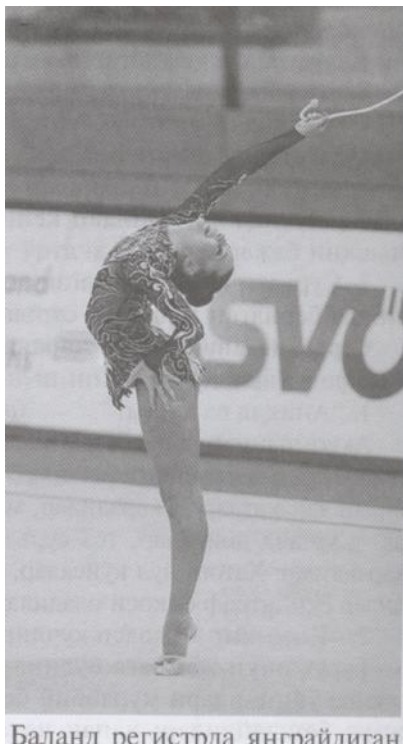


GIMNASTIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI FANIDAN

MA'RUZA MATNI

**MAVZU : : "O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida
gimnastikaning o'rni"**

TUZUVCHI : O'QITUVCHI A. MAXKAMOV



Баланс регистрля янтрайлитан

QO'QON - 2010 yil

Maruza : "O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'rni".

- Reja :
1. Gimnastikaning ta'rifi ;
 2. Gimnastikaning asosiy vositalari ;
 3. Gimnastikaning uslubiy xususiyatlari ;
 4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentini gimnastika xaqidagi qarorlari ;
 5. Gimnastikaning turlari ;

Davlatimiz mustaqillikka erishgan yilidan boshlab Prezidentimiz diqqat e'tiborini jismoniy tarbiyani rivojlantirishga qaratdi xali xech qaerda, xech qanday davlat bunday qarorlar, farmonlar chiqarmagan .

Mamlakatimizda sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning o'z ijodiy va intellektual salohiyatini ruyobga chiqarishi, mamlakatimiz yig'it qizlarni XXI asr talablariga to'liq javob beradigan xar tomonlama rivojlangan shaxslar etib voyaga yetkazish uchun zarur sharoitlar va imkoniyatlarni yaratish bo'yicha ko'ng ko'lamli aniq yo'naltirilgan chora tadbirlarni amalga oshirish maqsadida, shuningdek O'zbekiston Respublikasida 2010 yilning "Barkamol avlod yili" deb e'lon qilishi xam bejiz emas O'zbekistonda o'zliksiz o'tkazib kelinayotgan "Umid nixollari", "Barkamol avlod", "Universiada" musobaqalari yoshlarni jismoniy xamda ma'naviy yetuk qilib tarbiya juda katta vosita bo'lib xisoblanmoqda.

Ayniqsa Respublikamiz Prezidenti tomonidan chiqarilgan "Bolalar sportini rivojlantirish ", "Futbolni yanada rivojlantirish chora tadbirlari", "Respublikada badiiy gimnastikani rivojlantirish to'g'risida"gi kator qarorlar bizni yanada ma'suliyatliroq o'z vazifasiga mutaxassisligiga chukur e'tibor bilan karashga va ishlashga, yangi pedagogik texnologiyalarni ko'llashga chikarmoqda.

Sport gimnastikasi xamda badiiy gimnastika Respublikamizda yanada ommallashtirilib yig'it qizlar shug'ullanmoqda Respublikamizni viloyatlari va shaxarlarida Qorokolpokiston avtonom Respublikada gimnastika inshotlari bilan ta'minlash, sport zallarni xalqaro tipdagi shaklda ko'rilmoqda.

Keyin yillarda badiiy gimnastika Toshkent shaxrida, Sirdaryo viloyati Guliston shaxrida, Navoiy shaxrida, Namanganda keng kulach yoyilishi. Ayniqsa Toshkent shaxridan Aleksandr Pokinni Xitoyda bo'lib o'tgan olimpiadaga qatnashishi gimnastikani Respublikamizda shug'ullanish va malakali yig'it qizlarni tayyorlash talab darajasiga ko'tarilmoqda. Yoshlarimizni jismoniy yetuq ma'naviy boy qilib tarbiyalashda gimnastika tizimi jismoniy tarbiya tizimi muxim vositalaridan biri bo'lib xisoblanadi.

Gimnastikaning ta'rifi

Gimnastika mashg'ulotlari Prezidentimiz tomonidan eng muxim vazifalardan biri-yosh avlodni bolalik chog'idan boshlab jismoniy jihatdan sog'lom qilib tarbiyalashni, ularda jismoniy va ma'naviy kuchli garmonik tarzida rivojlantirishini ta'minlash" vazifasini xal qilishga yordam beradi.

"Gimnastika" yunoncha "gimnos" so'zidan kelib chiqqan bo'lib "yalong'och" degan ma'noni anglatadi. Shuningdek, yunonga (trener, mashq qildiraman so'zidan) so'zining kishi salomatligini mustaxkamlash, uni xar tomonlama jismonan tarbiyalash va xarakat kobilyatlarini, kuchi, chakkonligi, xarakat tezkoligi, chidamliligi va boshqa xususiyatlarini takomillashtirish uchun ishlatadigan maxsus tanlangan usullarning tizimi degan ma'nosi xam bor.

Qo'yidagilar uning asosiy vazifasidir :

- 1.Inson organizmni forma funksiyalarini kishilarning jismoniy qobilyatlarini xar tomonlama takomillashtirishga, salomatligini mustaxkamlashga, uzoq yillar davomida faoliyat ko'rsatib yashashlarini ta'minlashga yo'naltirilgan mukammal rivojlantirish ;
2. Xayotiy muxim xarakat ko'nikma va malakalarini (shu jumladan amaliy va sport ko'nikmalarini) shakllantirish va maxsus bilimlar bilan qo'rollantirish ;
- 3.Axloqiy, irodaviy, estetik xislatlarni tarbiyalash ;
- 4.Ko'p asirlik tajriba va jismoniy tarbiya soxasidagi zamonaviy fan yutuqlari asosida yaratilgan gimnastika O'zbekistonda yanada rivoj topdi va keng tadbiq etiladigan bo'ldi. Ayniqsa bolalar va o'smirlarni jismoniy shakllantirishda gimnastikaning axamiyati katta.
- 5.Gimnastikaning xilma-xil vosita va metodlari yordamida boshlang'ich jismoniy tarbiya vazifalari muvaffaqiyatliroq xol qilinadi. Bolalar va o'smirlarda jismonov xamda xarakat qobilyatlarni rivojlantirish uchun asos yaratiladi, ularning funksional va ko'nikish imkoniyatlari ancha kengayadi.
- 6.Gimnastikaning juda katta gigiena - sog'lomlashtirish axamiyati bor. Qadimgi dunyoning mutafaqqirlaridan biri Plutarx gimnastikaning sog'lomlashtirish axamiyatiga baxo berib. "Gimnastika medisining shifobaxsh kismidir" degan edi.
- 7.Gimnastika bilan xamma bolalaru kattalar, keksalaru yoshlar, yaxshi tayyorgarlik kurganlar endi boshlovchilar, sog'lom kishilaru va xatto na tob kishilar shug'ullanishi mumkin.

Gimnastika asosiy vositalari

Maxsus ishlab chiqilgan xarakat formalari gimnastikaning tipik vositalari (mashqlari) xisoblanadi. Ular yordamida odamlarning xayotiy muxim xarakatlantiruvchi qobilyatlari takomillashtiriladi.Ko'p mashqlar, odamlarning mexnat xarbiy va turmush faoliyatidan (yugurish, yurish, tirmashib chiqish, sakrash, emaklash, muvozanat saqlash, uloqtirish, to'siqlardan oshib o'tish, yuk tashish va x.q.) olingan.Gimnastika mashqlari pedagogik vazifalarga xamda

xarakat faoliyat strukturasiga muvofiq tarzida qo'yidagi asosiy gruppalariga bo'linadi :

1.Saf mashqlari -saerda birgalikda bajariladigan shug'ullanuvchilarda uyushkoklik va intizomni, jamoa bo'lib xarakat qilish malakalarini qaddi qomatni tarbiyalashiga, shuningdek ritm va surat xissini tarbiyalashga yordamlashadigan xarakatlardir.

2.Umumrivojlantiruvchi mashqlar -ko'proq ayrim bo'g'im, qismlarda bajariladigan, yani xar yoqlama jismoniy tayyorgarlik uchun, organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirish va qaddi qomatni tarbiyalash uchun qo'llangiladigan mashqlardir ;

3.Erkin mashqlar - tana ayrim a'zolari bilan qilinadigan turli xarakatlarni, shuningdek akrobatik va xoreografik mashqlarni birga ko'shib bajarishdir.

4.Amaliy mashqlar - yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashib chiqish, oshib o'tish, emaklab o'tish, muvozanat saqlash, to'siqlardan otib o'chish va x.q.

5.Sakrash (tayanmay va tayanib) sakrovchanlikni rivojlantirish, shuningdek oyoq va qo'llarning kuchini, xarakat tezligi va aniqligi, chaqqonlik va dadillikni rivojlantirish uchun qo'llaniladi.

6.Inshoatlarda (kon, xalkalar, bruslar, turnik, yakka cho'pda) bajariladigan mashqlar -sport gimnastikasining eng xarakterli vositasidir. Ulardan ko'zda tutilgan asosiy maqsad gavdada va xarakatlarni boshqarish malakasini takomillashtirishdir. Bundan tashqari bu mashqlar shug'ullanuvchilarni jismoniy tayyorlash xam qo'llaniladi.

7.Akrobatika mashqlari - akrobatik sakrashlar va statik xolatlarni xam o'z ichiga olgan muvozanat saqlash mashqlarining birlashtiradi. Ular turli kontingentlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda kuch, chaqqonlik, epchillikni, reaksiya tezligi fazada muljal olishni rivojlantirish uchun, shuningdek vestibulyar appanratni mashq qildirish uchun keng ko'llaniladi.

8. Badiiy gimnastika mashqlari- gimnastika asboblari (arg'amchi gardish, tarf to'p, cho'qmorlar va x.q.) bilan gimnastika asboblarsiz ijro etiladigan, shakli jixatdan turliga raqs xarakteridagi xarakatlarning o'zviy va birikib ketgan kombinasiyalaridan iborat bo'ladi. Ular musiqa jo'rligida ijro etilib jismoniy kamolot xamda nafislik erkishlik va jozibadorlikni tarbiyalash vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Gimnastikaning metodik xususiyatlari

Gimnastikaga mashqlarni ka'tiy bir me'yorda bajarish va shug'ullanuvchilar faoliyatini aniq uyushtirish metodi xos bo'lib, ana shuning natijasida yangi-yangi malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirish uchun eng ko'llay sharoit , shuningdek, oshirilgan ish qobiliyatiga zamin buluvchi tegishli emosional muxit yaratiladi. Ko'yidagilar gimnastikaning metodik xususiyatlariga kiradi:

1.Kishi organizmining funksiyalari - gimnastika mashqlari yordamida muvaffakiyatli tarzida takomillashadi. Demak kishini umumiy jismoniy rivojlantirish va uning xarakatlantruvchi kobiliyatolarini xar yoqlama komolga yetkazish vazifalarini gimnastika yordamida muvaffaqiyatli xal qilsa bo'ladi.

2.Nixoyatda xilma-xil jismoniy mashqlarni qo'llash. Organizmning morfologik va funksional tizimlari va jismoniy xislatlari (kuchlilik, tezkorlik, kaytqoqlik, chakkonlik, chidamlilik)ni xar yoqlama va garmonik rivojlantirish xilma-xil jismoniy mashqlarni qo'llash orqali ta'minlashadi. Shuning bilan bir vaqtda nerv tizimining koordinasion mexanizmiga ko'rsatiladi uning moyilligi ortadi, sport texnikasining asoslari shakillana beradi.

3.Organizmga tanlab ta'sir ko'rsatish. Tegishli mashqlarni kerakli dastlabki xolatlarni tanlab qo'llanishi, ijro usullarining aniq bo'lish natijasi ularoq muayyan muskul, bug'ing gruppalariga ta'sir etiladi va jismoniy rivojlanishidagi kamchiliklarni muvaffaqiyat bilan tuzish imkonini beradi.

4.O'quv jarayonining qa'tiy me'yorda bo'lishi va jismoniy nagruzkali aniq tartibga solish. Ta'lim jarayonini tartib tashkil qilish xilma-xil metodik priyomlardan foydalanish bir vaqtda ta'lim berishning xususiy vazifalarining birin-ketin xal qilish prinsipiga bog'lik bo'ladi. Bu xolat jismoniy va boshqa xislatlarining tobora rivojlanib borishini ta'minlaydi. Yuklamani xarakat su'rati va amplitudasinio'zgartirish, takrorlash miqdorini ko'paytirish yoki kamaytirish, dastlabki xolatlarni o'zgartirish va mashqlarni ijro etish ketma-ketligini turliga yo'lga qo'yish, toshlar va amortizasion qo'rilmalardan foydalanish orqali, shuningdek shug'ullanuvchilarning qay darajada tayyorgarligiga qarab belgilasa bo'ladi.

5.Mashqlarni uzliqsiz murakkablashtira borish va kombinasiyalash xamda bir xildagi mashqlarni bir qancha maqsadlarda ko'llanishning mumkinligi. Biron mashqni bilib olgandan keyin odatda, uning murakabroq variantlarini o'rgatishga o'tiladi bora-bora shu mashqning o'zi xam murakkablashtiriladi Biron elementni ikkinichisiga qo'shib bajarish kombinasiyalarga yangi xarakatlar kiritiladi va x.q. Bir xil mashqlarni turliga vazifalarni xal qilish uchun foydalanishda ularni metodik jixatdan xilma-xil o'zgartirish yo'li bilan amalga oshiriladi.

Gimnastikaning turlari

Gimnastika mashqlari xamda shug'ullanuvchilar ixtisosining xilma-xilligini xisobga olib, turli pedagogik vazifalarni xal qilish uchun ulardan foydalanishida o'ttirilgan tajribalarni nazarda tutib gimnastikani nisbatan mustaqil turlarga ajratish mumkin.

1 gurux - gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi (umumrivojlantiruvchi) turlari. Bu gurux asosiy(umumiy) gimnastikani, gigienik gimnastikani va atletik gimnastikani o'z ichiga oladi.

2 gurux - gimnastikaning sport turlari. Bu guruxga sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va akrobatika kiradi. Bu turlar sport yo'nalishiga ega bo'lib sport turlari sifatida targ'ibot etiladi.

3 -gurux - gimnastikaning amaliy turlari. Bunga ko'yidagilar : ish kuni tartibiga kiritiladigan (mexnatkashlarni sog'lomlashtirishga, ish qobiliyati o'stirish va shu asosida mexnat unimdorligini oshirishga yordamlashadigan) korxona gimnastikasi (asosan mexnatda, mudofaa va sport faoliyatida eng yaxshi natijalarga erishishni

ta'minlaydigan) maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rish uchun qo'llaniladigan professional-amaliy , xarbiy amaliy, sport amaliy gimnastikasi.

Foydalanilgan adabiyotlar :

- 1.Brikin A.T., Shlyomin A.M. "Gimnastika" o'quv darslik, Toshkent, "O'qituvchi", 1982.
- 2.Ukran M.L. , Shlyomin A.M., "Gimnastika", M., 1997y.
- 3.Gugin A.L. "Gimnastika v shkole", M., 1962.
- 4.Brikin A.T. "Gimnasticheskaya terminologiya", M., 1969.
- 5.Gavardovskiy Yu.L. , Smolevskiy V.M. "Sportivnaya gimnastika", M., 1972.
- 6.Paliga V.D. "Gimnastika"-M., 1971.

