасида кучи сусайиб боради. Олим фикрича, жисмоний машқлар мушаклар, боғламлар, асаб толаларини мустаҳкамлайди, натижада, одамлар ўз ишларини бажара оладилар ва ҳасталанишдан муҳофаза этилган бўладилар. У жисмоний Машқлар Билан шуғулланганда одамнинг ёши ва саломатлигини қай даражада эканлигини ҳисобга олишни тавсия этган.

«Тиб қонунларида» болалар, ўсмирлар ва қариялар қачон ва қай тарзда жисмоний машғулотлар билан шуғулланиши ҳақида кенг маълумот берилган. Ибн Синонинг Машқларни бошлаш ва тугатиш вақти, уқалаш, ҳаммомда ва совуқ сувда чўмилиш, танани тозаликда сақлаш ва бошқа гигиеник талаблар ҳақидаги фикрлари катта қизиқиш уйғотади.

Ибн Синонинг назарий мулоҳазаларни юксак баҳолаган ҳолда, шуни назарда тутиш керакки, у давлатларда олим фикрлари билауларни амалий қулланилиши орасида ката тафовут бўлган. Олим тавсияларини фақатгина феодал зодагонлар қўллаши мумкин эди. Маҳаллий ҳукмдорлар ва дин пешволари томонидан эзилган ҳамда барча ҳақ-ҳуқуқлардан маҳрум камбағал халқ оммаси эса буюк алломанинг фойдали маслаҳатларини амалиётда қўллай олмас эдилар.

Шу тариқа янги давр гимнастикаси чуқур тарихий ва илмий пойдеворга эгадир.

1917 йилгача бўлган даврда гимнастика

1880 йилда махсус ҳайъат Туркистон ўлкасида Черков қошидаги тўрт йиллик билим юртлари учун дастур ишлаб чиқди. Бу дастурга мувофиқ рус тили, арифметика, география, чеварликни ўрганиш дарслари ва гимнастика машғулотларини ўтказиш назарда тутилган эди. Бироқ бу дастур ҳам бир неча йилдан сўнг уч йиллик ўқув жараёнига мўлжалланган дастур билан алмаштирилди.

Янги дастурдан гимнастика дарслари олиб ташланди.

Урушдан аввалги йилларда гимнастика бошланғич билим юртларида ўргатилар эди. Аммо мутахассисларнинг етишмаслиги, хоналар ва жиҳозларнинг йўқлиги сабабли Машғулотлар мукаммал даражада ўтмас эди.

Фақатгина Тошкентдаги эркаклар гимназиясида гимнастика машғулотлари мунтазам равишда ўтказилар эди. Гимназия фаолияти тўғрисидаги йиллик ҳисоботларда доимо қуйидаги жумла қайд этилар эди: ўқувчилар қиш мавсумида гимнастика билан синф хоналаридан бирида, ёзда эса гимнастика жиҳозлари билан жиҳозланган боғда шуғулланишади. Тошкент гимназияси талабаси П.С.Граменицкий хикоя қилишича гимнастика дарслари зерикарли ўтар эди. Жиҳозлар йўқ эди. Одатда машғулот ихтиёрий машқлар, пирамидалар, марш қилиш машқларидан иборат бўлар эди. Гимнастика дарслари машғулот ўтказишга яхши мослаштирилмаган мажлислар залида ўтказиларди.

Фарғона гимназиясининг собиқ талабаси Г.М. Бернацкийнинг гувоҳлик беришича бу ерда гимнастика дарслари гоҳ-гоҳида ўтказиларди; дарслар мундарижаси эса буткул ўқитувчининг тайёргарлигига боғлиқ бўлган. Масалан, 1915-1916 ўқув йилларида Фарғона гимназиясида чаласавод флдфебел дарс берган ва унинг машғулотлари сафдаги хизмат уставидан олинган машқлардан иборат бўлган.

Бироқ шуни ёдда тутиш керакки, гимназиялар имтиёзли билим юртлари бўлиб, ўқув ҳақи йилига 40рублдан ташкил этган. Табиийки, меҳнаткашларнинг фарзандлари бундай мактабларда ўқий олмасдилар. Тошкент гимназиясида 80 фоиз талабалар дворянлар ва бой амалдорларнинг болалари эди. +олганлари эса рухонийлар, савдогарлар, фабрикантларнинг фарзандлари бўлган.

Маҳаллий миллат вакилларидан бўлган талабалар фоизи жуда кичик эди – 0.5-1.6%.

«Гимнастика ва жисмоний машқлар шинавандалари жамияти»нинг Низомида (1904 йилда Тошкентда тузилган) қайд этилишига ўқув уассасаларининг талабалари жамиятга аъзо бўлишлари мумкин бўлмаган.

Ўша даврда ягона педагогика билим юрти бўлиб Туркистон ўқитувчилар семинарияси (1978 йилда Тошкентда очилган) хисобланган. Семинария Туркистон ўлкасида рус ва рус-тузем мактаблари учун ўқитувчиларни етказиб берарди. Бу ўқитувчилар жисмоний тарбия тўғрисида энг содда тасаввурларга эга эдилар. Гимнастика бўйича ўқув режасидакўрсатилгандек, «Тарбияланувчиларнинг гимнастик машқлари- саф машқлари, эркин ҳаракатлар, гимнастика ўйинлари ва гимнастик жиҳозлар билан бажариладиган машқлардан иборат эди».

Баъзида Тошкентда швед ва француз гимнастикаси ўқитувчиларини тайёрлаш бўйича қисқа муддатли ўқув курслари ташкил этилар эди. Уларда ўқиш ҳақи жуда ҳам юқори бўлган. Шунинг учун курс тингловчилари сони 10-15 кишидан иборат бўларди.

1904йилда «Гимнастикада ва жисмоний машқлар шинавандалари жамияти» тузилди. Бу даврда гимнастика тушунчасига югуриш, сакраш, иргитиш каби машқлар ҳам кирган. Бироқ бу республикамиздаги дастлабки спорт жамияти бўлиб, гимнастикани келгуси ривожланиши учун катта аҳамиятга эга эди. Мазкур жамият бир гуруҳ спортчилар ташаббуси билан тузилган бўлиб, 15-20кишидан

иборат эди. Тошкентда гимнастика-қиличбозлик мактаби очилган эса, жамият янада оммавийлашиб, унинг аъзолари сони ортиб борди. Лекин аввалгидек, бу давр гимнастикаси таркибида замонавий гимнастика талабларига жавоб бермайдиган машқлар мавжуд эди. Мусобақалар ҳам ўтказилмас эди.

Мактаблардаги жисмоний тарбия муаммолари Тошкентда 1910 26декабрдан 1912 январгача ўтказилган ўрта билим юртлари ўқитувчиларининг биринчи Туркистон қурултойида кўриб чиқилди. Жисмоний тарбия бўйича махсус секция ташкил этилиб, кенг доирадаги муаммолар: дастур мундарижалари, соталар сони, ўқитиш услубияти бўйича тавсияномалар ишлаб чиқилди. +урултой қарорларида гимнастикадан дарс бериш ҳам эркаклар, ҳам аёллар ўқув муассасаларидаги тарбия тизими учун зарурий эканлиги таъкидлаб ўтилган.

1912 йилдан бошлаб Тошкент, Петербург, Варшава ва бошқа шаҳарлардан гимнастика бўйича дастлабки тренерлар кела бошлади. Ҳарбий округ босмаҳонаси ишчилари гимнастика тўғрагини ташкил этадилар.

1912 йилда Стокгольмда ўтказиладиган Олимпия ўйинлари учун Россия терма командасини тузиш мақсадида Туркистонда спорт гимнастикаси бўйича расмий мусобақалар ўтказилди. Поручик Волчанский мусобақа ғолиби бўлди. Мазкур биринчи расмий мусобақалар ўтказилган сана Ўзбекистонда спорт гимнастикаси бунёд бўлган кун деб ҳисобланади. Шундан сўнг Кўқон, Фарғона ва Самарқанд шаҳарларида ҳам гимнастика жамиятлари ташкил этилди.

1912 йилда Тошкентлик гимнастикачилар Москвада ўз маҳоратларини намоиш этдилар. 1915 йилда Тошкентда аёллар гимнастикаси бўйича дастлабки ўқув курслари очилди. Шу курсларни битирган Полина Владимировна Гарфунг Ўзбекистонда гимнастикани ривожланишига улкан ҳисса қўшди. Октябрь инқилобидан кейингина, гимнастика оммавий тарзда ривожланди. Аҳолини жисмоний ва спорт орқали соғломлаштириш давлат ишига айланди. Шу тариқа Ўзбекистон меҳнаткашларини жисмоний тарбиялаш умумий тизимида гимнастика муҳим ўрин эгаллади. Чор Россияси давридан қолган швед ва бошқа гимнастика тизимига алмашди. Гимнастика Бухоро, Каттақўрғон, Наманган, Урганчда ҳам тарқала бошлади. Бу даврда ҳарбий қисмлар ва ҳарбий билим юртларида гимнастика фаол ривожланади.

1918 – 1948 йилларда Ўзбекистонда гимнастиканинг раванқ топиши.

1918 йилда «Болалар спорт клуби» очилганбўлиб, унда ўйинлар ва гимнастика машқлари ўтказилар эди. 1919 йилдан бошлаб, талабалар ўртасида «олимпия ўйинлари» деб аталувчи турли мусобақалар ўтказиладиган бўлди.

1920 йил 10октябрда I ўрта Осиё олимпиадаси очилди. Бу анжуман жисмоний маданият билан шуғулланувчилар учун катта ҳодиса бўлди ва уларнинг ютуқларини намоиш этиш имконини берди. 1921 йилда Туркфронт всеобуч бошқармаси қошида жисмоний маданият Марказий Совети ташкил этилади. Унинг мақсади – турли жисмоний маданият ташкилотларини бирлаштириш ва Туркистон меҳнаткашларини жисмоний тарбиялаш ишларини режага мувофиқ бошқаришдан иборат эди.

1921 йилда II ўрта Осиё Олимпиадаси очилди. Унинг дастури I олимпиада дастурига нисбатан анча кенгайтирилганди. 1919 – 1921 йилларда Фарғона мактабида жисмоний маданият бўйича дарс берган Г.М.Бернацкийнинг хикоя

қилишича, гимнастика дарслари мажбурий бўлган ва талабалар томонидан севилиб ўрганилган. 1920 йилда Фарғона области ҳарбий комитети қошидаги Всеобуч бўлими «Беш йиллик мактабларнинг 1 ва 2 синфларида жисмоний тарбиядан таълим бериш бўйича қисқа дастур»ни ишлаб чиқди. Дастурда гимнастика, югуриш, сакраш ўйинлари билан шуғулланиш назарда тутилган. Мазкур дастур мундарижасида қуйидагилар баён этилган. «Гимнастика мақсади-тўғри жисмоний ривожланишга эришиш, организм фаолиятидаги камчиликларни тuzатиш, ҳаракатларни координациялаш қобилиятини юзага келтириш, тартиб-интизомни ривожлантириш ва асаб системасини мустаҳкамлаш. Югуриш: юрак, ўпка, овқат хазм қилиш аъзоларининг фаолиятини фаоллаштириш, ички аъзолар мушак толаларини ривожлантириш, ирода ва шижоатни камол топтириш. Сакраш: юқорида кўрсатилган хислатлар ҳамда эпчилликни ривожлантириб, мушакларни тез қисқартиришига ёрдам беради. Ўйинлар: умумий жисмоний ривожлантирувчи таъсир кўрсатиб, асаб тизимини мустаҳкамлайди, руҳий хислатларни ривожлантириб, мустаҳкамлайди ва умуман педагогик тарбия воситаларидан бири ҳисобланади».

Ўқитувчига қуйидагилар тавсия этилган:

Машғулотларни тоза ҳавода ёки шамоллатилган хоналарда ўтказилиши керак. Жисмоний маданият Совети қошидаги илмий секция томонидан жисмоний маданият билан шуғулланувчиларни текшириш бўйича антропометрик лаборатория ташкил этилди. Бутунроссия марказий ижроқўми Президиумининг 1923 йил 27 июлдаги қарорига мувофиқ Туркистон ижроқўми қошида жисмоний маданият бўйича ўлка совети таъсис этилган бўлиб, у республикада жисмоний маданият ва спортни раванқ топширишни бошқариш ва назорат қилиш органи ҳисобланган. 1924 йилда бутунтуркистон Спартакиадаси ўтказилди. Шу спорт анжуманлари республикада гимнастикани ривожлантиришга салмоқли ҳисса қўшди. 1924 йилда миллий давлат чегараланиши натижасида ЎзССРнинг ташкил этилиши ўлкамизда жисмоний маданият, жумладан, гимнастикани ривожланиши учун имкониятлар яратди. Бу спорт тўғри маҳаллий ёшлар орасида ўз мухлисларини топди. Масалан, 1926 йилда Тошкентда ташкил этилган 3та тўғарак аъзоларидан 160таси ўзбеклар эди. Шунга қарамай малакали мутахассисларнинг етишмаслиги гимнастикани ривожланишига халақит берарди.

1928 йилги Бутуниттифоқ спартакиадасида тайёргарлик босқичи сифатида 1927 йилда Бутунўзбекистон спартакиадаси ўтказилди. Унинг дастурида спорт гимнастикаси ҳам бор эди.

Гимнастикачилар маҳорати ҳали паст даражада эди. II Бутунўзбек спартакиадасида эса (1928й.) Москвада бўлиб ўтадиган спорт анжуманида иштирок этиш учун республиканинг терма жамоаси танланади ҳамда Ўзбекистон ушбу мусобақаларида 4 – 5 ўринларни эгаллайди. Тошкентлик гимнастикачи Мечислав Мурашко эса СССРнинг мутлоқ чемпиони унвонига сазовор бўлади.

1929 йилда Тошкентда биринчи марта жисмоний маданият тўғараклари орасида спорт гимнастикаси бўйича жамоа мусобақалари ўтказилди. Бу даврда гимнастикада тўрткураш мавжуд эди: турник, халқалар, «эшак» (козёл) ва эркин машқлар. 1931-34 йилларда бутуниттифоқ жисмоний маданият мажмуасини (ГТО)

ташкил этилиши республиканинг спорт ҳаётида муҳим ходиса бўлди. Бунинг натижасида гимнастикани янада ривожланиши учун имконият яратилди. Гимнастикачилар маҳорати ошиб борди. 1933 йилда Тошкентда бўлиб ўтган гимнастика бўйича биринчи расмий биринчиликда, сўнгра эса келгуси йилларда Е.Дхин, Б.Ястребов, Е.Елецкая, Б.Богатова, В.Назарова, Н.Котин, А.Петухов ва бошқа гимнастикачилар катта ютуқларга эришдилар. 1933 йилда бутун Ўзбекистон спартакиадаси бўлиб ўтди. Шу йили «Динамо» жамоаларининг бутуниттифок мусобақаларида Ўзбекистонлик гимнастикачи Рубовский катта ютуқларга эришди ва 2ўринни эгаллади.

1930 йилардан бошлаб болалар ва ўсмирлар орасида спорт гимнастикасини ривожлантириш бўйича ишлар олиб борилди. Бу даврда Тошкентдаги олимлар уйи қошида биринчи болалар секцияси тузилди, унга Н.В.Кравченко раҳбарлик қилган.

Гимнастика қишлоқ ҳаётига ҳам кириб борди. 1943 йилда 1 колхоз-савхоз спартакиадаси ўтказилган бўлиб, унинг жамоа биринчилигида гуруҳли гимнастика машқлари киритилган эди. Кўхна спорт клубларидан бўлмиш матбуотчилар спорт тўғараги катта муваффақият қозонган эди. Бу йилларда мазкур клубда спорт гимнастикаси бўйича республиканинг таниқли тренерларидан бири М.К. Архангельский ишлар эди. У кўплаб моҳир гимнастикачларни тарбиялаб етиштирди. 1934 йилда бўлиб ўтган I Ўрта Осиё спартакиадасида жамоа биринчилигини ўзбек гимнастикачилари қўлга киритдилар. 1935-37 йилларда гимнастика ривожини давом этади, чунки бу йилларда «Спартак», «Локомотив» каби кўнгилли спорт жамоалари тузилади.

Болалар спорт мактаблари ташкил этилиб, уларда гимнастика бўлимлари очилди. Бу эса гимнастика билан шуғулланувчилар ва секциялар сонининг ортиб боришига олиб келади. Шу даврнинг етакчи тренерлари М.Архангельский, Н.Сальников, Н.Котин, А. Петухов бўлиб, улар ажойиб, етук гимнастикачи ва тренерларни тарбияладилар. Улар орасида хизмат кўрсатган спорт устаси (мастери) А.Абрамян, СССРда хизмат кўрсатган тренер В.Курлянд, собиқ СССРнинг мутлоқ (абсолют) чемпиони Генриэтта Коновалова, А.Бородин, Н.Тарасова, В.Меркулов бор эди.

1936 йилда Ўзбекистонда биринчи марта спорт гимнастикаси бўйича болалар биринчилиги бўлиб ўтди. В.Лебедев ва Р.Томилина республика чемпионлари унвонига сазовор бўлдилар. Ёш гимнастикачилар Г.Куст ва О.Соколовская аъло натижаларга эришадилар. Бошқа шаҳарлардан ҳам моҳир гимнастикачилар етишиб чиқади. Масалан, Червиченко – республиканинг энг кучли гимнастикачиларидан бири ҳисобланган.

1937 йилда шаҳар халқ таълими бўлими қошида болалар спорт мактаби ташкил этилиб, унда гимнастика бўлими очилди. Бу ҳол республикада гимнастикани келгусида ривожланиши учун катта аҳамият касб этди. ХТШБ спорт мактаби кўплаб бўлғуси спорт усталарини етиштириб берди. Мутлоқ чемпион, хизмат кўрсатган спорт устаси Галина Шамрай, спорт усталари А.Марков, С.Чуксиева, В.Хримпач, Э.Сўркин, В.Бондаренко, Р.Большакова, П.Панкратьев шулар жумласидандир.

Мазкур мактаб очилган кундан бошлаб, 1959 йилгача собиқ ЎзССРда хизмат кўрсатган ўқитувчи Полина Владимировна Гарфунг мактаб директори лавозимида

хизмат қилди. Алексей Михайлович Покровский 20 йил давомида шу мактабда етакчи тренер бўлиб ишлади. 1938 йилда Ленинградда ўтказилган бутуниттифок мусобақаларда бизнинг ёш гимнастикачилар биринчи марта иштирок этиб, 5ўринни эгалладилар ва бу билан кучли жамоалар ҳисобланган Киев, Тбилиси, Минск жамоаларини ҳам ортда қолдирдилар. Келгуси йили эса жамоамиз 4ўринни эгаллади.

1939 йилда бутуниттифок мусобақаларда ўзбекистонлик ёш сузувчилар 2ўринни, гимнастикачилар 4 ўринни, енгил атлетикачилар 6 ўринни эгалладилар.

Урушдан олдинги йилларда маҳаллий миллатга мансуб гимнастикачилар билан ишлаш яхши йўлга қўйилган эди. 1940 йилда республика терма жамоаси таркибида 4 та ўзбек йигити Жўраев, Жабборов, Тохиров, Эргашевлар бўлган. Ўзбек қизлари орасидан Мақсудова, Исҳоқова, Розданова каби гимнастикачилар етишиб чиқди. Ўзбек гимнастикачиларини тарбиялашда Тошкент шаҳридаги 90 сонли мактаб ўқитувчиларининг, жумладан, Л.Вапоевнинг хизматлари бекиёсдир. Бу инсон кўплаб юртдошларимиз каби Улуғ Ватан урушида ҳалок бўлган. Урушдан олдинги давр вазифаларига мос равишда ишни катта қурилиши жисмоний тарбия тизимининг муштарак услубий асоси сифатида ММТ (ГТО) мажмуасини ташкил этилиши шу йилларда гимнастикани ривожланишининг асосий омили ҳисобланади. Барча бошланғич ўрта мактабларда 1 синфдан бошлаб, 1943 йил 1 январдан эътиборан ҳарбий-жисмоний, бошланғич тайёргарликни ўрганиш жорий этилади. Ҳарбий таълим тизимида жисмоний машқлар салмоғи катта эди, 1 – 2 синфларда сафда юриш машғулотларига ажратилган 30 соатдан 24 соати гимнастикага тўғри келар эди. 3 – 4 синфлар учун ҳам нисбат қарийб шунақа эди. 5-10 синф ўқувчилари учун сафдаги тайёргарликнинг асосий воситалари сифатида гимнастика, бокс, кураш, сузиш, футбол, волейбол, граната ирғитиш, сакраш, арқонга чирмашиб чиқиш, тўсиқларни енгиб ўтиш, велоспорт мотоцикл ва парашют билан танишиш тавсия этилган. Бундан сафдаги тайёргарлик машқларига 5-7 синфларда ҳарбий тайёргарликка ажратилган соатлар ярми ҳамда 8 – 10 синфлар учун ажратилган соатларнинг учдан бир қисми тўғри келарди. Бу даврда волейбол, гимнастика, енгил атлетика, футбол ва бошқа спорт турлари бўйича мактаб ичра ва мактаблараро мусобақалар ташкил этилиб, болалар спорт мактаблари ва мактабдан ташқари бошқа муассасалар фаолият кўрсатган.

1943 йил сентябрь ойида мактабдан ташқари муассасаларни тиклаш тўғрисида махсус қарор қабул қилинди. 1944 йилда 118та мактабдан ташқари муассаса, шу жумладан, 16та пионерлар уйи, 11та болалар спорт мактаблари (БСМ), 7та болалар ўйингоҳлари ва боғлари, марказий турист – экскурсион станция маблағ билан таъминланган. БСМ да 1944йилда 2000дан ортиқ ўқувчи шуғулланган. Тошкент шаҳар шалқ таълими бўлимининг етакчи БСМда гимнастика, қиличбозлик, кураш, енгил атлетика, сузиш, бокс секциялари фаолият кўрсатган.

Буюн ғалаба яқинлашган сари оммавий – спорт ишлари фаоллашди. Масалан: 1945йилда ўқувчиларнинг таътил вақтида ўтказилган оммавий – спорт табирлари режаси анъанавий шахмат турнирлари ва отиш мусобақаларидан ташқари, Тошкентда гимнастика бўйича республика болалар мусобақаларини ўтказишни ҳам мўлжаллаган.

Табиийки, уруш мамлакатимиз халқларининг осойишта меҳнатини вақтинча бўлсада, издан чиқарди. Ватан уруши фронтларида А.Бояринов, У.Асадов, В.Бородин каби ўзбек гимнастикачилари шижоат билан жанг қилишди, Г.Хуторянский Ватан ҳимояси йўлида ҳалок бўлди. Етакчи тренерлар шу йилларда ҳарбий кўмиталарда иш олиб боришди. Бироқ, ҳатто шу даврда ҳам ишлаб турди, мусобақалар ўтказилди, спорт ютуқларининг ўсиб бориши билан бир қаторда гимнастикачиларни ўқитиш услубияти ва техникаси ҳам тараққий этди. 1935 йилда жисмоний маданият техникуми очилган бўлиб, унда Москва институти битирувчиси Ян Халилович Муртазин, шунингдек, Рашид Хамидов ва Умар Асадовлар гимнастикадан сабоқ бердилар.

1936 йилда техникум талабалари Р.Хамидов ва П.Завируха республика чемпионлари унвонига сазовор бўлдилар.

Техникум тарбияланувчилари: Мухаммадали Тожиев – доцент, 1966-71 йилларда гимнастика кафедрасининг мудири; Георгий Давидович Жоржолодзе – гимнастика кафедраси мудири; сўнгра қишки спорт турлари бўйича болалар спорт мактаби директори, жисмоний маданият институтида 1955 йилдан 1973 йилгача фаолият кўрсатган; Карим Жўраев – таниқли гимнастикачи, биринчиликлар совриндори, уззоқ йиллар давомида ТКХИМИ жисмоний тарбия кафедраси мудири; Рихси Олимова - +озиева, доцент, ЖМИ кафедра мудири; Юрий Альбертович Исмоков 1946-49 йилларда республика терма жамоаси таркибида сувга баландликдан сакраш бўйича совриндор бўлган, доцент, ТошДУ да жисмоний тарбия кафедраси мудири, Ўзбекистон гимнастика федерацияси Президенти бўлган.

1949 – 1990 йилларда гимнастикачилар эришган ютуқлар

Галина Шамрай – Республика чемпиони, сўнгра СССРда хизмат кўрсатган спорт устаси, «Ҳурмат белгиси» Ордени кавалери (1957й.) биринчи Совет абсолют жаҳон чемпиони (1954й.), Жамоа ҳисобида Олимпия чемпиони (1954й.). ҳодада бажариладиган машқлар бўйича СССР чемпиони (1955й.) Биринчи тренери Василий Васильевич Внучков, СССРда хизмат кўрсатган тренер, 1955-66йилларда гимнастика кафедрасининг катта ўқитувчиси. «Ҳурмат белгиси» ордени билан мукофатланган (1971й.) Бутуниттифок тоифадаги ҳакам.

Шу даврнинг моҳир гимнастикачилари: спорт усталари А.Марков, Лилия Кушнарченко, Виктор Хримпач ва бошқалар, етакчи тренерлар – М.К. Архангельский, Г.В.Андлер, В.Курлянд, А.В. Петухов, А.М.Покровский, Р.Г.Саркисов. Болаларни гимнастика билан шуғулланишга жалб этишда спорт усталари с.Чуксиева, Т.Н.Артамонов, Э.Сўркин, Т.С.Каримов, А.Овсянников, И.Кричмар ўз ҳиссаларини кўшдилар. Нукус педагогика олийгоҳнинг жисмоний тарбия факультетида И.Лўқмонов, Н.Говоров, Л.Говорова, П.Оспанов, Д.Жолдасов, Д.Ниёзимбетов каби ўз касбининг моҳир усталари таҳсил олган ва фаолият кўрсатган.

Тошкент педагогика институтида А.М.Покровский, Г.В.Индлер (кейинчалик Минск шаҳридаги жисмоний маданият олийгоҳида кафедра мудири), Н.Ваксин, Б.Юсупов; спорт усталари С.Чуксиева, В.И.Усиков, Б.Мелкумов, В.Чехович,

н.Кузнецова, И.Брагинский, Ц.Кветной кабилар олий тоифадаги спортчиларни тарбиялаш йўлида шараф билан ехнат қилишга

Спорт усталари

Исми шарифи

Дондаренко З.М.	1956
Туманова С.	1957
Брагинский	1962
Орловский В.	1963
Киселева Н.	1963
Ханкелдиев Ш.	1963
Жейко Р.	1963

Республикаимиз спартакиада ва Олимпия ўйинларида юксак натижаларга эришган спортчилар ва тренерлар билан фахрланади.

Маҳоратли спортчилар.

№	Исми шарифи
	Волчанский И.
	Мурашко М.
	Исхаков Ю.А.
	Сўркин Р.С.
	Сўркин Э.С.
	Хримпач В.Р.
	Марков А.
	Кричмар И.
	Каримов Т.С.
	Джураев К.Д.
	Артамонов Н.Н.
	Аванесов С.
	Каримов С.
	Драгункин А.
	Жидков В.
	Шушлебін В.
	Кветной Ц.Х.
	Шендер А.
	Мелькумов Б.В.

	Чехович В.
	Устиков В.И.
	Вяльцев А.
	Шарипов Р.
	Юлдашев Э.
	Ибрагимов Т.С.
	Гиясов Э.А.
	Гиясов Г.Ш.
	Атаханов А.
	Якунин Г.
	Диомидов А.В.
	Диомидов С.В.
	Орловский В.
	Ханкелдиев Ш.Х.
	Брагинский И.
	Петров Ю.В.
	Махорт Н.
	Атабаев В.
	Эштаев А.К.

Тажрибали мураббийлар.

№	Исми шарифи
	Внучков В.В.
	Петухов А.В.
	Архангельский А.М.

	Покровский А.М.
	Петров Г.В.
	Индлер Г.В.
	Егоров Ю.П.
	Попов Ю.П.
	Исхаков Ю.А.
	Сўркин Р.С.
	Мелькумов Б.В.

	Усиков В.И.
	Пак А.
	Юсупов Б.М.
	Ибрагимов Т.С.
	Петров Ю.В.
	Неклюдов Ю.М.
	Курлянд В.
	Котин Н.В.
	Каримов Т.С.
	Диомидов А.В.
	Кветной Ц.Х.

	Саркисов Р.Г.
	Ермаков Ю.З.
	Большаков Г.В.
	Аксенов В.Ф.
	Бондаренко З.М.
	Кузнецова З.М.
	Вольфман М.С.
	Сорвин К.Г.
	Кузнецова С.М.

1955 йилдан бошлаб Тошкент Давлат жисмоний маданият олийгоҳида кафедра мудири лавозимида Егоров Юрий Павлович, Маломет Венъямин Александрович, Хоробров Василий Александрович, Юсупов Ботир Мухамедович, Жоржоладзе Георгий Давидович, Березин Алексей Максимович, Тожиев Мухаммадали Усманович, Ниёзбеков Улуғбек Рустамович, Лебедев Николай Иванович, Ефименко Александр Иванович фаолият кўрсатишган.

Сергей Диомидов ва Элвира ўз даврининг эркин гимнастика юлдузлари бўлган. Сергей Викторович Диомидов собиқ СССРда хизмат кўрсатган спорт устаси, 60 йилларнинг энг яхши гимнастикачиларидан бири. 1965 ва 1969 йилда абсолют СССР чемпиони, халқада бажариладиган машқлар бўйича 1968 йилги СССР чемпиони, брусларда бажариладиган машқлар бўйича 1964, 1966, 1970 йилги СССР чемпиони, турникда бажариладиган машқлар бўйича 1970 йилги СССР чемпиони. Саади Элвира Фуадовна (1952й. Тошкент) СССРда хизмат кўрсатган спорт устаси, Халқлар дўстлиги орднени (1976й.) билан тақдирланган. Жамоа биринчилигида 1972 йилда эркин машқлар ва ходада бажариладиган машқлар бўйича СССР чемпиони, ходада бажариладиган машқлар бўйича 1973 йилги СССР чемпиони.

Жисмоний маданият олийгоҳи битирувчиларидан ҳозирги кунда Э.Саади – Америкада, И.Григорянц – Москвада, МДУ, Мели Тешабоев – Австралияда, Э.Исянова – Швейцарияда, Юлдашев Ҳамидулла +аюмович – Тошкентда, вазир муовини, ХТШБ бошлиғи, проф. Шер Ҳакимович Хонкелдиев – Фарғонада фаолият кўрсатишмоқда.

Узоқ йиллар давомида гимнастика кафедрасида қуйидаги ўз касбининг моҳир усталари ёш гимнастикачиларга таълим беришган: Шиманская Александра Павловна, Балько Роза Тимофеевна, Попова Александра Никитична, Попов Юрий Павлович, Внучков Василий Васильевич, Мильто Вячеслав Захарович, Колодяжнўй Виктор Васильевич, Колодяжная Татьяна Александровна, Иванова Ольга Федоровна, Большаков Геннадий Викторович, Галетко Людмила Васильевна, Стариков Игорь Александрович, Пеиров Георгий Вячеславович, Каримов Тошхон Сайфуллаевич, Каримов Михаил Каримович, Алимова – Бекина Тамара Васильевна, Петров Игорь Викторович, Мокина Галина Николаевна, Гостев Эдуард Константинович, Исянов Рашид Захарович, Минакова Алла Борисовна,

Умаров Марс Нарзиевич, Ефименко Александр Иванович, Ниязбеков Улуг Рустамович ва бошқалар.

Кафедра ўқитувчилари доимо ўз касбий маҳоратларини оширишга ҳаракат қилишади. Улар томонидан 400 тадан ортиқ илмий ишлар, шу жумладан, дарслик, мақолалар, 100та услубий қўлланма, 100та слубий тавсиялар ва 300та илмий мақолалар нашр қилинган. Кафедра ўқитувчилари ва битирувчилари орасида фн доктори илмий даражасини иккикиши Ханкелдиев Ш.Х. ва Юлдашев Х.К. профессор илмий унвонини 3киши – Ханкелдиев Ш.Х., Юнусов Т.Т., Юлдашев Х.К., доцент илмий унвонларини 20дан ортиқ киши олишган. Кафедра фаолият кўрсатаётган давр ичида 2000га яқин юқори малакали мутахассислар, жумладан 1300та спорт устаси, 25та халқаро тоифадаги спорт устаси, 100та хизмат кўрсатган спорт устаси тайёрланди. Олимпия ўйинларининг 2карра чемпиони, жаҳон чемпиони, жаҳон чемпиони Э.Саади, Олимпия ўйинларининг фристайл бўйича чемпиони А.Черязова ва гимнастика бўйича чемпион О.Чусовитина, гимнастика бўйича олимпия ўйинлари кумуш медал совриндори, жаҳон чемпиони С.Диомидов юксак муваффақиятларга эришдилар. Кафедранинг бешта талабаси эса Осиё чемпионатининг совриндорлари бўлишди: О.Чусовитина, А.Дзюндзяк, Б.Баятанова, А.Гордеева, С.Бабаева. Г.В. Индлер, Ю.П.Егоров, А.М.Березин, В.А.Холобров, Ю.П.Попов, Т.Юнусов, Ш.Х.Ханкелдиев, У.Р.Ниязбеков, Г.В.Федотов, В.В.Внучков, Г.В.Большаков, Н.И.Лебедев, М.Б.Франк, Ю.А.Исхоқов, А.Вяльцев, М.У.Тожиев, А.П.Шиманская, И.М.Колотилова, М.Н.Умаров, Б.М.Юсупов, Э.Гостев, М.Каримов, А.И.Ефименко ва бошқалар ўз меҳнат фаолиятлари билан фан ривожига ҳисса қўшдилар. Гимнастика кафедраси ўқитувчилари бир неча йиллар давомида спорт гимнастikasi бўйича республика терма жамоаси аъзолари фаолиятининг педогогик назоратида иштирок этадилар ва техник тайёргарликни янада мустаҳкамлаш борасида тавсиялар бердилар. Гимнастикачиларни мунтазам кузатув натижалари илмий тўпламларда нашр қилинади ва спортчиларни мусобақаларда муваффақиятли иштирок этишга ўз ҳиссасини қўшди. Гимнастика ривожланиб борган сари спорт базаларини жиҳозлар билан етарли даражада таъминланишига талаб ортиб борди. Агарда ҳозирги спорт залларни 50 йиллардаги спорт заллари билан таққослаб кўрилса, республикамизнинг энг сара гимнастикачилари қандай шароитда шаклланган ҳақида тасаввурҳосил қилиш мумкин бўлади. Куйида ўша давр 1960-90йиллар гимнастикачилари эришган натижалар қайд этилган:

СПАРТАКИАДА 1956

1	Хримпач В.	104,9	33ўрин
2	Кричмар И.	104,15	39 ўрин
3	Артемов Н.	100,6	54 ўрин
4	Сорвин К.	98,65	60 ўрин
5	Поёнкратьев	97,45	60 ўрин
6	Сиркин Э.	96,45	73 ўрин
7	Овсянников А.	88,65	101 ўрин
8	Петров Ю.	33,8	128 ўрин

СПАРТАКИАДА 1959

1	Хримпач В.	105,1	34 ўрин
2	Сиркин Э.	104,65	36-37 ўрин
3	Драгункин А.	104,3	41 ўрин
4	Бабаев В.	103,7	44
5	Овсянников А.	10,65	45
6	Девятов В.	102,7	53-54 ўрин
7	Каприельянц А.	99,55	76-78 ўрин
8	Сиркин Р.	99,55	91 ўрин

СПАРТАКИАДА 1963

1	Кветной Ц.	106,7	37-39 ўрин
2	Драгункин А.	106,3	45 ўрин
3	Сиркин Э.	103,75	71 ўрин
4	Степанянц Р.	103,25	78-79
5	Сорвин К.	102,7	83-84
6	Чехович В.	102,5	85-86
7	Бабаев В.	102,2	91-93
8	Жидков В.	101,25	101
9	Диомидов С.	98,65	117
10	Брагинский И.	91,15	120
11	Шиндряев В.	91,15	153
12	Мазур А.	87,0	165-166

СПАРТАКИАДА 1967

1	Диомидов С.	113	4
2	Жесан В.	107,6	36
3	Атабаев В.	105,05	68
4	Сиркин Р.	104	79
5	Сницер П.	103,9	81
6	Руми Д.	101,85	106
7	Панферов Г.	101,45	110
8	Орловский В.	100,75	118
9	Жидков В.	100,6	120
10	Мазур А.	98,65	141
11	Шушлебін В.	97,2	152
12	Сиркин Э.	89,05	191

КМС

1	Махорт Н.	107,3	1
2	Акопянц А.	107,1	2
3	Аюпов А.	105,5	7
4	Беркинов А.	103,5	25
5	Хилько В.	102,7	31

Финал многоборье

1	Диомидов С.	113,05	2 ўрин
---	-------------	--------	--------

СПАРТАКИАДА 1971

1	Сандлер Л.	101,1	32
2	Соседов Е.	99,15	41
3	Галкин Е.	97,8	46
4	Канцев Л.	96,85	47
5	Лопаткин В.	96,8	48
6	Чернопудров Г. кмс	101,25	14

СПАРТАКИАДА 1975

1	Якунин Г.	109,5	3
2	Соседов В.	101,95	60
3	Махорт Н.	100,65	71
4	Лопаткин В.	100,05	76
5	Лавренко А.	100,0	78
6	Дейдей С.	99,5	81
7	Шарипов Р.	42,45	120

СПАРТАКИАДА 1979

1	Атаханов А.	112,6	12
2	Махмудов Р.	110,9	32
3	Маркелов Е.	109,55	43
4	Мансуров А.	108,55	54
5	Галиев Р.	108,1	68
6	Свечников Ю.	107,55	75

СПАРТАКИАДА 1983

1	Атаханов А.	111	21
2	Ахтямов Р.	108,4	49
3	Назаров В.	107,5	61
4	Айрапетов С.	107,0	66
5	Нилов А.	106,7	70
6	Ишкулов А.	106,35	74

СПАРТАКИАДА 1987

1	Габитов Р.	112,8	6
2	Поляков А.	109,55	32
3	Афзалов Р.	108,55	41
4	Ахтямов Р.	108,1	48

СПАРТАКИАДА 1991

Ренат Галимов, Александр Нестеров, Ренат Максудов, Ильдар Валиев, Борис Залядский, Андрей Бадуров 6 ўрин, Б.Залядский, А.Бадуров халқаро тоифасида спорт устаси талабини бажаришди. Жамоа ҳисобида бешинчи, олтинчи ўринлар яхши натижа ҳисобланади. (1967, 1959, 1963, 1991 йиллар).

Кўпгина гимнастикачилар иккита спатакиадада иштирок этишган: Хримпач В., Овсянников А., Драгункин А., Диомидов С., Панкратов П., Сорвин К., Жидков В., Соседов Е., Отаханов А., Сиркин Э. эса ҳатто тўртта спартакиадада қатнашган.

Бу ҳол айнан шундан далолат берадики, гимнастикачилар узоқ йиллар давомида турғун натижаларга эга бўлишган. Уларнинг тайёргарлиги ўша даврда машқ қилиш шароити ҳозирги кундагига нисбатан анча ёмон бўлишига қарамай, узоқ вақт давомида машқ қилиш имкониятини берган.

Охирги йилларда А.Мансуров, Р.Афзалов, Э.Валеев, Оксана Чусовитина ва Анастасия Дзюндзак каби олий тоифадаги ўзбек гимнастикачилари ўз маҳоратларини намойиш этмоқдалар.

XXVI Олимпия ўйинларида ўзбекистонлик гимнастикачи Элдар Валеев нисбатан ижобий натижаларга эришди. Унинг тренери Роберт Герамович Саркисов қирқ йилдан ортиқ вақт давомида юқори тоифадаги гимнастикачиларни тарбиялаб келмоқда. Сергей Диомидов ҳам Саркисовнинг шогирдларидан бири ҳисобланади.

Диомидов Сергей Викторович (1943й. Тўрткўл), СССРда хизмат кўрсатган спорт устаси, 60йилларнинг энг яхши гимнастикачиларидан бири. 1965 ва 1969 йилда абсолют СССР чемпиони, халқларда бажариладиган машқлар бўйича 198 йилги СССР чемпиони, брусларда бажариладиган машқлар бўйича 1964, 1966, 1970 йилларда СССР чемпиони.

Куйида спортчининг мусобақаларда эришган натижалари келтирилган:

31 – СССР шахсий – жамоа биринчилиги. 1965 йил Москва шаҳри Кўпкураш – 1ўрин – 115. 775.

32 – СССР шахсий жамоа биринчилиги. 1966 йил Тошкент шаҳри 2-ўрин - 115.25

33-СССР шахсий жамоа биринчилиги. 1967йил Москва шаҳри 2-ўрин – 113.05. Эркин машқлар 5 – ўрин – 18.45 «от» (конь) 4 ўрин – 19.125, бруслар 6 ўрин – 17.325, турник 2 ўрин – 18.325.

34-СССР шахсий жамоа биринчилиги 1968 йил Ленинград шаҳри 2ўрин – 117.075

35-СССР шахсий жамоа биринчилиги 1968йил Ленинград шаҳри 2ўрин – 117.075.

35-СССР шахсий жамоа биринчилиги. Ростов на Дону шаҳри 1ўрин – 113.325.

36-СССР шахсий жамоа Чемпионати 1970йил. Минск шаҳри 4ўрин – 12.75

37-СССР шахсий жамоа Чемпионати 1971йил. Москва алоҳида турлар «от» 4ўрин – 18.625 брусларда бажарилган машқлар учун 4ўрин – 18.15.

38-СССР шахсий жамоа Чемпионати 1972йил. Киев шаҳри 5ўрин – 109.00 алоҳида турлар учун сакраш 5ўрин – 18.3, бруслар 5ўрин – 18.5

23-СССР шахсий жамоа биринчилиги 1963йил Москва шаҳри «от» 5ўрин – 28.4

24-СССР шахсий жамоа биринчилиги 1964йил Киев шаҳри кўпкураш бўрин – 56.70

25-СССР шахсий жамоа биринчилиги 1966йил Москва шаҳри кўпкураш 3ўрин – 114.0. Алоҳида турлар, эркин машқлар 2ўрин – 18.9, «от» 2ўрин – 19.075, халқалар 3ўрин – 19.35, таянч билан сакраш 3ўрин – 17.775, бруслар 1ўрин – 19.52.

27-СССР шахсий жамоа биринчилиги 1968йил Горький шаҳри эркин машқлар 3ўрин, «от» 2ўрин – 19.55, халқалар 1ўрин 19.4, таянч сакраш 2ўрин – 19.225, бруслар 1ўрин – 19.55, турникда бажариладиган машқлар учун 2ўрин 1-9,325

29-СССР шахсий жамоа биринчилиги 1969йил Олма-Ота шаҳри. Алоҳида турлар, эркин машқлар бўрин- 18.8, «от» 1ўрин – 19.45, таянч билан сакраш 2ўрин – 18.875, бруслар 3ўрин – 19.25.

30-СССР шахсий жамоа чемпионати 1970йил Москва шаҳри. Алоҳида турлар, эркин машқлар 4ўрин – 18.7, таянч билан сакраш 2ўрин – 18.6, «от» 2ўрин – 18.6, «от» 2ўрин-1,9.275

31-СССР шахсий жамоа чемпионати 1971йил Москва шаҳри «от» 4ўрин -18.575, бруслар 4ўрин -18.15

8-СССР Кубоги 1963йил Каунас шаҳри «от» 3ўрин-18.6, турник 4ўрин-18.4

9-СССР Кубоги 1964йил Москва шаҳри «от» бўрин-19.1

11-СССР Кубоги 1966. Москва шаҳри кўпкураш 3ўрин- 114.0, машқлар 2ўрин-18.9, таянч билан сакраш 3ўрин-27.775, «от» 2ўрин-19.075, бруслар 1ўрин – 19.525, халқалар 3ўрин – 19.35

13 – СССР Кубоги 1968йил Горький шаҳри 1ўрин – 117.2

14-СССР Кубоги 1969йил Олма – Ота шаҳри 1ўрин – 56.95 «от» 1ўрин, таянч билан сакраш 2ўрин, турник 2ўрин

15-СССР кубоги 1970 йил Ленинград шаҳри кўпкураш 2ўрин 1ўрин 114.15, эркин машқлар 4ўрин – 18.7, таянч билан сакраш 2 ўрин – 18.6, «от» 2ўрин – 18.925, бруслар 1ўрин- 19.325, халқалар 3ўрин-19.25, турник 1ўрин – 19.275.

16-СССР Кубоги 1971йил Ленинград шаҳри 2ўрин-55.55

17-СССР Кубоги 1972йил Москва бўрин – 109.975

18-СССР Кубоги 1973йил Челябинск шаҳри 1ўрин-109.350 «от» 2ўрин – 18.075

Карим Жўраев, Тошхон Каримов, Тўлқин Ибрагимов, Эркин /иёсов, Оловиддин Отахонов, Эдуард Юлдашев, Валерий Атабаев, Рустам Шарипов, А.Мансуров, Р.Афзалов каби гимнасткачилар Ўзбекистон гимнастикаси тарихида юқори натижаларга эришган спортчилардир.

Кўпгина гимнастикачилар ёш гимнастларни тарбиялаш ишига ўз хиссаларини қўшдилар ва ҳозир ҳам тренер, раҳбар сифатида бу шарафли ишни давом эттирмоқдалар. Масалан, Э.А./иёсов, проф. Шер Хакимович Ханкелдиев ва бошқалар.

Ўзбекистон тарихи ривожланишининг янги босқичда спорт гимнастикаси намоёндаларининг янги номлари пайдо бўлади деб умид қиламиз. Ёш спортчиларда юксак натижаларга интилишни тарбиялаш мақсадида ўрнатилган бўлиши учун олий тоифадаги моҳир гимнастикачилар фаолиятини ўрганиш жоиздир.

Дарсликларда Ўзбекистон гимнастикачилари чиқишларининг тарихи бўйича маълумотлар ёритмаганди.

Ўзбекистон гимнастикачилари эришган ютуқлар кўрсаткичларидан бири уларнинг СССР халқлари спартакиадаларидаги чиқишлари ҳисобланади. куйида гимнастика бўйича маълумотлар келтирилган.

Спартакиада 1956 йилда ўтказилди

Унга иштирок этиш гимнастикачилар номи ва улар эришган натижалар: Чуксеева С. – 81.15, Исҳоқова В. – 77.35, Бондаренко З. – 74.1, Храпова Р. – 73.95, Большакова Р. – 75.5, Туманова С. – 72.2, Михеева Л. – 69.3.

Спартакиада 1959 йилда ўтказилди.

Колотилова Н. – 70.9, Афанасьева Г. – 70.2, Балько Р. – 68.45 –спорт устаси, Подлинева О. – 70.5, Бережная В. – 69.05, Артёмова А. – 68.9, Панова А. -67.15, Киселева Н. – 66.05, Поняева О. – 65.35, Саакова Т. – 61.0-1разряд.

Спартакиада 1963 йилда ўтказилди.

Спорт устаси Чехович Т. – 71.2, Исҳоқова В. – 70.25, Киселева Н. – 69.75, Соловьева Т. -68.85, Лучкина Л. – 68.3, 1разряд Грунина Г. – 71.1, Каримова И. – 69.15, Асерчева Е. – 69.15, Рашидова И. – 66.55, Жейко Р. – 32.25.

Спартакиада 1967 йилда ўтказилди.

Спорт устаси Нуриева З. – 67.6, Коробейникова Н.-67.35, Жихарева Г. -66.8, Лучкина Л. – 63.9, Спорт устаси Мясус Н. – 71.95, Ерофеева Т. – 68.35, Дворкина В. -68.35, Шевченко В. – 67.1, Данилова Н. – 64.0. Жамоа: спорт устаси Коробейникова Е. – 72.75, Киселева И. – 71.65, Саади Э. – 71.45, Маслакова Н. – 70.05, Яппарова Н. – 69.95, Королева Т. – 69.8.

Спартакиада 1971 йилда ўтказилди.

Саади Э. – 73.75, Мирошниченко Т. – 68.1, Хасанова С. – 67.2, Савенкова Н. – 67.1, Давидов Р. -58.4, Киселева И. – 69.75.

Спартакиада 1975 йилда ўтказилди.

Кожина Л.- 71.75, Ижболдина – 71.3, Хасанова С. – 71.2, Ляйтенбергер Е. – 70.8, Рахматова Т. – 70.5, Анафиева З. – 69.5, Моткова Е. -66.1.

Спартакиада 1979 йилда ўтказилди.

Салямова Е. – 60.55, Искрина М. -60.35, Дювина Е. -71.5, Баурина Н. – 71.4, Осипова Т. – 71.1, Тимофеева О.-70.75.

Спартакиада 1983 йилда ўтказилди.

Бараксанова И. 75.1, Суюнсаетова Л. – 73.65, Чеснокова М. – 73.0, Шукина И. – 72.7, Маманазарова Ф. -71.9, Искрина Ш. -71.8.

Спартакиада 1987 йилда ўтказилди.

Якубова З. – 73.675, Бараксанова И. – 73.675, Маманазарова Ф. – 72.9, Чеснокова И. -73.675, Айбиндер О. – 72.225, Шукина И. -70.175.

Спартакиада 1991 йилда ўтказилди.

С.У.Галиева Р. – 77.45, Чусовитина О. – 75.85, Айбиндер О. -72.75, Гушина Л. – 70.75, Эргашева Л. – 70, 2, Гужвина Т. – 70,0.

Спартакиадада иштирок этиш ва унда ютуқларни қўлга киритишнинг нақадар аҳамиятли эканлигини тушуниш учун мазкур спорт анжуманидан бирортасини таърифлаш kifоядир.

VIII Ёзги спартакиаданинг спорт майдонларида Болгария, Лаос, Аргентина, Венгрия, Конго, Куба, Югославия, Эфиопия, Польша, ГДР, Бельгия, Экватор, ГФР, Финляндия, А+Ш каби 56та давлатлардан келган спортчилар куч синашдилар. Финал мусобақаларида 14минг кишидан ортиқспортчилар, тренерлар ва ҳакамлар иштирок этдилар. Ренат Галимов эса СУН дастури бўйича кўпкурашда 2ўринни эгаллади. (мураббий Ўзбекистонда хизмат кўрсатган тренер В.А. Биков).

1978 – 88 йилларда РСЙЎМИнинг ўсмир йигитлар жамоаси СИМИ орасида ўтказилган собиқ СССР биринчилигида бронза медаллари. Маълумки тренерларнинг барчаси ҳам ёш гимнастикачини халқаро тоифадаги спорт устаси даражасига етказмайдилар. +ўпгина гимнастикачилар иккинчи ёки учинчи тренерга тушгандан сўнг ҳам ўз маҳоратларини такомиллаштиришни давом эттирадилар. Масалан, Е.Мухина, А.П. Олешкода шуғулланишни бошлаганидан сўнг унга М.Клименко, сўнггра эса Ю.А.Эглит ва В.Клименко тренерлик қила бошладилар.

Икки йил давомида Галина ва Геннадий Малеевлар, Наташа Шапошниковага тренерлик қилишди. Сўнггра қобилиятли қизчага юқори малакали спорт устаси Растороцкий тренерлик қила бошлади. Гимнастикачилар маҳорати тўхтамасдан ривожланиши учун мутахассислар спортчи тайёрганлигининг турли босқичларида тахсимда кўрсатилганидек ўз ролларини тахсимлашлари лозим. Спортчи маҳоратини ошириш мақсадида уни машқ қилиш учун яхши шароитлар яратилган жамоаларга жўнатиш ҳам мақсадга мувофиқ ҳисобланади. Чунки моҳир гимнастикачи ва тренерлар билан мулоқотда бўлиш, ўтишуслужиятининг турлича ушбу мураккаб спорт тури билан шуғулланаётган ёш спортчига ижобий таъсирланади.

Маркелов Евгений Сергеевич – 1953йил 12январда Тошкентда таваллуд топган. 4синфдан бошлаб тренер Б.А.Таманов қўлида гимнастика билан шуғулланишни бошлаган. 14ёшда +озоғистонга кетиб, тренер Сорвин К.Г.рахбарлигида шуғулланишни давом эттирган. 18 ёшидан бошлаб спортчи Ўзбекистон ва +озоғистон терма жамоалари таркибида масъулиятли мусобақаларда қатнашиб совриндор ўринларни эгаллаган. Овропа ёшлар чемпионатида 111ўринни эгаллаган. Халқаро тоифадаги спорт устаси бўлиши учун 0.05 балл етишмаган. Тошкентга қайтгач республика терма жамоасида фаолият кўрсатган. Беш маротаба Ўзбекистон чемпиони унвонига сазовор бўлган, норасмий мусобақаларда биринчи бўлиб орқага уч карра сальто ва 720 градусга бурилиш билан орқага икки карра сальто элементларини бажарган. Ҳозирги бу элементлар

«Д» гуруҳида баҳоланиб, улар учун қўшимча 0,01 балл берилади. Маркелов 1979 йилдаги охирги мусобақаларда республика терма жамоаси таркибида 4ўринни эгаллаган.

Ҳозирги кунда бу моҳир спортчи 4 сонли болалар спорт мактабида катта тренер бўлиб ишламоқда. Унинг Т.+урбонбоев, А.Ильяшенко, А.Маркелов сингари шогирдлари республикаимиз терма жамоаси таркибига кирган.

Жаҳон ҳамжамияти ривожланишининг замонвий босқичда спорт мамлакат фаровонлиги ва иқтисодий тараққиётининг кўрсаткичларидан бири ҳисобланади. Шу боис, спортчилар юқори давлат бошлиқлари ва кенг жамоатчилик томонидан қўллаб қувватланмоқда. Замонавий алоқа воситалари ва айниқса, телевидение ёрдамида куррамиздаги миллионлаб одамлар аввал нотаниш бўлган спорт турлари бўйича жаҳон спорт майдонларида ўтказилаётган қизгин беллашувларнинг гувоҳлари бўлишмоқда. Юксак тоифадаги спортчиларни излаш, саралаш ва уларни спорт маҳоратини мукамалтириш билан шуғулланувчи турли ташкилий тузилмалар ташкил этилган.

Шундай ташкилотлардан бири Тошкентдаги Республика Олимпия резервлари билим юрти бўлиб, у 1961йил ноябрь ойларида ташкил этилди. Мазкур билим юртисобик Иттифокдаги спорт йўналишидаги биринчи умумтаълим мактаб-интернати ҳисобланган. Билим юрти мураббийлари ва талабалари Ўзбекистон спорти ривожига катта ҳисса қўшиб келмоқдалар.

Г.Титов номидаги Республика спорт йўналишидаги умумтаълим мактаб-интернати (РСЙЎМИ), ҳозирги Республика Олимпия ўринбосарлари билим юртининг (РОРБЮ), спорт гимнастикаси бўлими фаолият кўрсатиб келаётган давр ичида кўплаб юқори тоифдаги спортчилар тайёрланди. Улар Олимпия ўйинлари, жаҳон чемпионати, халқаро ва умумиттифок мусобақаларида Ўзбекистон шаънини муваффақият билан химоя қилишди.

Булар, энг авваломбор, хизмат кўрсатган спорт усталари: Ирина Бараксанова 1985йил жаҳон чемпиони 1986 йилги «Яхши ният ўйинлари» чемпиони (мураббий СССРда хизмат кўрсатган тренер В.Е.Яковлева), Оксана Чусовтина Олимпия ўйинлари чемпиони (мураббий СССРда хизмат кўрсатган тренер С.М.Кузнецова), Розалия Галиева Олимпия ўйинлари чемпиони (мураббий СССРда хизмат кўрсатган тренер Р.Ишкова).

Халқаро тоифадаги спорт устаси Оловуддин Отахонов кўплаб халқаро турнирлар, умумиттифок мусобақалари ғолиби, жаҳон чемпионати иштирокчиси (мураббий ЎзССРда хизмат кўрсатган тренер В.А.Пак)

Билим юртининг спорт гимнастикаси бўлими талабалари бутуниттифок мактаб спартакиадаларида ҳам муваффақиятли иштирок этганлар : 1978йил Рамиз Галиев, Олег Қурбонов, Артур Ишкулов, Олег Мороз 4ўринни эгаллашди (мураббийлар Ю.В.Петров, В.П.Чусов, В.С.Орловский), 1981йил Каунас шаҳрида С.Катков, О.Мороз, Р.Ахматов команда таркибида биринчи марта бронза медални қўлга киритдилар. С.Катков спорт устаси номзодлик учун дастури бўйича 1ўринни эгаллади (мураббий Ўзбекистон Республикасида хизмат кўрсатган тренер Р.С.Сиркин).

1987 йилда спорт йўналиши бўйича мактаб интернатлари орасида ўтказилган СССР биринчилигида талабалар Хикмат Тўхтаев ва Андрей Баазуров

кўпкурашнинг алоҳида турларида олтин медални совриндорлари бўлишди. 1988 йилда Воронеждаги 1ўсмирлар ўйинларида Ренат Галимов олтин ва 3та бронза медални қўлга киритди.

1988 йилда Донецкда ўтказилган Бутуниттифок ўйинларида Александр Нестеров таянчли сакраш машқларида олтин медалга эришди. Собиқ СССР ёшлар терма жамоаси аъзоси, Овropa ёшлар биринчилиги чемпиони спорт устаси Елена Левочкина ўсмирлар ва ёшлар биринчилигида муваффақият билан иштирок этган.

Бир неча йиллар давомида Бутуниттифок мусобақаларида Ўзбекистон терма жамоаси таркибида – Ҳалқаро тоифадаги спорт устаси Оксана Айбиндер, спорт усталари Оксана Киоса, Зарема Якубова республикамиз шаънини муваффақият билан ҳимоя қилишган.

Мустақил Ўзбекистон Республикасида гимнастика

Етакчи тренерлар ва гимнастикачилар янги шароитларда ҳам катта ютуқларга эришмоқдалар. Ўзбекистон Республикаси ҳалқаро майдонга чикди. Бу ҳол ўзбек спортчиларига жаҳон биринчилигида иштирок этиш имконини берди. Жумладан, Ўзбекистонлик гимнастикачилар Оксана Чусовитина ва Роза Галиева спорт гимнастикаи бўйича жаҳон биринчилигида иштирок этиб, жаҳон чемпиони унвонига сазовор бўлдилар.

Г.Шамрай ва Э.Саадий олтин анъанасини иккита ажойиб спортчи О.Чусовитина ва Р.Галиева давом эттирдилар. Улар 1992йилда Барселонада ўтказилган Олимпия ўйинларида спорт гимнастикаси бўйича чемпионлик шохсупасини эгалладилар.Шунингдек, О.Чусовитина астойидил машқ қилишни давом эттириб, Атлантадаги Олимпия ўйинларида қатнашиш учун лицензия қўлга киритди. 1996йилги Олимпия ўйинларида О.Чусовитина, А.Дзюндзяк ва Э.Валиевлар иштирок этишди. О.Чусовитина мусобақаларда кўпкураш финалида жаҳоннинг юзта кучли гимнастикачилари орасида 10ўринни эгаллади. У «Меҳнат шухрати» ордени билан тренери С.М.Кузнецова эса Ўзбекистон Республикасининг фахрли ёрлиғи билан тақдирланишди. 1994йилда Хиросимада (Япония) ўтказилган Осиё ўйинларида О.Чусовитина сакраш ва брусларда бажариладиган машқларда 2та бронза медални қўлга киритди.

1998йилда Банкокда ўтказилган мусобақаларда Е.Гордеева, А.Дзюндзяк, Б.Боятанова, С.Бабаева, С.Бахритдинова, О.Чусовитина каби маҳоратли гимнастикачи қизлар иштирок этишди.

Бугунги кунда малакали мураббийлар: Саркисов Р.Г. Сиркин Р.С., Олушев А. ва бошқалар.

Республикамиздаги спорт мураббийлари малакасини ошириш мақсадида 1998йил сентябрда Тошкентда Ўзбекистон миллий ташкилий қўмитаси томонидан ҳалқаро тоифадаги гимнастикачиларни тайёрлаш мавзусига бағишланган семинар ўтказилди. Унда Ўзбекистон МОК президенти С.Рўзиев, Ўзбекистон гимнастика федерациясининг техник қўмита раиси С.Кузнецова ва бошқалар маъруза билан чикдилар. Семинар якунида унинг иштирокчиларига ХОК раиси Хуан Антонио Самаранч имзоси қўйилган сертификатлар топширилди. Бундан ташқари гимнастиканинг актуал масалаларига бағишланган конференциялар мунтазам равишда ўтказиб турилади.

2001йилнинг энг сара гимнастикачилари: В.Очилова спорт устаси дастури бўйича 1ўрин (мураббий Нилова О.А.), Нинкова А. – спорт устаси номзоди дастури бўйича 1ўрин (мураббий Кузнецова С.М.), Агафонова Ю. 1ўрин, 1разряд (мураббий Ф.).

2004йилги Олимпия резерви каторидан аёллар орасида Очилова В.Алматова Н, Хўжаева Ф, Камбекова А, Насибулина Р, Хабибрахмонова А., Валиев Э., Маркелова А, Фокин А, Каримжонов А, Асилов Р, Хасанов К, Рахматов И каби спортчилар ўрин олган. Ўзбекистон гимнастикачилари барча халқаро мусобақаларда мустақил равишда иштирок этишмоқда. Жумладан, улар Осиё ўйинларида, Сиднейда ўтказилган Олимпия ўйинларида О.Чусовитина катнашишди. Шу тариқа Ўзбекистон гимнастикачилари халқаро мусобақаларда мустақил равишда иштирок этиш ҳуқуқига эга бўлдилар. Бу эса катта маъсулият ҳисобланади.

Республикамизда гимнастикани ривожлантириш борасида гимнастика федерацияси катта ишларни амалга оширмоқда. Ўзбекистонда гимнастика федерацияси 60йилдан ортиқ вақт давомида СССР гимнастика федерацияси таркибида фаолият кўрсатиб келган. 1993йилда Ўзбекистон Республикасининг мустақиллиги муносабати билан спорт гимнастикаси мустақил федерация сифатида қайд этилди. Худди шу йили халқаро гимнастика федерацияси (ФИЖ) аъзолигига қабул қилинди. Шунинг таъкидлаб ўтиш кераки, Барселонадаги V Олимпия ўйинларида МДХ терма жамоаси таркибида Ўзбекистонлик 2та гимнастикачи қиз иштирок этиб, мустақил Ўзбекистон учун дастлабки олтин медалларни қўлга киритдилар.

1993 йилдан бошлаб Ўзбекистон спорт вакиллари барча халқаро мусобақаларда муваффақиятли иштирок этиб келмоқдалар.

Жумладан, О.Чусовитина 1993йилда жаҳон чемпионатида, 1994йилда «Яхши ният ўйинлари»да ва Осиё ўйинларида бронза медалларини қўлга киритди. Ҳаммаси бўлиб, бу моҳир спортчи 15 медални қўлга киритишга муваффақ бўлган. 1994йилда республикамиз гимнастика федерацияси Осиё гимнастика ассоциацияси аъзо сифатида қабул қилинди.

1995йил республика терма жамоаси Сабамдаўтказилган жаҳон чемпионатида биринчи бор иштирок этиб, 17ўринни эгаллади ва Атлантада Олимпия ўйинларида катнашиш учун 3та лицензияни қўлга киритди. Ҳаммаси бўлиб, 1995йилда турли мусобақаларда 10та медал қўлга киритилди.

1996йил спорт гимнастикасининг 3вакили Атлантадаги Олимпия ўйинларида иштирок этишди: О.Чусовитина 10 ўрин, А.Дзюндзак финалга чиқди, И.Валиев – иштирокчи.

1997йилдан 2000йилгача бўлган давр ичида терма жамоа – 1997йилги жаҳон чемпионатида (3та гимнастикачи қиз финалга чиқди), Осиё ўйинларида 1та кумуш медал, Бутун жаҳон ўсмирлар ўйинида, 1999йилда жаҳон чемпионатида, Сиднейдаги Олимпияўйинларида катнашди. Шу давр ичида турли кийматдаги 16медал қўлга киритилди.

1996 йилдан бошлаб федерация томонидан III ўсмирлар разрядидан II катталар разрядига бўлган мажбурий дастурлар, классификацион нормативлар ишлаб чиқилди ва татбиқ этилди. Барча халқаро қоидаларига мувофиқ равишда

ўтказилди. Олимпия қўмитаси билан биргаликда мураббийлар семинари ўтказилиб, унга халқаро экспертлар таклиф этилди ва 35та мураббийга халқаро сертификатлар топширилди.

Унда гимнастикачи О.Чусовитина, А.Дюндзяк, С.Бахриддинова халқаро гимнастика федерацияси томонидан бериладиган «Жаҳон тоифадаги уста» унвонига, мураббий С.М. Кузнецова Жаҳон тоифадаги тренер» унвонига сазовор бўлишди.

1999йилда Ўзбекистон гимнастикаси нуфузи туфайли «Олимпия бирдамлиги» 50минг доллар қийматидаги спорт анжомлари тўпламини ҳадя этди.

Банкокда ўтказилган Осиё гимнастикаси уюшмаси конгрессда (1988й.) Ўзбекистон федерациясининг икки вакили бошқарув ҳайъатига, Кузнецова С.М. ижроия қўмитасига, Жалнавакова Л.Д. аёлларнинг қўмитаси вице президенти этиб сайландилар.

Ўзбекистон жамоаси ўз мухлисларига эга бўлиб, улар сеvimли гимнастикачилари фаолиятини кузатиб, интернет тармоғи орқали фикр алмашадилар, жумладан Ўзбекистонга ташриф буюрган бир гуруҳ мухлислар учун мўлжалланган энг сўнгги моделдаги брусларни ҳадя этишди.

Федерация вакиллари ФИЖ ва Осиё уюшмаси конгрессларида иштирок этадилар. Барча ишлар Республика Давлат спорт қўмитаси, МОК билан ҳамкорликда олиб борилади. Мунтазам равишда президиум йиғилишлари ўтказилиб, терма жамоаларни тасдиқлаш масалалари, мусобақаларда спортчилар эришадиган натижалар кўриб чиқилади, етакчи гимнастларни халқаро турнирларда қатнашиш учун маблағ ажратувчи ҳомийлар билан иш олиб борилади.

Халқаро қоидаларга мувофиқ равишда ўтказилади. Олимпия қўмитаси билан биргаликда мураббийлар семинари ўтказилиб, унга халқаро экспертлар таклиф этилди ва 35та мураббийга халқаро сертификатлар топширилди.

Унда гимнастикачи О.Чусовитина, А.Дюндзяк, С.Бахриддинова халқаро гимнастика федерацияси томонидан бериладиган «Жаҳон тоифадаги уста» унвонига, мураббий С.М.Кузнецова «Жаҳон тоифадаги тренер» унвонига сазовор бўлишди.

1999йилда Ўзбекистон гимнастикаси нуфузи туфайли «олимпия бирдамлиги» 50минг доллар қийматидаги спорт анжомлари тўпламини ҳадя этди.

Банкокда ўтказилган Осиё гимнастикаси уюшмаси конгрессда (1998йил) Ўзбекистон федерациясининг икки вакили бошқарув ҳайъатига, Кузнецова С.М. ижроия қўмитаасига, Жалнавакова Л.Д. аёлларнинг қўмитаси вице президенти этиб сайландилар.

Ўзбекистон жамоаси ўз мухлисларига эга бўлиб, улар сеvimли гимнастикачилари фаолиятини кузатиб, интернет тармоғи орқали фикр алмашдилар, жумладан Ўзбекистонга ташриф буюрган бир гуруҳ мухлислар учун мўлжалланган энг сўнгги моделдаги брусларни ҳадя этишди.

Федерация вакиллари ФИЖ ва Осиё конгрессларида иштирок этадилар. Барча ишлар Республика Давлат спорт қўмитаси МОК билан ҳамкорликда олиб борилади. Мунтазам равишда президиум йиғилишлари ўтказилиб, уларда терма жамоаларни тасдиқлаш масалалари, мусобақаларда спортчилар эришадиган натижалар кўриб чиқилади, етакчи гимнастларни халқаро турнирларда қатнашиш

учун маблағ ажратувчи ҳомийлар билан иш олиб борилади.

Шу тариқа бугунги кунда Республикамизда оммавий спорт ҳаракатини ривожлантириш борасида катта ишлар амалга оширилмоқда. Октябрь инқилобигача Ўзбекистон қолоқ ўлка бўлиб, аҳоли орасида 100та кишидан 2тасигина саводли бўлган, холос. Жисмоний маданият ва спорт тушунчалари оғир яшаш шароитлар, қийин меҳнат, турли касалликлардан қийналиб кетган авом халқ учун бутунлай ёд эди. Бугунги кунда эса Ўзбекистонда 6млн.га яқин киши жисмоний маданият билан шуғулланади. Республикада 40мингга яқин стадионлар, спортмайдончалари ва заллари, юзлаб замонавий ўйингоҳлар ва бассейнлар мавжуд.

Маҳоратли гимнастикачилар О.Чусовитина, Н.Дзюндзяк ва тренер Светлана Михайловна Кузнецова ўзбек гимнастикаси мактабининг бой анъаналарини давом эттирмоқдалар. Улардан олдин эса В.Внучков, Г.В.Петров, В.Ф.Аксенов, З.М.Бондаренко, Курлянд, Р.К. Саркисов каби спортчилар Ўзбекистонда матонатли меҳнат килдилар.

Бўлиб ўтган мусбақалар орасида тарихий ва бетакрор аҳамиятга эга бўлган анжуманлар бордир. Уларни ёдга олиш мақсадга мувофиқ бўлар эди. Чунки бунда ўзбек гимнастикаси мактаби эришган ютуқлар ўз аксини топгандир.

Ўзбекистон гимнастикаси тарихи зарварақларида ушбу гўзал спорт турига ўз умрларини баҳшида этган, ҳали кўплаб ажойиб инсонлар (тренерлар, спортчилар, ташкилотчилар)ҳаёти ва фаолияти ҳақида ҳикоят қилиш мумкин

Ўзбекистон Республикаси чемпионлари

Йиллар	Йигитлар	кизлар
1990	Галимов Р.	Хайдарова З.
1991	Залядский Б.	Айбиндер О.
1992	Бадуров А.	Панкова И.
1993	Галимов Р.	Нинкова С.
1994	Мамадалиев Ш.	Дзюндзяк А.
1995	Ильяшенко А.	Баятанова Б.
1996	Курбонбоев Т.	Дзюндзяк А.
1997	Курбонбоев Т.	Бахриддинова С.
1998	Валеев И.	Бахриддинова С.
1999	Валеев И.	Гордеева А.
2000	Валеев И.	Чусовитина О.
2001	Валеев И.	Чусовитина О.
2002	Фокин А.	Чусовитина О.

Назорат саволлари:

1. Гимнастика сўзининг маъноси нима?
2. Гимнастиканинг келиб чиқиш тарихи ҳақида маълумот беринг?
3. Гимнастика бўйича миллий тизимларнинг ташкил этилиши ҳақида маълумот беринг?
4. Гимнастиканинг немис тизими ҳақида гапиринг?
5. Гимнастиканинг француз тизими ҳақида гапиринг?
6. Гимнастиканинг швед тизими ҳақида гапиринг?
7. Хар бир тизимнинг аҳамиятли томонлари ҳақида гапириб беринг?
8. Россия гимнастикасининг ўзига хос хусусиятлари.
9. Сокол тизими нечанчи асрда пайдо бўлган. Унга тавсиф беринг?
10. Гимнастика ҳақида олимлар қандай фикр билдирганлар?
11. Ўрта Осиёда жисмоний машқларга ким биринчи бўлиб таъриф берган?
12. Ўзбекистонда гимнастиканинг ривожланиш тарихи ҳақида гапириб беринг?
13. Ўзбекистоннинг гимнастикачиларини санаб беринг?

ГИМНАСТИКАНИНГ АСОСИЙ ВОСИТАЛАРИ

Р е ж а.

1. Саф машқлари.
2. Умумривожлантирувчи машқлар.
3. Эркин машқлар.
4. Амалий машқлар.
5. Сакраш машқлари.
6. Снарядларда бажариладиган машқлар.
7. Акробатика машқлари.
8. Бадий гимнастика машқлари.

Махсус ишлаб чиқилган ҳаракат формалари гимнастиканинг типик воситалари (машқлари) ҳисобланади. Улар ёрдамида одамнинг ҳаётий муҳим ҳаракатлантирувчи қобилиятлари такомиллаштирилади. Кўп машқлар одамларнинг меҳнат, ҳарбий ва турмуш фаолиятидан (юриш, югуриш, тирмашиб чиқиш, сакраш, эмаклаш, мувозанат сақлаш, улоқтириш, тўсиқлардан ошиб ўтиш. Юк ташиш ва ҳ.к.) олинган.

Жисмоний тарбия практикаси ҳақидаги илмий билимлар ривожланиб борган сайин бир бутун ҳаракатлантирувчи фаолиятдан ажратиб олинган элементар ҳаракатлардан иборат машқлар пайдо бўла бошлади. Бу машқлар асосан ҳаракат асосларини ўргатиш учун, жисмоний хислатларни ривожлантириш ва турли педагогик вазифаларни ҳал этиш учун қўлланилади. Тананинг айрим аъзоларига мўлжалланган ҳамда турли гимнастика асбоблар ижро этиладиган машқлар шулар қаторига киради.

Гимнастика машқлари педагогик вазифаларга ҳамда ҳаракатлантирувчи фаолият структурасига мувофиқ тарзда қуйидаги асосий группаларга бўлинади.

1. Саф машқлари сафда биргаликда бажариладиган, шуғилланувчиларда уюшқоқлик ва интизомни, жамоа бўлиб ҳаракат қилиш малакаларини, адл қоматни (сафдагидек қомат тутишни) тарбиялашга, шунингдек ритм ва суръат ҳиссини тарбиялашга ёрдамлашадиган ҳаракатлардир. Саф машқларидан бир томондан жисмоний ҳаракат машғулотларини (айниқса машғулотнинг жамоавий формулаларда) оқилона уюштириш усули сифатида фойдаланилади, иккинчи томондан эса ундан инсон организмидеги фаоллантирадиган ва ривожлантирадиган уюшқоқлик билан кўникма ва малакаларни тарбияладиган асосий восита ва фаолият сифатида фойдаланилади.

2. Умумривожлантирувчи машқлар-бажариладиган, яъни ҳар ёқлама жисмоний тайёргарлик учун, организмнинг функционал имкониятларини кенгайтириш ва алп қоматни тарбиялаш учун қўлланиладиган машқлардир. Улар айрим мускул группаларига, тана аъзоларига алоҳида, шунингдек, бутун ҳаракатлантирувчи аппаратга умумий таъсир кўрсатади, хилама-хил кўникмаларни ўзлаштириш жараёнини енгиллаштиради. Умумривожлантирувчи машқлар кишига шундай дастлабки элементар кўникма ва малакаларни эгаллаб олиш

имконини беради, улардан киши кейинчалик ўз ҳаракатлантируиши қобилиятларини такомиллаштириш мақсадида ҳар қандай мураккабликка эга бўлган яхлит ҳаракатлантирувчи фаолиятни ташкил қилишда фойдаланади.

3. Эркин машқлар-тана айрим азалари билан қилинадиган турли ҳаракатларни, шунингдек, акробатик ва хореографик машқларни бирга қушиб бажаришдир. Улар бирга қушиб бажарилишларни, давомийлигини секин-аста мураккаблаштира бориш йўли билан белгиланган талабларга биноан узлуксиз кампазиция тарзида тузилади. Улардан асосий мақсад-координацион қобилиятни такомиллаштириш, ритм ва ҳаракат гўзаллиги ҳиссини тарбиялашдир. Улар ҳаракат услубини шакилантиришнинг самарали востаси ҳисобланади. Эркин машқлар буюмларсиз (спорт гимнастикасида) ва қўлга турли буюмлар олиб (ўқув машқларида, бадий гимнастикада ва гимнастикачиларнинг оммавий чиқишларида) ижро этилади. Эркин машқларнинг комплекс характерда эканлиги, аynиқса улар кўп марталаб такрорланганда улардан киши организми функционал имкониятларни, яъни ишга яроқлилиги-қобилияти ва тайёргарлигини ошириш мақсадида ҳам фойдаланиш имконини беради.

4. Амалий машқлар-юриш, югуриш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш, ошиб ўтиш, эмаклаб ўтиш, мувозанат сақлаш, тўсиқлардан ошиб ўтиш ва х.к. Шуғилланувчилар улар ёрдамида ҳаётий зарур кўникма ва малакаларни эгаллайдилар, уларни хилма-хил шароитда қўллашни ўрганадилар.

5. Сакраш машқлари-(таянмай ва таяниб) сакровчанликни ривожлантириш, шунингдек, оёқ ва қўлларнинг кучини, ҳаракат тезлиги ва аниқлигини, чаққонлик ва дадилликни ривожлантириш учун қўлланилади. Сакраш шуғилланувчилар организмнинг функционал ҳолатини яхшилабгина қолмай, балки организмга умумий таъсир ҳам кўрсатади. Сакраш ижро этилаётганда мускуллар ишидаги “портловчан” лик типик бир ҳолатдир.

6. Снарядларда (конь, ҳалқалар, бруслар, турник, яккачўпда) бажариладиган машқлар-спорт гимнастикасининг энг характерли воситаларидир. Улардан кўзда тутилган асосий мақсад-ғавда ва ҳаракатларни бошқариш малакасини такомиллаштиришдир. Бундан ташқари, бу машқлар шуғилланувчиларни жисмоний тайёрлаш учун ҳам қўлланилади.

7. Акробатика машқлари акробатик сакрашлар ва статик ҳолатларни ҳам ўз ичига олган мувозанат сақлаш машқларини бирлаштиради. Улар турли контингентлар билан ўтказиладиган машғулотларда куч, чаққонлик, эпчиллик, реакция тезлиги, фазода мўлжал олишни ривожлантириш учун, шунингдек, вестибуляр аппаратни машқ қилдириш учун кенг қўлланилади.

8. Бадий гимнастика машқлари гимнастика асбоблари (арғамчи, гардиш, шарф, тўп, чўқморлар ва х.к.) билан ва гимнастика асбобларисиз ижро этиладиган, шакли жиҳатдан турлича танца характеридаги ҳаракатларнинг ўзвий ва бирикиб кетган комбинацияларидан иборат бўлади. Улар музика жўрлигида ижро этилиб, жисмоний камолот ҳамда нафислик, эркинлик ва жозибадорликни тарбиялаш воситаси бўлиб хизмат қилади. Бундай машқлар кантингенти хотин-қизлардан иборат машғулотларда қўлланилади.

Гимнастиканинг асосий воситаларини кишининг максималкамол топиши

учун кўпроқ қандай таъсир кўрсатишини ҳисоблаган ҳолда қуйдаги гуруҳларга ажратиш мумкин:

а) жисмоний хислатлар ва ҳаракатлантирувчи қобилиятларни умуман ривожлантиришга қаратилган машқлар (саф машқлари, умумривожлантирувчи машқлар, ўйин ва эстафеталар);

б) ҳаётий зарур кўникма ва малакаларни шакллантиришга қаратилган машқлар (амалий машқлар ва таянмай сакрашлар);

в) ҳаракатлантирувчи қобилият ва иродавий хислатларни интенсив ривожлантириш ва такомиллаштиришга қаратилган машқлар (эркин машқлар, таяниб сакрашлар, снарядларда бажариладиган машқлар, акробатика машқлари ва бадий гимнастика машқлари).

Гимнастика асосий воситаларининг ҳаммасини мана шу тахлитда ажратиш гимнастиканинг бирон тури учун, турли педагогик вазифаларни ҳал қилиш учун муайян машқлар танлашни осонлаштиради.

Кўпчиллик муҳим кўникма ва малакаларни такомиллаштириш ҳамда мустаҳкамлаш, шуғилланувчиларнинг эмоционал кайфиятини кўтариш ва машғулот жараёнига иштиёқни ошириш мақсадида гимнастика машғулотларида машқлар билан бир қаторда хилма-хил ҳаракатли ўйинлар кенг қўлланилади. Эстафеталар ўтказганда ҳам ўйинлардаги мақсад кўзда тутилади-ю, аммо эстафеталарда мусабоқалашув элементи кўпроқ кўзга ташланади

Назорат саволлари:

1. Гимнастиканинг асосий воситалари хақида маълумот беринг.
2. Умумривожлантирувчи машқларга нималар киради?
3. Умумривожлантирувчи машқларни бажаришда қандай предметлардан фойдаланилади?.
4. Саф машқлари билан амалий машқларнинг фарқини айтинг?
5. Амалий машқларда бажариладиган махсус жихозларни айтиб утинг.
6. Акробатик машқларга нималар киради?

ГИМНАСТИКА МАШГУЛОТЛАРИНИНГ УМУМИЙ АСОСЛАРИ

РЕЖА

1. Спорт гимнастикасининг аҳамияти.
2. Спорт гимнастикаси билан шуғулланишнинг организмга таъсири.
3. Гимнастикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлик босқичлари.
4. Спорт маҳоратига эришиш даврида ёш гимнастикачи-ўсмирлар билан ишлаш хусусиятлари.
5. Спорт маҳоратига эришиш даврида гимнастикачи қизлар билан ишлаш хусусияти.
6. Гимнастикага ўргатишда психология.
7. Спорт гимнастикаси бўйича машғулоти илмий ва тиббий-биологик таъминлаш.
8. Жароҳатланиш профилактикаси, биринчи ёрдам кўрсатиш ва тикловчи тадбирлар.

1. Спорт гимнастикасининг аҳамияти

Спорт гимнастикаси – энг машхур спорт турларидан биридир. У ўсиб келаётган авлодни гармоник ривожланишига ёрдам беради, мисол учун кўп мамлатларда жисмоний тарбия миллий тизимининг муҳим таркибий қисми ҳисобланади.

Спорт гимнастикаси шуғулланувчиларнинг жисмоний такомиллаштириш вазифаларини ҳал қилиб, мураккаб координацияли ҳаракат, катта жисмоний куч, иродани сафарбар қилиш, бардошлилик ва жасорат талаб қилувчи гимнастика машқларини бажаришни маҳорат билан ўзлаштиришни кўзда тутди.

Юқори малакали гимнастикачиларни тайёрлаш жараёни уларни янги келган даврида халқаро тоифадаги спорт устасигача бўлган кўп йиллик йўлни кўзда тутди. Махсус машғулотнинг бошланишидан то спорт устаси даражасига етгунча энг қулай вақти аёлларда ўртача 5 – 7, эркакларда 7 – 9 ёшни талаб этади.

Агар гимнастика билан шуғулланишдан то фаол тренировканинг якунигача бўлган вақтни ҳисобланса, гимнастика амалиёти даври анча 15 дан 20 ёшгача давом этиши мумкин.

Жахонда кучли гимнастикачиларининг демонстрация даврида уларнинг энг юқори натижалари, бу ютуқларга эришиш йўлидаги дастурларни ўзлаштириш учу зарур бўлган вақти гимнастикачилар тайёргарлиги муддатини аниқлаш мезони ҳисобланади.

Республика гимнастика мактабида гимнастикачилар бошланғичдан усталикнинг юқори даражасига босқичли ўтиш тизими вужудга келди. Ҳар бир даража дасурий материал ва назорат юкламаларига мос келади. Назорат юкламаларининг асосий шакли – классификацион дастур ва унга мос спорт разряди. Босқичлилик принципи универсалдир. У фақатгина бўлғуси чемпионлар, балки ҳар қандай малакада гимнастикачи тайёргарлигининг асосида ётади.

Шундай қилиб, юқори малакали гимнастикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги концепцияси йиллар давомида тренер томонидан босқичма-босқич қўлланилувчи ўзига хос восита ва услублар тизими тўғрисидаги тасаввурга таянади

ва машғулот ўтказишнинг ташкилий шакиллари ҳамда дастурий юклама талабларини кўзда тутати.

Гимнастиканинг спорт тури сифатида ривожланишнинг янги, анча юқори даражаси ва шунга мувофиқ (мос) билимлар уни бошқариш тизими қандайлигини кўриб чиқиш заруратини аниқлайди.

Умумий кўринишида бошқариш, объектнинг ҳолатини ўзгартириш мақсадида йўналтирилган мақсадни кўзда тутати.

Гимнастикада бошқаришни объектнинг масштабига қараб гимнастика турини ривожланишга қаратилган ёки фақат мамлакатнинг терма жамоаси даражасига, ва ниҳоят тренернинг гимнастикачилар гуруҳи билан ишлаш жараёни деб қараш мумкин.

Бошқариш – талаб қилинган вақтда керакли натижанинг исботини кўзда тутиш ҳисобланади. Ҳақиқатда, агар спорт тури ривожланишнинг қонуниятлари билимига таянилса, тайёргарликнинг ташкилий шакилларида прогрессив восита ва услубларидан фойдаланиш спортчини юқори маҳоратга интилиши йўлида ҳодисаларни бир текис уришидан сақланиш мумкин.

Таъкидлаш жоизки, бошқаришнинг “кичик” 3 – 5 кишилик гимнастикачилар гуруҳига раҳбарлик қилувчи, “оддий” тренер доирасида фаолият юритувчи бошқаришнинг “катта” механизми моҳиятини кўзда тутиши керак. Шундагина унинг иши истиқболли ва самарали бўлади. Шу муносабат билан гимнастикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги тўғрисида тушунчани баён этамиз.

2. Спорт гимнастikasi билан шуғулланишни организмга таъсири.

Спорт гимнастikasi – инсоннинг жисмоний гармоник ривожланишида самарали воситадир. Спорт гимнастikasi машқларини шуғулланувчига яхши таъсир этишини баҳолаш мураккаб. Улар қўл, гавда, елка камарининг мускул бўғим аппаратини яхши ривожланади, янги жисмоний машқларни ўзлаштириш учун шароит яратади, кўпгина машқлар бевосита амалий аҳамиятга эга. масалан, асбоблардаги баъзи кўтарилиш ва тўнтарилишлар, улардан сакраб тушишлар.

Спорт гимнастikasi жасорат, қатъият, қутилмаган шароитда мўлжални ола билишни тарбиялайди. У эпчиллик, куч ва чидамлилиқ каби жисмоний сифатларни такомиллаштиришга ёрдам беради. Гимнастикачи спортга ривожланиш жараёнида борган сари мураккаб машқларни ўзлаштиради. Спорт гимнастikasi билан шуғулланиш фақатгина мушак – бўғим аппаратига, балки ички органларига ҳам яхши таъсир кўрсатади.

Маълумки, тренировка қилмаган одам таянч шароити унинг учун одатдагидай бўлмаганда, горизонтга нисбатан ғайритабiiй ҳолатларга тушганда, унинг баъзи ички органлари юрак, ўпка, ошқозони силжийди, натижада иш фаолияти ёмонлашади.

Спорт гимнастikasi ғайритабiiй шароитларда ички органларнинг силжиши билан курашишда ажойиб воситадир. гимнастика машқларини кўп маротаба такрорлашлар одам организмни борган сари танининг ғайритабiiй ҳолатини кам сезадиган бўлади.

Малакали гимнастикачиларнинг ички органлари шуғулланмайдиганларга нисбатан анча кам силжийди.

Одамнинг боши пастга қараб тўнтарилганда диафрагма пастга тушади ва унга қорин бўшлиғи босиб қўяди. Бунинг натижасида малакасиз гимнастикачи деярли қориндан нафас ололмайди, кўкракдан нафас олиш эса қийинлашади. Бошни пастга қилган ҳолатда кўкрак қафаси сиғими камаяди, бунинг натижасида нафас олиш қийинлашади ва нафас чиқариш осонлашади. Бунда ўпканинг тириклик сиғими деярли 1 литрга камаяди.

Тренировка қилиб юрган гимнастиканинг бошини пастга қилган ҳолатдаги нафас чуқурлиги тренировка қилмаган гимнастикачига қараганда кўпроқ. Ўпканинг тириклик сиғими тўғрисида ҳам шуни айтиш мумкин. маълумотларга кўра, малакали гимнастикачи гимнастика машқларини бажараётганда ўпка вентиляцияси жуда ижобий амалга ошади, бу вақтда бу ҳолатларни яхши бажара олмайдиган гимнастикачида хаддан ташқари зўриқиш, нафаснинг ушланиши ва ўпка вентиляциясининг етишмаслиги кузатилади. Шундай экан, спорт гимнастикаси ғайритабиий таянч ҳолатларда нафас тизими фаолиятини ривожлантиришда яхши восита ҳисобланади.

Маълумки, асбобларда машқ бажаришда нафас олиш ва қон айланиши ўзига хосдир. Агарда, кўпгина спорт турлари билан шуғулланганда шпка вентиляцияси ва газ алмашиш иш жараёнида ишнинг кейингига қараганда кўп бўлса, кўпгина гимнастика машқларини бажаришда бунинг аксидир. Масалан, Линганднинг маълумотига кўра, турникда қўлларни букиб осилиш вақтида юрак ҳажми дақиқасига 11.3 литр бўлса, бевосита буни бажаргандан сўнг эса 12.3 литр. Худди шу муаллифнинг маълумотига кўра, газ алмашиши худди шу осилишни бажарилаётган вақтдаги бажариб бўлгандигиси кўпроқ (иш пайтида кислородни сингдириш – 542 см^3 , ишдан кейин эса – 707 см^3). Лекин гимнастика машқларининг ҳаммаси тўғрисида буни айтиб бўлмайди. Қўлларда тик туришни яхши бажарувчи гимнастикачида ишдан кейинги ўпка вентиляцияси кислородни сингдириш ва дақиқалик ҳажм уни бажариш пайтидагига қараганда камроқ.

Машқларни яхши ўзлаштириган гимнастикачи нафас фазаси билан ҳаракат фазасини мохирона мослаштира олади. Натижада снарядда нафасни ушланиши кам бўлади, шу билан бирга қисқа вақт оралиғида. Нафас ритми бузилмайди, кислород қарзи эса (қачоники, у пайдо бўлганда) тез тикланади. Спорт гимнастикаси билан шуғулланиш турли ациклик фаолиятларда нафас фазаси билан ҳаракат фазасини мослаштира олиш қобилиятини тарбиялашга ижобий таъсир этади.

Спорт гимнастикаси машқлари таъсирида юрак ва қон томирлар функцияси ривожланади. Снарядда тренировка қилиш пайтида қон босим даражаси ўзгаради. Биргина, қўлларда тортилишда қон босими 160 – 170 рт.ст гача кўтарилиши мумкин. тренировка қилмаган одам бошни пастга қилиб айланиш билан боғлиқ ҳаракатларни бажарганда бошнинг қон томирларида босим кўтарилади, юз бирдан қизариши кузатилади. Машғуллотлар таъсирида булар ходисалар йўқолади.

Тренировка қилиб чиниққан гимнастиканининг тана ҳолати ўзгарганда қон омирлар тонуси ўзгаради; бошни пастга қилиб айланиши пайтида қон томир диаметри қисқаради ва шунинг учун юз қизармайди. Гимнастика машқларини бажариш натижасида қон томир қункцияси ривожланади ва гимнастикачи танасининг ҳар бир ҳолатдаги ўзгаришларида қонни тақсимлашни таъминловчи шартли рефлекслари шакилланади. Баъзи пайтларда олдинга ёки орқага силтаниб

кўтарилишни бажарганда одамнинг марказдан қочувчи кучига таъсир этиш билан боғлиқ бўлган снаряддаги бир қатор ҳаракатларни ва катта айланишларни бажаришда ҳам қон айланиши ўзгаришини кузатиш мумкин.

Юқоридаги кўрсатилган ҳаракатларда, айниқса юқори тезликда бажариладиган ҳаракатларда марказдан қочувчи куч қон оёққа томонга ҳаракатланади. Ва агар қон айланиш тартиби бузилса бош миyanинг қон билан таъминланиши камаяди.

Тренировка қилган гимнастикачилар фазода тананинг тез ўзгартиришини қон айланишига таъсир этувчи турли тезликдаги ва бошқа омилларни енгил бажара оладилар.

Шунингдек, спорт гимнастикаси машқларининг шуғулланувчилар вестибуляр аппаратига ижобий таъсирини таъкидлаб ўтиш жоиз. Улар вестибуляр аппарат учун ҳам қўзғатувчи, ҳам тренировка қилидирувчи омил ҳисобланади. Уларни бажариш натижасида гимнастикачиларда тана ҳолатининг ўзгаришига, тезкорлик ҳаракатига турғунлиги ривожланади. Вестибуляр аппарат пайдо бўлган қўзғатувчи вегетатив ва рефлекслар спорт билан шуғулланмаганларга ва бошқа спорт билан шуғулланадиганларга нисбатан гимнастикачиларда камроқ бўлади.

Спорт гимнастикаси билан шуғулланувчиларда бошқа спорт турларининг турли ҳаракатлари техникасини шу билан бирга, кўпгина маиший ва меҳнат ҳаракат малакалари техникасини ҳам тез ўзлаштириш қобилияти ривожланади, гимнаст тренировка жараёнида ҳаракатларнинг катта қисмини ўзлаштиради, катта ҳаракат тажрибасини оширади ва шунинг учун ҳар бир ҳаракат малакасини тез ўзлаштиради.

Спорт гимнастикаси шуғулланувчиларда дадиллик ва қатъиятлилиқ каби сифатларни намоён бўлишига ёрдам беради. Маълумки гимнастикачилар кўпинча кўрқув, ҳимоя рефлекси ормозланиши енгилга мажбурловчи хавфли элементларни ўзлаштириша тўғри келади. Улар юқори баландликдан сакраб тушишни, анча юқори қаршилиқларни турли усуллар билан енгилни, юқори тезликда айланаётиб снарядни кўйиб юбориши ва яна уни ушлаб олишни, қисқа таянч майдонида мувозана сақлашни ва бошқаларни бажаришларига тўғри келади. Бу ҳаракат тажрибаси гимнастикачига кўпинча бебаҳо хизмат ҳаракат вазифаларини тенг шароитда кимнинг тажрибаси кўп бўлса, ўша муваффақиятли еча олади.

Спорт гимнастикаси билан шуғулланувчилар қанча кўп тренировка қилса, шунча катта мувоффақиятга эришадилар, саломатлиқлари қанча мустаҳкам бўлса, жисмоний ривожланиш ҳам шунча юқори бўлади. Муболағасиз айтишимиз мумкинки, ёшларнинг спортдаги ютуқлари уларнинг саломатлиқлари ва жисмоний ривожланиши кўрсаткичи ҳисобланади.

3. Гимнастикачи тайёргарлигининг кўп йиллик босқичлари.

Асосий вазифаларни тобора мураккаблашиш белгисига қараб тайёргарликнинг алоҳида босқичларини ажратиш ташкилий ва педагогик асосланган. Келтирилган махсус адабиётларда тўртта босқич белгиланган: саралаш ва бошланғич тайёргарлик, махсуслаштирилган тайёргарлик, юқори мувоффақиятлар эриши ва якуний.

Асосий вазифаларга қараб босқичлар даврларга бўлинади. Гимнастикачи мувоффақиятининг даражаси ўзлаштирилган дастурнинг ҳажми ва мураккаблиги

билан характерланади. Дастур материалларини ўзлаштириш гимнастикачи ёшини ҳисобга олиб режалаштирилади.

Спорт гимнастикаси ривожланишининг замонавий босқичида кўп йиллик тренировка жараёни янги келганлар болалар ҳисобланган тайёргарликнинг ягона тизими деб қараш керак. Мазкур спорт тури учун характерли ҳисобланган илк ихтисослик ёш гимнастикачиларнинг ёшини ҳисобга олган ҳолда муҳим хусусиятларни ҳисобга олишини мўлжаллайди.

Ёш гимнастикачилар тайёргарлиги тизими илгари қандайлигини кўриб чиқилганда гимнастикачилар тайёргарлигининг умумий тизимидан алоҳида бўлиши мақсадга мувофиқ эмаслиги маълум бўлди.

Ҳар бир босқичда ечиладиган, асосий йўналиш вазифалар босқичининг номида акс этади.

Саралаш ва бошланғич тайёргарлик босқичида гимнастика гуруҳига болаларни дастлабки саралаб олиш билан амалга оширилади. Болалар билан ишлаш жараёнида спорт мактабларида кейинчалик машғулот олиб борувчи янги қобилиятли болалар танлаб олинади. Бошланғич тайёргарлик босқичи шуғулланувчиларни таянч ҳаракат аппаратининг гармоник ривожлантириш мақсадида турли-туман умумривожлантирувчи машқлар қўлланилиши билан характерланади. Югуриш, сакраш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш элементлари иштирок этган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланилади. Аста секин аниқлик ва ҳаракат координацияси элементлари киритилади. Болалар ютуқлари ишлаб чиқилган тенгламалар билан баҳоланади. Болаларга уларга таниш бўлган “ким тезроқ”, “ким юқори роқ”, “ким аниқроқ” ва шунга ўхшаш каби ҳақатлар тавсия этилади. Босқичнинг охирида гимнастика кўпкураши турларидаги машқлар қўлланиладиган махсус машғулот бошланади. Техник тайёргарлик пойдевори курилади – ёш гимнастикачилар учун классификацион дастурга кирувчи, оддий, таянч ва енгил шароитларда бажариладиган тузилиши бўйича анча мураккаб элементлар ўзлаштирилади (масалан батутда сальто, паралонли чуқурга сакраш билан). Бошланғич босқичининг энг муҳим вазифаси шуғулланувчида садоқат ва бутун умрга сеvimли бўлиб қоладиган спорт тури сифатида гимнастикага меҳр-муҳаббат ҳиссини тарбиялаш ҳисобланади. Албатта, кейинги босқичларда бу ҳиссиётлар ҳар тарафлама юқори даражада ривожланиши керак.

Махсус тайёргарлик босқичи гимнастика мактаби ўзлаштирилганига қараганда гуруҳлаштирилганлиги билан характерланади. Махсус тайёргарлик биринчи ўзлаштирилган элементларнинг кўпчилигига боғлиқ. Таянч элементлар таянч комбмнацияларда шаклланади. Бу келажакдаги мураккаб индивидуал композициянинг асосидир. Асосий ҳаракат сифатларини тарбиялаш мақсадида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситаларидан фойдаланилади. Гимнастикачилар тренировкасида, айниқса гуруҳлаштирилган махсус тайёргарлик даврида мазкур босқични тўғри режалаштириш ва ташкил қилиш уларнинг келажакдаги спортда муваффақиятларга эришишларида ҳал қилувчи аҳамиятга эга.

Босқич спорт устаси номзоди ва спорт устаси дастури ўзлаштирилганда яқунланади. Истиқболли тренировка нафақат халқаро гимнастика федерацияси (ХГФ) тасдиқлаган мажбурий дастур бўйича, балки ихтиёрий дастур бўйича ҳам (машқ композициясига қўйилган махсус талабларни ҳисобга олиб) ўзлаштиришни

талаб қилади. Мазкур босқичда аёллар ва эркекларда усталикнинг ўсиш тезлиги орасидаги фарқ анча сезиларлидир. Аёллар эркекларда 3-4 йил олдин спот устаси бўладилар. Гимнастикачининг индивидуал имконияти ва ҳаракат қобилияти, уларнинг истикболи аниқ намоён бўлади.

Машғулотнинг кейинги йилларида, юқори муваффақиятлар босқичида гимнастикачилар эркин машқларни энг юқори даражага етказиш ҳалқаро тоифадаги спорт устаси каби фахрий унвонни қўлга киритишга ҳаракат қиладилар. Кўп йиллик тайёргарликнинг кейинги даражасига ўтиш юқори натижаларнинг барқарор бўлишидир. Тажрибали спортчи фахрийларда юқори мувоффақиятга эришиш анча узоққа чўзилиши мумкин. Ўзбекистоннинг таниқли гимнастикачилари Галина Шамрай, Сергей Диомидов, Эльвик Саади, Оксана Чусовитиналарнинг олимпиададаги бир неча марта қатнашганлиги бунинг исботидир.

Юқори спорт натижалари намоиш қилиш давридан кейин кўрсаткичларнинг барқарорлиги ва аста секин пасайиши гимнастикачининг якуний босқичига ўтаётганини кўрсатади. Бу босқич мусобақалар тугагандан кейин шахсий тренировкалари давом эттириб узоқроқ чўзилиши мумкин.

Гимнастика билан анча кейин шуғулланишни бошлаганда босқичлилик принципи ходисаларни истисно қилмаслигини ҳисобга олиш зарур.

Бироқ гимнастикачи ўзининг тайёргарлигида усталик даражасининг барча босқичларидан ўтиши керак. Албатта ёши катта янги келганларнинг бошланғич тайёргарлик босқичида анча миқдордаги куч машқларидан фойдаланилади, юқори мувоффақиятлар босқичида эса анча оддий вазифалар – разряд юкламаларини бажариш билан боғлиқ бўлиши мумкин. шуни таъкидлаш керакки, ҳар бир босқич ва даврда умумий жисмоний тайёргарлик машқларига катта ўрин ажратилади.

Гимнастикачиларни тайёрлашни бошқариш

Гимнастикачиларни тайёрлаш ва уни бошқаришни бир-бири билан боғлиқ қисмлар деб қараш лозим (схемага қаранг). Олимпия орасидаги тўртйиллик давридаги гимнастикадаги натижаларни тавсифлаймиз.

Спорт амалиётида башорат қилиш услуги - экстрополяция услуги, эксперт баҳолаш услуги ва моделлаштириш услуги энг кўп қўлланилади. Башорат қилиш туфайли гимнастикачи мувоффақияти даражаси аниқланади ва кучли спортчи модели яратилади.

Тайёргарлик параметрларини моделлаштириш фақатгина кучли гимнастикачи моделини яратибгина қолмай, балки тренировка юкламалари, турли вақт оралиғидаги машқлар сони, мусобақалар миқдори ва бошқалар каби энг муҳим кўрсаткичларни аниқлашни назарда тутаяди.

Кучли спортчи моделини ишлаб чиқиш мўлжал сифатида катта аҳамият касб этади, у билан моделнинг энг яхши даражасига етиш учун зарур бўлган усталикнинг ўсиш тезлиги аниқланади ва шахсий натижалари солиштирилади.

Гимнастикачи тайёргарлигининг асосий умумлаширувчи кўрсаткичи унинг мусобақа фаолиятининг балларда ифода этилган самарадорлиги ҳисобланади.

Техник тайёргарлик ўз навбатида функционал ва психологик тайёргарликка, морфометрик хусусиятларга ва спорт стажига боғлиқ бўлган модели тавсиф

билан зич боғланган жисмоний тайёргарликнинг пойдеворига таянади. Моделли тавсиф графика кўринишида бўлиши мумкин.

Мамлакат терма жамоаларига номзодларни саралаб олиш муаммоси экстракласс гимнастикачи модели характеристикасига яқин келувчи гимнастикачиларни қидиришга олиб келади. Аслида, спортчилар турли босқичларда қўллайдиган назорат машқлари ва юкламалари ҳамда тайёргарликнинг турли томонларини тестлаш мақсадида науна билан хақиқий кўрсаткичларни солиштиришга имкон беради. Гимнастиканинг йўналишидаги ҳар бир қадам ва ҳар бир босқичига истиқболли саралаш мақсадида модел – идеалчи аста-секин яқинлашувчи гимнастиканинг жисмоний ва функционал тайёргарлиги, техник маҳорат кўрсаткичининг маълум даражасига мувофиқ бўлади.

Тажирибали тренерлар классификацион дастур билан чегараланиб қолмайди ва ўзининг қўл остидагиларининг таянч тайёргарлигини кенгайтиради. Саралаш масаласини келажакда ишлаб чиқиш, шубҳасиз, шуғулланувчиларнинг имкониятлари ва ёш хусусиятларига қарама-қарши таъсир этмайдиган ва бир босқичдан кейинги босқичга ўтишни таъминлайдиган даражага, гимнастикачилар тайёргарлигининг мувофиқлиги ёки номувофиқлиги тўғрисида аниқ маълумот берувчи кўрсаткичларни аниқлаш билан боғлиқ.

Гимнастикачиларни саралаб олиш концепцияси тўғрисидаги умумий тушунчаси “юқоридан - пастга” дастури “разветка” принципи бўйича (босқич бўйича: бошланғич тайёргарликнинг таянч элементларидан келажакдаги “идеал” гимнастиканинг модели машқларигача) ва “пастдан юқорига” принцип бўйича дастурни тез ўзлаштиришга қодир бўлган қобилиятни спортчиларни излаш тизимини ифодалаш мумкин. саралаш тўғрисида “Спорт гимнастикасида саралашни ташкил қилиш” маърузасида кўпроқ маълумот берилган.

Юқори даражадаги гимнастикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги схемаси

Босқичлар		Саралаш ва бонланғич тайёргарлик босқичи.		Махсуслаштирилган тайёргарлик босқичи		Юқори мувоффақиятга эришиш босқичи			Якуний босқич
Даврлар				Бошланғич махсуслаштирилган тайёргарлик	Чуқур махсуслаштирилган тайёргарлик	Усталикка эришиш	Юқори натижаларга эришиш	Юқори натижалар барқарор.	Натижаларнинг пасайиши.
Ёш и	Эркак	9 ёшгача		12 ёшгача	15 ёшгача	18 ёшгача	18 ёш ва ундан катта		
	Аёл	8 ёшгача		10 ёшгача	13 ёшгача	16 ёшгача	16 ёш ва ундан катта		
Дастур		Умумривожлантирувчи машқлар	Таянч элементлар, малакавий дастур	Таянч комбинациялар, малакавий дастур	Махсус талабалар, ФИЖ дастури	ФИЖ дастури, махсус талабалар, модели комбинациялар			Малакавий дастур
Асосий юклама		Назорат юкламалари	Ўсмирлик даражаси	II даража – СУН - СУ		СУ – ХТСУ			Даража юкламалари
Машғулотнинг ташкилий шакллари		Болалар боғчаси, махсус гуруҳлар	Мактаб секциялари, БЎСМ	Махсус синфлар, БЎОЗСМ, БЎСМ		ОСУМ, терма жамоалар			ССУ секциялари бошқарма.

Тайёргарлик мақсади ишининг мазмунини белгилайди. Тайёргарликнинг мақсади, масалан, республиканинг терма жамоасида масъулиятли халқаро мусобақаларда мувоффақиятли чиқишлар билан Ватанимизнинг шухрати ва ўзбек спортини ғурурини кўтаришдан иборат.

Спортда бу интилиш Олимпия ўйинларида, Жаҳон ва Европа, Осиё чемпионатларида, йирик халқаро турнирларда жамоа ва якка биринчиликларда ютиб чиқишдир.

Бу мақсад гимнастикачи, тренер ва раҳбарнинг биргаликда жиддий фаолият юритишни белгилайди.

Бошқачасига айтганда, юқори натижалар столига эришишга даъво қилмайдиган гимнастиканинг олдида қўйилган мақсад ва вазифаларни ифода этади.

Ўзбекистон Республикаси мудофаси ва хизматига тайёргарлик, жисмоний баркамолликка эришиш, саломатликни мустаҳкамлаш – шулар шуғулланувчи олдида қўйиши мумкин бўлган асосий мақсад. Гимнастикани йўлини тўғри танлаб олиш учун башора қилиш – келажак тўғрисида илмий асосланган маълумотлар зарур.

Гимнастикада биринчи навбатда ихтиёрий машқлар мазмунини башорат қилиш муҳимдир. Мисол учун бундай башорат Олимпия тўтр йиллигининг бошида кўрсаткичларнинг ўзиб кетувчи тайёргарлигига киритиш муҳим таъсир этади – биринчи навбатда янги элементларга ўргатишнинг режалаштирилишига.

Гимнастикачиларни тайёрлашни бошқариш схемаси

Тайёргарлик мақсади
Натижаларни башорат қилиш
Тайёргарлик параметрларини моделлаштириш
Тайёргарлик бўйича номзодларни танлаб олиш
Тайёргарликни режалаштириш
Тайёргарлик дастури
Тайёргарликни назорат қилиш
Тайёргарликни тузатиш

Ўтганларни таҳлили гимнастикани ривожлантириш қонуниятларини кўрсатади, аниқ башорат учун энг қулай вақтни белгиловчи унинг ҳозирги пайтда ва келажакдаги ҳолати ҳисобга олинади.

Мазкур схема В.В.Кузнецов ва А.А. Навиковлар тавсия қилган қарашларга мувофиқ деб қаралади.

Гимнастикачиларни тайёрлаш тизимида режалаштириш ва дастур муҳим аҳамиятга эга.

Режалаштиришнинг асосий мақсади – вақтида тайёргарлик жараёнини тартибга солиш, унинг атижаларини назорат қилиш ва баҳолай олиш имконияти, тайёргарликни ҳар қадамда бошқариш. Ва охирида кимни қисқа вақт ичида тренировкани тузишда энг қулай вариантларни аниқса, ўргатишни мақсадги

мувофиқ усуллари топса, ўша ғалаба қозонади. Вакт бўйича гимнастикачининг кўп йиллик тайёргарлигидаги барча жараёнлар ва унинг алоҳида босқичлари режалаштирилади. Спорт формасининг вужудга келиши, дастурни ўзлаштирилиши, мусобақалар календари – бунинг ҳаммаси аниқ режалаштирилган бўлиши керак.

Режалаштириш истиқболли, кундалик ва тезкор, гуруҳли ва индивидуал бўлиши керак. Рахбар ва тренернинг режаси гимнастикачининг индивидуал режасидан фарқ қилади (Спорт гимнастikasi дарслигида батафсил берилган).

Тайёргарлик дастури гимнастикачининг мазкур босқичидаги техник маҳоратини аниқловчи элементлар, бирикмалар, комбинациялар рўйхатини, ва ҳаракат имкониятларини ривожлантириш, жисмоний сифатларни тарбиялаш, организмнинг функционал имкониятларини кенгайтириш учун бир қатор ёрдамчи машқларни ўз ичига олади. Ёрдамчи машқларга хореографик тайёргарлик воситалари, батутдаги машқлар, УЖТ ва МЖТ машқлари ва ҳ.к.лар киради. Умумтаълим мактаблари ва Олий ўқув юртлари учун ҳам дастурлар мавжуд. БЎСМ, БЎОЗСМ, ОСМИ учун дастурлар спортга алоқадор.

Тайёргарликда назорат спорт-техник натижаларини текширишнинг даврий тизимини, жисмоний тайёргарлик, функционал ҳолат ва саломатликни кўзда тутди. Келтирилган ҳар бир категориялардан, улардан қўйилган вазифага қараб назорат турлари аниқланади. Мисол учун, техник тайёргарликни назорат қилишда алоҳида элементлар яъни, ўқув назорат мусобақасида баҳо учун бажариладиган бутун бир комбинацияни ўрганиб олиш зарур бўлган юкламалар сифатида билиш мумкин. жисмоний тайёргарликни тренировка жараёнида назорат юкламаларини назорат юкламаларини қабул қилиш йўли билан (мусобақа дастуридан олинган куч элементлари, МЖТ машқлари ва ҳ.к) ва лаборатория шароитларида (етақчи мушаклар гуруҳининг куч имкониятларини баҳолаш) амалга оширилиши мумкин. диспансеризация, тиббий биологик текшириш ҳам назорат шаклидир. Тайёргарликни ва унинг алоҳида бўлимларини режалаштириш, педагогик ва тиббий – физиологик назорат масаласи катта эътиборга лойиқ ва дарсликда алоҳида боб ва бўлимлар шуга аталган. Тайёргарлик коррекцияси – реал имкониятларни ҳисобга олиб борилган тайёргарлик параметрларига яқин келиш учун алоҳида қисмлар тизимини тўғирлаш ва аниқлик киритиш. Коррекция қилиш кўрсаткичларни пасайишига (объектив қийинчиликда пайдо бўлувчи имкониятларга жуда ортиқча баҳо бериш пайтида) ҳамда кўтарилишига олиб келиши мумкин.

Гимнастика тренировкасининг назарий асослари

Гимнастикачиларни тайёрлаш – бу ўргатиш, тарбиялаш ва функционал имкониятларни ошириш жараёнларининг бирлигидир.

Тайёргарлик шуғулланувчини ҳаракат, функционал ёки интеллектуал фаоллигини кўпроқ пайдо бўлишига боғлиқ алоҳида турларига ажратилади: техник, жисмоний, тактик ва назарий.

Мақсадга қаратилган фаолият натижасида гимнастикачи тайёргарлиги белгиланган даражага етади.

Тайёргарлик шакллари тренировка машғулотлари, мусобақалар ва тренировкадан ҳамда мусобақалардан ташқари тадбирлар, масалан, гигиеник ва

тикланиш тадбирлари, назарий машғулотлар ва шунга ўхшашлар ҳисобланади. Схемада тайёргарликнинг асосий шакл ва турлари кўрсатилган. Машғулотларнинг типи ва тайёргарлик турларининг боғлиқлиги рақамларда акс эттирилган.

Ҳар бир тайёргарлик хусусиятларининг кенгайтирилган тавсифи тавсия этилган адабиётларда келтирилган дарсликларнинг мувофиқ бўлимларида келтирилган.

Тайёргарликнинг спорча мақсади мусобақаларда иштирок этишга мос келиши ва ўз натижаларини рақибининг мувоффақиятларига солиштиришдир. Тайёргарликнинг, шу ўринда мусобақаларга, асосий шакли тренировка ҳисобланади.

“Тренировка” тушунчасининг ҳажми катта. Умумий кўринишда бу гимнастиканинг турли тайёргарлик босқичларида фойдаланиладиган ўзига хос машқларни тизимли қўллашга асосланган махсуслаштирилган жараёндир. Тренировка жараёнида гимнастикачилар дастур маълумотларини ўзлаштирадilar, психомотор сифатларини ривожлантириш даражасини оширадilar ва организмнинг функционал ҳолатини яхшилайдilar. Қисқача қилиб айтганда гимнастикада “тренировка”, мусобақаларга тайёрланиш мақсадида ўзлаштирилган машқларни такомиллаштиришга қаратилган машғулот шаклларида бири деб номланади.

Гимнастика тренировкасида янги машқлар ўрганилиши билан бирга ўзлаштирилган машқларни биргаликда уйғунлашган ҳолда олиб борилиши ўқув-тренировка машғулоти дейилади.

Шу йўсинда, тренировканинг остида ҳам кўп йиллик жараён, ҳам алоҳида машғулотлар ётади. Машғулот атамаси аниқ маънога эга. машғулотларни саккизта турларга ажратиш мақсадга мувофиқдир. Уларнинг ҳар бири ўзига хос машқлар ва типик ташкил қилиш билан бирга характерланади. Машғулот типлари тўғрисида тўлиқ маълумотни сиз “Спорт гимнастикаси” дарслигидан олишингиз мумкин.

Гимнастикачи тайёргарлигининг муҳим шакли – мусобақадир. Мақсад ва вазифаларига қараб уларни асосий ва ёрдамчига бўлиш мумкин. Ёрдамчи мусобақалар гимнастиканинг тайёргарлигини текшириш ва тайёргарликнинг оралиқ босқичидаги асосий мусобақаларга уларни олиб бориш мақсадида ўтказилади. Гимнастикачилар бутун бир дастур бўйича мусобақалашмаса ҳам бўлади: мажбурий ёки фақат ихтиёрий бўлса, енгиллаштирилган дастур бўйича, кўпкураш барча турларида эмас.

Асосий мусобақаларни сараловчи ва муҳим мусобақага бўлиши мақсадга мувофиқдир. Сараловчи мусобақалар жамоанинг старт таркиби ва захираларни анқлашга имкон беради. Хаттоки, шаҳар ва вилоят чемпионатлари ёки КСЖ марказий совети бошқармалар сараловчи ҳисобланади, муҳим мусобақалар жаҳон ва Республика чемпионатлари киради. Республика терма жамоаси аъзолари учун Ўзбекистон Кубоги ва биинчилиги мусобақаларини Олимпия ўйинлари учун сараловчи деб қараш мумкин.

Ниҳоят, гимнастикачилар тайёргарлигининг тренировкадан ташқари ва мусобақадан ташқари шакллари мавжуд. Бунга гигиеник ва тиклаш тадбирлари, чиниқтириш ва шу билан бирга сиёсий – тарбиявий ишлар ҳамда назарий машғулотлар (семинар, суҳбат, маъруза ва х.к.лар)ни киритиш мумкин.

4. Спорт маҳоратига эришиш даврида гимнастикачи ўсмирлар билан ишлаш хусусиятлари

Гимнастикачининг спорт маҳоратига эришиш даври инсоннинг биологик ва ижтимоий ривожланишда муҳим босқичига тўғри келади. Бу даврдаги уч йиллик тайёргарлик жараёнида ўсмир йигитга, эркакка айланади, мактабни тамомлайди, ўрта маълумотга эга бўлади, келажакдаги касбини танлайди ва ниҳоят маълум имкониятлар мавжуд бўлгандан кейин спорт устаси, халқаро тоифадаги спорт устаси бўлади. Бунда тренер – мураббий, тренер – тарбиячининг роли катта аҳамиятга эга.

6.1. 16-18 ёшли гимнастикачиларнинг морфофункционал хусусиятлари.

16 -18 ёш катта мактаб ёши ёки ўсмирликка киради. Бу даврда, қоидага биноан, гимнастикачиларда жинсий етилиш шахсий оғирлиги ва танасининг узунлигини жадал ўсиши кузатилади. 1.5 – 2 йил, 16 ва 18 ёшнинг орасида гимнастикачиларнинг оғирлигига ўртача 14 – 18 кг ва бўйига 13 – 17 см қўшилади.

18 ёшда ва ундан кейин жинсий етилишнинг якунланиши билан жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ўсиш суръати анча пасаяди. Скелетнинг асосий қисмларида суяк қотиши якунланади. Тананинг энига ортиши ва мушак оғирлигининг жадал ўсиши кузатилади. Шунинг учун бу даврни кўпинча иккинчи даври дейилади.

Бу вақтгача гимнастикачиларнинг мушак тизими етарлича ривожланади. Мушакларнинг умумий оғирлиги тананинг оғирлигига нисбатан тахминан 45% ташкил этади. Нисбий куч кўрсаткичи максимумга яқин. Бу гимнастикачини динамик ва статик характерга эга мураккаб куч машқларни (ён томондан қўлларга таяниш, горизонтал таяниш ва осилиб таяниш) бажара олишига ёрдам беради.

Ўсмирлар ёшида тананинг кўпгина оргонлари анатомик ривожланиши тўхтайди, марказий асаб тизимининг шаклланиши бутунлай якунланади. Бу эса спортга такомиллашиш учун қулай шарт-шароит яратади.

Гимнастикачилар тайёргарлиги

Мақсад ва вазифалар: ўқитиш, тарбиялаш, функционал
имкониятларни ошириш

Тайёргарлик шакли

Тренировка шакли		Мусобақа шакли		Мусобақадан ташқари, тренировкадан ташқари шакли	
Тайёргарлик турлари	Машғулот хили (типи)	Ёрдамчи мусобақа	Асосий мусобақа	Назарий машғулот	
<i>Техник</i>	<i>Разминкали машғ.</i>	<i>Ёндоштирувчи</i>	<i>Танлаб олинган</i>	<i>Гигиеник тадбирлар</i>	
<i>Жисмоний</i>	<i>Ўқув машғулот</i>	<i>Назорат</i>	<i>Асосий</i>	<i>Тикловчи тадбирлар</i>	
<i>Психологик</i>	<i>Тренировка</i>			<i>Тартибни таъкил қилиш</i>	
<i>Тактик</i>	<i>МЖТ</i>			<i>Овқатланишни таъкил қилиш</i>	
<i>Назарий</i>	<i>УЖТ</i>				
	<i>Назорат</i>				
	<i>Моделли</i>				
	<i>Тикловчи</i>				

1 расм. Ўқув тренировка машғулотининг турлари.

Ишнинг мазмуни ва услублари.

Ишнинг асосий вазифалари. Мазкур босқичдаги асосий вазифалар қуйидагилар:

Махсус жисмоний сифатларни юқори даражада сақлаш ва ривожланиши учун спорт устаси дастури комбинациялар, бирикмалар ва элементларни ўзлаштириш;

Халқаро ва бутуниттифок мусобақаларидаги чиқишларда тажрибага эга бўлиш.

Жисмоний тайёргарлик. Махсус жисмоний тайёргарлик гимнастика асбобларида ва асбобларсиз ёндоштирувчи – ривожлантирувчи бир қатор машқлар ва комплексларни бажариш асосида тузилади. Бу босқичда махсус жисмоний сифатлар катта эътибор берилади: мушак кучи, эгилувчанлик, тезкор-куч сифатлари ва чидамлилиқ. Ундан ташқари бу иш ҳар бир тренировка машғулотининг охирида (15 – 25 дақиқа) тизимли олиб борилади, бу билан ҳафтасига битта-иккита махсус тренировка ўтказиш мақсадга мувофиқ.

Мушак кучини ривожлантириш учун шахсий – куч машқлари билан бирга турли оғирликлардан фойдаланилади. Бу ерда турли цикли қомар ва жилетлар каби снарядлар билан машқлар бажариш мумкин (16 – 17 ёшлиларда ўз танаси оғирлигининг 15% дан ортиқ бўлмаслиги керак). Оғирликлар билан ишлаганда уларнинг оғирлиги гимнастикачи оғирлигининг $\frac{3}{4}$ қисмидан ошиб кетмаслиги керак.

Техник тайёргарлик. Тайёргарликнинг бу босқичида янги элементларга ўргатиш давом эттирилади. Лекин комбинациялар ва бирикмаларнинг ўзлаштирилишига катта эътибор берилади.

Комбинацияларнинг композицияси, мазмуни ва бажариш усули гимнастикачи-ўсмирларнинг индивидуал хусусиятларига ва интилишига мос келиши керак, бу эса машқларни кўр-кўрона кўчириб олишни истисно қилади. Ҳоҳ у машҳур чемпион бўлсин, ижодда изланиш ва уни намоён қилишни нафақат тренердан, балки спорчининг ўзидан талаб қилади.

Техник тайёргарликни режалаштиришда спорт устаси номзодининг ҳар бир мусобақадаги комбинациясида камида бир-иккита перспектив (манзарали) элементлар ёки қийинчилиги юқори бўлган бирикмалар бўлишига ҳаракат қилиш керак.

Гимнастикачи ўсмирлар билан ишлашнинг баъзи хусусиятлари. Гимнастикачи ўсмирлар билан ишлаш шакллари, услублари ва мазмуни ҳудди катта ёшли гимнастикачилар билан ишлагандек.

Бироқ уларнинг биологик ривожланиши, жисмоний етилиши тезлигининг ортида қилиши баъзан гимнастикачининг ўзини тутишда ва спорт усталигининг ўсишида акс этиши билан характерланади.

Гимнастикачи ҳуққининг типик шакллари кам кузатилиши мумкин. бир томондан ўсмир ўзига ҳамма нарсани эп кўрувчи, диққат марказда бўлишга интилувчи ёш бола ролини ўйнайди, иккинчи томондан синфдошлари билан ўзини солиштириб, ўзини жисмоний томондан етук эмаслигини сезади ва одамови бўлиб қолади.

Ҳақиқатда, спорт залида бу сиртдан пайдо бўлмайди. Бу ерда аксинча. Спорт орқали ўспирин ўз фикрига эга бўлишга ҳаракат қилади. Балоғат даврига етишнинг олдинги даври давом эттириш ва бунга эришишни жисмоний сифатларни ривожлантириш кўп тренировка қилишга имконият беради.

Жинсий етилиш даври бошланиши билан, айниқса фаол фазасида иш анча бошқача бўлади. Шу билан боғлиқ организмни қайта қурилиши ва тананинг узунлиги ва оғирлигининг жадал ўсиши ҳаракатнинг вақтинчалик дискоординация бўлишига олиб келади, қийинчилик хисси туғилади, кўпинча мураккаб апробатик машқлар ва комбинациялар тугул яхши ўрганилган машқларни бажаришда кўрқиш пайдо бўлади. Тренировкада гимнастикачи ҳар доимгидан тезроқ чарчайди.

Шу вақтда маълум бир мушак кучининг ва бошқа жисмоний сифатларнинг ривожланишида етишмовчиликлар сезилади, негаки уларнинг ўсиш суръати кескин камаяди.

Ёшга қараб ўсишнинг олдиндан кўра олиш керак ва тайёргарликни шунга мувофиқ тузиш ва режалаштириш керак.

Жинсий етилишнинг фаол фазаси даври давомида (7 – 12 ой) юкламаларнинг олиб кетиши устидан врач-педагогик назорати муҳим аҳамиятга эга бўлади. Тренер зарур пайтларда гимнастикачига сездирмасдан тренировканинг эҳтиёж (авайлаш)лаш тартибини тузиш керак, диққатни кўпроқ техникани такомиллаштиришга қаратиш керак. Бу вақтда мураккаб элементларга ўрганишни минимумга нисбатан олиб бориш керак.

Тренировка жараёнини ташкил қилишнинг муҳим пайтитурли мушак гуруҳларига юкламалар беришнинг тикланиш ва фаол дам олиш учун кўккураш урларидаги паузаларнинг ишига ҳисобланади.

Бу ўтқари пайтда гимнастикачини мусобақаларда иштирок этишидан вақтинча озод қилиш чиқар керак.

5. Спорт маҳоратига эришиш даврида гимнастикачи қизлар билан ишлаш хусусиятлари.

Аёллар гимнастикаси ривожланишининг замонавий босқичида 13 – 16 ёш, спортча такомиллаштириш анча фаол даври ҳисобланади. Бу даврда маълум қобилиятларга эга гимнастикачи қизларнинг аксарияти нафақа спорт устаси меъёрини бажаради, балки республиканинг асосий терма жамоаси таркибига ҳаммадан қобилиятлилари – жаҳоннинг ёшлар ва асосий терма жамоалари таркибига киритилади, бу вақтда айниқса тренировка ва мусобақа юкламалари миқдори ва жадаллиги устидан, спортчи қизларнинг психологик ҳолати устидан педагогик ва врач назоратини жиддий олиб бориш керак.

Гимнастикачи қизларнинг морфофункционал хусусиятлари.

13 – 16 ёшни балоғатга етишнинг олдинги ва балоғатга етиш даврининг бошланиш даври деб қаралади. 13 ёшда тананинг узунлиги ва оғирлигининг бирданига ўсиши кузатилади. Бўй ўртача 5 – 6 смга (баъзида 8 – 10 смга), оғирлик 4 – 5 кг.га (баъзи ҳолларда 7 – 8 кг.га) ортади. Тананинг пропорциясини бирдан ўзгариши туфайли баъзи ҳаракатларнинг дискоординацияси, кучга боғлиқ кўрсаткичларнинг пасайиши кузатилади.

Гимнастикачи қизлар 14 – 15 ёшда жинсиз безлар фаолияти активлашади,

қўшимча жинсий белгилар ривожланади. Тана узунлиги ва оғирлиги ўсади, лекин 13 ёшдагига қараганда ўсиш сифати пастроқ бўлади. Гимнастикачиларнинг ҳаракат сифатларида баъзи асинхронликда акс этадиган ходисалар қаторида чуқур ички физиологик қайта қуриш содир бўлади.

Организмда ўсиш гормони доминант ролини ўйнаганда ҳаракат имкониятлари гармоник ва бир текс ривожланиши аниқланган. Бу ривожланиш жинсий гормон доминант бўлишни бошлаганда бузилади. 16 ёшда жинсий етилиш даврида яна тананинг оғирлиги ўсиши содир бўлади (24 – жадвалга қаранг). Гимнастикачи қизларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари қуйидагича: бўй 153 ± 7.0 ; оғирлик $43,1 \pm 6,6$; кўкрак айланаси $76,4 \pm 5,8$. бу вақтда гимнастикачилар тана оғирлиги ошишини чеклайдиган махсус диета сақлашлари керак. Тренер билан врач гимнастиканинг овқатланиш тартибини, организм учун зарур озуклар, минераллар, тузлар ва витаминлар миқдорини балансини аниқлаши керак.

13 – 16 ёшли гимнастикачиларда тана оргонларининг анатомик ривожланиши ҳали тугамаган бўлади. МАТ (марказий асаб тизими)нинг шаклланиши давом этади. Шунинг учун гимнастикачиларнинг психикаси ҳали анчагина ўзгарувчан бўлади. Ҳавфли ва жароҳат ҳавфи бўлган элементлар билан боғлиқ ишнинг кўп миқдорда бўлиши, спортчида нафақат жисмоний, балки юқори даражада психик чарчашни келтириб чиқаради.

Ишнинг мазмуни ва услублари.

Ишнинг асосий вазифалари. Спорт маҳоратига эришиш босқичида гимнастикачилар тайёргарлигининг асосий вазифалари:

Махсус жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг мақсадга қўналтирилиши асосида ихтиёрий дастурнинг мураккаблашган йўналишида техник тайёргарликни келгусида такомиллаштириш. Ҳаракатлар “мактаб” ида хореографик тайёргарликни такомиллаштириш, артистик ва аниқликни ишлаб чиқиш.

Спорт техникаси ишончлилигини ва бутун иттифоқ ва халқаро мусобақалари шароитларида мустаҳкамлигини ошириш.

Жисмоний тайёргарлик. Гимнастикачи қизларда худди гимнастикачи ўсмирлардаги сингари жисмоний тайёргарликни махсус жисмоний ва махсус ҳаракат тайёргарлиги бўйича машқлар ва мажмуалардан топган. Бу йўналишда ишлаш бу босқичда энг муҳим бўлган умумий функционал тайёргарликни ошириш ва махсус чидамлиликини ишлаб чиқиш масаласи билан бирга олиб борилади. Бу масала айниқса, охириги йилларда, қачонки, эркин машқларни охирида мураккаб акробатик бирикмаларни бажариш зарурияти бўлганда пайдо бўлади.

Махсус жисмоний сифатларни ривожланиши тезкор-куч сифатлари, сакровчанлик, гавда ва елка камари мушакларининг тезкор-куч чидамлилигини ривожлантириш ва такомиллаштириш йўлидан боради (қўшпояда машқлар композицияси талаблари муносабати билан – комбинациялар 14 элементгача узаяди). Бу босқичда махсус жисмоний сифатларни ривожланиш даражаси устидан тизимли назорат катта эътибор қилади. У гимнастиканинг, МЖТнинг дифференциаланган индивидуал характеристикасини ошишга ёрдам берувчи жисмоний сифатларни ривожланиш жараёнида мувофиқ тузатишлар киритиш

тестларнинг илмий асосланган тизимлари ёрдамида амалга оширилади.

Техник тайёргарлик. 13 – 16 ёшли гимнастикачи қизлар техник тайёргарлигининг асосий хусусиятларидан бирини ўз ичига олади. Бу даврда ихтиёрий дастурнинг мураккаб, хавфли элементларни ўзлаштириш устидан фаол иш олиб борилади. Бунга асос бўлиб: тананинг унга катта бўлмаган оғирлиги, ҳаракат тезлиги ва мушак кучига нисбатан юқори кўрсаткичи, кўрқувсизлик (айниқса 15 – 16 ёшгача) ҳисобланади. Бу ёшда гимнастикачилар нафақат маълум (машҳур), балки янги, илгари бажарилмаган элементларни ҳам ўзлаштирадилар (бревнода Корбут сальтоси, Корбут петляси ва Бурда ва С.Диомидованинг қўшпоядаги вертушкаси ва бошқалар).

Ижро этиш маҳоратини такомиллаштиришга жиддий эътибор қаратиш керак. Барча дастурларни, шу билан бирга энг мураккаб элементларни ва артистик ижро этиш билангина юқори натижаларга эришиш мумкин. шу мақсадда хореография воситаларидан кенг фойдаланилади. Хар бир машғулотда, ўаттоки мусобақа даврида ўам хореографик разминка (30 – 35 дақиқа) бўлиши шарт.

Умумий хореографик разминканинг давоми сифатида бревнода рақс қадамлари, силташлар, бурилиш ва сакрашларни серияли бажаришлардан фойдаланиш тавсия этилади.

Бутуниттифоқ ва халқаро масштабида, шахсиф жамоа мусобақаларида 13 – 16 ёшли гимнастикачи қизларнинг қатнаши муносабати билан чиқишларнинг ишончлилик ва мустаҳкамлик роли ошмоқда. Шу мақсадда мусобақадан 1,5 – 2 оё олдин ўзлаштирилган кўпгина элементлар ва комбинациялар киiritилган мусобақа комбинацияларини аниқлаштириб олиш зарур.

Ишнинг шакли. Маҳоратга эришиш босқичида гимнастикачиларнинг иш қобилияти анча юқори кўрсаткичларга етади. Улар томонидан бажарилган элемент ва комбинацияларнинг ҳажми гимнастикачи – ўсмирлар юкламасига нисбатан тахминан 1,5 мартага ошиб кетади. Кўп йиллик кузатишлар гимнастикачиларнинг тренировка юкламалирини кўтарилишига мойиллигини аниқлади. Шу ўринда гимнастикачилар тайёрлашнинг замонавий изимини хусусияларидан бирини яъни иш ҳажми ошишининг суръатини айнқса, бутун комбинациянинг сони бўйича камайишда пайдо бўлишини таъкидлаш жоиз. Бу аёллар гимнастикаси кўпкураши дастурининг кескин мураккаблашиши билан боғлиқ, демак нафақат жисмоний, балки психологик юкламалринг кўп миқдорда ошиши билан ҳам боғлиқ.

Шунинг учун тренировка ишини режалаштириш ва амалга оширишда тренер ва спорт вачига катта маъсулият юклатилади. Гимнастикачи қизларнинг бу ёшдаги физиологик ва психик хусусиятлари айнқса, тренировканинг бирхиллигида натижалар ўсишининг секинлашишига олиб келади.

Шунинг учун йиллик даврни режалаштирганда албатта юкламалрна алмаштириб туриш керак (“моятник” принципи). Юкламалринг катта миқдорини, мусобақа жадвалига мувофиқ, камайитириш билан алмаштириш керак.

Маҳоратга эриши босқичида баъзи кўпкураш турлари иш миқдорини тақсимлашда маълум қонуниятлар пайдо бўлади. Гимнастикачи қизларнинг машқ қилганлигининг юқори даражасига мувофий мусобақа даврида комбинацияларнинг умумий миқдорига нисбатан қуйидагилар келтирилган.

15 – 16 ёшли гимнастикачи қизлар тренировкасини уларнинг саломатлиги

яъни хайз кўриш давридаги хусусиятларини ҳам ҳисобга олиб режалаштириш керак. Тадқиқотда гимнастикачилар хайз кўриш ҳисобига иш қобилияти даражасининг ўзгариши кўрсатилган. Катта миқдорли юкламалар билан тренировка қилишининг ва мусобақаларда қатнашишининг энг қулай даври 19 – 21 кун ҳисобланади.

13 – 16 ёшли гимнастикачи қизлар билан ишлашда тарбиянинг ўзига хослиги, 13 – 14 йилгана келиб спорт мастери меъёрини бажарган гимнастикачи қизлар жиддий тренировка иши йқлидан ўтадилар. Фақатгина мақсадга интилиувчан, интизомли, иродаси кучли бўлган спортчиларгина бундай маҳоратга эга бўлиши мумкин. тренировка жараёнининг ўзи ва мусобақаларда иштирок этиш гимнастикачининг бир қатор, ҳислатларни ишлаб чиқади: одатдагидан анча катта одамлардагидек мотивациянинг юқори даражаси, иродавий ўзини назорат қилиш, мустақиллик, стресс ҳолатда психик мустаҳкамлик. Шу вақтнинг ўзида спортчи қизлар доимо тренер мураббий томонидан бошқарилиши ва қўллаб қувватланишини талаб қилади. Спортчи билан тренернинг ўзаро муносабатлари кўпинча гимнастикачининг ижодий ўсиши ва унинг спортда узоқ вақт туришини белгилайди. 13 – 16 ёш гимнастикачи ва тренернинг ўзаро фаолиятларини яхши натижаларда сақлаб қолиши учун қийин бўлган ёш ҳисобланади. Бу пайтда айниқса, тренер ўзининг ҳуқ-атвори, ахлоқи, танбехларига аҳамиятбериши керак. Ўз обрўсини тўлиқ ишончни ва ўзаро ҳурматни сақлаш – келажакдаги самарали ишнинг зарур шарт шароитидир. Кўпгина гимнастикачилар ва тренерлар бу даврдан мувоффақиятли ўтадилар. Охирги йилларда кенг тарқалган икки тренер: айлар ва эркаларнинг бирга жамоа бўлиб ишлаш тажрибаси гимнастикачилар билан ишлашда катта фойда келтиради. Бу ёш гимнастикачи қизларнинг гармоник тарбиясида самарали шароит яратади.

6. Гимнастикага ўргатишда психология.

Спорт гимнастикасида ҳаракат фаолиятига ўргатиш жараёни муҳим, ҳаммасидан олдин координатсион, психологик қийинчиликларни ечш билан боғлиқ. Бу қийинчиликларни енгиш мақсадида, ўргатишнинг асосий шароити спортчининг координатсион иқониятларини мунтазам такомиллаштириши ҳисобланади. Баъзан йиллар мобайнида спортчи координатсион иқониятларини такомиллаштирилмагани учунгина маҳоратнинг ўсиши пасаяди.

Қийинчиликнинг муҳим гуруҳлаига ҳавф билан бажариладиган машқлар билан боғлиқ қийинчиликлар киради. Бундай машқларни ўрганаётганда спортчи ваҳима ва қўрқув кўринишидаги ўта психик зўриқишга учрайди. Психик зўриқиш мураккаб ҳаракатни бажаришга тайёрлик учун зарур бўлган омил. Бироқ у спортчининг ҳаракат ва психик фаоллигининг пасайишига чегарасига эга.

Психик ҳолатни зўриқишини профилактика қилишда тайёргарлик ва ихтиёрий машқлар, махсус ёрдамчи снарядлар ва шунга ўхшашларни кенг қўллаш мақсадга мувофиқдир.

Ҳаракат координатцияларининг турли-туманлиги, бир томондан, ҳам ҳаракатни бажаришдаги аниқликка юқори талаблар, бошқа томондан – спортчиларда мушак ҳаракат тасаввурига мос келувчи ривожлани ва шаклланишнинг муҳимлигига сабаб бўлади. Шунинг учун охирги йилларда идеомоторли тренировка деб номланган услубиётни топиб, кўп қўлланилмоқда.

Охирги мохият спортчиларда бажараётган ҳаракатни фаол кўрсатиш имкониятини мақсадга қаратиб ривожланидан иборат.

Ниҳоят, психологияда энг қийин масала, спорт гимнастикасига ўргатишда ҳаракатни англаш омили билан боғлиқ.

Ўргатиш жараёнида тренернинг педагогик кўрсамалари биринчи ўринда, тренировка ва ўқитишнинг турли фазаларида бажариладиган ҳаракат тартиби шаклини онгли ва онгсизлик билан нисбатини қандай билиш кераклигида ўз билимига таянади.

Мақсадга қаратилган феъл-авор (фаолиятда) ташкил қилиш тўғрисидаги ҳозирги тасаввур онглилик тартиби ҳар доим танаффусли онгсизлилик эса - тўхтовсизилги тўғрисида гувоҳлик беради. Шунинг учун тартибга солишнинг иккала шакли ҳар доим ҳаракатлар бошқаришда қатнашади. Лекин тренер фаолият жараёнида спортчини фақат тартибга солишнинг онглилик шакли асосида бошқаради. Бунинг натижасида мазкур масала ҳаракатга ўргатиш педагогикасида биринчи даражали мазмунни ҳал қилади.

Мусобақа ишончлилигини баҳолаш.

Спортчининг мусобақа ишончлилиги деганда, олдин бўлган тренировка фаолиятида натижавийлиги бўйича мос келувчи, мусобақа шароитида хатосиз тўхтовсиз фаолият тушунилади. Мусобақа шароитида натижа пасайган барча ҳолатлар спортчининг ишдаги ишончсизлик фаолиятини характерлайдиган откозлар деб қараш керак. Ишончсизликни бундай изоҳланиши, “турғун” барқарорлик фаолият тушунчасини фарқлашга имкон беради. Турғунликни ишончлилиكنинг асосларидан бири деб қабул қилиш зарур. Яъни мусобақанинг мураккаблаштирилган шароитларида ишни хусусиятга қараб тўхтамасдан бажариш. Спорт гимнастикасида мусобақа ишончлилиги муаммоси ўша муҳим ҳисобланади, аввало психологик омилни кучдаги ифодасида.

Ишончлилиكنи ўрганиш учун спортчининг ишончсизлик фаолиятидаги асосий сабабларни аниқлашдан бошлаш керак. Бунинг учун тренер барча омадсиз мусобақа ҳаракатларини ҳисобга олиш керак. Кейин ҳар бир омадсизлиكنи маълум схема бўйича психологик тахлилишлаб чиқилади: мусобақа жараёнида, мусобақадан олдин бевосита омадсиз уринишларни бажаришдан олдин спортчининг кечинмалар хусусиятлари машқларни жараёнида психик регуляцияларнинг хусусиятлари ва ҳ.к.

Сўров ва шахсий кузатиш натижалари асосида омадсизлик сабаблари ва ҳулоса қилинади.

Мусобақада омадсизлиكنинг психологик тахлили натижасида тренернинг иш ҳужжати ҳисобланган махсус карта киритиши керак. Ҳар бир ходисани ишончлилик психологик ҳолати билан таҳлил қилиш муҳимдир. Тренер мазкур омадсиз уринишлар тасодиғий ёки табиий лигини аниқлаши керак. Бунда тасодиғий, кам эҳтимолилик, олдиндан кўра олмаслик лекин, бироқ сабабга кўра тушунишдан чиқиш керак. Шулар мувофиқ омадсизлик икки гуруҳга бўлинади. Бу икки гуруҳдан ўрта кичик гуруҳларга ажратилади: шахсий психологик регуляциянинг бузилиши билан боғлиқ омадсизлик; психологик тартиб сабабларига кўра иш қобилиятининг вақтинчалик пасайиши билан боғлиқ омадсизлик; “турғунлик шкастланишидаги аниқлик” асоси бўйича.

Омадсизликни тартибини келтирилган схема бўйича тизимли ўтказилиши уларнинг характерли сабабларини аниқлашга ва гимнастикачиларнинг мусобақа ишончлилигини ошириш бўйича профилактик тадбирларни мувофиқ равишда ишлаб чиқиш ва амалга оширишга ёрдам беради.

7. Спорт гимнастикаси машғулотининг илмий ва тиббий биологик таъминоти.

Врач назорати.

Гимнастикада врач назорати шуғулланувчилар гуруҳларини систематик диспансер кузатуви, мусобақа ва ўқув тренировка машғулоти жараёнида ўтказиладиган врач педагогик назорати; мусобақа ва машғулот ўтказиладиган жойнинг кундалик назорати (заллар, ечиниш хоналари, душ хоналари, хожатхона ва бошқа бинолар); мусобақаларда тиббий санитар хизмати; спортда жароҳатланиш профилактикаси; тарғибот-ташвиқот ишларини кўзда тутиш керак.

Кейинги йилларда малакали гимнастикачиларни тайёрлашда тиббий биологик таъминотнинг комплексли тизими шакилланди. Унга чуқурлаштирилган тиббий текширув (ЧТТ), босқичли комплексли текширув (БКТ), кундалик текширув (КТ)ни ўз ичига олади.

Бу ишларнинг ҳаммаси диспансер врачлари гуруҳи ва гимнастика бўйича илмий ходимлар ҳамда тренерлар томонидан амалга оширилади. Йилига 2 марта ўтказиладиган ЧТТ (чуқурлаштирилган тиббий текширув) тайёргалик ва мусобақа даврининг бошида, спортчилар йиғинларда кундалик тартибнинг анализи, терапевт кўриги, сийдик ва қоннинг клиник таҳлили, кўкрак қафаси ретгени, электрокардиограмма, врач мутахассислар консултацияси, шу жумладан эндокринолог назоратидан иборат.

Гимнастикачиларни антропометрик текширувдан ўтказиш ЧТТнинг зарур қисми ҳисобланади. Бунда гимнастикачи танасининг пропорцияси тўғрисида, тананинг турли оғирликлари (ёғ, мушак, суяк) нисбати тўғрисида, ёғ қатлами топографияси тўғрисида ва х.к. тўла маълумот олиш жуда муҳимдир.

Гимнастиканинг машқланганлик даражаси ва организмнинг функционал ҳолатини баҳолаш учун ЧТТ ва БКТ ўтказилганда махсус тест юкламасидан фойдаланилади: мажбурий эркин машқларни 3 минутли валда дам олиш билан икки мартадан бажариш. Разминка ва тест юкламасини бошлашдан олдин (тинч ҳолатда) гимнастиканинг пульси, артериал босими ўлчанади, электрокардиограмма қон клиник-биохимик таҳлил (эритроцитлар, гемоглабин, глюкоза, сийдикчил) электромиограметрия қилинади, оддий ва мураккаб ҳаракат разрядлари текширилади. Биринчи бажарилган эркин машқлардан сўнг пулс ва артериал босим такроран бажарилгандан сўнг эса – юқорида кўрсатилганларнинг ҳаммаси регистрация қилинади. Гимнастикачи 30 дақиқалик дам олгандан сўнг яна бир марта барча кўрсаткичлари регистрация қилинади. Мазкур ўлчовларнинг барчаси таққосланиб (юкламагача, тест юкламасидан кейин ва тикланишдан кейин) организмнинг тегишли тизими ҳолати тўғрисида ҳулоса қилинади. Врачлар тренерлар ва илмий ходимлар билан олинган натижаларни муҳокама қилгандан сўнг, спортчи организмни ўзига хос юкламага кўникиши тўғрисида, унинг потенциал ҳолатлари тўғрисида ҳулоса қилади ва тренировка юкламаси

коррекцияси бўйича тавсия беради.

КТ (кундалик текширув) зарур пайтларда ўтказилади (ойига 2 марадан кам бўлмаслиги керак). КТ дастури анча оддий услублар ва синовлрани (гимнастикачининг функционал имкониятларини мос келувчи юклама) ўз ичига олади. Гимнастикачи организмнинг теринровка юкламаларига кўникиш тизимини баҳоси учун яхши натижалар морфотация қилинган орто-проба синовини қўллашга имкон беради.

Бу синов қуйидагича ўтказилади: гимнастикачи 2-3 дақиқа горизонтал ҳолатда ётади, унинг пулси ва артериал босими ўлчанади. Кейин гимнастикачи девордан битта оёқнинг ўлчамига енг масофада туради (оёқлар тенг бўлиши керак) ва унга орқа билан суяниб туради (думғаза қисмига диаметри 12 см бўлган валик қўйилади) ва бўшашади. Тананинг эгилгани полга нисбатан 750ни ташкил этади. 3 дақиқадан кейин пулс частотаси ва артериал босм регистратция қилинади. Кейин горизонтал ҳолатдаги ва орто ҳолатдаги олинган ўлчовлар солиштирилади.

Шу тарзда врач ўз вақтида вегетатив функцияларни илк маротаба бузилиши, жуда чарчаш, эмоционал зўр бериш ва х.к.ларни аниқлаш мумкин. Олинган маълумотлар асосида врач тренер билан бирга кундалик тренировка юкламалари ва тикланиш воситаларига тузатишлар киритади. Бундай синов жуда қулай, у ётгандаги ва тургандаги пульслар фарқи дақиқасига 40 мартадан ошмаслиги керак.

КТни ўтказиш учун электромиотонометрия услуги анча самаралидир. У айниқса, локал характердаги тренировка юкламаларини кқчириш даражасини оператив назорат қилишга шароит яратади (масалан, таниб сакрашни тренировка қилганда оёқ қафти ва болдир мушакларида).

Ортосинов ва электромиотонометрик тадқиқот айниқса эрталаб ва тренировкадан кейин бирдан ўтказиш мақсадига мувофиқдир.

8. Жароҳатланиш профилактикаси, биринчи ёрдам кўрсатиш ва тикловчи тадбирлар.

Спорт гимнастикасида жароҳатланиш даражаси жуда юқори. Бироқ, врачлар тренерлар билан биргаликда жароҳатни олдини олиш тўғрисида иш олиб борилса, гимнастикачиларни жароҳатланиши анча кам учрайди. Айнан шунинг учун ҳар бир ўқитувчи ва тренер жароҳат сабабларини яхши билиши керак.

Кўпинча гимнастикачиларда маълум бир вақтга қисман ёки бутунлай иш қобилиятидан маҳрум қилувчи бўғимлар чўзилиши ва лат ейиши учраб туради. Бунда барча жароҳатларнинг 70% гимнастикачилар қўлларида юз беради. Жароҳат олишнинг сабаблари ёки шарт-шароитлари кўпинча машғулот ўтиш услубиятини вақтида хато ва камчиликлар ҳисобига ю беради (барча жароҳатларни 60%). Бундан ташқари жароҳат олишга залларнинг моддий –техник томондан тўлиқ таъминланмаганлиги (паронли чуқурликларнинг йўқлиги, лента, яроксиз снарядлар, ёруғлик ва матларни яхши эмаслиги), шуғулланувчиларни яхши ташкиллаштирмаслик, тренер ва гимнастикачиларнинг врач тавсияларини бажармаслиги ва х.к.лар ҳам сабаб бўлади.

Хатто қўл ва оёқлардан биротасини бир оз шкастланиши кўпича жиддий жароҳатга сабаб бўлиши мумкин. гимнаст шкастланган қўл ёки оёғини авайлаб, танасининг барча оғирлигини соғлом қўл ёки оёғига ўтказди, натижада жиддий жароҳатга олиб келади. Бўғим ва мушакларнинг чўзилиши ва узилиши мушак

аппаратининг функционал имкониятларини ортиши ёки ҳаракат амплитудаси ортиб кетганда содир бўлади (тирсак ёки тизза бўғимларини ортикча букиш, кескин, хадда ташқари букиш ва х.к.).

Тренерлар ва гимнастлар биринчи ёрдам коидалари, реабилитация ва тикланиш асослари билан яхши танишиб чиққан бўлиши керак. Мушак ва пайлар узилганда ёки зўриққанда аввало жароҳатланган жойни хлор этил билан артиб, музли халтача қўйилади ёки совуқ сувни оккизиб қўйиш керак. Кейин қўл ёки оёқ чиққанда уни гимнастикачи учун қулай ҳолат қимирламаслигини таъминлаш керак.

Тиббий ходим келгунча чиққан жойни умуман мумкин эмас.

Ёпиқ синиш бўлганда, синган қўл ёки оёқни иммобилизация ўтказиш, очик синишда – аввало қон кетишини тўхташи ва юмшоқ стериланга боғич қўйиш керак.

Мениск жароҳати шубҳаси туғилганда оёқни букиш (мажбуран) мумкин эмас, муз ва сиқиб турувчи боғич, иммобилизация зарур. Гимнастикачилар йиқилганда хатто қисқа вақт ичида хушидан кетиш, бош суяги ва мия жароҳати бўлиши мумкин (мия чайқалиши, босмнинг ошиши ёки миянинг лат ейиши). Жабрлаувчи биринчи ёрдам берганда унинг бошига (соягина кўтариб) муз солинган грелка қўйиш зарур, нашатир спиртини хидлатиш, зарур бўлганда сунъий нафас бериш керак ва тиббиё радми чакориш керак.

Гимнастикачининг умуртқа поғонаси шкастланганда штга (тахта ёки мат)га ётқизиш керак. Жабрланувчини кўтариш ёки ўтказиш қатиян ман қилинади.

Гимнастикачининг лат еган жойи хлор этил билан намлантирилиб (хлорэтилли ампулани лат еган жойда 30-40 смда 1-2 дақиқа ушлаб турилади) кейин сиқиб турувчи боғис билан боғланади. Хлор этил йқў бўлса, лат еган жойни муздек нарса (муз, қор, сув) 3-2 соат давомида 15-20 дақиқа танаффус билан қўйилади.

Кафтдаги қавариқларни ёрилиши - гимнастикачиларда жуда ҳам тез учрайдиган жароҳатдир. Айниқса уларни ифлосланиши хавфлидир. Флегмонозное яллиғланиш ёки ёрилиш каби чиқиш мумкин. шунинг учун гимнастикачилар қавариқларга диққат билан қарашлари қрак. Қавариқларни профилактика қилиш учун таркибида озуклантирувчи крем бўлган совун билан қўлларни яхшилаб ювиб, ундан сўнг крем суртиш керак.

Хафтада 1-2 марта содали ванна қилиш тавсия этилади (3 литр илиқ сувга 1 чой қошиқда ичимлик содаси), бундан кейин қавариқни чиқиб қолган жойларини пемза билан аста-секин тозалаш керак (лезвия билан кесиш мумки эмас).

Тренировкада таяниш ва осилишнинг кетмакетлигининг тўғрилиги қавариқларни ёрилишини олдини олиш чораларидан бири ҳисобланади.

Ҳар қандай касаллик ёки жароҳатланишдан кейин врач тавсияга кўра, гимнастикачилар учун маълум вақт реабилитация даври зарур.

Гимнастикачиларни тайёрлаш тизимида иш қобилиятини кўтариш ва тикланиш жараёнини тезлатишнинг тиббий биологик воситаларини комплексли қўллаш авваламбо асаб-мускул аппаратининг юрак-қон томир тизими, анализаторлар фаолияти тизии функционал ҳолатини тиклашгава шу билан бирга куч, тезкорлик, эпчиллик, махсус чидамлиликини тиклашга йўналтирилган бўлиши

керак. Бир воситани кўп вақтгача қўллаш, тиклаш самарасини пасайишига олиб келади.

Тиклаш воситалари комплексини тузишда биринчи умумий воситаларни, кейин эса маълум бир жойга таъсир этувчи воситаларни қўллашни ҳисобга олиш керак. Тиклаш воситаларини самаралилигини кўпинча олдинги юкламанинг хажми ва жадаллигига боғлиқ. 2-3 кун катта хажмли ишни бажаргандин кейин умумий таъсир этувчи воситаларни қўллаш мақсадга мувофиқ (сув процедураси билан массаж, контраст ванна ва х.к.). маълум бир жойга таъсир этувчи ёки унга катта бўлмаган юкламадан кейин самарали ҳисобланади.

НАЗОРАТ САВОЛЛАР:

1. Спортнинг умумий тизимида спорт гимнастикасининг ўрни ва роли.
2. Шуғулланувчи организмнинг функционал тизимлари фаолиятини ривожлантиришда гимнастика машқларининг аҳамияти ва ролини асосланг.
3. Тайёргарлик турларининг махсус машқларининг қандай воситалар билан гимнастикачиларнинг вестибуляр турғунлиги ва координацион имкониятлар қобилиятларини тарбияланишини тушунтириб беринг?
4. Аёллар ва эркаклар спорт гимнастикасида ҳамма қабул қилинган тайёргарлик босқичларини санаб бериш.
5. Тайёргарлик турлари мазмуни ва уларнинг тренировканинг маълум босқичида фоизларга тақсимланиш тўғрисида гапириб беринг?
6. Спорт гимнастикасида моделлаштириш ва башорат қилиш.
7. Гимнастикада назорат воситалари, шакли ва саралаб олиш процедураси тўғрисида сўзлаб беринг?
8. Спорт гимнастикасида тайёргарлик шаклини санаб ўтинг?
9. Спорт гимнастикасида қўлланилувчи тренировка ва мусобақадан ташқари треировка воситаларини санаб ўтинг?
10. Гимнастикачи ёшлар билан ишлаганда спорт усталигига эришиш давридаги хусусиятлари тўғрисида сўзлаб беринг?
11. Спортда камолотга эришиш босқичида қўлланилувчи асосий тренировка воситаларини санаб ўтинг ва таърифлаб беринг?
12. Спорт гимнастикасида ўсмирлар ва қизларнинг психологик тайёргарлиги шакллари ва услублари хақида малумот беринг.
13. Сиз “мусобақага ишончилилик” тушунчаси остида нимани тушунасиш?
14. Малакали гимнастикачиларни тайёрлашда тиббий –биологик таъминлаш чуқурлаштирилган тиббий теширув (ЧТТ) ва кундалик текширув (КТ) мақсади ва вазифалари хақида айтиб утинг.
15. Спорт гимнастикасида жароҳатланишни олдини олиш шакллари ва услубларини санаб ўтинг.

Гимнастиканинг турлари

Режа:

1. Соғломлаштирувчи тури
2. Спорт турлари
3. Амалий турлари

1- группа - Гимнастиканинг соғломлаштирувчи турлари. Бу гуруҳ гигиеник ва атлетик гимнастикани ўз ичига олади. гимнастиканинг бу турлари шуғулланувчиларни ҳар томонлама гармоник жисмоний камолотга етказиш, саломатлигини мустаҳкамлаш ва ҳаракат функцияларини такомиллаштириш мақсадида қўлланилади.

2- группа – Гимнастиканинг спорт турлари. Бу гуруҳга спорт гимнастикаси, бадий гимнастика ва акробатика киради. Бу турлар спорт йўналишига эга бўлиб, спорт турлари сифатида тарғиб этилади. Булардан мақсад, машқларни ижро этиш техникасида юксак камолотга эришиш, юксак спорт маҳоратини кўрсатиш, ҳамда ҳар ёқлама юксак жисмоний тайёргарлик асосида гимнастика кўп курашининг мураккаб машқларини бажара билишга эришишдан иборат.

3- группа – Гимнастиканинг амалий турлари. Бунга қуйидагилар : иш куни тартибига киритиладиган меҳнаткашларнинг соғлоилаштиришга, иш қобилиятини ўстириш ва шу асосида меҳнат унумдорлигини оширишга ёрдамлашади. Корхона гимнастикаси асосан меҳнатда муҳофаа ва спорт фаолиятида энг яхши натижаларга эришишни таъминлайди. Махсус жисмоний тайёргарлик кўриш учун қўлланиладиган касбий, амалий, ҳарбий амалий ва спорт амалий гимнастикаси киради. Даволаш жисмоний тарбиясининг асосий қисми бўлган турли хасталик ва жароҳатларни даволаш учун қўлланиладиган иш қобилияти ва саломатликни тиклашга ёрдам берадиган даволаш гимнастикасидан иборат.

Ишлаб чиқариш гимнастикаси

Гимнастика ишлаб чиқаришда ўзбек жисмоний тарбияси тизимининг бир бўлаги ҳисобланади.

Ишлаб чиқариш гимнастикаси меҳнаткашлар соғлигининг мустаҳкамланишига ёрдам беради, ва шу асосида меҳнат унумдорлигининг ўсишига ҳамкорлик қилади.

Ишлаб чиқариш гимнастикаси - бу иш куни тартибларида жисмоний машқларни қўллашнииг, амалий жисмоний тарбиянинг тадбирларидир. Унинг мақсади - ишчиларнинг соғликларини яхшиланишига ва меҳнатга лаёқотлигининг ўсишига таъсир кўрсатиш ва ишлаб чиқаришнинг ўсишига ёрдам бериш

Ишлаб чиқариш гимнастикасининг вазифалари:

1. Ишга мувофиқ равишда ёндашиш ва киришишни таъминлаш; толиқишни камайтириш ва оптимал (энг мувофиқ) ишга яроқлилигини янаям тезроқ қайта тикланишига қумаклашиш.
2. Соғликни яхшилаш.

3. Уюшкокликни ва тартиблиликни тарбиялаш.

Оммавий жисмоний - соғломлаштириш ва спорт ишларига жалб қилиш.

Ишлаб чиқариш гимнастикаси замонавий жисмоний тарбия системасининг бир булагидир, ва ишлаб чиқаришда соғломлаштириш тадбирларидан бири ҳисобланади. Унинг мақсади меҳнаткашларнинг соғлигини яхшилашга ёрдам бериш, ишга яроқлилигини оширишга ва ишлаб чиқаришнинг оширишга қўмроқ бериш.

Ишлаб чиқариш гимнастикаси ҳам ақлий, ҳам жисмоний меҳнат билан банд бўлган кишилар учун бир хил тарзда зарур ва фойдалидир.

Ишлаб чиқариш гимнастикаси - организмнинг фаолиятининг бир қўринишидан иккинчи қўринишига ўтишига асосланган, ҳордик чиқаришнинг қўринишларидан биридир, улар актив ва пасив бўлиши мумкин.

Ишлаб чиқариш гимнастикасининг физиология асослари

1905 йили организмнинг чарчаши муаммолари устида ишлаётган И.М.Сеченов. Физиологик нуқтаи назардан дам олиш билан абсолют тинчликка эришиб бўлмайди ва эришиб бўлмаслигини исботлади. Бир меҳнат фаолиятининг иккинчи билан алмашилиши, дам олишнинг шакллари билан биридир.

И.М.Сеченов тажрибада агар бир орган меҳнат жараёни давомида вақтинча меҳнат фаолиятини тўхтатса, у тез орада ўзининг меҳнатга яроқлилигини тиклайди ва бунинг билан фаол ҳордик чиқаришнинг устунлигини исботлаб берди.

И.П.Павлов, бош миёна ҳужайраларининг доимо бир -хил нуқтасини қўзғатиш меҳнатга лаёқатлиликини пасайишига олиб келишини исботлади, лекин, агарда фаолиятнинг хусусияти ўзгартирилса ва қучланиш ва қўзғалиш жараёнлари бошқа нерв тўғунларига (ҳужайраларига) ўзгартирилса меҳнатга лаёқатлилиги қайта тикланади. Шундай қилиб бир қўринишдаги фаолиятнинг иккинчиси билан алмашилиши, чарчаган бош миёна қобилиги ҳужайраларига дам беради. Павлов дам олиш ва меҳнат фаолияти даврининг Тўғри кетма-кетлиги ишлаш қобилиятининг юқори ва барқарор даражада ўзқўзғатиш учун катта роль ўйнашини исботлайди.

Н.Е.Веденский дам олиш инсоннинг тулиқ умумий фаолиятсизлигини фарз қилмаслиги тўғрисидаги ҳулосага келди. Вокетиликнинг янги муҳитига диққат эътиборнинг қўйилиши ва ишнинг оддий ўзгариши билан ҳордик чиқаришга эришиш мумкин.

Фаол ҳорлиқунинг ишлаб чиқариш шароитларида қўлланилиши бир қатор олимлар Е.М.Маршак, А.Н.Крестовников, И.М.Саркисов-Саозанин илмий ишларининг мавзуси бўлиб хизмат қилди ва инсоннинг кейинги меҳнатга лаёқатлилиги ижобий таъсир қўрсатишини таъкидладилар.

Уларнинг қўзғатишлари бўйича фаол ҳордик ўзқўзғатиш таъсирга эга ва "уртача қучланишларда" янада сермахсулдир.

Ишлаб чиқариш гимнастикаси мобайнида қўзғалиш жараёнларининг ва бош миёна қобилигида тормозланиш юз беради ва иафас олиш ва юрак-қон томирлари системасининг фаолияти қучаяди.

Профессор С.А.Косимовнинг-тажрибаҳонасида ишлаб чиқариш гимнастикасидаги бир меъёрадаги иш динамикасини қўзғатишдаги ижобий аҳамияти қўрсатилган.

Ундаги маълумотларга кўра ишлаб чиқариш гимнастикаси ишлаб чиқариш ишлари мобайнида ривожланиб келаётган (усиб, кучайиб) толиқишни огохлантиришга имкон беради. Ишлаб чиқаришдаги толиқишнинг моҳияти динамик стереотипининг чидамлилигининг бўзилишидан иборат.

Ишлаб чиқаришдаги толиқишга қуйидагилар қиради: ишлаб чиқаришдаги меҳнат унумдорлигининг пасайиши, ишловчининг чарчаганлик аломатлари, иш тартибининг бўзилиши, бир-хил мақомлилигининг бўзилиши ва физиологик вазифаларнинг мувофиқликларининг бўзилиши.

Меҳнат ва дам олишнинг Тўғри тартиби - бу меҳнат ва дам олишнинг алмашилишидир, қайсини бу жараён давомида ишчи динамик стереотипнинг энг юқори даражасига эришишлари ва соғлиқ ва меҳнат унумининг юқори даражаси таъминланади. Бир кунлик ҳафталик алмашилиш тартиблари фарқланади.

Алмашилиш тартиби купрок аҳамиятга эга. Меҳнат жараёни давомида дам олиш танаффуслари шундай тақсимланиши керакки, ишлаб чиқаришдаги хоришни унинг бошланиш вақтида олдини олиш керак.

Ишлаб чиқариш гимнастикасининг асосий шакллари:

1. Кириш гимнастикаси (бадантарбияси).
2. Жисмоний тухталиш.
3. Жисмоний дақиқа.
4. Ишдан сўнгги гимнастика (бадантарбия).

1. Кириш бадантарбияси ишдан олдин утказилади. Унинг аҳамияти: организмни ишлаб чиқариш жараёнига тайёрлаш, организмни тарбиялаб етиштириш жараёнини тезлаштириш, меҳнат қобилиятини ошириш.

Кириш бадантарбияси иш вақти ҳисобига утказилади ва 6-8 дақиқа давом этади. Бадантарбия машқлари 7-8 та машғулотлардан иборат. Энг куп оғирлик машғулотларнинг уртасида утқазилиши керак. Машғулотлар ишнинг мақомига Тўғриланиши керак.

2. Жисмоний тухталиш - бу фаол дам олишнинг шаклларида биридир. Жисмоний тухталиш иш кунининг махсус танаффуси давомида иш жойида ёки устахонага яқин бўлган бинода утқаздирилади. Ишчиларда диққат - эътибори сусаяди, қайсики асаб марказлари чарчаганда, яна ишлаб чиқариш пасаяди. Тадқиқотлар шуни кўрсатдики, бу асосан одатда иш кунининг биринчи навбатининг тугашига 1,5-2 соат қолганда юз беради.

Жисмоний тухталиш - чарчашни пасайтириш ва ишлаш қобилиятини қутаришга йўналтирилган. Жисмоний тухталишнинг - машқлари динамик хусусиятга эга бўлиши керак, содда бўлиши, меҳнат ҳаракатларининг бажариш хусусиятларига эга бўлган ишчи ваъиятлари ва ҳаракатларини ўзига ҳос хусусиятларини инобатга олиш, машқлар инобатга олган ҳолда тўзилиши керак.

Энг куп вазифалар машғулотларнинг биринчи бўлимида олиб борилиши керак. Жисмоний тинишлар йигиндисиди қасбга оид меҳнат фаолиятидан муқўллар фаолиятининг бошқа кўринишига ўзгартириладиган машқлар кўзда тутилиши керак. Иш кунининг танаффуси пайтида утқазиладиган жисмоний тиниланиш, фаол жисмоний тиниланиш - билан тулик алмашилиши мумкин, лекин қисман - ярим фаол жисмоний тиниланиш билан ҳам тулдирилиши мумкин. Унда вақтнинг бир қисми тулик утиришга, ётишга ва ярим ётишга ажратилади.

Хар хил касбдаги ишчиларнинг меҳнат шароитлари хар хил,шунинг учун толикишдан огохлантирувчи ва пасайтирувчи воситалар белгиланиши керак, ишлаб чиқариш бадан тарбияси машқлари ҳеч қачон ҳамма касблар учун ва ҳамма бахт бир хил бўлиб қолмаслиги керак.

Ушбу ишлаб чиқариш жараёни учун у ёки бу ишлаб чиқариш бадантарбияси машқларини танлаш учун ушбу қорхонанинг ўзига хос хусусиятларини инобатга олиш керак.

Мисол учун, агар технология жараёнлар шароитида иш жойини ташлаб кетиб бўлмаса, бундай ҳолатларда фақат кириш бадантарбияси машқлари ўтказдирилади, лекин бу пайтда унинг давомийлиги 10 дақиқача ўзайтирилади. Инсоннинг меҳнати қучли диққат-эътибор ва ҳаракатларнинг чегараланган учун жисмоний маданий тинчланишлар айниқса муҳимдир.

3. Жисмоний маданий дақиқалар - ишлаб чиқариш бадан тарбияларининг бир қўринишидир. Уни ўгириб хизмат қилувчи, ақлий меҳнат хизматчиларн учун ўтказилади.

Қорхонанинг Ўқув хоналарида ўтказдирилади. Давомийлиги 1,5 дан 3 дақиқача, иш қупи давомида бир-икки мартаба ўтказдирилади. Унча катта бўлмаган, одатда. 3 та машқлардан иборат, жисмоний машқлар йигиндисини ўз ичига олади. Ўқув муассасаларида уни 1-15 дақиқа мобайнида ўтказиш лозим.

4. Меҳнатдан кейинги бадантарбия. Унинг вазифаси - меҳнатдан кенинги қунининг тупланишига ёрдам бериш. Бу қўринишдаги бадантарбия машғулотларини душ қабул қилиш билан уйғунлаштириш лозим.

Машғулотларнинг давом этиш муддати 10-20 дақиқа, машқларнинг сони 8-10 та. Ишлаб чиқариш бадантарбияларга тайёргарлик қўриш мажбурийдир.

А) Машғулотлар ўтказиладиган жойнинг қеракли бўлган санитария - гигиеник ҳолатини таъминлаш: ҳаво алмашилишини яхшилаш, қанглинишни йукотиш, нокерак бўлган буюмларни йукотиш. Хар бир Машғулотнинг бошланишидан олдин бинони яхшилаб текшириб чиқиш қерак, очик бўлган ойна ёки фортчка ичида ёнида шугулланиш зарур.

Аёллар оёқларидаги баланд пошнапи пояфзалларини шиппақларга алмаштириши лозим;

Б) Ишлаб чиқаришнинг хусусияти ва шароитини урганиш, берилган қех, ишлаб чиқариш ва қасб хусусиятларини аниқлаш.

В) Ишчи ва хизматчиларнинг жинси, ёши соғлигининг ҳолати, жисмоний тайёргарлиги ва бошқа муносабатларда уларнинг тарқибини урганиш.

Г) Ишлаб чиқаришдаги бадантарбия машқларини шундай ҳисоб билан ўтказиш янада қўлай ва мақсадга мувофиқ булар эдики, машқлар ўтказиладиган жойига қех яқин бўлса ва бунга бор-йўғи 1 дақиқа қетса лозим.

Д) Ишлаб чиқариш бадантарбияси машғулотлари бошланишидан аввал ташвиқот тушунтириш ишларини олиб бориш лозим.

Е) Хизматчиларнинг меҳнати жараёнидаги қупчилик ҳолатларига эътибор бериш қерак.

Ўтирган қолда ишлайдиган шахслар учуй ишлаб чиқаришдаги бадантарбия машғулотлари ўтирган қолда ўтказдирилади, тик туриб ишлайдиган хизматчилар учуй эса ўтирган қолатнинг дастлабки ҳолатида машғулотлар ўтказилади.

5. Уйку олдидан утказиладиган бадантарбия машқлари. Унинг мақсади - тинч ва чуқур уйкуга қўлай булган шароитларни белгилаб бериш. Тўғридан-тутри уйкудан олдин бажариладн. Давомийлиги 5-7 дақиқа, машқлар сони 8-10 та. У секин, босик ҳолатда, тинч, ҳеч қандай кучланишларсиз бажарилади. Бу машқлардан сўнг оёқ, елка, бўйин, гардан ва юзни ўз-ўзи массаж қилиш тавсия этилади. Анализаторларнинг сезгирлиги даражаси уйгонгандан сўнг юқори бўлади. Ақлий ва жисмоний меҳнатнинг ишлаб чиқарувчанлик даражаси бирмунча пасайган бўлади.

Уйкудан сўнгги нерв системаларининг кўзгалувчанлиги ва меҳнатга яроқлилиги нерв системасига қанча қўш рецептив зоналардан сигналлар келиб тушса, шунча қўш қўяди.

Сигналлар оқимининг қайиши эса марказий нерв системасининг кўзгалувчанлигини пасайтиради. Эрталабки жисмоний машғулотларнинг аҳамияти: марказий нерв системасига жуда қўш қўшга анализаторларнинг рецепторларининг сигналлари оқими келиб тушади, айниқса проприо-рецепторлардан, бу марказий нерв системасининг тез кўзғалишига ва меҳнатга яроқлилиги нормаллигини қайта тиклайди. Сувик, сув жараёнларни ва қиниқш.

Агар эрталабки машқлар тери рецепторларининг сувик ва сув билан бўладиган таъсирлари билан биргаликда утқизилса, нерв системасининг кўзғалиш жараёни тезроқ йўлга қўйлади. Ташқи муҳитдаги айрим қўзатувчиларнинг таъсирлари (сув жараёнлари, тоз ҳаво ва қўшнинг таъсири) нерв системасининг кўзғалиши билан бир қаторда организмнинг қиниқишига ёрдам беради. Лимфа айланишининг қўйиши.

Эрталабки жисмоний машқлар гавданнинг, мусқўл гуруҳларининг ҳамма қисмларини ҳаракатга қўтириш ҳисобига лимфа айланишининг қўйишига ёрдам беради (соғлом ва уртача ҳолатдаги қишларда) ва шунинг билан туқималарнинг қишқини (салқини) йўқотишга ёрдам беради, масалан қовоқларни, дарҳол уйкудан тургандан сўнг.

Юракнинг ва уқанинг нормал фаолиятининг қайта тикланиши, одатдаги моддалар алмашинуви даражасини оқиради. Яна эрталабки жисмоний машқларнинг аҳамияти уйкудан қўшнинг ҳолатларни йўқотишдан иборат эмас. Бу ахир доимо ва тез-тез утқизиладиган мусқўл машқларидир, қайсики инсоннинг ҳаракатдаги фаолиятини ифодаловчи асосий сифатларини яхшилади: қўшларни, тезликни ва қординацияларни, ҳаракатланиш апаратлари ва ички органларнинг физиологик вазифаларини марказий нерв системаси томонидан доимийлигини яхшилади; систематик равишдаги мусқўл машқлари давомида ривожланувчи мусқўлларнинг ўзига ҳос қимёвий ҳусусиятларини сақлаб қўшга ёрдам беради.

Эрталабки жисмоний машқлар:

1. Соғлиқни мустаҳкамлайди ва организмни қиниктиради.

2. Инсоннинг уйкудан қўшнинг меҳнатга қўқатини тезда оқиради.

3. Нев-мусқўл апаратини мустаҳкамлайди.

4. Нафас олиш ва қон алмашинуви, уйку ва иштаҳани яхшилади.

Моддалар алмашинувини оқиради .

5. Доимий жисмоний машқ ҳисобланади ва мусқўл апаратларини шугуллантиради, нафас олиш ва организмнинг бошқа системаларини

шугуллантиради, ҳаракатдаги фаолият давомида тезликни, чидамликни, кучни оширади.

6. Иродани тарбиялайди.

Изоҳ буйича.

Эрталабки жисмоний машғулотлар иш кунининг бошланишидан олдин утказдирилгани учун кейинги меҳнатга яроқлилигини ёмонлашмаслиги учун жадаллиги ҳаддан ташқари бўлмаслиги лозим. Ундан кейин тетиклик бўлади, чарчок эмас. Машқларнинг даражасига қараб инсоннинг функционал имкониятлари сезиларли даражада мукаммаллаштирилади, машқ кўрган, шугулланиб юрган шахсларда, ҳаттоки шундай машқлар: югуриш, чангида юриш, велосипедда униш, отда юриш ва сўзиш кейинги бутун кун давомидаги меҳнатга яроқлилигини оширади.

Умумий таъсирлар. Эрталабки гигиеник бадантарбия инсоннинг соғлигига ижобий таъсир кўрсатади, тетиклик, ҳаётга ишонч, ўз кунига ишониш, меҳнат қилишга иштиёқ уйқотади, иродани тарбиялайди.

Агар инсонлар систематик (доимий) равишда бадантарбия машқларини бажариб юрса уйқудан уйғотибгина қолмай, балки унинг барча органлари ва системалари фаолиятини оширади ва инсонларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини оширади.

Машқлар шартлар талаб қилмайди. У кам вақтни олади, яшаш жойидан, йил фаслидан ва об-ҳавонинг шароитларига қараб қолган эмас, махсус ускуналар талаб қилмайди, уйда, мактабда, лагерда ва куннинг ҳар-хил вақтида утказилиши мумкин. (уйқудан сўнг, иш давомида, уйқудан олдин).

Утказишнинг (амалга оширишнинг) ташқи шарт-шароитлари. Эрталабки машқни ҳавоси алмашинадиган хонада олиб бориш керак. Куннинг илик, пайтларида машқларни очик ҳавода утказиш лозим. Машғулотлар учун кийим-бошлар енгил ва ҳаракатларга ҳалал бермайдиган бўлиши лозим.

Амалга ошириш услуби. Юракнинг уриши. Машқларни бажариш пайтида нафас олишни тутиб турмаслик лозим. Чукўр ва бир зайлда нафас олиш керак. бурундан нафас олиб, огиздан чиқариш керак. Кучли юрак уришини ва нафас олишни келтириб чиқарувчи машқлардан сўнг (сакрагандан сўнг, утириб туриш, жойида турган ҳолда югуриш) хонада (ёки ҳовлида) 30-90 сония давомида юриб туриш лозим.

Машқлар чарчак келтириб чиқармаслиги лозим. Шунинг учун аста-секин содда машқлардан биров мураккаб машқларга ўтиш лозим ва шу билан бир каторда аста-секинлик билан организмга кучланишни купайтириш лозим. Кучланишлар машқларнинг кийинлашуви ҳисобига, қайтарилишлар сони ҳисобига, ҳаракатларнинг тезлик даражасини ошиши ва айрим машқлар орасидагн тухталишларни камайитириш ҳисобига оширилади.

Машқларнинг таркиби.

Ҳилма-хил бадантарбиявий машқлар: сакраш, югуришдаги енгил атлетикавий машқлар, сўзиш, эшкак эшиш, найза отиш, огирликлар қугариш.

Ўзига хос хусусиятларнинг ҳисоби.

Шугулланувчиларнинг жинси, ёшини, соғлиги ҳолатини ҳисобга олиш лозим.

Аёллар.

Агар ойлик ёки хомиладорлик яхши кетаётган булса гигиеник машқлари тухтатилмайди.

Факат огирликни бирмунча чегаралаш лозим ва бел кисмга огирлик, босим ва огрик берадиган машқлар, югуриш, сакраш ва бошка машқлар машқлар мажмуидан олиб ташланади.

Хомиладорлар врач бошкаруви остида машқларни бажариши лозим. Давомийлиги 10-20 дакика.

Гигиеник бадантарбия машқларининг 2 та шакли.

Гигиеник бадантарбия машқларини утказдиришни ташкил қилиш.

1-чи алохида. Директор томонидан радио оркали эшиттириладиган дарслар кўринишидаги оммавий таркалишга эгабулди.

2-чи гуруҳни. Мактабларда, олий Ўқув юртларида, уйларда, армияда утказилади.

Академик А.А.Богоманц "Хаётнинг давом этиши" деган асарида ёзган эди: "Массаж организмнинг айрим жойларидаги коннинг йигилиб қолишига қарши жуда фойдалидир. У билан кунни бошлаб, ёки у билан тугатиш керак. 10-20 дакика ҳар кун массажга ажратилган вақт факат тетиклик берибгина қолмай, ҳаётни бирмунча ўзайтиради.

Ва охири халқ мақоли айтадики: "Тонгни бадантарбия билан кутиб ол, кечни эса сайр билан кўзат". Шунини унутмангки:

"Спортга анча кам вақт ажратсангиз, даволаниш учун у жуда қўн керак бўлади".

Ритмик гимнастика.

Ритмик гимнастика соғломлаштириш йўналишидаги бадан тарбия машқларининг кўринишларидан бири ҳисобланади. Унинг асосий мазмуни югуриш, сакраш, уйин кўринишлари ҳисобланади.

Буларнинг ҳаммаси соғлиқни оширишга ёрдам беради. У ҳаммага тушунарли, юқори таъсирчан ва жушқиндир. Ритмик гимнастика билан ҳамма шугулланиши мумкин - турли хил ёшдаги ва имкониятларга эга бўлган аёллар ва эркеклар.

Ритмик гимнастикада ҳаракат чегараланмаган бўлади, қайсики гавданинг ҳамма қисмига таъсир қилади, қайсики чакконлик, эпчиллик, эгилувчанлик, чидамлилиқ.

Музыкавий ритм ҳаракатларни ташкиллаштиради, шугулланувчиларнинг кайфиятини қуғаради. Ҳис - туйғуларнинг ижобий ҳолати ҳаракатларни янада гайрат билан бажаришга ундайди, бу нарса уларнинг - организмга таъсирини қучайтиради. Ритмик гимнастика атлетика йўналишга эга бўлиши мумкин, агар ҳаракатларда чидамлилиқка, пластиклиқка, уйин ёки аралаш машқлар устун турса.

Машқлар мажмуида рақсий дақиқалар қўчиликни ташкил этади. Ахир аёллар айниқса ҳис-ҳаяжонларга ва рақсларга интилишадилар. Шунинг учун бу бадан тарбиянинг номи ритмикдир. Бадантарбиявий Машғулотлар йигиндиси ўзининг хос хусусиятга эга. Биринчидан, уларда аэробик хусусиятга эга бўлган машқлардан (югуриш, сакраш) ташқари бугинларнинг чўзилиши эгилувчанлиги ва ҳаракатчанлиги учун керак бўлган машқлар иштирок этади. Рақслар учун

мулжалланган машқлар жуда куп.

Иккинчидан мусикавий кўзатув сифатида купгина ўзбек композиторларининг мусикалари ва дунё ракларн қўлланилади. Харакатларнинг гўзаллигини шакллантираётиб, биз бир вақтнинг ўзида инсоннинг рухий оламига таъсир кўрсатамиз. Ва шу ерда ритмик бадантарбиянинг ёш авлод тарбиясидаги ахамиятини бебаҳолигини кўрамиз.

Ритмик бадантарбия - бу инсонларнинг дам олиши ва тарбияси учун ижобий воситадир.

Ритмик бадантарбия тарихи.

Ўзининг тарихий илдизлари билан бадантарбия ўзок тарихга бориб такалади. Хитойда, Хиндистонда эрамизгача 4 минг йил аввал ритмик машқлар даволаниш мақсадларида қўлланилган. Хитойда уйда эрталаб ва кечкўрун шугулланиладиган машқлар маълум. Янги ракс ва машқлар мажмуининг пайдо булишини, тананинг хусусиятлари Тўғрисидаги фаннинг асосчиси, француз опера кушикчиси Франсуа Дельсарт номи билан боғлашадилар. Бошқа XIX - юз йилликнинг педагоги, француз Жорж Демени ўзига хос бадан тарбия машқлари мажмуини тўзиб чиқди. Мақсадга мусқўлларнинг ритмик кучайиши ва бушашиши билан эришилади. Сал кейинрок ўзининг ритмик машқлар мажмуини Женева консерваторияси врач Эмиль-Эак-Далькрос ҳам яратади. У тана билан хис килинган оханг, бутун танага бир вазндаги туртки бершини тушунди. 20 йилларнинг бошларида Москвада Айседора Дункан ракс студиясини ташкил этилди. Дунканнинг раклари эркин пластикада кўрилган эди, унинг ёрдамида раккослар ўзларининг хис-хаяжонлари ва кечинмаларини беришга харакат килар эдилар. Пластик ракс студиясининг пайдо булиши, хар-хил йуллар билан инсоннинг ўзига хос, уйгун ривожланишига, унинг жисмоний гўзаллигига, маънавий булишига эришишига интилдилар. Шундай студиялардан бирини Н.Л.Алексеева тўзди ва "Ракс ва бадантарбиялар уйгунлиги студияси" деб номланди. Алексеевнинг машқларида асосий урин - уйгунлик билан ривожланиб келаётган гавда учун машқлар танлашга берилган. Алексеева: "Харакатлар ва мусика орасида ритмик уйгунлик булиши керак" - деб айтган эди.

Ритмик бадантарбия айникса 80-чи йилларнинг бошларида гуркираб ривожланди.

1984 йилдан бошланиб хар доим ритмик машқлар дарслари телевидение оркали кўрсатилиб борди.

Гарбда аэробиканинг, юлдўзлари куйидагилар хисобланадилар:

Джейн Фонда, уни замонавий ритмик машқларнинг асосий бошловчиси деб хисоблашадилар (АКШ); Сидни Ром, Марлен Шарель (Германия).

Уларнинг тартиб-усулларининг ўзига хосиги нимада? Джейн Фонднинг ритмик машқларининг усули асосан атлетик йуналишга йуналтирилган ва асосан яхши жисмоний тайёргарликка эта булган одамлар шугулланадилар. Жисмоний жихатларни ривожлантиришдаги машқлар харакатларнинг кенг тебраниши ва катта хисобдаги кайтарилишлар билан бажарилади ва юрак-контомирларн системасига ва нерв-мусқўл аппаратида кучли таъсир кўрсатади.

Сидне Ромнинг Машғулотлар дастури бадантарбия машқларига асосланади, Марлей Шарельники эса - раксий белгиларга.

Иккала дастур ҳам давомийлиги 12-15 дакика булган катта хисобдаги югуриш, сакраш машқларини ўз ичига олган.

Чет элларда ритмик бадантарбиянинг терминлари хилма-хилдир: аэробика, джазбадантарбия, поп-харакатчанлик ва бошқалар.

Ритмик бадантарбиянинг вазифалари. Ритмик бадантарбиянинг вазифалари куйидагиларга қаратилган:

- соғлиқни ҳар томонлама сақлаш ва мустаҳкамлаш, жисмоний ривожланишни яхшилаш, чиниктириш, организмнинг ташки муҳитни ноқўлай булган шароитларига чидамлилигини ошириш;

- ишга яроқлилиқни максимал даражада кутариш ва қиёсий даражадаги юқори нуқтасини ушлаб туриш; фаол ижодий ҳаётни давом эттириш;

шахснинг маънавий ва жисмоний қобилиятларини ривожлантириш, ўз қунига ишончни тарбиялаш ва ижодий хусусиятларини ривожлантириш;

- шугулланувчилар томонидан жисмоний машқларни мустақил қўллаш услуби ва жисмоний тарбия асослари бўйича маълум доирадаги билимларга эга бўлиш;

- доимий равишдаги жисмоний машқлар машғулотларига барқарор қизиқиш ва одатларни тарбиялаш, жисмоний тарбияни қун тартибига киритиш.

Ритмик бадантарбиянинг хусусий вазифаларига қуйидагилар қиради:

- эгилувчанликнинг ривожланиши, бугинларнинг ҳаракатчанлигининг ривожланиши;

- динамик ва статистик қучларнинг ривожланиши;

- чидамлилиқни тарбиялаш;

- ҳаракатларнинг тезлигини ва мувофиқлигини ривожлантириш;

- юрак - қон-томирлари ва нафас олиш органларни системасини ривожлантириш;

- ҳаракатлар пластикасининг ривожланиши, эстетик тарбия.

Таҷрибалар шуни тасдиқлаётқин, бу вазифалар ритмик бадантарбия гуруҳларида муваффақиятли равишда бажарилмоқда.

Ритмик бадантарбия гуруҳларида шугулланувчилар яхши жисмоний ривожланганлиги. Соғлигининг ҳолати, бирмунча юқори меҳнатга яроқлилиқ даражаси ва жисмоний оғирликларга мослаша олишлиги билан фарқ қилади.

Бундай таҷрибадаги ишларнинг тарқалиши амалиёт суровларига жавоб беради.

Машқларнинг маъмуни.

Ритмик бадантарбиянинг йигиндилари анатомик белгилари билан турқумланадиган умумий ривожланувчи машқларни ўз ичига олади: пул ва елка машқлари, оёқлар учун машқлар, гавда ва бўйин учун машқлар. Маълумки, ҳаракатларнинг хусусиятларидан, у ёки бу машқларнинг таъсиридан қелиб чиққан ҳолда хилма-хил жисмоний хусусиятлар ривожланади ва муҳаммаллаштирилади.

Шунинг учун машқлардаги ориент, яъни йуналиш олишни тезлаштириш ва уларнинг йигиндисини тўзиш, янада Тўғрироқ танлаш учун анатомик белгиларига қараб йигилган машқларнинг гуруҳларининг ҳар бири қупроқ таъсирга эга булган хусусиятларга қараб гуруҳларга бўлинади: қуч ишлатиш учун машқлар, эгилувчанлик учун машқлар, ўз-ўзини холи қуйиш учун машқлар, ҳаракатларининг

координацияларини ва тезлигини ривожлантириш учун машқлар, иродани синаш учун машқлар.

Бел учун мулжалланган машқлар алоҳида гуруҳларга ажратилади, қайсини улар машғулотларнинг асосий булишини, энг огир қисмини ташкил қилади. Бел, корин пресслари учун махсус машқлар ишлаб чиқилган. Доимийлик хусусиятига эга бўлган машқлар асосий бўлиб турибди - югуриш, сакраш, ракс ҳаракатлари, ва яна асабни бошқарувчи машқлар машғулотлари.

Машғулотларнинг услубий хусусиятлари.

Ритмик бадантарбия машқлари билан гуруҳ ҳолида ёки яқка тартибда шугулланиш мумкин. Гуруҳ шаклидаги машғулотлар машқларни тулик куч билан бажарилишини йулга қўяди. Гуруҳ машғулотлари машқларнинг тулик куч билан бажарилишини сафарбар қилади, купрок бор кунини "ишлатишга" ундайди, табиийки, мулоқотда қувонч келтиради.

Мустақил Машғулотлар ички тартибларда катта зуриқишларни, кучларни талаб қилади. Машғулотларнинг самарадорлиги шугулланувчилар машқларни ўз хоҳишларин билан, гайрат билан бажарсагина ошади.

Олимлар томонидан ритмик машқларнинг самарали шугуллантиришлари, агар машғулотлар ҳафтада 15-20 дақиқадан 5-6 маротаба утказилса, ёки ҳафтада 30-45 дақиқа мобайнида 3 маротаба утказилса, ёки ҳафтада 45-60 дақиқадан 2 маротаба утказилса юқори самарага эришилиши мумкинлиги аниқланган. 3-4 ойдан сўнг муҳим силжишларга эришиш мумкин: меҳнатга яроқлик усади, вазн камаёди, кучнинг кўрсаткичлари яхшиланади, бугинлардаги ҳаракатчанлик усади.

Ёшлардаги фарқларга қараб, машқлар 90 дақиқагача бориши мумкин. Ритмик машқлар билан ишдан сўнг шугулланиш мақсадга мувофиқдир. Сизга маъқўл бўлган барча буш вақтингизда шугулланишингиз мумкин, фақат машқлардан сўнг озгина дам олиш лозим.

Ритмик машқларнинг машғулотларнинг турли хил контингентлар орасида утказиш мумкин: Ўқувчилар, талабалар, хизматчилар, ишчилар, аёллар ва эркеклар. Ритмик бадантарбия эрталабки машқлар, жисмоний танаффус спорт кунгил очиш шаклида (10-15 дақиқа) ёки дарс (25-30, 45-60 дақиқа) кўринишида утказдирилиши мумкин. Барча мажмуалар учун, у ҳоҳ 15 ёки 60 дақиқалик машқлар бўлсин, аниқ бир таркиб сакланиб қолинади.

Бу - тайёрловчи, асосий ва ҳулоса қисмларидир. Биринчи қисм-тайёрловчи, 5-10 дақиқа давом этади ва терлагунга қадар давом этадиган яхшигина машқни ташкил этади. Бу эгилиш ва қўл ҳаракатлари билан утириб туриш, юриш, югуриш.

Иккинчи (асосий) қисмнинг давомийлиги унчалик қўп эмас. У машғулотлар вақтининг бор-йўғи 80-85% ни ташкил қилади ва бир қанча қисмлардан иборат. (одатда 2 дан 6 гача). Қисмларнинг сони машғулотларнинг давомийлигига, тайёрлигига боғлиқ.

15-20 дақиқалик машғулотларда икки қисм шакли қўлланилади. Биринчи қисм муққўллар, буйин, қўл, елка, гавда, оёқ учун мулжалланган. Иккинчи қисм югуриш учун мулжалланган. Дарснинг якуний қисмида машғулотлар ўзини буш қўйиш ва нафас олиш учун белгиланган. Қайта тикланиш учун психологик услубларни ҳам қўллаш тавсия этилади.

Асосий қисм. Максимумдан 80-85% ҳудудни сурат ташкил этади. Ритмик

машқли машғулотлар кучланишлар диапозонининг 65-90% булган максимал кенгликларида утказилиши мумкин. Табiiйки, бошловчилар учун энг кўлай кўзгатувчи булиб, максимумдан 60% лик худудни ташкил килади, тайёргарлик кўрганлар учун эса 75-80% ни ташкил килади.

Бундай кетма-кетликда машғулотларни хафтада хар бирини 30-45 дакикадан 2-3 маротаба утказилиши ярим йил давомида аниқ ижобий силжишларни беради.

Гигиеник бадантарбия.

1855 йили немис врач Даниил Готлиб Мориц Шребср дунёда биринчи марта хона машқлари қўлланмасини чикарди. У шундай деб номланар эди: "Хеч кандай асбобларни, қўлланмаларни талаб килмайдиган ва шунинг учун хамма вақт ва хамма ерда, хар кандай ёшда ва жинсда қўллаш кўлай булган, "хона-врачлик машқлари ёки машқий - врачлик харакатларининг тасвирланиши ва кўриниши".

Киска вақт мобайнида китоб купгина тилларга таржима килинган. Хона машқларига кизикиш жуда катта булган, лекин у билан шугулланишни тезда унутдилар. Доктор Шребернинг бошкарувида нимадир етишмаётган эди. У 45 та машқлардан иборат эди. Улардан бир нечтасини у ўзларининг хохишлари билан танлашларини таклиф этди. Лекин одамлар танлашни исташмади. Уларга тайёр дастурни бериш лозим эди.

Шундай тезда пайдо булди. Уни 1904 йили даниялик мухандис-пУРМчик Иоган П.Мюллер тўзди. У ўзининг китобини "Менинг усулим" деб номлади ва "Бир кунда 15 дакика ва сен соғ буласан" деб ваъда берди. Мюллернинг усули жуда катта ютуғ келтирди. У дунёнинг жуда куп тилларига таржима килинди.

Инсоф билан шуни айтиш жоизки, хакикатдан хам Мюллернинг усули ёмон эмас эди. У 18 та омадли танланган, уларнинг организмга таъсирини инобатга олган холда тўзилган машқлардан иборат эди. Бундан ташкари, яна Мюллер сув жараёнларини хам машқларга кушишни таклиф этди.

Лекин Мюллернинг усули яккаю-ягона эмас эди. Дархол биринчи жарангдор омаддан кейин шунга ухшаш қўлланмалар пайдо булди. Уларнинг айримлари машқларга 15 дакика эмас, 10 дакика вақт ажратишини, лекин уша олдинги самарасини беришини тавсия килдилар. Ракобат бошланди. Шунда Мюллер янги 5 дакикалик дастурни ишлаб чикди ва жанга голиб чикди.

Бундай куп сонли эрталабки бадантарбия машқларининг куп сонларда яратилиши, одамларнинг ўзларининг согликлари Тўғрисида уйлашга мажбур килди. Хозир миллионлаб одамлар ўзларининг кунларини эрталабки бадантарбия машқларидан бошлайдилар.

Шундай килиб, бадантарбия машқлари тетикли ва аъло кайфият бахшида этади.

Эрталаб тананинг айрим кисмларида сустлашиш холати кўзатилади. Шунинг учун умуртка погонасининг эгилувчанлиги учун машқлар мажмуасини киритиш лозим (эгилишлар, гавданинг бурилишлари).

Энг киска машқлар 3 та булиши мумкин: олдинга эгилишлар, оркага эгилишлар ва гавданинг бурилишлари.

Гигиеник бадантарбия машқлари жисмоний тарбия воситаси хисобланган холда, инсон соглигини саклаш ва мустахкамлаш, организмнинг хаётий фаолиятини ошириш вазифаларини бажаради, тетикликни қўллаб-қувватлайди,

аъло кайфият баҳшида этади. Физиологик таъсир нуктан назаридан гигиеник ва машқлари шутуланувчиларнинг организмга куч-қувват кушади ва умумий чарчашни йукотади. Гигиеник машқлар ннсоннинг кундалик хаёти шароитларида кенг қўлланиладн. У фойдали одатларни тарбиялашда ёрдам беради. (Гигиеник қоидаларга риоя қилиш ва кун тартибига риоя қилиш, танани парвариш қилиш), доимий жисмоний машқларни бажаришга унданди.

Гигиеник машқлар барча ёшдаги одамлар учун Тўғри келади. У ҳар бир одамнинг доимий ҳаётига кириб бормоғи лозим ва ёши ва касбидан катъий назар унинг эҳтиёжига айланмоқлиги лозим. Гигиеник бадантарбия машқлари учун воситачи сифатида умумий ритмик машқлар қўлланилади, амалий ва нафас олиш машқлари, енгил югуриш, юриш ва ювиниш, массаж ва организмнинг чиниктирилиши билан олиб борилади.

Гигиеник бадантарбия машқлари матбуот радио, телевидение, жисмоний тарбия университетлари томонидан ташвиқот қилинади. Гигиеник бадантарбия машқлари мактабга тарбия муассасалари, умумтаълим мактаблари техникавий касб-хунар Ўқув юртлари, урта махсус ва олий Ўқув юртлари, ишлаб чиқариш жамоалари ва оилавий шароитларда утказдирилади. Гигиеник бадантарбия машқлари эрталаб, кундўз куни ва кечки пайт утказилиши мумкин, бу машқлар мажмуисининг ҳар хил гигиеник йуналтирилганлигини аниқлаб беради.

Болалар боғчалари гуруҳларида эрталабки машқлар соғломлаштириш ва тарбиявий вазифаларни бажаради. Кун тартибининг ажралмас қисми булган ҳолда у ҳар бир бола учун мажбурийдир. Ҳар куни уйғонгач (5-7 дақиқадан сўнг) махсус танланган 7-12 жисмоний машқлар 10-15 дақиқа давомида организм фаолиятини фаоллаштиради, тананинг Тўғри усишидаги куникмаларга ижобий таъсир кўрсатади, ясси оёқликдан огоҳлантиради. Эрталабки машқларда иштирок этиш болаларда фойдали булган ҳар куни бажариладиган эсталабки жисмоний машқларни бажаришни таъминлайди.

Мактаб гигиеник бадантарбия машқлари дарсларга қадар, дарслар давомида, танаффусда, ўзайтирилган кун тартибида утказилади. Дарсларга қадар булган (кириш) машқлар 10-15 дақиқа мобайнида унчалик мураккаб булмаган 6-12 та машқларни бажаришни кўзда тутати. Жисмоний дақиқалар умумтаълим дарсларида утказилади. Аклий тарангликни, чарчашни йукотувчи, меҳнатга яроқлилиқни қайта тикловчи, гавданинг Тўғрилигини сақлашга ёрдам берувчи 2-3 та машқларни бажариш мақсадга мувофиқдир.

10 ёшдан юқори Ўқувчилар эрталабки бадантарбия машқлари мажмуасини мустақил бажаришлари мақсадга мувофиқ булади. Машғулотларнинг бошланиш даврида гигиеник машқлар таркибига кирган машқлар сони ва улар ҳар бирининг қайтарилиши минимал булиши лозим.

Аста секинлик билан машқлар сони қупайтирилиб борилади. Ҳар бир машқ олимпиада ун икки маротабагача қайтарилади. Машқларнинг сони 8 тадан 15 та гача булиши мумкин. Мисол учун угил болалар ва кизлар учун 10-13 ёш эрталабки бадантарбия машқлари мажмуа 8-10 та машқлардан тўзилади. Угил болалар ҳар бир машқни 4-6 маротаба, кизлар эса 3-5 маротаба қайтарадн. 14-15 ёшли угил болалар ва кизлар учун машқлар сони 12 тагача қупайтирилади. Угил болалар ҳар бир машқни 6-10 маротаба, кизлар эса 4-8 маротаба қайтариши лозим.

16-18 ёшли ёшлар ҳар хил огирликдаги машқларни бажариши тавсия этилади. Машқларни 2-3 кг дан куп булмаган гантеллардан бошлаш лозим. Ҳар бир машқ 6-8 маротаба кайтарилади, 2-3 ойдан сўнг машқлар сони аста секин купайтирилиб борилади 10-12 тагача. Машқлар мажмуи гавданинг Тўғри ривожланиши учун нафас олишдаги махсус машқлар киритилиши лозим. Машқларни куйидагиларни инобатга олган ҳолда жойлаштириш лозим:

а) Машқларни енгил юришдан бошлаб, енгил югуришга утказиш лозим, юриш ва югуриш жараёнида гавданинг тиклигига эътибор қилиш лозим. Бошни Тўғри тутиш керак, машқлар мажмуи гавданинг Тўғри туришини, хис этиш учун зарур булган махсус машқларни бажаришдан бошланади;

в) умумий таъсирдаги 2-3 да машқларни бажариш лозим. Бу одатда, содда, кам фойдали машқлардир. Улар юрак - кон томирлари фаолиятини, нафас олиш системасини ва алмашилиш жараёнларини рағбатлантиради;

г) кейин эса қўл, мусқўллар, елка, гавда, корни пресни, оёқлар учун машқлар бажарилади. Бу пайтда гавданинг ҳар бир қисми орқама-кетин кушилиши лозим. Машқларнинг бажарилиши жадвали кейинги қисмларда ошади, ишга мусқўлларнинг ҳар -хил гуруҳлари кушилади. Гавда учун машқлар (эгилишлар, бурилишлар) корин мусқўлларини мустаҳкамлайди, умуртка погонасининг ҳаракатчанлигини қўллаб - кувватлайди ва ривожлантиради;

д) Кейин эса куч ишлатувчи хусусиятга эга булган 2-3 та машқлар гавданинг барча қисмлари билан бажарилади (қўл, корин мусқўллари ва тана) Фаол мусқўл зиркишларидан сўнг мусқўлларни дам олишлари учун 1-2 та машқларни бажариш лозим;

е) Ундан кейин сакрашлар келади. Улар оёқлар мусқўлларини мустаҳкамлайди. Сакрагандан сўнг албатта, зайлини камайтирган ҳолда юришга утиш лозим.

1-2 та нафас олиш машқлари организмни янада тинч ҳолга келишига имкон беради;

ж) Машқлар мажмуи гавдани Тўғри сезиш машқларини бажариш билан якунланади.

Машқлар мажмуидан сўнг ванна қабул қилиш, артиниш ва ўз-ўзини массаж қилиш лозим.

Даволовчи бадантарбия. Даволовчи бадантарбия - амалий машқларнинг бир қўринишидир, даволовчи учун янада тезроқ ва тула равишда бемор инсоннинг соғлиғини тиклаш учун қўлланилади, яна жисмоний сифатларни ривожлантиришда қўлланилади: тезликда, кучда, чидамлилиқда ва бошқа умумий меҳнат фаолияти шароитларида қўлланилади. Даволовчи бадан тарбиянинг хиллари: окловчи, вазифавий. Махсус танланган гимнастик машқлар (врачни ташкилий алоҳида) турли хил латлардан сўнг ҳаракатлантирувчи вазифаларни кайта тиклашда кенг қўлланилмоқда. Даволовчи машқлар касалликлардан оғохлантиради, соғайишни тезлаштиради, инсоннинг соғлиғини саклайди, унинг ҳаётини ўзайтиради.

Даволовчи машқларнинг воситаларн - сафланиш машқлари, ҳаракатланишининг ва ракс кадамларининг хиллари; умумий ритмик машқларнинг буюмларсиз ва буюмлар билан бажарилиш турлари (таёқлар, гантеллар, аргимчоклар, туплар ва бошқа), машқий девордаги машғулотлар халқларда ва

амалдаги машқлар (югуриш, сакраш, урмалаш, ошиб утиш).

Махсус аппарат ва тренажерлар кенг қўлланила бошланди. Улар ҳаракатларни енгиллаштирилган шароитларда бажаришга имкон беради, айрим мусқўл гуруҳларнинг йукотилган вазифаларини қайта тиклашга ёрдам беради, бугинларнинг кам ҳаракатлилигини йукотишга ёрдам беради.

Машғулотнинг асосий шакли бўлиб, даволовчи машқнинг дарслари ҳисобланади. Машқлар даволовчи врачнинг тавсияларидан келиб чиққан ҳолда белгиланади. Улар беморга даволовчи - профилактик мақсадларда тавсия қилинади. Машқлар мажмуи махсус машқлардан ва умумий йуналишидаги машқлардан ташкил топган. Беморга яқин бўлган содда машқлар олинади; дарс давомида оғирлик секин олга ошиб боради, орқама-кетин ишга ҳар хил мусқўл гуруҳлари қўйилади. Ўзини текшириш учун саволлар:

1. Иш қилиш шароитларида ишлаб чиқариш машқларининг организмга таъсири,
2. Ишлаб чиқариш машқларининг шакл ва усуллари.
3. Жисмоний тарбияда ритмик машқларининг хусусиятлари.
4. Гигиеник машқларнинг вазифалари.
5. Даволовчи машқларнинг таърифи.

Назорат саволлари:

1. Гимнастиканинг соғломлаштирувчи турларига нималар қиради?
2. Соғломлаштирувчи гимнастика машғулотларининг шакллари.
3. Гимнастиканинг соғломлаштирувчи турларининг моҳияти нимада?
4. Гимнастиканинг спорт турларига қайси гуруҳлар қиради?
5. Гимнастика спорт турининг моҳияти нималардан иборат?
6. Гимнастиканинг амалий турлари қайси гуруҳлардан иборат?
7. Корхона гимнастика спорт турининг моҳияти нималардан иборат?
8. Гигиеник гимнастиканинг вазифалари, воситалари ҳақида тавсиф беринг..
9. Эрталабки гигиеник гимнастиканинг қоидалари аҳамияти ҳақида гапиринг.
10. Даволаш гимнастикаси вазифаси асосий воситалари ва шакли ҳақида гапиринг.
11. Гимнастиканинг спорт турига тавсиф беринг.
12. Спорт гимнастикаси, бадиий гимнастика ва акробатика спорт турлари сифатида тарғиб этилади.

Гимнастиканинг методик хусусияти

1. Организмга ҳар томонлама булган таъсири.
2. Машқларнинг ҳар хиллилиги - гимнастика воситаси
3. Гимнастика воситаларнинг таъсири.

Гимнастик машқларнинг характеристикаси. Сафда туриб бажариладиган машқлар бу кийин булмаган ҳаракатлантирувчи машқлардир.

Умумривожлантирувчи машқ (гимнастика ҳамма турларида кенг фойдаланилади. Бу унчалик кийин булмаган ҳаракатига келтирувчи машқ), яъни ҳар хил мусқўллар гуруҳили жисмоний лаёқатини янада чуқўрлаштириш, элементлар, ҳаракатга келтирувчи куникмани қўлга киритиш, предмет ва тренажерлар билан ишлаш, умумий жисмоний тайёргарликини ривожлантириш мақсадида бажарилади.

3. Кушимча машқ (- бу асосий ҳаракатлантирувчи билим)ни ва куникмани атроф муҳит билан бир-бирига актив таъсир этувчи гимнастик воситадир.

4. Эркин машқ - бу гимнастиканинг бир тури б-б чидамлиликини ошириш ва координат қобилиятини ривожлантиришга йуналтириш.

5. Бадий гимнастика машқ.

6. Акробат машқ - жисмоний қобилият таъсир этиш восита билан ривожлантириш, жасурликни тарбиялашни, жойдан туриб мулжал ола билишни кучайтиради, функционал организм тизим чидамлигини кучайтиради. Сакраш бу жисмоний машқ бир кўрилиши б-б, бу йулда урнатиш махсус тусикларни (гимнастик воситаларини) забт этишдир. Бу сакраш машқ эшак, отларнинг устида бажарилади. У ўзунасига ёки энига қуйилиши мумкин. Атама гимнастикаси махсус атамашунослик билан купинча билиш доирасида предметни, ходисани, тушунчанг кискартириб белгилаш мақсадида ишлатилади.

Жисмоний тарбияда, айниқса атамани куп гимнастикада катта роль уйнайди. Гимнастик атамашунослик факатгина гимнастика машғулотларида кенг фойдаланишгина қолмасдан, балки гимнастик машқни ургатиш жараёнида у катта роль маъно қасб этади.

Кискартма сўзлар - атама ҳаракатлантирувчи куникмани ривожлантиришга бевосита таъсир қилади.

Гимнастик атамашунослик - бу шартли кискартма машқ ёзилиш шаклини таълим қоидаларини ва атамаларни ишлатиш, гимнастик машқни кискартма белгилаш учун махсус атамани номлаш тизимидир. Гимнастик атамаси остида ҳаракатлантирувчи восита ёки тушунча кискартма шартли номланиш тушунилади.

Атамаларга талаб:

1. Тушуниш осонлик.
2. Аниқлик
3. Кискалик. Атамаларнинг ҳосил булиши.

Статистик ҳолатни билдирувчи атама (таянч шарт)ини назарга олиб ҳосил бўлади.

1. Таянч.

2. Тирсакка таяниш.

3. Кўлга таяниш.

а) кўракда туриш; б) каллада туриш; в) кўлда туриш.

Харакатлантирувчи таъсир.

1. Кўлга суяниб кутарилиш

2. Тугирланиб туриш

3. Битта ёки иккитада туриш. Атамаларни ишлатиш қоидалари Атамалар 3 та гуруҳга бўлинади:

1. Умумий атамалар (сафдаги машқлар, эркин ва х.к).

2. Асосий атамалар (кутариш, пасайиш, айланиш) Эркин ва умумривожлантирувчи машқлар: олдинги ҳолат (о.х); туриш" асосий туриш (А.Т.) полда утириш, анжомларда чуққалаш - оёқларда, сўзувчининг старти

Оёқ ва кўл ҳаракатлари: айланиш, киялик, бараварлик.

Акробатик машқларининг атамалари: гуруҳлаш, думалаш, тунтариш, сальто, шпагат, туриш, куприк.

Машқларни ёзиш қоидалари ва шакллари.

1. Ҳаракат бошланиши О.Х,

2. Ҳаракат номи.

3. Тараф

4. Охириги ҳолат.

Бадантарбия машқларига ургатишнинг шарт-шароитлари. Бадантарбия машқларига ургатишнинг шарт-шароитларини яратиш бир-нечта шароитларни ўзига камраб олади. Бунинг остида ўқитувчининг тайёргарлиги ва ҳар хил методик ва техник воситалари ишлатилиши назарда тутилади.

Ўқитувчи ургаётган машқларини чуқур ва мукаммал булиши керак. Ургатиш олдидан ўқитувчида ишнинг режаси булиши шарт. Унинг ичида ҳаракатларининг кетма-кетлиги булиши керак. Ҳар бир боланинг сифатларини, машқларнинг шароитларини билиши керак. Купинча машқларни ўргатаётганда ўқитувчи тайёр текширилган ургатиш йулларини ишлатади. Бунда ургатиш йулининг моделини аниқлаш керак. Машқларни ургатиш вақтида ўқитувчининг ҳаракати катта аҳамиятга эга.

Ўқувчининг ҳаракатини эътибор билан кўзатиб, у уни ҳар доим баҳолаб туриши керак, ўз вақтида Ўқувига ёрдам бериб, машқларнинг бажарилишини енгиллаштириши, агар кийинчиликлар тугилса, ҳатоларни Тўғрилаши керак. Ургатиш жараёнини шу тарзда бошқариш, ўқитувчи томондан, ижодий жараёндир ва педагогик маҳоратни тарифлайди.

Гимнастик машқларни ўзлаштириш учун методик кўролларни ишлатиш шунингдек; шунингдек ёрдамчи Ўқув воситаларини: Кўргазма схемалари, моделлар, кинограммалар, тренажерлар ва тезкор ахборот воситалари. Гимнастик машқларини ургатишда дидактик принципларни амалга ошириш.

Ҳаракатини ургатиш, ҳар қандай урганишдай, ўқитувчи ва Ўқувчи ҳаракатини тарифлайдиган олдинги теоретик ҳолат - дидактик принцип асосида кўринади.

Онгли ва актив принциплари. Бу Ўқувчининг тарбияси ва моҳияти онгли равишда бўлган муносабатини кўзатади.

Кўргазма омили.

Кўргазма ҳаракатнинг техникаси ҳақида купрок маълумот ва вазифани туларок, тушунтиришда катта роль уйнайди. Кўргазмали Ўқитишда катнашувчиларнинг индивидуал кўрсаткичлари ҳисобга олиниши шарт (ёши, тайёргарлиги, уқишга муносабати). Болалар билан шугулланишда одатда якка ҳолда кўргазмали ҳаракатлардан фойдаланилади, сифатли кўрсаткич. Кўргазмали таккослаш. Катта Ўқувчиларни Ўқитишда уларнинг ҳаракатланиш тажрибаси, махсус билимлари оркали бажариладн. Енгил атлетика машқларини ургатишда турли ҳаракатлардан фойдаланилади.

- машқни кўрсатиш;
- ҳаракатни расмлар, схема ва кинограммалар оркали кўрсатиш;
- кушимча сигнал ва ориентирларни ишлатиш.

Тушуниш принципи. Хар қандай урганилиши керак булган ҳаракат, етарлича мураккаб булиши керак. Шунинг учун ўқитувчи Ўқувчининг имкониятлари ҳақида аниқ таассуротга эга булиши шарт. Киритиш принципи умумий педагогик методларнинг қоидалари оркали очилади; енгилдан-кийинга, маълумдан-номаълумга, оддийдан-мураккабга. Шу билан биргаликда амалиёт енгил атлетика машқларини Ўқитишда шуни кўрсатадики, ҳаракатнинг оддийдан-мураккабга утишини Ўқитиш биргина Тўғри йул эмас. Ҳаракатларнинг мураккабдан - оддийга утиш пайтлари ҳам булади, агарда булар ургатилаётган жуфт ҳаракатларнинг тезрок ўзлаштирилишига ёрдам берса.

Тизимлилик омил.

Бу омил бир масаладан иккинчисига, бир босқичдан бошқасига ва бир машқдан бошқа янгисига ўз вақтида утишни ургатади. Ўқитувчи утган машқ билан келгуси машқнинг бир-бирига Тўғри келиши учун қуйидагиларни билиши шарт:

- ҳаракатларнинг аниқ кетма-кетлиги;
- янги, янада мураккаб машқларга ўз вақтида утишни;
- Ўқувчининг имконияти ва активлигини саклаб туриш мақсадида иш ва дам

олинишнинг кетма-кетлигини.

Ўқитишнинг бу омиллари уқиш жараёнининг алоҳида томонларига хос ва бир-бири билан боглик.

Гимнастика машқларининг ўзаро богликлиги.

Гимнастика билан шугулланиш жараёнида турли хил машқлар бажарилади, янгилари урганилади, эскилари қайтирилади, улардан қушилмалар тўзилади. Бирлашиб ҳаракат қилиш натижасида бир нечта ҳаракатларни урганишда осонлашади. Шу муносабат билан янги ҳаракатларни урганишни режалаштиришда иложи борица ҳаракатлардаги бирлашишга интилиш керак.

Одатда аллақачон урганилган, янгиси билан ухшаш, сўнгисини урганишни осонлаштиради. Бу ерда янги координацион алоқаларнинг кучайтирилиши Ўқувчининг ҳаракатланиш тажрибасидан фойдаланиш билан руй беради. Қоида буйича махсус танлаб олинган ҳаракатланиш машқлари янги гимнастик ҳаракатларни ўзлаштиришга ёрдам беради. Алоҳида машқнинг ижобий таъсири бутун бир ҳаракатлар гуруҳини урганишга катта ёрдам беради. Масалан: батутда сакраш бир катор енгил атлетика машқларини эгаллашга ёрдам беради.

Дарсларни ташкиллаштириш ва режалаштиришда ва гимнастика машқларини урганишда қуйидаги бирлашиш ҳаракатларига амал килинади:

1) бирлашиб ҳаракат қилишнинг натижаси янги ҳаракатларга катта таъсир қилади;

2) бир-бирига ухшаш ҳаракатларни танлашда нафакат ҳаракатнинг шаклига, балки унинг структура ҳаракатларини баҳолаш айнан уларнинг сон кўрсаткичи: амплитуда, тезлик ритм ва бошқалар.

Гимнастика машқларнинг ўқитиш босқичлари.

Гимнастика машқларини урганиш жараёни ўқувчи ва ўқитувчининг ҳаракати тизимини намоёниш этади. Бу ҳаракатлар алоқага эга ва вақтга бўлинган. Ҳозирги ҳодисада машқларни урганиш жараёни кўрилади. Унда учта ўзаро боғлиқ босқичлар ажралган - бошланғич, чуқур урганишлар ва машқларни мустахкамлаш.

Биринчи босқич - бошланғич - янги машқларнинг ҳаракатларини урганиш. Биринчи босқичдаги ўқитувчи ва ўқувчиларнинг асосий ҳаракатлари қуйидагилар:

- олдинги урганишнинг умумий саволларини таърифлаш;
- бўлиши мумкин бўлган ҳаракат режасини ишлаб чиқариш;
- ҳаракатларни тушунтириш ва ургатиш.

Иккинчи босқич - ҳаракатларни чуқур урганиш. Бу босқич ҳал қилувчи босқич. У янги машқларнинг асосий техникасига қаратилган:

- ҳаракатни бажариш йулини назорат қилиш;
- машқларни енгил бажариш учун ёрдам бермок;
- урганишнинг ҳавфсизлигини таъминлаш;
- кейинги машқларни режалаштириш.

Бу босқичда ургатишнинг натижаси бу Тўғри ва мустақил техник ҳаракатини бажармок.

Учинчи босқич - ҳаракатларни мустахкамлаш. Бу босқичда ўқитувчининг роли, назорат масалалари ва ўқув жараёнини бошқариш билан таърифланади. Агар масалалари бу босқичда ечилса, натижада гимнастика машқлар техник Тўғри ва мустахкам бажарилади.

Сафдаги машқлар. Сафдаги машқларнинг педагогик аҳамияти ва характеристикаси.

Саф машқлари мактабдаги ЖТ ўзига хос ажралмас дарслик қисмидир. Уларнинг ёрдамида Тўғри шаклланади ва ўқувчининг эътиборини бир жойга жамлашга эришилади. Бу машқларнинг ёрдамида ўқувчида: ташкилотчилик, тартиб, шунингдек ҳаракатлари ривожланади.

Мактабда дарснинг биринчи саф машқлари синфнинг эътиборини жамлайди, организмни бир текис иситади, умумий алмашилишни кучайтиради, Тўғри югуришни тарбиялайди.

Асосий қисмда саф машқлари уқиш материалига ухшайди, техника ва саф машқларини билиб олиш қўлланилади, масалан:

ҳаракат айланалари, "Чапга". "Унгга" ҳаракатларини урганиш, "Туриш" ва "Ётнш" вазифаларини бажариш ва ҳақозо.

Саф машқларнинг дарслари, организмни тинчлаширилишига ёрдам беради ва ўқувчиларнинг кейинги дарсга кизиқишини орттиради. Саф машқларига шароит яратиб бериш учун гимнастика заллари чегара белгилаб беради. Дарс бошланишдан олдин бу қизиклар залнинг унғ тарафидан белгиланади. Қарама-қарши томонлар эса чап томон деб белгиланади. Тепа қизиги бу унғ томон, пастки

чизик эса карама-карши томон. Урта, вертикал ва горизонтал чизиклар уни кесиб утишида, унг ва чап, тепа ва паст кисмлари ва уларнинг кесиб утиши залнинг уртаси хисобланади. Бурчакларнга бир-бирини улайдиган ён чизиклар: унг-тепа, чап-тепа, унг-паст, чап-паст бурчакларни хосил килади.

Сафнинг хили ва элементлари

1. Бошкарувчилар томонидан кабул килинган қоида-саф деб аталади.
2. Ёнма-ён ва бир чизикда туриб шугулланадиганларни - катор сафи деб аталади.
3. Сафнинг унг ва чап томонлари фланг деб аталади. Бурулишларда фланг ўзгармайди.
4. Шугулланувчиларнинг ҳаракат томони сафнинг олди кисми хисобланади.
5. Сафнинг олдига карама-карши турган саф - урта хисобланади.
6. Шугулланувчиларнинг орасидаги масофа интервал дейилади.
7. Сафнинг эни бу фланглар орасидаги масофа.
8. Шугулланувчиларни сафда оркали-орка туриши колонна дейилади.
9. Шугулланувчиларни сафнинг ичидан кетган масофа - оралик масофа дейилади.
10. Биринчи турган шеренгадан коллоннада охири турган шеренгагача булган масофани сафнинг чуқури дейилади.
11. Бир каторда турган шугулланувчилар, бошка каторда турган шугулланувчилар орасида турганини икки каторли саф дейилади.
12. Икки каторли сафда оркама-орка турган шугулланувчиларнинг сафи катор дейилади. Орка катор ҳамиша тулик булиши шарт.
13. Коллоннада (йўловчи) йўналтирувчи шугулланувчи ҳаракат килувчи биринчи бўлиб йўналиш бўйича юради.
14. Шугулланувчи ва ҳаракатланувчи коллоннада охириги бўлиб юради.

Командани талаффуз қилишда асосий қоидалар.

1. Бажарувчи ва тахминий командалар (унгга қараб кадам бос), бажарувчи команда эса (ростлан, тик тур). Тахминий кисмда командалар аниқ. Баланд ва ўзунрок берилади, шугулланувчилар фикрини бир жойига жамлаши учун ва шу командани бажариш. Буйрукнинг бажарувчи кисми баланд, оз муддат давомида, якка холда завк билан берилади.

2. Хар бир тахминий буйрукда шугулланувчилар тик турган ҳолатда буйрукни тинглайдн.

3. Сафланиш учун буйрукни беришдан олдин сафнинг номини, кейин ҳаракат йўналишини колоннада биттадан ёки учтадан бурилиб ҳаракатга командаси берилади: "Коллоннага учтадан чапга, унгга кадам бос".

4. Ажратиш учун йўналиш, масофа кенглиги ва бажариш усули кўрсатилади. «Уртадан куйилган кадам билан икки кадамга ажрал». Хамма саф машқлари кейинги гуруҳларга ажратилади.

1. Сафланиш.
2. Жойда саф машқлари.

3. Жойда сафланиш.
4. Харакатланиш усуллари.
5. Харакат йуналишини ўзгартириш.
6. Харакатда сафланиш.

Сафланишлар. Дарсдан олдин гуруҳ ёки синфни сафлаш керак. Бунинг учун алохида буйруқлар бор.

а) Шеренга бўйича сафланиш. Шеренгага сафланиш учун аввало ўқитувчи олдида юзи билан туриши керак. "Рослан", унги фланг турган нуқтадан буйруқ, беради "бир, икки, ёки учта ва хоказо бир каторда сафланади". Гуруҳ ўқитувчидан чапда сафланади.

б) Колоннага сафланиш. Сафдан (колоннага) деган команда берилади. Ўқитувчи команда бериб, ўзи "Рослан" командасига туради орадаги масофа жойга нисбатан 1 кадам бўлиши керак.

Гуруҳ ўқитувчининг орасидан сафланади.

в) айлана бўлиб туриш учун: "Айланага туринг" командаси берилади. Жойда туриб сафдаги командалар.

1. Рослан.
2. Текислан.
3. Эркин (малкай)
4. Унги(чап) -эркин
5. Тўхта.
6. Чап-га
7. Унги-га
8. Айлан.

Назорат саволлари

1. Соғломлаштирувчи гимнастика машгулотларининг шакллари.
2. Гимнастиканинг соғломлаштирувчи турларининг моҳияти нимада?
3. Гимнастиканинг спорт турларига қайси гуруҳлар қиради?
4. Гимнастика спорт турининг моҳияти нималардан иборат?
5. Гимнастиканинг соғломлаштирувчи турига тавсиф беринг.
6. Гигиеник гимнастиканинг вазифалари, воситалари.
7. Эрталабки гигиеник гимнастиканинг қоидалари аҳамияти.
8. Даволаш гимнастикаси вазифаси асосий воситалари ва шакли.
9. Гимнастиканинг спорт турига тавсиф беринг.
10. Спорт гимнастикаси, бадий гимнастика ва акробатика спорт турлари сифатида тарғиб этилади.
11. Гимнастиканинг амалий турлари ҳақида тавсиф беринг.
12. Спорт амалий гимнастиканинг спорт натижасини оширишдаги аҳамияти.
13. Спорт амалий гимнастикасининг воситалари.
14. Жисмоний сифатларни ривожлантириш машқлари.
15. Харбий - амалий гимнастикасига тавсифи

Гимнастика атамалари

Режа:

1. Атамалар ахамияти.
2. Атамаларга булган талаблар
3. Атамалари хосил булиш усуллари.
4. Кискартмалар коидалари.
5. Умумривожлантирувчи ва эркин машклар атамалари.
6. Спорт анжомларида бажариладиган машклар атамалари.
7. Акробатика машклари атамалари.

Махсус атамалардан нарса, ходиса тушунча ва жараёнларни киска номлаш мақсадида купинча билимлар соҳаси, турли ишлаб чиқариш фаолиятида фойдаланилади. Жисмоний тарбияда, хусусан "чексиз машкларга бой булган" гимнастикада атамалар катта урин тутати. У машгулотлар пайтида уқитувчи ва уқувчилар уртасидаги мулоқотни енгиллаштирати, адабиётни нашр этишда гимнастика машклари тушунтиришларини соддалаштиришга ёрдам беради. Янада катта ахамиятга атамалар гимнастика машкларига уқитиш жараёнида эга булади.

Киска суз атамалар ҳаракатланиш қуникмаларини шакллантиришга керакли таъсир курсатади.

Гимнастика атамалари - бу гимнастика машклари, умумий тушунча, анжомлар, инвентарь номларини киска номлаш учун қулланадиган махсус номлар (атама) тизими ҳамда атамалар, шартли кискартмалар ва машкларни ёзиш шаклини хосил қилиш ва татбиқ қилиш коидалари.

Лексика булими сифатида атамалар мазкур фан мазмуни, унинг назарияси ва амалиёти билан ҳамбарчас боғлиқ.

Гимнастикада атама деб қандайдир ҳаракатланиш ҳаракати ёки тушунчаси киска шартли номи тушунилади.

Атамалар уз маъноси аниқлиги ва ихтисослаштирилгани билан фарқ қилади. Сузлар атамалар булиб, керакли белгиланишга эга булади (қиритиш, энгашиш, утириш, осилиш, куприк, осилиб тушиб турмок ва б.)

Атамаларга маълум бир талаблар қуйилади:

1. Тушунарлилиги. Атамалар от тили лугат таркиби ва бошқа тиллардан олинган сузлар, шунингдек байналминал суз-атамалар асосида қурилиши ва мазкур халқ тили грамматикаси суз ясалиши қонунларига тулик тугри қилиш керак. Она тили нормаларининг булиб қолишига олиб қелади.

2. Аниқлилиги. Атама аниқланадиган ҳаракат (машк) ёки тушунча моҳияти ҳақида аниқ тасаввур бериш керак. Атама аниқлиги машкни тезда эгаллаб олишга ёрдам берадиган тугри тасаввурни яратишда катта ахамиятга эга.

3. Қисқалилиги. Танаффус учун қумак булган киска атамалар янада мақсадга мувофиқ. Бунга машк номи ва ёзиб олинишини енгиллаштирадиган кискартмалар коидалари хизмат қилади.

Атамалар хосил булиши усуллари.

Атамалар хосил булишининг энг тарқалган усули - мавжуд сузларга янги

атамалик маъно бериш. Гимнастикада бундай атамаларга, масалан, куприк, кириш, утиш, чикиш киради.

Атамалар урнида алохида сузлар узаклари киради, масалан: осилиш, таяниш, силкиниш, утириш.

Статистик ҳолатни билдирган атамалар таянч шартларини ҳисобга олган ҳолда ҳосил килинади, масалан: таяниш, елка билагига таяниш, кулларга таяниш, иккала куракда туриш, бошда туриш, кулларда туриш - ва тана ҳолатлари, масалан: осилиш, бурчакли осилиш, энгашиб осилиш, букилиб осилиш.

Силкиниш машклари атамалари у ёки бу ҳаракатланиш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ҳосил килинади, масалан: елка билакларига таянишдан олдинга силкиниш билан кугарилиш, кадни ростлаб кутарилиш, иккита ёки биттаси билан кутарилиш. Спорт гимнастикасида сакраш ва сакраб тушишлар атамалари учинчи фазасида томанинг ҳолатига кура аниқланади, масалан: оёқларни букиб, оёқларни очиб сакраш.

Барча атамалар куйидаги гуруҳларга бўлинади:

1. Умумий атамалар - машқларнинг алохида гуруҳлари, умумий тушунчаларни аниқлаш учун ишлатилади, масалан: саф машклари, эркин машқлар.

2. Машқнинг маъноли белгиларини аниқ аниқлашга имкон берадиган асосий (аниқ) атамалар, масалан: кутарилиш, осилиб тушиб туриш, айланиш, бурилиш, осилиш[^] таяниш, сакраб тушиш, энгашиб, утириш ва б.

3. Ҳаракат асосий ва курсатувчи йуналишлари, бажариш усули, таяниш шартлари ва шу аниқлаб берадиган қушимча машқлар, масалан: тугриланиш, ёй билан, айланиш.

Атама номи, одатда унинг моҳиятини ифодаладиган асосий атама ва ҳаракатни, унинг тартибини аниқладиган қушимча атамадан иборат. Зарурият бўлганда бажарилиш характерини (масалан, кул ҳаракати билан тезда бушатиб, майнрок бажариш) берувчи тушунтириш сузлари ишлатилади. Қисқартмалар қондаси (алохида белгиланишларни тушуриб қолдириш).

Гимнастикада қисқартириш учун умум қабул қилинган бир қатор қондаларни қисқартириш қабул қилинмаган:

- олдиндан - гимнастиканинг таянчга тананинг олди томони билан туриш ҳолати;

- олдинга - қисқа йул билан бажариладиган ҳаракат йуналиши ҳақида қисқартирма, ҳаракатнинг ягона бўлиши мумкин бўлган йуналиши;

- белгиланган услубга тугри келадиган кул, оёқ, учи, қафтлар ҳолатининг қисқартирилиши;

- энгашибларда тана ҳолати;

- сакраб утиришларда оёқлар ҳолати;

- пул ёки оёқлар ҳаракати ҳақида гап кетганда олдинга қуйиш, кутариш, тушириш ва б. сузлари;

- узунасига - қондаланг - у ёки бу спорт анжомига энг тугри келадиган одатдаги ҳолатларда.

Турник, маҳсус халка, турли баландликдаги бруслар, эшакда узунасига атамаси, параллел брусларда қондаланг атамаси тушириб қолдирилади:

- "юкоридан ушлаш", "Ичкарига сакраб утиш";

- сакраш ёки сакраб тушиш - агар бу спорт анжоми номига тугри келса;
- "энгашиб", агар бажариш техникаси бу ҳолатни олдиндан бажарган бўлса, масалан олдинга силкиниш билан, туриш, оркага силкиниш билан сакраб тушиш;
- "кафтлар ичкарига" - пастга, олдинга, оркага, юкорига куллар ҳолатида;
- "кафтлар пастга" - куллар томонга ёки чапга, унга ва ш.у.х. ҳолатида;
- "ёйлар билан олдинга", агар куллар ҳаракат билан олдинга кутарилса ёки туширилса.

Дастлабки ҳолат (д.х) факат машк бошида курсатилади. Тана ва кул-оёқлар йули ҳаракат қисқа ёки одатдаги йул билан бажарилганда курсатилади. Машк характери одатдагидан фарқ қилса, аникланади.

Умумривожлантирувчи ва эркин машклар атамалари.

Оёқлар дастлабки ҳолати - машклар бажариладиган тик туриш ёки бошқа ҳолатлар.

Тик туриш - асосий, оёқлар икки ёкка, худди шу факат кенг, худди шу факат тор, худди шу факат унг ёки чап билан, бирлашган ковушган, эркин, унг ёки чап тиззада.

Оёқ учида тик туришни бажаришда "оёқ, учида сузи қушилади. Тиззаларда тик туришдан (шунингдек утириб, ётиб ва б. ҳолатларидан) оёқларда тик туришга утиш "туриш" атамаси билан белгиланади.

Утиришлар - ерда ёки спорт анжомида утириш ҳолатлари.

Оёқларни икки ёкка, бурчак билан, худди шундай оёқлар икки ёкка, букилиб, ушлаб туриб, белда, товонларга, худди шу энгашиш билан ва б. Утиришлар фарқланади.

Тизза букиб угириш - букилган оёқларда машк қилаётган ҳолати, энгашиш билан ярим бурилиб утириш - "сузувчи старти", унга букилиб утириш. Оёқни ташлаш - оёқни олдинга чиқариш ва букиш ҳаракати ёки ҳолати, энгашиб оёқни ташлаш, оёқни катта ташлаш.

Фарқланади: утириб таяниш, унг тиззага таяниш, худди шу кул - бошқа кул кутарилган, тик туриб таяниш, елкаларга ётиб таяниш, белга ётиб таяниш, сунг оёкка утириб таяниш ва б.

Кул ва оёқлар билан ҳаракатлар бир паитда, навбатма-навбат, тартиб билан бажарилиши мумкин.

Бир хил, ҳар хил, параллел, симметрик ва носимметрик ҳаракатлар фарқланади. Улар асосий ва оралик текисликда тугри ёки букилган куллар билан бажарилади. Иккинчи ҳолда атамага "букиш" сузи қушилади. Масалан, кулларга оркага букиш, унг ёки иккисини томонга букиш. Шу атама оёқларни букишда ҳам қушилади. Масалан: унгни букиш, унгни олдинга оркага букиш ёки унг тиззани томонга букиш.

Кулларнинг асосий дастлабки ҳолатлари: куллар белга, елкагача, бош орасига, кукрак олдида, олдида, ковуштириш ва б.

Кул ва оёқлар ҳаракати йуналиши танага нисбатан аникланади. Айланма - кул, оёқ, тана ва бош, шунингдек спорт анжоми ёки унинг қисми устида оёқларнинг айлана ҳаракати.

Энгашиш - тананинг эгилишини билдирадиган атама. Энгашиш, эгилиб энгашиш, оркага энгашиш, ушлаб туриб энгашиш фарқланади. Мувозанат - бир

оёкда осилиб ва таяниб турган шугулланаётганнинг горизонтал ҳолати. Куйидаги мувозанат турлари мавжуд: унг оёкда энгашиб, ёнмача, орка, фронтал, ушлаб, шпагат билан, халка билан, тирсакда, чалиштирилган.

Анжомлар билган машқларни бажариш номларида асосий белги булиб анжомнинг ҳолати (унинг йуналиши ва у билан бажариладиган йул хизмат килади.

Анжомларда бажариладиган машқлар атамалари.

Ушлаш - анжомни ушлаш усули. Куйидаги ушлашлар татбиқ қилинади: юқоридан, пастдан, турли, тескари, туташтирилган, кенг, тор, сикилган чуқур.

Осилиш - елкалар ушлаш нуктасидан куйида булган анжомдаги шугулланувчининг ҳолати. Шугулланувчи факат оёқ, ёки кул билан ушлаб турган ҳолати, оддий осилиш ва қушимча таяниш булган тана, оёқлар ёрдамда яралаш осилиш фарқланади.

Осилишлар - (оддий) - букилган кулларда осилиш, энгашиб осилиш, эгилиб осилиш, бурчакли осилиш, оркадан осилиш, горизонтал осилиш.

Аралаш осилишлар: утириб осилиш, деворга орка билан осилиш, энгашиб тикка осилиш, ётиб осилиш, туриб осилиш.

Таяниш - шугулланувчи елкаси таяниш нуктасидан юқори булган ҳолати, оддий ва аралаш таянишлар фарқланади.

Оддий таянишлар - елка ва кулларга таяниш, энгашиб кулларга таяниш, оркадан таяниш, бурчакли таяниш, ташқарида очилган оёқларга таяниш.

Ушлаган ҳолда.

Утириш - анжомда утириш ҳолати, брусларда оёқларни очиб утириш, белда утириш.

Машқлар бошланиши куйидаги атамалар билан аниқланади:

югуриб келиб сакраш; осилишдан, таянишдан ёки биринчи белгидан, масалан, силтаниш ва букилиб туриш орқага айланиш ва ҳоказо.

Кутарилиш - осилишдан таянишга утиш ёки куйи таянишдан юқорирок таянишга утиш. Фарқланади: навбат билан қуч билан кутарилиш, қуч билан кутарилиш, силтаниб айланиш билан кутарилиш.

Тушиш - кутарилишга карама - қарши ҳаракат

Айланиш - гимнастиканинг анжом уқи атрофида таянишдан бажариладиган айланма ҳаракати. Мисол, олдинга орқага айланиш, қатта айланиш, ҳудди шу оркадан осилишда.

Бурилиш - вертикал уқ атрофида тана ҳаракати олдинга силтаниш туриб орқага бурилишлар фарқланади.

Чалиштириш - халқаларда гимнастиканинг чалиштирилган ҳаракати: бурчакли чалиштириш, ёнмача чалиштириш, кулга туриб чалиштириш.

Анжомларда туриш, елка, кулларда туриш. Туришларни бажариш усуллари: қуч, силтаниш билан, энгашиб, букилиб.

Сайкалиш - гимнастиканинг анжом билан бир маротаба маятник сифат ҳаракати. Бир неча бор сайкалишлар тебраниб туриш деб аталади.

Силтаниш - айланиш орқига нисбатан тананинг эркин ҳаракати.

Тебранишлар усули - қуч, эгилишлар билан, сакраш орқали.

Ёй сифат силтаниш - ёйсимон ҳаракат билан таянишдан осилишга утиш. Масалан, турникда: бурилиш билан ёйсимон силтаниш.

Буралиш - тананинг горизонтал уки атрофида тезлашган ушлаш оркали елка суякларида айланиш билан тананинг айланиши. Олдинга, оркага буралиш.

Оёқлар билан силтанишлар куйидаги атамалар билан белгиланади: айланма, туташтирув; сакраб олиб тушиш ва бошка

Учиб утиш - гимнастикасини бир анжомдан бошкасига тушиш оркали силжиши.

Сакраб туриш - осилиш ёки таянишдан анжомдан сакраб тушиш. Силтаниш билан олдинга оркага сакраб туриш; худди шу бурилишлар билан ёй, айланиш, буралишлар, айланиб тушиш, сальто билан сакраб тушишлар фаркланади.

Сакраш-итарилишдан кейин эркин учиш оркали масофани (баландлик, узунлик) ёки тусикни бартараф этиш: энгашиб, бурчак ён топган билан оёқларни очиб, оркага оёқларни букиб айланиб утиб.

Бир кучли силтаниш - олдиндан оёқлар билан бир итарилиб оркага оёқлар билан силтаниш. Акробатик машклар атамалари. Думаланиш - тананинг кетма-кет таянчни теккан холда тананинг айланма ҳаракати (бош оркали буралишсиз): олдинга, томонга, тик туришкан бажариладиган орка букилиш думаланишлар фаркланади.

Гурухланиш - тананинг букилган ҳолати (елкаларга тиззалар, тирсаклар, сиқилган, болдирни ушлаш). Ётиб, утириб ва ярим утириш гурухланиш фаркланади. Юмаланиш - кетма-кет таяниш ва бошни айлантириб угиш оркали тананинг айланма ҳаракати. Олдинга, узун, кулга таянгунча учиб, сакраш билан юмаланиш, юзи билан бошка томонга тугайдиган бурилиш оркали юмаланиш, оркага тиззага таяниб оркага юмаланиш, оркага букилиб юмаланиш, елка оркали оркага юмаланиш, кулларда тик туриш оркали юмаланиш. Бурилиш - танани тулик тебраниш билан айланма ҳаракати (кул, бош ёки иккаласига таянган холда) бир ёки икки учиш фазалари оркали.

Масалан: томонга бурилиш, бошдан бурилиш, бир оёкка бурилиш, сакраш оркали бурилиш ва б. Оркага бурилиш - тананинг оркага кулга таянган холда айланма ҳаракати. Айланиб утиш - тананинг тулик айланиб утишнинг бир хил айланма ҳаракати (учишсиз кулларга таяниб). Рондат - оёк томонга тушиш оркали айланиб бурилиб угиш. Курбет - кулдан оёқларга оркага сакраш. Букилиб кугарилиш - оёқларга букилиб таянишдан бажарилган кутарилиш. Утириб, оёқларни очиб утириб, тиззаларга утириб бажарилади. Сальто - хавода тананинг эркин айланиши. Олдинга сальто, силтанишли сальто, орка сальто, ёнмача, чузилган, бурилишли (пируэт) сальто фаркланади. Бир сакраб туриш - силкинган оёкда катга булмаган сакраб туриш, бошкаси олдинда букилган, сакраш акробатикасида богловчи белги сифатида ишлатилади. Куприк - ёйсимон, максимал тананинг букилган таянча орка килинган ҳолати бир кулда, бир оёкда елкаларда куприклар, турли куприклар фаркланади. Шпагат - оёкнинг бутун узунлиги билан таянчга теккан холда максимал очилган оёқлар утириши. Ярим шпагат - худди шундай ҳалат, факат олдинда букилган оёк жойланади. Тик туриш - оёқларни юқорига килиб тананинг вертикал ҳолати. Курашларда, бошда, кулларда тик туришлар фаркланади. Машкларни ёзиш коидалари ва шакли. Мақсадга кура у ёки бу ёзув шакли ишлатилади; умумраштирилган, атамалаштирилган, кискартирилган

ёки, ёзувлаштирилган. Ёзувлар коидаларига киради: гимнастик машкларнинг алохида гурухлари учун белгиланган ёзув тартиби.

Назорат саволлари:

1. Гимнастикада атамаларнинг ахамияти деганда нимани тушинасиз?
2. Атамалар деб нимага айтилади?
3. Атамалар тушинарлилиги хакида айтиб беринг?
4. Атамаларда аниклилик деганда нимани тушинасиз?
5. Атамаларда кискалилиг деганда нимани тушинасиз ?
6. Барча атамалар неча турга булинади?
7. Статик холатни билдирадиган атамаларга мисолларкелтиринг.
8. Силкиниш машклари атамаларига мисол келтиринг.
9. Сакраш ва сакраб тушиш атамалари хакида тавсиф беринг.
10. Кискартма коидаси деганда нимани тушунасиз?
11. Снарядларда машк бажарганда кискартма атамалар хакида гапиринг.

Адабиётлар рўйхати:

1. Каримов И.А. «Ўзбекистоннинг ўз истиқлол ва тараққиёт йўли». Тошкент. «Ўзбекистон» 1992 й.
2. Каримов И.А. «Соғлом авлод бизнинг келажагимиз» Тошкент. Ибн Сино 2002 й.
3. Ўзбекистон Республикасининг Президентининг «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш тўғрисида»ги Қонуни. 2002 й. 24 октябрь.
4. «Қадрлаш тайёрлаш миллий дастури Тўғрисида» Ўзбекистон Республикаси Қонуни 1997 й.
5. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбек миллий курашини ривожлантириш тўғрисида» ги қарори, 1998 й.
6. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисидаги 271 сонли қарори 1999 йил 27 май.
7. Гимнастика .А.М. Шлемина Тошкент «Уқитувчи» 1982
8. Смоленский В.М. Гимнастика ва дарс бериш методикаси дарслик..
9. Орлов П.Н., Коряковский И.М. Гимнастика: дарслик.
10. История развития гимнастики в Узбекистане. Ташкент 2001г.
11. Устав общества любителей гимнастики и физических упражнений в г. Ташкент. Ташкент 1904 г.
12. “Гимнастика”. Соғломлаштирувчи, ривожлантирувчи восита. И. Султонов.
13. “Гимнастика ва уни ўқитиш услубиёти”. А. Тувалов, Д. Тангиров.
14. “Спорт гимнастикаси”. Б. Муродов, И. Муҳаммедов.
15. “Гимнастика назарияси ва услубиёти”. И.В. Филопович,
16. “Гимнастика атамалари”. А.Т. Брикин.
17. “Гимнастика дарси”. Ўқув қўлланма. А.К. Эштаев.
18. “Саф машқлари ва уларни ўргатиш услубиёти”. Услубий тавсиянома. М. Каримов.
19. “Жисмоний тарбия ва спорт луғати”. Ф.Н. Насриддинов. А.Ш. Қосимов.
20. “Акробатика”. М.У Таджиев. Р.З. Исянов
21. Ефименко А.И. Каримов М.К. Сборник матер. Конф. Ташкент 2000г.
22. Каримов М. Сборник Матер Ташкент 1999г.
23. Каримов М.К. Жисмоний тарбия, спорт ва маънавият. Илмий амал. анжуман . Тошкент 1995йил.
24. Каримов М.К. Тўйчиев З.У. Сборник матер. Конф. Ташкент 2000йг.
25. Краткая программа преподавания физического воспитания в I и II классах пятилетних школ. Отдел всеобуч. при фeroxл. – военком. Фергана 1920г. 1с.
26. Остроумов Н. Исторический очерк народного образования в городах и укреплениях Сурдаьинской и Туркестанской области. 1860 по 1867г. Ташкент 1881г.
27. Отчет о состоянии Ташкентской гимназии за 1892- 93, уч.год Ташкент 1894г.

- 28.Отчет о состоянии мужской гимназии за 1893- 94, 1897-98 уч год. Ташкент 1898г.
- 29.Приказ по Наркомпросу УзССР № 1274 от 21 ноября 1942г. Архив Минпроса УзССР.
- 30.Труд первого Туркестанского съезда преподавателей средних учебных заведений Ташкент 1913г.
- 31.Устав общества любителей гимнастики и физических упражнений в г.Ташкент. Ташкент 1904г.
- 32.«Физкультурник Узбекистана» газета 1962г.31дек.
- 33.Физическая культура и спорт в Узбекистане. Периодическая печать Н.В. Зисман и Ю.Шоломицкий Ташкент 1963г.
- 34.Смоленский В.М. Гимнастика ва дарс бериш методикаси дарслик..
- 35.Орлов П.Н., Коряковский И.М. Гимнастика: дарслик.
- 36.31www.ziynet.uz