

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ХАЛҚ ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

**АЖЕНИЯЗ НОМИДАГИ ҚОРАҚАЛПОҚ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИК
ИНСТИТУТИ**

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАКУЛЬТЕТИ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА АМАЛИЯТИ КАФЕДРАСИ

5141900 жисмоний тарбия ва жисмоний маданият бакалавр йўналиши

4- курс талабаси Кеўнимжаев Байранинг

«Спорт анжомлари билан гимнастик машқларида ўргатиш услублари»

мавзусидаги

БАКАЛАВР МАЛАКАВИЙ БИТИРУВ ИШИ

Илимий рахбар:

А.Ж.Ешбаев

Кафедра мудири:

доц. А.Утепбергенов

Нокис -2013 йил

Р Е Ж А

I. БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИДА ГИМНАСТИКАНИНГ ЎРНИ

- 1.1 Гимнастика таърифи
- 1.2. Гимнастиканинг асосий воситалари
- 1.3. Гимнастика турлари
- 1.4. Спорт гимнастикаси билан шуғулланишни организмга таъсири.

II. БОБ. ГИМНАСТИКАНИНГ МЕТОДИК ХУСУСИЯТЛАРИ

- 2.1. Ўргатишнинг мақсади, вазифалари ва босқичлари
- 2.2. Гимнастика машқларини муваффақиятли ўзлаштириш шартлари
- 2.3. Ўргатишнинг дидактик принциплари

III. БОБ. Спорт анжомларида гимнастик машқларни ўргатиш усуллари

- 3.1. Статик ва куч машқлари
- 3.2. Тебраниш машқларнинг таърифи.
- 3.3. Тебраниш машқларининг умумий физик қонуниятлари
- 3.4. Тебраниш машқларининг тузилиши
- 3.5. Тебраниш машқларининг таснифи

IV. БОБ. Гимнастика машғулотларда назорат ва ўз-ўзини назорат қилиш

- 4.1. Кун тартиби ва ҳаракатнинг фойдаси ҳақида
- 4.2. Йиқилиш ва жароҳатларишда биринчи ёрдам
- 4.3. Гимнастикада ҳаракатли ўйинлар
- 4.4. Жисмоний машқли танаффуслар

ХУЛОСА

Фойдаланилган адабиётлар

КИРИШ

Спорт гимнастикаси – энг машхур спорт турларидан биридир. У ўсиб келаётган авлодни гармоник ривожланишига ёрдам беради, мисол учун кўп мамлатларда жисмоний тарбия миллий тизимининг мухим 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, эркекларда 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 асосидад 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 туттади.

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 туттади.

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 ишотини кўзда тутиш ҳисобланади. Ҳақиқатда, агар спорт тури ривожланишнинг қонуниятлари билимига таянилса, тайёргарликнинг ташкилий шакилларида прогрессив восита ва услубларидан фойдаланиш спортчини юқори маҳоратга интилиши йўлида ходисаларни бир текис уришидан сақланиш мумкин.

Таъкидлаш жоизки, бошқаришнинг “кичик” 3 – 5 кишилик гимнастикачилар гуруҳига раҳбарлик қилувчи, “оддий” тренер доирасида фаолия 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.

I. БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИДА ГИМНАСТИКАНИНГ ЎРНИ

1.1 Гимнастика таърифи

«Гимнастика» юнонча «гимнос» сузидан келиб чиққан булиб, «ялонғоч» деган маънони англатади. Шунингдек, юнонча *gymnostike* (*gymnazo*-тренер, машқ қилдираман сузидан) сузининг киши саломатлигини мустаҳкамлаш, уни ҳар томонлама жисмонан тарбиялаш ва ҳаракат қобилиятларини, кучи, чاقқонлиги, ҳаракат тезкорлиги, чидамлилиги ва бошқа хусусиятларини такомиллаштириш учун ишлатиладиган махсус танланган жисмоний машқлар, услубий усулларнинг тизими, деган маъноси ҳам бор. Куйидагилар унинг асосий вазифаларидир:

1. Инсон организми шакл ва функцияларини жисмоний қобилиятларини ҳар томонлама такомиллаштиришга, саломатлиги мустаҳкамлашга, узоқ йиллар давомида фаолият курсатиб яшашларини таъминлашга йуналтирилган мукамал ривожлантириш.

2. Ҳаётий муҳим ҳаракат куникма ва малакаларини (шу жумладан, амалий ва спорт куникмаларини) шакллантириш ва махсус билимлар билан қуроллантириш.

3. Ахлоқий, иродавий ва эстетик ҳислатларни тарбиялаш. Куп асрлик тажриба ва жисмоний тарбия соҳасидаги замонавий фан ютуқлари асосида яратилган гимнастика янада ривож топди ва кенг тадбиқ этиладиган булди.

Айниқса болалар ва усмирларни жисмоний шакллантиришда гимнастиканинг аҳамияти катта. Гимнастиканинг хилма-хил восита ва услублари ёрдамида бошланғич жисмоний тарбия вазифалари муваффақиятлироқ хал қилинади, болалар ва усмирларда жисмоний ҳамда ҳаракат қобилиятларини ривожлантириш учун асос яратилади, уларнинг функционал ва куникиш имкониятлари анча яратилади.

Гимнастиканинг жуда катта гигиена-соғломлаштириш аҳамияти бор. Қадимги дунёнинг атоқли мутафаккирларидан бири Плутарх гимнастиканинг соғломлаштириш аҳамиятига баҳо бериб: «Гимнастика тиббиётнинг шифобахш

қисмидир”-деган эди.жаҳон фанинг атоқли арбоблари булган рус олимлари И.М.Сечено, И.П.Павлов, И.Н.Мечников, П.Ф.Лесгафт, В.В.Гориневскийлар жисмоний машқларга, жумладан, гимнастика машқларига катта аҳамият бериб, бу машқларни ҳаётий фаолият ва ишчанлик қобилиятини оширишнинг, шунингдек соғломлашиш ва фаол дам олишнинг энг яхши воситаси деб билган эдилар.

Гимнастика билан ҳамма-болалар-у катталар, кексалар-у ёшлар, яхши тайергарлик курганлар-у энди бошловчилар, соғлом кишилар-у ва, ҳатто нотоб кишилар- шуғулланишлари мумкин. Гимнастика билан мактабгача ёшдаги болалар муассасаларида, мактабларда, касб-хунар коллежларида, лицей ва олий уқув юртларида, спорт жамиятларида, ишлаб чиқариш жамоаларида ва даволаш пансионатларида, дам олиш уйлари ва санаторияларида, куролли кучлар ва ички ишлар булимида ҳам шуғулланади. Гимнастика билан куплар уз уйларида радиодан эшитиб, телевизордан куриб туриб, уй бошқармаларига қарашли турар жой ва ҳоказоларда шуғулланадилар. Гимнастиканинг бунчалик кенг ёйилганлигига сабаб унинг воситаларининг барчага тушунарли ва хилма хил эканлигида, жисмоний тарбиянинг турли вазифаларини ҳал қилиш учун машқлар танлаш имконияти катта эканлигидадир.

Гимнастика машғулотларида ҳаётий зарур малака ҳамда куникмалар орттирилади ва такомиллаштирилади. «Алпомиш ва Барчиной махсус тестлари мажмуини оммалаштириш йуллари» да гимнастикадан нормативлар бор, шунингдек, шуғулланувчилар келтиринган тестларида билиб олишлари керак булган педагогик малака ва куникмалар курсатиб берилган.

Гимнастиканинг таълимий аҳамияти ҳам жуда катта. Уқув топшириқлари аниқ тақсимланишининг шартлилиги, ҳаракатлар анализи ва синтезининг кенг ишлатилиши урганилган ҳаракат фаолиятларининг хилма-хил ижро вариантларида мураккаблаштирилиши, ҳаракатларни чексиз комбинациялаш, форма ва координация жиҳатидан хилма-хил булган жуда куп жисмоний машқларни урганиш- буларнинг ҳаммаси шуғулланувчиларга узларининг

ҳаракат имкониятларини баҳолашни ва ҳаракат фаолияти умумий қонуниятларини аниқлаб олишни урганиш имконини беради.

Гимнастика инсонни эстетик тарбиялашнинг самарали воситаси ҳисобланади. Гимнастика машқларини ижро этиш техникасининг гимнастикага хос услуб талаб қиладиган даражада мукамал булиши учун ҳаракатлар рағбат ва ифодали булиши, ижрочининг ҳаракатлари узига ярашадиган, нафис булиши керак. Гимнастика билан шуғулланиш натижасида келишган катти-қоматга эга булинади, гавда тузилишидаги нуқсонлар тўзалди, гавданинг айрим бўғинлари тараққиётида ҳам, умуман гавда тараққиётида ҳам жуда яхши мутаносибликка эришилади.

Гимнастиканинг педагогик аҳамияти ҳам жуда катта. Гимнастика билан шуғулланувчилар миллий ғоявийлик ва онглилик руҳида, активлик ва меҳнатга ижодий муносабатда булиш руҳида тарбия топадилар, машғуллотларнинг қатъий бир тартибда булиши, таълим бериш жараёнини шуғулланувчиларнинг максимал активлигида ташкил этиш-буларнинг ҳаммаси уларни интизомли қилади, жисмоний тарбия жараёнига эътибор билан қарашга одатлантиради.

Ниҳоят, гимнастика- ақлий таълим билан жисмоний тарбия бирлигининг ёрқин намунасидир. Гимнастикада қўлланиладиган услублар шуғулланувчиларнинг интеллектуал фаолияти активлигини рағбатлантириш имконини беради, марказий асаб тизимининг мойиллигини, унинг мускул фаолиятининг турли ҳолатларига мослаша олиш қобилиятини шакллантиришга ёрдам беради.

Ўзбекистонда жисмоний тарбия узаро алоқадор турли йуналишда амалга оширилади. Булардан бири умумтаълим йуналиши булса, иккинчиси ихтисослашган- амалий (касб-хунар-амалий, ҳарбий (ички ишлар)- амалий ва спорт-амалий) йуналишдир. Гимнастиканинг воситалари, унинг машғулотни ташкил этишдаги услуб ва усуллари ҳар йуналишларида ҳам кенг қўлланилади. Юқорида қайд этиб утганимиздек, гимнастиканинг ута таъсирчанлиги бошланғич жисмоний тарбия босқичларида, инсоннинг жисмоний қобилиятларини ҳар ёқлама ва гармоник ривожлантириш пойдевори

яратилаётган вақтда намоён булади. Гимнастиканинг бу асосий функцияси унинг куп асрлик тараққиёт тарихи мобайнида шаклланди ва қарор топди, бу унинг жисмоний тарбиянинг куп ёқлама мазмунидаги аниқ вазифасини ташкил этади. Гимнастика машқларининг хилма-хиллигини ҳисобга олган ҳолда таъсир этиши қабътий бир тартибда олиб борилса, улар киши организмнинг айрим тизимларига танлаб ва локал (алоҳида буғимларига) таъсир курсатади бу эса гимнастикадан жисмоний тарбиянинг амалий-ихтисослашган формаларида фойдаланишни белгилаб беради.

Спорт фаолиятида гимнастиканинг туртта мустақил тури бор: спорт гимнастика, акробатика, трамполин ва бадий гимнастика. Спорт гимнастикаси-спортнинг олимпиада тури, олимпия уйинлари қайта тикланган (1896й.)дан бери гимнастика ҳозирги олимпия уйинлари қаторидан мустаҳкам урин эгаллаб келмоқда. Акробатика ва бадий гимнастика мусобақаларининг олий формаси-жаҳон биринчиликларидир.

1.2. Гимнастиканинг асосий воситалари

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

Жисмоний тарбия амалиёти ҳақидаги илмий билимлар ривожлана борган сайин бир бутун ҳаракатлантирувчи фаолиятдан ажратиб олинган элементар ҳаракатлардан иборат машқлар пайдо була бошлади. Бу машқлар асосан ҳаракат асосларини ургатиш учун, жисмоний хислатларни ривожлантириш ва турли педагогик вазифаларни ҳал этиш учун қулланилади. Тананинг айрим аъзоларига мулжалланган ҳамда турли гимнастика асбобларида ижро этиладиган машқлар шулар қаторига киради.

Гимнастика машқлари педагогик вазифаларга ҳамда ҳаракатлантирувчи фаолият структурасига мувофиқ тарзда қуйидаги асосий гуруҳларга бўлинади:

1. Саф машқлари- сафда биргаликда бажариладиган, шуғулланувчиларда 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 жамо шаклларида) оқилона уюштириш усули сифатида фойдаланилади, иккинчи томондан эса ундан инсон организмни шакллантирадиган ва ривожлантирадиган, уюшган хатти-ҳаракат куникма ва малакаларни тарбиялайдиган муайян ҳаракатлантирувчи фаолият сифатида фойдаланилади.

2. Умумривожлантирувчи машқлар- купроқ айрим бўғин, қисмларида бажариладиган, яъни ҳар ёқлама жисмоний тайёргарлик учун, организмнинг функционал имкониятларини кенгайтириш ва адл қоматни тарбиялаш учун қулланиладиган машқлардир. Улар айрим мускул гуруҳларига, тана аъзоларига алоҳида, шунингдек, бутун ҳаракатлантирувчи аппаратга умумий таъсир курсатади, хилма-хил куникмаларни узлаштириш жараёнини енгиллаштиради. Умумривожлантирувчи машқлар кишига шундай дастлабки элементар куникма ва малакаларни эгаллаб олиш имконини берадики, улардан киши кейинчалик уз ҳаракатлантирувчи қобилиятларини такомиллаштириш мақсадида ҳар қандай мураккабликка эга бўлган яхлит ҳаракатлантирувчи фаолиятни ташкил қилишда фойдаланади.

3. Эркин машқлар- тана айрим аъзолари билан қилигадиган турли ҳаракатларни, шунингдек, акробатик ва хореографик машқларни бирга қушиб бажаришдир. Улар (бирга қушиб бажарилишларни, давомийлигини секин-аста мараккаблаштира бориш йули билан) белгиланган талабаларга биноан узлуксиз композиция тарзида тузилади. Улардан асосий мақсад- координацион қобилиятни такомиллаштириш, ритм ва ҳаракат гузаллиги ҳиссини тарбиялашдир. Улар ҳаракат услубини шакллантиришнинг самарали воситаси ҳисобланади. Эркин машқлар буюмларсиз (спорт гимнастикасида) ва қулга

турли буюмлар олиб (уқув мақсадларида бадий гимнастикада ва гимнастикачиларнинг оммавий чиқишларида) ижро этилади. Эркин машқларининг комплекс характерда эканлиги, айниқса улар куп марталаб такрорланганда; улардан киши организми функционал имкониятларини, яъни ишга яроқлилиги-қобилияти ва тайёргарлигини ошириш мақсадида ҳам фойдаланиш имконини беради.

4. Амалий машқлар- юриш, югуриш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш, ошиб утиш, эмаклаб утиш, мувозанат сақлаш, тусиқлардан ошиб утиш ва ҳ.к. Шуғулланувчилар улар ёрдамида ҳаётий зарур куникма ва малакаларни эгаллайдилар, уларни хилма-хил шароитда қулланишни урганадилар.

5. Сакраш (таянмай ва таяниб) сакровчанликни ривожлантириш, шунингдек, оёқ ва қуларнинг кучини, ҳаракат тезлиги ва аниқлигини, чаққонлик ва дадилликни ривожлантириш учун қулланилади. Сакраш шуғулланувчилар организмнинг функционал ҳолатини яхшилабгина қолмай, балки организмга умумий таъсир ҳам курсатади. Сакраш ижро этилаётганда мускуллар ишидаги «портловчан»лик типик бир ҳолдир.

6. Асбобларда (от, ҳалқалар, бруслар, турник, яккачупда) бажариладиган машқлар- спорт гимнастикасининг энг характерли воситаларидир. Улардан кунда тутилган асосий мақсад- гавда ва ҳаракатларни бошқариш малакасини такомиллаштиришдир. Бундан ташқари, бу машқлар шуғулланувчиларни жисмоний тайёрлаш учун ҳам қулланилади.

7. Акробатика машқлари акробатик сакрашлар ва статик ҳолатларни ҳам уз ичига олган мувозанат сақлаш машқларини бирлаштиради. Улар турли контингентлар билан утказиладиган машғулотларда куч, чаққонлик, эпчилликни, реакция тезлиги, фазода мулжал олишни ривожлантириш учун, шунингдек вестибуляр аппаратни машққилдириш учун кенг қулланилади.

8. Бадий гимнастика машқлари гимнастика асбоблари (арғамчи, гардиш, лента, туп, чуқморлар ва ҳ.к.) билан ва гимнастика асбобларисиз ижро этиладиган, шакли жиҳатидан турлича рақс характеридаги ҳаракатларнинг узвий ва бирикиб кетган комбинацияларидан иборат булади. Улар мусиқ

журлигида ижро этилиб, жисмоний камолот ҳамда нафислик, эркинлик ва жозибadorликни тарбиялаш воситаси булиб хизмат қилади. Бундай машқлар контингенти хотин-қизлардан иборат машғулотларда қулланилади.

Гимнастиканинг асосий воситаларини кишининг максимал камол топиши учун купроқ қандай таъсир курсатишини ҳисоблаган ҳолда қуйидаги гуруқларга ажратиш мумкин:

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

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

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

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

Купчилик муҳим куникма ва малакаларни такомиллаштириш ҳамда мустаҳкамлаш, шуғулланувчиларнинг эмоционал кайфиятини кутариш ва машғулот жараёнига иштиёқни ошириш мақсадида гимнастика машғулотларида машқлар билан бир қаторда хилма хил ҳаракатли уйинлар кенг қулланилади. Эстафеталар утказганда ҳам уйинлардаги мақсад кузда тутилади-ю, аммо эстафеталарда мусобақалашув элементи купроқ кузга ташланади.

Гимнастиканинг услубий хусусиятлари

Гимнастикага машқларни қатъий бир меъёрда бажариш ва шуғулланувчилар фаолиятини аниқ уюштириш услуби хос булиб, ана шунинг натижасида янги-янги малака ва куникмаларни узлаштириш учун энг қулай шароит, шунингдек оширилган иш қобилиятига замин булувчи тегишли

эмоционал муҳит яратилади. Куйидагилар гимнастиканинг услубий хусусиятларига киради:

1. Киши организмга ҳар ёқлама таъсир курсатиш. Киши барча органларининг функциялари гимнастика машқлари ёрдамида муваффақиятли тарзда такомиллашади. Демак, кишини умумий жисмоний ривожлантириш ва унинг ҳараатлантирувчи қобилиятларини ҳар ёқлама камолга етказиш вазифаларини гимнастика ёрдамида муваффақиятли ҳал қилса булади.

2. Ниҳоятда хилма-хил жисмоний машқларни қуллаш. Организмнинг морфологик ва функционал тизимлари ва жисмоний хислатлари (кучлилик, тезкорлик, қайишқоқлик, чакқонлик, чидамлилики)ни ҳар ёқлама ва гармоник ривожлантириш хилма-хил жисмоний машқларни қулланиш орқали таъминланади. Шунинг билан бир вақтда нерв тизимининг координацион механизмига таъсир курсатилади, унинг мойиллиги ортади, спорт техникасининг асослари шакллана боради.

3. Организмга танлаб таъсир курсатиш. Тегишли машқларни, керакли дастлабки ҳолатларни танлаб қулланиш, ижро усулларининг аниқ булиши натижаси улароқ муайян мускул, буғин гуруҳларига лоқал таъсир этилади, бу шуғулланувчиларда керакли ҳаракатлантирувчи хислатларнинг ривожланишига кумаклашади ва жисмоний ривожланишга камчиликларни муваффақият билан тузатиш имконони беради.

4. Уқув жараёнининг қатъий меъёрда булиши ва жисмоний нагрукани аниқ тартибга солиш. Таълим жараёнини ташкил қилиш хилма-хил услубий приёмлардан фойдаланиш билан бир вақтда таълим беришнинг хусусий вазифаларини бирин кетин ҳал қилиш негизига боғлиқ булади. Бу ҳолат жисмоний ва бошқа хислатларнинг тобора ривожланиб боришини таъминлайди. Юкломани ҳаракат суръати ва амплитудасини узгартириш, такрорлаш миқдорини купайтириш ёки камайтириш, дастлабки ҳолатларни узгартириш ва машқларни ижро этиш кетма-кетлигини турлича йулга қуйиш, тошлар ва амортизацион қурилмалардан фойдаланиш орқали, шунингдек, шуғулланувчиларнинг қай даражада тайёрлигина қараб белгиласа булади.

5. Машқларни узлуксиз мураккаблаштира бориш ва комбинациялаш ҳамда бир хилдаги машқларни бир қанча мақсадларда қулланишнинг мумкинлиги. Бирон машқни билиб олгандан кейин, одатда, унинг мураккаброқ вариантларини урганишга утилади, бора-бора шу машқнинг узи ҳам мураккаблаштирилади, бирон элементни иккинчисига қушиб бажариб, комбинацияларга янги ҳаракатлар киритилади ва ҳ.к. Бунда урганилаётган уқув материали сифат ва (миқдор жиҳатдан ҳам) янгича ифодага эга булади, ҳамда организмга бошқачароқ таъсир этади ва зарур узгаришларни келтириб чиқаради. Бир хил машқлардан турлича услубий жиҳатдан хилма-хил узгартириш (йуналтирилган регламентлаш, ижро этишнинг уйин ёки мусобақа формаларидан фойдаланиш ва ҳ.к.) йули билан амалга ошириш мумкин.

Гимнастиканинг услубий хусусиятлари бир-бири билан узвий боғлиқдир. Уларни туғри ҳисобга олиб иш курилса, шуғулланувчиларнинг ҳар ёқлама умумий жисмоний тайёргарлиги, ҳаракатлантирувчи қобилиятларини гармоник ривожлантириш вазифалари, шунингдек таълим-тарбия вазифалари муваффақиятлироқ ҳал этилади.

1.3. Гимнастика турлари

Гимнастика машқлари ҳамда шуғулланувчилар ихтисосининг хилма-хиллигини ҳисобга олиб, турли педагогик вазифаларни ҳал қилиш учун улардан фойдаланишда орттирилган тажрибаларни назарда тутиб, гимнастикани нисбатан мустақил турларга ажратиш мумкин.

1968 йилги Бутуниттифоқ конференцияси гимнастика турларининг қуйидаги классификациясини тасдиқлади:

1-группа - гимнастиканинг соғломлаштирувчи турлари. Бу группа асосий гимнастикани, гигиение гимнастикани ва атлетик гимнастикани уз ичига олади. Гимнастиканинг бу турлари шуғулланувчиларнинг ҳар ёқлама гармоник жисмоний камолотга етказиш, саломатлигини мустаҳкамлаш ва ҳаракат функцияларини такомиллаштириш мақсадида қулланилади.

2-группа – гимнастиканинг спорт турлари. Бу группаларга спорт гимнастика, акробатика ва бадий гимнастика турлари киради. Бу турлар спорт

йуналишига эга булиб, спорт турлари сифатида тарғиб этилади. Булардан мақсад машқларни ижро этиш техникасида юксак камолотга эришиш, юксак спорт маҳорати курсатиш ҳамда ҳар ёқлама юксак жисмоний тайёргарлик асосида гимнастик купкурашнинг бажара билишга эришишдан иборатдир.

3-группа – гимнастиканинг амалий турлари. Бунга қуйидагилар иш куни тартибига киритиладиган (меҳнаткашларни соғломлаштириш, иш қобилиятини устириш ва шу асосида меҳнат унумдорлигини оширишга ёрдамлашадиган) корхона гимнастикаси, мжисмоний тайёргарлик куриш учун қулланиладиган проффесионал-амалий харбий амалий ва спорт – амалий гимнастикаси, даволаш физкултурасининг асосий қисми булган (турли хасталик ва жароҳатларнинг даволаш учун қулланиладиган иш қобилияти ва саломатликни тиклашга ёрдам берадиган даволаш гимнастикаси).

Юқорида зикр этилган гимнастика турлари гимнастиканинг умумий йуналишини асосий сақлаб қолиб, нимага мулжалланганлиги, машқларни узига ҳослиги ва методик усуллари билан бир-биридан фарқ қилади.

1.4. Спорт гимнастикаси билан шуғулланишни организмга таъсири.

Спорт гимнастикаси – инсоннинг жисмоний гармоник ривожланишида самарали воситадир. Спорт гимнастикаси 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 гимнастикаси жасорат, қатъият, кутилмаган шароитда мўлжални ола билишни тарбиялайди. У эпчиллик, куч ва чидамлик каби жисмоний сифатларни такомиллаштиришга ёрдам беради. Гимнастикачи спортга ривожланиш жараёнида борган сари мураккаб машқларни ўзлаштиради. Спорт гимнастикаси билан шуғулланиш фақатгина мушак – бўғим аппаратиغا, балки ички оргонларига ҳам яхши таъсир кўрсатади.

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

Спорт гимнастикаси ғайритабиий шароитларда ички оргонларнинг силжиши билан курашишда ажойиб воситадир. Гимнастика машқларини кўп мартаба такрорлашлар одам организминини борган сари танининг ғайритабиий ҳолатини кам сезадиган бўлади.

Малакали гимнастикачиларнинг ички оргонлари 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 гимнастикачининг бошинини пастга қилган ҳолатдаги нафас чуқурлиғи 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 хажми 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 хажми 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 мм.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. Машғулотлар таъсирида булар ходисалар йўқолади.

Тренировка қилиб чиниққан гимнастикачининг 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 қонқияси 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

харакатларни 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 мианинг 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 қатъиятлилик каби сифатларни намоён бўлишига ёрдам беради. Маълумки гимнастикачилар кўпинча кўрқув, ҳимоя рефлекси ормозланиши енгишга мажбурловчи хавфли элементларни ўзлаштириша тўғри келади. Улар юқори баландликдан сакраб тушишни, анча юқори қаршилиқларни турли усуллар билан енгишни, юқори тезликда айланаётиб снарядни қўйиб 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 шуғуллинувчилар қанча кўп трнериовка қилса, шунча катта мувоффақиятга эришадилар, саломатликлари қанча мустаҳкам бўлса, жисмоний ривожланиш ҳам шунча юқори бўлади.

Муболағасиз айтишимиз мумкинки, ёшларнинг спортдаги ютуқлари уларнинг саломатликлари ва жисмоний ривожланиши кўрсаткичи ҳисобланади.

Гимнастикачи тайёргарлигининг кўп йиллик босқичлари.

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

Асосий вазифаларга қараб босқичлар даврларга бўлинади. Гимнастикачи мувоффақиятининг даражаси ўзлаштирилган дастурнинг ҳажми ва мураккаблиги билан характерланади. Дастур материалларини ўзлаштириш гимнастикачи ёшиниҳисобга 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 юқорироқ”, “ким аниқроқ” ва шунга ўхшаш каби ҳаққатлар 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 хиссини 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 комбмацияларда 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 хал қилувчи аҳамиятга эга.

Босқич спорт устаси номзоди ва спорт устаси дастури ўзлаштирилганда яқунланади. Истикболли 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 спорт устаси бўладилар. Гимнастиканинг индивидуал имконияти ва ҳаракат қобилияти, уларнинг истикболи аниқ намоён бўлади.

Машғулотнинг кейинги йилларида, юқори муваффақиятлар босқичида гимнастикачилар эркин машқларни энг юқори даражага етказиш халқаро 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 яқуний босқичига ўтаётганини кўрсатади. Бу босқич мусобақалар тугагандан кейин шахсий тренировкаларни 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.

II. БОБ. ГИМНАСТИКАНИНГ МЕТОДИК ХУСУСИЯТЛАРИ

Гимнастикага машқларни қатъий бир меъёрда бажариш ва шуғулланувчилар фаолиятини аниқ уюштириш методи хос бўлиб, ана шунинг натижасида янги-янги малака ва кўникмаларни ўзлаштириш учун энг қўлай шароит шунингдек оширилган иш қобилиятига замин бўлувчи тегишли эмоционал муҳит яратилади. Кўйидагилар гимнастиканинг методик хусусиятларига киради:

1. Киши организмга ҳар ёқлама таъсир кўрсатиш. Киши барча органларининг функциялари гимнастика машқлари ёрдамида муваффақиятли тарзда такомиллашади. Демак, кишини умумий жисмоний ривожлантириш ва унинг ҳаракатлантирувчи қобилиятларини ҳар ёқлама камолга етказиш вазибаларини гимнастика ёрдамида муваффақиятли ҳал қилса бўлади.

2. Ниҳоятда хилма-хил жисмоний машқларни қўллаш. Организмнинг морфологик ва функционал системалари ва жисмоний хислатлари (кучлилик, тезкорлик, қайишқоқлик, чаққонлик, чидамлилик) ни ҳар ёқлама ва гармоник ривожлантириш хилма-хил жисмоний машқларни қўлланиш орқали таъминланади. Шунинг билан бир вақтда нерв системасининг координацион механизмга таъсир кўрсатилади, унинг мойиллиги ортади, спорт техникасининг асослари шакллана боради.

3. Организмга танлаб таъсир кўрсатиш. Тегишли машқларни, керакли дастлабки ҳолатларни танлаб қўлланиш, ижро усулларининг аниқ бўлиши натижаси улароқ муайян мускул, бўғин гуруппаларига локал таъсир этилади, бу шуғулланувчиларда керакли ҳаракатлантирувчи хислатларнинг ривожланишига кўмаклашади ва жисмоний ривожланишдаги камчиликларни муваффақият билан тузатиш имконини беради.

4. Ўқув жараёнининг қатъий меъёрда бўлиши ва жисмоний нагрукани аниқ тартибга солиш. Таълим жараёнини ташкил қилиш хилма-хил методик

приёмлардан фойдаланиш билн бир вақтда таълим беришнинг хусусий вазифаларини бирин-кетин ҳал қилиш принципига боғлиқ бўлади. Бу ҳолат жисмоний ва бошқа хислатларнинг тобора ривожланиб боришини таъминлайди. Нагрузкани ҳаракат суръати ва амплитудасини ўзгартириш, такрорлаш миқдорини кўпайтириш ёки камайтириш, дастлабки ҳолатларни ўзгартириш ва машқларни ижро этиш кетма-кетлигини турлича йўлга қўйиш, тошлар ва амортизация қурилмалардан фойдаланиш орқали, шунингдек, шуғулланувчиларнинг қай даражада тайёрлигига қараб белгиласа бўлади.

5. Машқларни узлуксиз мураккаблаштира бориш ва комбинациялаш ҳамда бир хилдаги машқларни бир қанча мақсадларда қўлланишнинг мумкинлиги. Бирон машқни билиб олгандан кейин, одатда, унинг мураккаброк вариантларини ўрганишга ўтилади, бора-бора шу машқнинг ўзи ҳам мураккаблаштирилади, бирон элементни иккинчисига қўшиб бажариб, комбинацияларга янги ҳаракатлар киритилади ва ҳ. к. Бунда ўрганилаётган ўқув материали сифат ва миқдор жихатдан ҳам янгича ифодага эга бўлади, ҳамда организмга бошқачароқ таъсир этади ва зарур ўзгаришларни келтириб чиқаради. Бир хил машқлардан турлича вазифаларни ҳал қилиш учун фойдаланишда уларни методик жихатдан хилма-хил ўзгартириш (йўналтирилган регламентлаш, ижро этишнинг ўйин ёки мусобақа формаларидан фойдаланиш ва ҳ.к.) йўли билан амалга ошириш мумкин.

Гимнастиканинг методик хусусиятлари бир-бири билан узвий боғлиқдир. Уларни тўғри ҳисобга олиб иш кўрилса, шуғулланувчиларнинг ҳар ёқлама умумий жисмоний тайёргарлиги, ҳаракатлантирувчи қобилиятларини гармоник ривожлантириш вазифалари, шунингдек таълим тарбия вазифалари муваффақиятлироқ ҳал этилади.

2.1. Ўргатишнинг мақсади, вазифалари ва босқичлари

Гимнастика машқларини ўрганишдан мақсад ҳар қандай педагогик жараён сингари, ҳаракат кўникмаларини, малакаларини шакллантириш ва махсус билим олишлари учун шуғулланувчиларнинг ўқитувчилар раҳбарлигидаги планли фаолиятини уюштиришдир.

Гимнастика машқларини ўргатиш жараёнида қуйидаги асосий вазифалар ҳал этилади:

шуғулланувчиларнинг умумий ҳаракат ва спорт тайёргарлиги учун аҳамиятли бўлган ҳаракат кўникмаларини шакллантириш;

куч, тезкорлик, қайишқоқлик, эпчиллик, чидамлилиқ сингари жисмоний хислатларни тарбиялаш;

профессионал-педагогик кўникмаларни (махсус ўқув юртлари студентларида) шакллантириш.

Гимнастика машқларини ўргатиш жараёнида ҳал этиладиган алоҳида вазифалар ҳар бир конкрет ҳолда ҳаракат структурасини, уни бажариш шароитининг хусусиятларини ва ўқувчиларнинг тайёргарлик даражасини баҳолаш асосида белгиланади.

Гимнастика машғулотларида ўзлаштириладиган машқлар хилма-хил бўлиб, улар гавда алоҳида қисмларининг оддий ҳаракатлари, содда туриш ҳолатларидан (асосий туриш, осилиш, таянишдан) то жисмоний ва ҳаракат қобилиятларини максимал ишга солиш билан боғлиқ бўлган муракаб ҳаракат фаолиятларигача (ҳалқаларда кўлларни икки ёнга узатиб таяниш-чалиштириш, турникдаги ёки эркин машқлардаги учлама сальто) ўз ичига олади. Шунинг учун баъзи бир машқларни ўрганиш осон кўчади. Бу машқларни ўзлаштириб олиш учун уларнинг бажарилишини кўриш ёки номларини эслаб қолишнинг ўзигина кифоя қилади. Бошқа машқларни ўрганиш эса узоқ муддат тренировка қилиш билан боғлиқ бўлади.

Конкрет гимнастика машқини ўргатишни шартли суратда ўз-аро ниҳоятда боғлиқ бўлган уч босқичга бўлиш мумкин.

Биринчи босқич – ҳаракат ҳақида умумий дастлабки тасаввур ҳосил қилишдан (бошланғич таълимотдан) иборат бўлиб, бундай тасаввур ҳар қандай ҳаракат фаолиятини онгли ўзлаштириш заминида ётади. Янги ҳаракат тўғрисидаги (унинг формаси, кўлами, таъсир йўналиши, алоҳида ҳолатлари) дастлабки маълумотлар ва ўқувчи хотирасида жамланган ҳаракат тажрибаси

натижасида бўлажак ҳаракат фаолиятининг дастлабки программаси тузилишини таъминловчи умумий боғланишлар қарор топади.

Иккинчи босқич – бевосита ҳаракат техникаси асосларини эгаллаш. Бу босқичда ўқитувчи билан ўқувчининг биргаликда фаол ишлаши натижаси ўлароқ машқ ҳақидаги тасаввур аниқланади, хатоларга барҳам берилади, машқларни қаттиқ назорат остида мустақил бажариш таъминланади.

Учинчи босқич – ҳаракат техникасини мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш. Бу ҳаракатни бошқариш даражасини муқаррар автоматлаштирилган кўникма даражасига етказиб, шу туфайли шуғулланувчи машқларни турли шароитда (мусобақалар ва бошқа чиқишларда) узоқ вақт давомида бажариб юра олади.

Машқни ўргатиш жараёни тугагандан кейин бутун фаолият ўзлаштириб олинган машқ вариантларини бажаришга; илгариги машқдагига ўхшаш деталлари бор, техникаси мураккаброқ машқларни бажаришга; ижро шароитини ўзгартиришга, масалан, бошқа машқлар билан бирлаштириб бажаришга қаратилиши мумкин.

2.2. Гимнастика машқларини муваффақиятли ўзлаштириш шартлари

Биринчи шарт. Гимнастика машқлари ўргатишни муваффақиятли ташкил этишнинг биринчи шarti – ўқувчининг тайёрлик даражасини аниқ баҳолаш. Бунда ўқувчининг потенциал имкониятлари қўйидаги кўрсаткичларга биноан баҳоланади:

ҳаракат тайёргарлиги (ўзлаштирган ҳаракатларнинг ҳажми ва характери, ҳаракатларни ўрганишдаги типик қийичиликлар, ўқувчида янги ҳаракатлардагига ўхшаш ҳаракат тажрибасининг мавжудлиги;

жисмоний тайёргарлиги (янги ҳаракатни ўрганиб олишда ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлган хислатларнинг камолот даражаси);

психик хислатларининг (ўқувчиларнинг дадиллиги, қатъийлиги, узоқ вақт давом этадиган асабий зўр беришларга реакцияси, бошқа шахсий хислатларнинг) қай даража ривож топгани.

Ўқувчининг қобилиятини баҳолаш характери айни чоқда қандай машқ ўрганаётганлигига боғлиқ. Гимнастика машқлари эса ниҳоятда хилма-хил,

шунинг учун янги ҳаракат ўрганилаётгандаги ҳар бир конкрет ҳолда ўқувчининг имкониятларини аниқлаш ўзгариб туриши мумкин.

Иккинчи шарт – ўргатиш программасини ҳаракат структурасини таҳлил қилиш ва ўқувчининг индивидуал хусусиятларини билиш асосида тузиш. Ўқитиш программаси алгоритмик топшириқ чизикли ёки тармоқли программа тарзида ёзилади. Гимнастика машқларининг техникаси мураккаблаша борган сари ўргатиш программаларининг самарадорлиги ҳам орта боради.

Учинчи шарт – машқни ўзлаштириш жараёнини моҳирлик билан бошқариш. Буни ўқитувчи ўқувчи фаолиятини таҳлил қилиш ҳамда аниқлик киритадиган командалар ва контрол топшириқларни танлаш асосида амалга оширилади.

Тўртинчи шарт – тегишли шароит ва ўқув воситаларининг мавжуд бўлиши. Бунга қуйидаги: машғулот жойи (синф хонаси, зал, майдонча), асосий ва ёрдамчи снарядлар, методик ўқув воситалари (жадваллар, расмлар, кинограммалар, одам гавдасининг моделлари, таълим техникасини ва методикаси юзасидан тузилган методик режалар), техникавий таъминлаш воситалари, кино ва фото аппаратлар, ўлчов қўрилмалари ва гониометр, динамометр ва ҳоказо типдаги асбоблар, магнитофонлар, видеоманитофонлар, диктофонлар киради.

2.3. Ўргатишнинг дидактик принциплари

Гимнастикада ўқув жараёнини ташкил этишда ўргатишнинг дидактик принциплари асосий фаолият қўлланмаси ҳисобланади.

Онглилик ва активлик принципи. Гимнастика машқлари спортчиларнинг жисмоний, ҳаракатлар ва иродавий хислатларига катта талаблар қўяди. Янги машқларни ўзлаштириш жараёнидаги онглилик ва активлик принципи ўқувчилардан энг аввало ҳаракатни тушуниб ўрганишни, қўйилган вазифани ҳал этишга қизиқиб ва ижодий муносабатда бўлишни тарбиялашни талаб этади.

Ўқиш жараёнида ҳаракат кўникмаларини онгли ўрганиб олишлари учун шуғулланувчиларга қуйидагиларни ўргатиш даркор:

ўз фаолиятининг натижаларини баҳолаш;

турли (оғзаки, график, ёзма, ҳаёлда такрорлаш) усуллардан фойдаланиб ҳаракат техникасини тасвирлаш;

янги ҳаракатни ўзлаштириш билан боғлиқ бўлган турли қийинчиликларни енгиш;

кундалик дафтар тутиш ва машқларни ўзлаштириш планларини тузиш; ўқитувчига машғулотни ташкил этишда ва ўртоқларига ҳаракатни ўрганишда ёрдам бериш.

Кўргазмалилик принципи. Ўргатиш кўргазмали бўлишига эришиш учун ўқитувчи қуйидаги бир қанча восита ва приёмлардан фойдаланади:

ҳаракатнинг мукамал ижросини намойиш қилиш, киноматериаллар ва фотоматериалларни, расмлар, жадваллар ва «эталон» моделларни кўрсатиш;

айрим ҳаракат топшириқлари техникасининг деталларини оғзаки тасвирлаб бериш ва бошқа ҳаракатлар билан таққослаш;

кўшимча сигналлар ишлатиш (фазадаги ориентирлар, ҳаракатларга овоз билан жўр бўлиб туриш оҳиста кўтариб юбориш ва қўл теккизиб қўйиш);

тренажёр қурилмаларда, одам гавдаси моделларида ва ҳ.к. ўрганилаётган машқ ва унинг элементлари техникасининг кўрсатиб бериш;

алоҳида ҳолатларни махсус тўхтатиб кўрсатиш, тақлид қилиш, ёрдамлашиб бажартириш ва бошқа осонлаштирилган ҳаракатлар натижасида ҳаракатни алоҳида эътибор билан ҳис этишни ҳосил қилиш.

Осонлик принципи шуғулланувчиларга улар кучига мос келадиган вазифалар берилишини талаб қилади. Акс ҳолда ўқувчилар машғулотларга қизиқмай қўядилар. Бироқ, осонлик принципи спортчиларни қийинчиликларни енгишга ўргатиш заруратини мутлақо инкор этмайди.

Ўқитувчи ўқувчиларнинг нимага қодирлигини, уларнинг конкрет машқларни ўзлаштириш имкониятларини узлуксиз чуқур ўрганиб бориши керак. У, масалан, турникда катта айланишни бажариш учун ўқувчида бир қанча бошқа машқларни бажара олиш, қўлида етарлича куч бўлиши, дадиллик ва қатъиятлилик сингари кўп хислатлар ҳосил қилинган бўлиши зарурлигини

билиши керак. Шундай хислатларнинг мавжудлиги ана шу машқ ўқувчи учун осонлигини кўрсатадиган ўлчов бўлади.

Осонлик принципи дидактиканинг маълумдан номаълумга, осондан қийинга, соддадан мураккабга, деган қоидалари билан чамбарчас боғлиқ.

Систематиклик принципи қуйидагиларни: ҳаракат фаолиятини ўрганишда майян изчиллик бўлишини; турли ҳаракат вазифаларини ҳал қилиш қобилиятини ривожлантириш учун ҳаракат техникасини мунтазам такомиллаштириб бориш ва янги машқлар ўрганишни; ўқувчиларнинг ишга иштиёқи ва активлигини сўндирмаслик мақсадида ўргатиш жараёнида иш билан дам олишини алмашлаб туришни назарда тутди.

Ўргатиш методлари. Хилма-хил ўргатиш методларини қуйидаги группаларга бўлиш мумкин:

Биринчи группа ўргатиш методларига:

оғзаки метод универсал методлардан бири бўлиб, ўқувчилар билан муносабатта бўлиш жараёнида ўргатишни идора қилиш имконини беради. Бунда гимнастика терминологиясидан фойдаланиш алоҳида ахамиятга эга;

ҳаракат техникаси туғрисидаги маълумотни билдириш методи намоиш қилувчи томонидан машқларни ижро этиш йўли билан кўрғазмали куроллар кўрсатиш, товушли ва нурли ориентирлар, тактил сигналлар бериш, ҳаракатнинг айрим параметрлари ҳақида миқдорий ахборот бериш ва ўқувчи томонидан ҳаракат техникаси элементларини бажариш йўли билан намоён қилинади.

Мазкур ўргатиш методлари асосан машқ техникаси асослари туғрисидаги тасаввурни ҳосил қилиш ва аниқлашга қаратилган бўлиб бутун ўргатиш даври мобайнида қўлланилиши мумкин.

Иккинчи группа ўргатиш методларига қуйидагилар киради:

яхлит машқ методи, у урганилаётган ҳаракатни бир бутун тарзда бажаришни назарда тутди. Бунда ижро этиш шароитини енгиллаштириш ёрдам кўрсатиш ва страховка қилишнинг қушимча воситаларини қўланиш,

снаряд балантлигини камайтириш, ҳаракатни тренажерда бажариш, дастлабки холатни соддалаштириш ҳисобига бўлиши мумкин;

ёрдамчи машқлар методи, у структура жихатидан асосий машққа ўхшаш, лекин айни вақтда мустақил машқ бўлган илгари ўрганилган ҳаракатни яхлит бажаришни назарда тутди;

бўлинган машқ методи бу бутун ҳаракат техникасини айрим қисм ва элементларга ажратиб олиш ва уларнинг ҳар бирини ўзлаштириб олгандан кейин уни қайта яхлит бажаришдан иборат. Машқни қисмларга бундай сунъий бўлиш асосий ҳаракат фаолиятини ўрганиш шароитини осонлаштириш мақсадида қилинади;

хусусий ҳаракат вазифаларини ҳал қилиш методи бўлинган машқ методининг варианты бўлиб ҳаракат техникасининг муайян элементлари бўлган ўқув вазифалар сериясини танлаш билан характерланади.

Мазкур ўргатиш методлари ўқувчиларга машқ ҳақида ахборот олиш ва урганилаётган ҳаракат техникаси асосларини билиб олиш имконини беради. Бундан ташққари улар ҳаракат структураси тўғрисидаги тасаввур аниқлашуви ва конкретлашувига шунингдек руй бериши мумкин хатоларни тузатишга ёрдам беради.

Учинчи группа ўргатиш методларига қуйидагилар киради:

- стандарт машқ методи бу тренировка машғулоти шароитида ҳаракат кўникмасини мустаҳкамлаш мақсадида ҳаракатни мустақил бажариш билан характерланади;

- ўзгарувчан машқ методи, у қуйидаги қийинлаштирилган шаритлар билан боғлиқ: адаштирувчи сигналлар, атрофдаги шароитнинг ўзгариши, маълум топшириқни бажариш ҳақида кутилмаган кўрсатма берилиши, машқнинг комбинациядаги жойи ўзгариб қолиши машқни чарчаган ёки ортиқча ҳаяжонланиб туриб бажариш;

- ўргатишнинг ўйин ва мусобақа методи ўқувчиларнинг ўзаро рақобат қилишини ёки ҳаракатдан муайян натижага эришиш учун масъулият сезишни назарда тутди.

Мазкур ўргатиш методлари ҳаракат куникмалари барқарорлигига эришиш имкониятини беради.

Тўртинчи группа ўргатиш методлари янги ҳаракатни ўргатишнинг туғри тактикасини ва ўқув жараёнини ташкил қилишнинг самарали формасини танлаб олиш имкониятини берадиган програмалаш методларидан иборат. Машқни ўргатиш жараёнини алгоритмлаш программалаштиришнинг турларидан биридир.

Алгоритмик типдаги топшириқлар ўқув материални қисмларга бўлишни ва ана шу қисм-вазифаларни шуғулланувчиларга қатъиян аниқ тартибда бирин-кетин ўргатишни назарда тутди. Топшириқларни тузишда қуйидаги талаблар қўйилади:

1) топшириқлар ёки ўқув материалнинг қисмлари ҳар бир фаолият характерини аниқ кўрсатиш, уларни танлашда тасодифга йўл қўймаслиги ва у кимларга мўлжалланган бўлса шуларга тушунарли бўлиши керак;

2) алгоритмик типдаги топшириқлар битта ҳаракат фаолияти учун ҳам, структура жиҳатидан ўхшаш ҳаракатлар серияси учун ҳам тузилиши мумкин;

3) ўқув вазифаларининг ҳаммаси бир-бири билан боғлиқ ҳамда мураккаблашиб бориши жиҳатидан изчил бўлиши керак.

Топшириққа биноан ўқув материали қисмларини ўрганиш тартиби улар орасидаги алоқадорликка қараб белгиланади. Алгоритмик типдаги топшириқнинг ҳар бир вазифалар серияси муайян мақсадни ҳал қилишга қаратилган бўлади.

Яхлит ўргатиш методини қўлланишнинг иложи бўлмаганда ёки самараси кам бўлганда алгоритмик типдаги топшириқдан фойдаланиш керак. Бу типдаги топшириқдан, одатта техник жиҳатдан мураккаб машқларни ўрганишда фойдаланилади.

III. БОБ. Спорт анжомларида гимнастик машқларни ўргатиш усуллари

Спорт гимнастикасининг асосий мазмунини гимнастика асбобларидаги машқлар ташкил қилади. Бу машқларнинг сони амалда чексиздир, улар бажариш техникаси ва шакли бўйича турли-тумандир. Шунинг билан бирга асбобдаги барча машқлар айрим умумий қонуниятларга бўйсунди. Бу одам танаси тузилишининг анатомио-физиологик хусусиятлари ва маълум физик қонуниятлари билан тушунтирилади.

Турникда, брусларда, халкада, паст-баланд бруслардаги машқлар таърифи бўйича бир-бирига кўпроқ ўхшашдир. Дастакли коньда, хода сакраладиган коньда ва шунингдек эркин машқлар ўзига хос эркин хусусиятларга эга.

Мускул зур бериши ва бажариш усулига қараб гимнастика асбобларидаги машқлар икки асосий гуруҳга ажратилади:

1. Статик ва куч машқлари.
2. Тебраниш машқлари.

3.1. Статик ва куч машқлари

Спорт гимнастикасининг амалиётида бу гуруҳнинг машқлари тебраниш машқларга нисбатан кам фойдаланилади, бироқ улар гимнастикада катта аҳамиятга эга. Улар қўл, елка буғини, гавда мускулларини ривожлантириш, таянч аппаратини мустаҳкамлаш, асбобларда машқ бажариш учун зарур бўлган тўғри қомат шакиллантириш эгаллаш учун қўлланилади.

Бундан ташқари бу машқлар мураккаб таянч ҳолатларида мувозанат сақлаш каби муҳим малакани шакиллантириш ва максимал мускул зур бериш қобилиятини ривожлантириш мақсадида қўлланилади.

Шунингдек, статик ва куч машқлари тебраниш машқларини бажаришда муҳим аҳамиятга эга. Хусусан, тебраниш ҳаракатларини ўзлаштириш учун, асбобларда асосий осилиш ва таяниш ҳолатларини тўғри ва ишончли бажариш керак буни эса, куч ва статик характердаги махсус тайёрлов машқларини бажармасдан эриша олмаймиз.

Статик ва куч машқларини икки гуруҳга ажратиш қабул қилинган:

Статик машқлар ва кучланишли ҳаракатлар.

Статик машқлар бу гимнастикачининг асбобда машқ бажарган вақтида қабул қилинган ҳаракатсиз ҳолатидир (осилиш ва таянишлар).

Статик машқлар хилма- хил шакилга ва турли қийинлик даражасига эга. Шунинг учун улар бошловчи-гимнастлардан бошлаб спорт мастерларигача машғулотларда кенг қўлланилади. Статик осилишлар (турникда, бруссларда, халкаларда, баланд-паст бруссларининг юқорги поясига осилиш) энг оддийдир. Бунда гимнастнинг танаси кўпинча таянч остида ётади ва турғун мувозанат ҳолатида бўлади.

Бу ҳолда дастлабки ҳолатидан кузатсак, у оғирлик кучи таъсирида дастлабки нуқтага қайтиб келади. Масалан, агар турникда осилган гимнастни кузатиб, пассив тебрантирсак, маълум вақтдан кейин унинг танаси барибир осилиш ҳолатида тўхтайд.

Статик таянишларни бажарганда гимнастнинг танаси одатда таянч устида жойлашади ва нотўғри мувозанат ҳолатида бўлади. Ушлаш нуқтасидан тана қийинлашади. Бунда таяниш усули ҳам муҳим аҳамиятга эга: агар таянч майдони катта бўлса ёки гимнаст ҳаракатсиз асбобдан мустаҳкам ушлаш имкониятига эга бўлса, турғунсиз мувозанатни ушлаб туриш осонроқ бўлади. Бундан мувозанат сақлашни талаб қиладиган турли статик машқлар ния учун қийинлик даражаси бўйича фарқ қилиши тушунарлидир. Бруссларда оддий таяниш шу асбобда қўлларда тик туришдан анча осонроқдир, чунки гимнастнинг танаси таянчдан кўпроқ кўтарилгандир. Полда қўлларда тик туриш бруссларда шундай тик туришдан анча мураккаб машқ ҳисобланади, чунки кейинги ҳолатда гимнаст ходалардан ушлаш имкониятига эга ва бу унга

мувозанат сақлаб туришга ёрдам беради. Халкаларда кўлларда тик туриш булардан ҳам мураккаброқдир, чунки спортчи ҳаракатланувчи асбобда туриб, йиқилмаслик учун тана билан янада аниқроқ мувозанатлаши керак. Ниҳоят, илгарги тик туришлардан ҳар бир кўлда тик туриш (полда, бруссларда) мураккаброқдир, буни бажаришда таянч майдони энг кичикдир.

Статик машқларнинг мураккаблик даражаст (осилиш ва таянишларни ҳам) қабул қилинган ҳолатнинг бошқа хусусиятларига ҳам боғлиқ, хусусан, гимнаст тана қисмларининг бир-бирига нисбатан қандай жойлашганига боғлиқ. Агар спортчига бутун танани ёки унинг айрим катта қисмларини осилиш ҳолатида ушлаб туриш учун мускулларни жуда кучлантириш зарур бўлмаса, статик машқларни бажариш осон бўлади. Шунинг учун аралаш осилишлар ва таянишлар энг осон ҳисобланади, уларни бажариш вақтида спортчи бир йўла асбобга фақат кўл билан таянмасдан, тананинг бошқа қисмлари: тоз, сон, тово билан ҳам таянади, масалан, сонда ўтириш бруссларда, яккачупда (ёки ётиб осилиш) баланд-паст бруссларда, паст турникда машқини ҳар қандай тайёргарликдаги гимнаст бажариши мумкин.

Зарур бўлган ҳолатни оғир тана звеноларининг тушиб кетиши ва белгиланган ҳолатнинг бузилишига йўл қўймаслик учун мускул кучланишларини талаб қиладиган стати ҳолатларни бажариш катта жисмоний зўр беришга боғлиқдир.

Бундай машқлар, масалан, бурчак ҳосил қилиб осилиш ёки таяниш, бунда гимнастнинг оёқлари қорин даражали мускулллари ҳисобига горизонтал ҳолатда ушлаб турилади. Турли горизонтал осилиш ва таянишлар шунингдек, кўлларни ёнга узатиб таянишларни бажариш яхши жисмоний ривожланишни талаб қилади. Бу мураккаб статик машқлар ёрқин ифодаланган куч характериға эға, чунки мускулларға қулайсиз шароитда ишлашға тўғри келади.

Кучланишли ҳаракатлар-бир статик ҳолатдан иккинчисига секин ўтишдир. Уларни бажарганда ҳаракат инерциясидан фойдаланилмайди ва спортчи доимо танани фазода ҳаракатлантиришға мажбур бўлади.

Тананинг оғирлик кучига нисбатан қайси йўналишда ҳаракат қилишига қараб, шунга мувофиқ пастга ва юқорига ҳаракатланишлар фарқланади.

Пастга ҳаракатланишлар анча енгил машқлар қаторига киради чунки, уларни бажарганда спортчи оғирлик кучи таъсирида ҳаракат қилади ва фақатгина мускулларни кучлантириб, аста-секин ва бир текисда тушиш учун тананинг тез тушиб кетишига қаршилик кўрсатиши керак холос. Пастга оддий тушишларга халкада таянишдан осилишга куч билан тушиш, турникда таянишдан букилиб осилиш ҳолатига куч билан олдинга тушиш ва бошқалар мисол бўла олади.

Юқорига ҳаракатланиш анча қийин машқлардир. Бунда спортчи оғирлик кучига қарама-қарши танани маълум баландликка кўтариши керак. Бунга турникда ёки халкаларда осилиш ҳолатида тортилиш, шу асбобларда куч билан кўтарилиш ва айниқса куч билан турли қўлларга тик туришларга чиқиш (бруссларда, халкаларда ва бошқалар) яққол мисол бўла олади.

Статик ва куч машқларининг сони юзлаб номларга эга. Бу машқларнинг барча асосий хилма-хилларини ҳисобга олиш учун таъсифи қўлланилади. Унда асбобларда бажариладиган статик ҳолатлар ва кучланишли кучишларнинг барча асосий структур хусусиятлари ҳисобга олинган.

Энг муҳим структура гуруҳлари:

1. Статик ҳолатлар.
2. Юқорига ҳаракатланишлар.
3. Пастга ҳаракатланишлар.

3.2. Тебраниш машқларнинг таърифи.

Асбобларда тебраниш машқлари-гимнастика ҳаракатларининг асосий гуруҳидир. Улар ўзларининг ҳаракат шакилларининг турли хиллиги, техникасининг динамиклиги ва муракаблиги билан фарқ қилади. Ҳозирги

вақтда асбобларда минглаб тебраниш машқлари маълумдир. Улар гимнастикаўқув материалининг асосий мазмунини ташкил қилади ва мавжуд барча спорт разрядларининг программасига киритилган. Асбоблардаги тебраниш машқлари энг зарур бўлган жисмоний сифатлар: куч, тезлик, чакқонлик, махсус чидамликнинг ривожланишига ёрдам беради. Бу машқлар ўз ҳаракатлари координациялаш, фазода ўзини ҳис қилиш қобилиятини такомиллаштириш учун айниқса қимматлидир. Ниҳоят, асбоблардаги кўпгина машқлар спортчиларда сафарборликни, мардликни ривожлантиради ва уларни шахсий интизомга ўргатади. Ҳар қандай гимнастика тебраниш машқи – бу мураккаб ҳаракат ходисасидир. Тебраниш машқларининг моҳиятини тушуниш учун, кўпгина сифат ҳисобга олиш зарур.

3.3. Тебраниш машқларининг умумий физик қонуниятлари

Гимнастика асбобларида спортчининг ҳаракати кўпроқ айланма характерга эга. Бу гимнастнинг бутун танасига сингари унинг звеноларига ҳам таалуқли. Бундай ҳаракатларга турникда ва халкаларда осилиб, ёки бруссларда таяниб тебранишлар мисол бўла олади. Айниқса думбалоқ ошиш, сальто, тунтарилиш айланиш аби машқларда тананиннг айланма ҳаракат яққол ифодаланади.

Бундай ҳаракатлар қилганда гимнастнинг танаси маълум уқ атрофида айланади, айрим вақтда у асбобнинг ўзига мос келади (масалан, турникда) ёки унга таяниш нуқталаридан ўтувчи тасвирий чизиқни ташкил қилади. Таяниб тебранишда тананиннг асосий айланиш уқи гимнастнинг елка буғинларидан ўтади.

Гимнастика машқларини бажаришда спортчи танаси уч асосий уқ атрофида айланиши мумкин. Кўпинча айланиш спортчининг елка буғинларидан ўтган чизиққа параллел жойлашган фронтал уқ атрофида содир бўлади. Бу уқ атрофида айланиб турник, брусслар, халкалар, баланд-паст бруссларда кўпгина машқлар ижр этилади. Фронтал тўғри бурчакда жойлашган олд-орқа уқи

атрофида эса, ҳаракатлар деярли камроқ бажарилади. Бу уқ атрофида ён томонга тунтарилиш, дастакли коньда силташлар бажарилади.

Вертикал уқ асосий тик туришда спортчининг танасидан вертикал яъни бошидан товонларга томон ўтади.

Вертикал уқ атрофида айланма ҳаракатлар (бурилишлар) деярли кўп бажарилади ва доимо асосий машқни мураккаблаштириш учун хизмат қилади. Шунинг учун вертикал уқ атрофида айланма ҳаракат кўпинча бир йўла бошқа ўқ атрофида айланиш билан тўғри келади, одатда фронтал ўқи атрофида айланиш билан (масалан, бурилиб сакраб тушишлар ва кўтарилишлар).

Гимнастика тебраниш ҳаракатларининг зарур хусусиятларидан бири уларнинг инерциялигидир. Гимнастнинг танаси машқнинг маълум фазасида ҳаракат инерциясини олиб, маълум вақтгача инерция бўйлаб мустақил тебранади. Инерция бўйлаб тебраниш гимнастикачига машқ давомида мускулнинг кучланиши билан унинг бўшашишини навбатлантиришга имкон беради, яъни янгигина ишлаган мускул гуруҳларга дам берилади. Бу эса тебраниш машқларини статик ва кучланиш машқларидан фарқ қилдиради; уларни тежамли ва унчалик чарчамайдиган қилади.

Шу сабабли, тебраниш машқлари техникасини такомиллаштиришнинг белгиларидан бири гимнастнинг тана хусусиятлари ва унинг звеноларининг инерция бўйлаб кучишдан максимал фойдаланишдан иборатдир. Бироқ, фақатгина инерциялик ҳаракатлар (уларнинг асосий белгиларидан бири-бир текисликдир) амалда учрамайди. Гимнастика машқларини бажарганда доимо гимнастнинг танасига тезликни ёки ҳаракат йўналишини ўзгартирувчи кучлар таъсир қилади. Масалан, турникда осилиш ҳолатида юқоридан пастга ҳаракатланганда спортчининг танаси тезлашиб ҳаракатланади, тебранишнинг иккинчи ярмида эса, кутарила бошлаганда тезлик пасаяди. Бу иккала ҳолат ҳам биринчи навбатда оғирлик кучининг таъсири билан тушунтирилади: бошида оғирлик кучи спортчининг танасига ҳаракат энергияси берса (кинетик энергия) кейин уни юқотади.

Ишқаланиш кучи ҳам аҳамиятга эга, унинг таъсирида гимнастнинг танаси олдин олинган кинетик энергиянинг маълум қисмини йўқотади.

Шу сабабли, хусусан, турникда катта айланиш каби машқни актив, мақсадга мувофиқ ҳаракатлар қилмасдан бажариб булмайди қўлларда тик турган ҳолатдан эркин вертикал ҳолатгача тушиб, яна кўтарила бошлаб, ҳеч қандай актив ҳаракатлар қилмаса, дастлабки ҳолатга қайтиб чиқиб бўлмайди тана тик туриш ҳолатига етмасдан тўхтади.

Шундай машқларни бажариш учун ҳаракат давомида маълум физик қонуниятлардан фойдаланиш зарур, чунки гимнаст тана ҳаракатининг характери уларга боғлиқ.

Шундай муҳим қонуниятларга айланма ҳаракатни ифодаловчи ҳажмлар гимнаст танасининг бурчак тезланиши, инерция моменти ва шунингдек ҳаракат сони моменти орасидаги зич боғлиқликдир. Шу кўрсаткичларни кўриб чиқамиз.

Тананинг бурчак тезланиши-бу унинг айланиш тезлигидир. Агар бир вақт ичида гимнастнинг танаси кўпроқ градусга айланса, бурчак тезлиги ошади (ва тескари). Масалан, турникдан орқага керишиб сальто қилиб сакраш ва шу асбобда шунга ўхшаш икки марта сальто қилиб сакраб тушиш ва тахминан бир хил вақт давом этади. Бироқ, иккинчи ҳолда гимнаст фазода орқага қўшимча 360 градусга айланишга улгуради. Бу эса, икки марта сальто бажарганда спортчининг тана тезлиги юқорилигидан далолат беради.

ТАНА ИНЕРЦИЯСИНИНГ МОМЕНТИ- бу айланма ҳаракатнинг инертлигидир. Тана массаси қанчалик катта бўлса, шунга мувофиқ унинг инертлиги, яъни бошланғич тинч ҳолатни ёки ҳаракатни сақлаш қобилияти ҳам юқори бўлади. Масалан, оғир ғилдиракни айлантериш шу ҳажм ва шакилдаги лекин енгил материалдан қилинган ғилдиракни айлантеришдан анча қийинроқ бўлади, шунинг учун бирга ҳаракатга келтирилган оғир ҳажмли ғилдиракни тўхташиш ҳам қийин бўлади.

Бироқ тана инерция моментининг миқдори фақат унинг массасига боғлиқ бўлмайди. Бу масса айланиш ўқидан қанчалик узоқликда жойлашиши ҳам

муҳим аҳамиятга эга?: бир хил оғирликдаги икки ғилдирак ҳар хил инерция моментига эга бўлиши мумкин. Агар ғилдиракнинг оғирлиги асосан ўқи олдида жойлашмасдан унинг четида жойлашган бўлса, инерция моменти каттароқ бўлади.

Бироқ асбобда ишлаётган спортчи амалда ҳаракатнинг ҳохлаган вақтида ўз тана инертлигини ўзгартириши мумкин. Масалан, гимнастнинг турникда осилиб пастки вертикал ҳолатни тўғриланиб ўтаётганда, асбоб ўқиға нисбатан инерция моменти максимал бўлади. Бироқ спортчи тебранишнинг иккинчи ярмида тоз-сон ва буғинидан букилиши билан оёқ, гавда ва улар билан бирга бутун тана массаси ушлаш нуқтасига яқинлашади, шунга мувофиқ тана инерция моментининг ҳажми камаяди.

Ҳаракат сони моменти-бу айланма ҳараат ўлчовидир. Бу ҳажм (L) бурчак тезланишининг (W) тана инерция моменти (Y) купаймасига тенг: $L \propto WY$

Юқоридаги формуладан маълумки, учала кўрсаткич ҳам бир-бирига боғлиқ: бурчак тезлиги ва тана инерция моменти қанчалик катта бўлса, ҳаракат сони моменти ҳам катта бўлади ва тесқари.

Гимнаст танасининг ҳаракат сони моменти (агар у асбобдан ушлаб ишласа) одатда тананинг айланиш тезлиги билан бирга ҳар доим ўзгаради. Бироқ, агар спортчи таянчсиз ҳолатга ўтса (сакраб тушишларда, учиб ўтишларда) ҳаракат сони моменти ҳар қандай ҳолатда ўзгарувсиз қолади.

Тананинг олдин ҳосил қилинган айланма ҳаракатни сақлаш қобилияти ҳаракат сони моментини сақлаш қонунияти дейилади.

Тебраниш гимнастика машқларининг бир қатор ўзига хос хусусиятлари шу қонуниятга боғлиқ.

Тебраниш ҳаракатларининг амплитудасини ўзгартиришга ва шунга мувофиқ турли кўтарилишлар, айланишлар ва бошқа машқларни бажаришга имкон берадиган муҳим қонуниятлардан бири асбобга суянган гимнастнинг танасига берилган оғирлик кучи моментининг даражасини бошқара олиш имкониятидан иборат. Тебраниш ҳаракатларининг биринчи ярмида оғирлик

кучи таъсирида пастга ҳаракат қилиб, гимнаст танасини унинг тўғрилиниш (осилиш)да ёки кўпроқ букилиш ҳисобига (букилиб осилишда ва бошқалар) айланиш ўқидан узоқлашади. У пастга қараб катта тезланишда ҳаракат қилишга ва катта кинетик энергия ҳосил қилишга имкон беради.

Ҳаракатнинг иккинчи яримида, оғирлик кучи тананинг юқорига кўтарилишига қаршилик қилганда спортчи айланиш ўқиға яқинлашади, шу сабабли машқни яқунлаш учун зарур бўлган тебраниш езлигини кўпроқ сақлайди.

Иккинчи муҳим қонуният тананинг шакли ва унинг маълум ўқ атрофида айланиш тезлиги ўртасидаги ўзаро боғлиқлигидан иборатдир. Масалн, ғужанак бўлиб сальто бажарувчи гимнаст тиззаларини кукракка тортиб ва гавдани букиб, фронтал ўқ атрофида айланиш тезлиги оширади, машқ бажаришни тугаллашда эса, тўғирланади ва шу сабабли тананинг бурчак тезлигини камайтиради. айти вақтда спортчи ҳаракат сони моментини сақланиш қонунидан фойдаланади, шунга кўра тана массасининг айланиш ўқиға яқинлашиши бурчак тезлигини оширади ва тескари бутун тананинг ёки унинг звеноларини шу ўқдан узоқлашиши айланиш ҳаракатининг секинлашишига олиб келади.

Турли машқларни бажаришда яна бир физик қонуниятлардан бири: ҳаракатнинг гимнаст танасининг бир звеносидан иккинчисига ўтиши ёки ҳаракат тезликларининг қайта тақсимланиши. Бу қонуниятнинг таъсири айтиқса депсиниш шаклидаги ҳаракатларда ёрқин ифодаланади. Турган жойдан сакраганда спортчи аввалло қўллари билан тез юқорига силтайди кейин эса, шу ҳаракатни кескин тўхтатади. +ўлларни силташ вақтида ҳосил қилинган кинетик энергия изсиз йўқ бўлиб кетмайди у тормозланиш натижасида тананинг бошқа звеноларига ўтади ва уларни қўллар силтаган йўналишда ҳаракат қилишга мажбурлайди. Кўпгина бошқа машқларни бажарганда ҳам шундай механизмлардан фойдаланилади. Масалан бруссларда қўлларга букилиб таяниш ҳолатдан гавдани кескин ёзиб кўтарилиш машқи, бошқа спортчи асбобга таянган ҳолда гавдани ёзилиши ҳисобига оёқларни кескин

ҳаракатлантиради, шу вақтда тананинг таянган қисмлари (кафтлар, елкалар) одатдагидан кучлироқ асбобга итардилар. Оёқлар зарур бўлган ҳаракат тезлигини олиши баландроқ, гимнаст ҳаракат характерини ўзгартирадигантогинист мускулларни таранглаштириб, тезланган оёқларнинг ҳаракатини маълум даражада тўхтатади. Бунда тўпланган айланма ҳаракат тананинг бошқа қўшни звеноларига шу жумладан таянган қисмларига ҳам ўтади ва таяниш ҳолатига кўтарилади.

3.4. Тебраниш машқларининг тузилиши

Асбоблардаги ҳар бир машқ бир қатор оддий ҳаракатлардан ташкил топган мураккаб ҳаракатдан иборат. Ҳаракат характерига қараб, унинг мураккаблиги ҳар хил бўлиши мумкин.Шунингдек, муайян машқни ташкил қилган ҳаракат фазаларининг сони ҳам ҳар хил бўлади. Бироқ ҳаракатларни анализ қилганда ажратилган фазалар сонидан қатъий назар, машқ бажаришда уларнинг ҳар бири маълум аҳамиятга эга бўлган ҳаракатнинг уч гуруҳга ажратилади.

Булар тайёргарлик, асосий ва яқунловчи ҳаракатлардир. Машқ тайёргарлик ҳаракатлардан бошланади, гимнастикачи асбобда энг қулай ҳолатни қабул қилади, машқнинг навбатдаги асосий қисмига тайёрланиш учун, агар зарур бўлса силтанади ва бир қатор махсус ҳаракатлар бажаради. Машқнинг бажариш сифати кўп жиҳатдан тайёргарлик ҳаракатига боғлиқдир. Масалан, агар гимнаст турникда миниб таяниш ҳолатидан орқага айланиш бажаришда, ҳаракатни аниқ дастлабки ҳолатдан бошламаса, ёки орқага ташланишни ёмон бажарса, машқ асосий қисмининг характерига кўтарилишига таъсир қилади.

Тебраниш машқларининг асосий ҳаракатлари-энг асосий зарурий қисм бўлиб, унга фақатгина ҳаракатнинг аниқлиги ва рационаллиги боғлиқ бўлмасдан, машқни бажариш имконияти ҳам унга боғлиқ бўлади. Агар машқнинг асосий ҳаракатлари етарли даражада аниқ ва кескин бўлмаса, яхлит

ҳаракат ҳам чиқмайди. Тебраниш машқи асосий ҳаракатларнинг бош вазифаси шунда иборатки, гимнастнинг танасига маълум айланиш бериб, асбобга нисбатан белгиланган ҳолатда ҳаракат қилдиришдир. Масалан, амплитудасини ошириб бориб, тебранишларни ёки айланишларни бажарганда гимнастнинг зўр бериши зарур бўлган йўналишда, танани етарли даражада тез айлантиришга қаратилгандир.

Айрим гимнастика машқларида асосий ҳаракатлар анча мураккаброқ бўлади, аввало улар спортчининг танасини бир йўналишда айлантириб, кейинчалик эса, уни тескари йўналишга ўзгартиради. Масалан, турник ёки халкалардан олдинга сакраб тушиш шундан иборатдир.

Тебраниш машқларининг яқунловчи ҳаракати уни охиригвача шакиллантиради, бу уюшқоқ машқдан иккинчисини ажратиш учун унга маълум кўриниш беради. Асосий ҳаракатни бажаргандан кейин гимнастнинг танаси ҳосил қилинган траекториядан инерция буйлаб ҳаракат қилади. Бунда у мустаҳкамланган ёки эркин ўққа нисбатан маълум бир айланиш тезлигига эга. Агар гимнастикачи ҳосил қилинган ҳаракатга ҳолатини ёки унинг айланиш тезлигини ўзгартирувчи ҳеч қандай бошқа ҳаракат қилмаса, бу ҳол у энг оддий яқунловчи ҳаракат бажаради. Агар у кўшимча оёқ билан силташ, қайта ушлашлар, бурилишлар ва бошқа шу каби ҳаракатлар бажарса, унда машқнинг яқунловчи қисмини мураккаблаштиради.

Шундай қилиб, яқунловчи ҳаракат характери танлаб, гимнастикачи бутун машқнинг кўринишини ўзгартириш, уни мураккаблаштириши ёки оддийлаштириши мумкин.

3.5. Тебраниш машқларининг таснифи

Маърузанинг бошида қайд этилганидек, асбоблардаги тебраниш машқлари жуда кўп сонли бўлиб ва характери бўйича турли-тумандир. Шунинг учун муайян ҳаракатларнинг техникасини ўрганишда ва шунингдек, уларни амалий ўзлаштиришда уларнинг структурасига мувофиқ турли машқларни иложи борида аниқ гуруҳлаштириш муҳим аҳамиятга эга.

Шу мақсадда машқлар тузилишининг ўхшашлиги ва фарқ қилишига асосланиб, уларни системалаштиришига, уларга хос гуруҳга ва гуруҳчаларга тақсимлашга имкон берадиган таснифини қўллаш мақсадига мувофиқдир.

Тебраниш машқлари

Катта тебраниш ҳаракатлари		Гавдани ёзиб ҳаракатлар		Буйлаб таянишдан тебраниш ҳаракатлари	
Олдинга тебраниш ҳаракатлари	Орқага тебраниш ҳаракатлари	Олдинга тебраниш ҳаракатлари	Орқага тебраниш ҳаракатлари	Олдинга тебраниш ҳаракатлари	Орқага тебраниш ҳаракатлари
Сильашлар ва айланишлар, тунтарилиш сальто	Силташлар кўтарилишлар, айланишлар сакраб тушишлар сальто	Орқага кўтарилиш ва айланишлар, ёйсимон ҳаракатлар	Гавдани ёзиб кўтаришлар олдинг кўтарилишлар орқага ёйсимон ҳаракатлар	Айланишлар силташлар ва ёйсимон сакраб тушишлар	Айланишлар орқага ёйсимон тебранишлар

IV. БОБ. Гимнастика машғулотларда назорат ва ўз-ўзини назорат қилиш

Гимнастика машғулотларида ўз-ўзини назорат қилиш жуда зарурдир. У юкламаларнинг сизнинг болангиз организмига таъсирини баҳолаш ва машғулотлар тартибини ўзгартириб туришга имкон беради. Агар жисмоний машқлардан кейин ўзини ҳис қилиши, кайфияти, иштаҳаси ва уйқуси яхши бўлса ҳамда машғулотларни давом эттириш истаги сўнмаса, бу яхши белгилар. Булар болангиз организми юкламаларини уддалаётганини кўрсатади. Бунда пульс тезлиги ҳам муҳим кўрсаткичдир, уни аниқлаш қийин иш эмас. Ўз-ўзини назорат қилиш учун ўтириб-туриб кўришдан фойдаланиш мумкин. Эрталаб машқлар бошланишидан аввал пульс текширилади, айтайлик, у 15-секунди ичида 20 марта урилди, демак, пульс 1 минут ичида 80 марта (20x4) уришини англаб олдик. Энди ҳар секундда 1 марта ўтириб туриш машқини 20 марта бажариш ва пульсни Яна текшириб кўриш керак. 3 минут ичида пульс ўтириб-туриб бажаришдан илгариги ҳолатига қайтса, жуда яхши. Кўпроқ вақтда

қайтса, бу организм жисмоний юкламаларни оғир кечираётганини кўрсатади. Демак, ўқувчи ўқитувчи ёки спорт устози билан маслаҳатлашиши керак. Агар жисмоний юкламдан, машғулотлардан ва бошқалардан сўнг юзингиз рангининг оқаризи, кучли терлаш, юрак артофида оғриқ, чап ёки ўнг қобурға остида оғриқ, бош айланишипайдо бўлса, шифокорга мурожат қилиш зарур. Ўз-ўзини назорат кундалигини тутиш жуда фойдалидир-унда тана оғирлиги, машғулотлардан олдин ва кейинги пульс ҳолати, ўзини ҳис этиши ҳақидаги малумотлар ёзиб борилади.

4.1. Кун тартиби ва ҳаракатнинг фойдаси ҳақида

Ҳар қандай тартиб-бу қайсидир маънода чегараланиш демакдир. Ҳар Ким ҳам вақтни иложи борица эркин сарфланишни хоҳлайди. Катталар ҳар кунги меҳнат, маиший, оилавий мажбуриятларни ихтиёрий равишда, яъни хатти-ҳаракатларини идора этган ҳолда бажарадилар. Болалар эса ўзларининг ўзгарувчан ҳиссиётларига, кутилмаган хоҳишларига ҳукмрон эмаслар. Улар ўзлари учун муҳим бўлган нарсаларга кун тартиби асосида одатланишлари зарур.

Мактабга мунтазам боришнинг ўзи аниқ кун тартибига замин яратади. Мактабда ўқув машғулотлари ва жисмоний тарбияни рационал ташкил этиш учун барча имкониятлар мавжуд.

Жисмоний тарбия билан мунтазам шуғилланишни одат қилиш учун, аввало, кун тартибини тўғри ташкил этиш керак. Ақлий фаолият, овқатланиш, дам олиш ва бошқа машғулотлар турини тўғри ташкил этиш керак. Боланинг жисмоний ривожланиши ва ўсиш хусусияти, ақлий фаолият динамикасини ҳисобга олган ҳолда махсус (коррекция) бадантарбия машқларига вақтни кўпроқ ажратиш, бир неча жисмоний машқлар-паўзалар ўтказиш мумкин. Шунинг учун ҳам бизлар тахминий тартиб-қоидаларни 1-жадвалда келтираимиз.

1-жадвал

**Ўқувчилар учун алоҳида кун тартибининг тахминий давомати
(соатларда)**

ТАРТИБ ЭЛЕМЕНТЛАРИ	ЁШ		
	7-8	9-10	10-11
Мактабда ўқув дарслари	3-4	4	4-5
Уйда дарсга тайёргарлик	1,0 соатгача	1,5 соатгача	2 соатгача
Очик ҳавода бўлиш, жисмоний машқлар билан шуғилланиш, сайр қилиш, мактабга кетиш-қайтиш йўллари	3,5	3,5	3,5
Синфдан ва мактавдан ташқари машғулотлар	1-2	1-2	1-2
Эрталабки бадантарбия, юбиниш, чиниқиш, овқатланиш	2,5	2,5	2,5
Уйқуга кетиш	11,0	10,5	10,5

Шундай қилиб, кун тартибини тузишда алоҳида эътиборни жисмоний машғулотлар билан мустақил шуғилланишга бериш керак, чунки улар боладаги ҳаракат етишмаслигини тўлдиришга ёрдам беради.

4.2. Йиқилиш ва жароҳатларишда биринчи ёрдам

Кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг жисмоний тарбиясини тўғри ташкил этиш билан бир қаторда, машқлар мобайнида яра ва жароҳатлар олинса, нима қилиш кераклигини билишлари зарур.

Қон кетганда биринчи ёрдам уни иложи борича тезроқ тўхтатишга қаратилади. Қон кетишини бир неча усул билан тўхтатилади. Қўл ёки оёқдаги ярадан унча кўп бўлмаган қон оқишини тўхтатиш учун қўл ёки оёқни танадан юқори кўтариш керак. Қон оқишни яна боғлаш билан ҳам тўхтатиш мумкин.

Стериль дока билан яра усти боғланади ва ярадан юқорироққа пахтадан томпон қўйилади. Устидан дока билан қаттиқ боғлаб, маҳкамланади. Артериядан кучли қон кетганда махсус жойлардан (уларни ота-оналар ҳам, ўқувчилар ҳам билишлари керак), бошбармоқ ёки мушт билан босилади, ё бўлмаса арқон ёки ингичка резина шланг, камар, рўмол ва бошқа нарсалар

ёрдамида қаттиқ боғлаб тўхтатилади. Арқончани тўқималар ўлмаслиги учун 1,5-2 соатдан ортиққа қўйиб бўлмайди. Арқонча тагига боғланган вақти аниқ ёзтилган қағозча қистириб қўйилади.

Бурнидан қон кетганда бемор ярим ётган ҳолда ўтказилиб, боши орқага ташланиб, бурун устига музли идиш ёки ҳўлланган рўмолча, ёки пахта тампон қўйилади. Бунда албатта, бурун катакчаларини 5-10 минутга босиб туриш керак. Агар қон тўхтамас, тез тиббий ёрдамга мурожаат қилинг.

Унча катта бўлмаган яра қон тўхтагандан сўнг спирт ёки водород перикиси эритмаси билан тозаланади. Кейин яра четларига йод ёки кўк бриллиант эритмаси суритилади ва устидан стерил докада боғланади.

Агар кадоқ ёки шилинишлар бўлса, жароҳатланган жойни водород перекисининг 3%ли эритмаси билан тозалаш, бриллиант яшили эритмасини суртиш ва стерил докадабоғлаш керак. Йиқилганда, врач ёрдами керак бўлмаса, ўша жойга 20-30 минут совуқ, масалан, музли идиш қўйиш ва кейин қаттиқ қилиб боғлаб қўйиш керак.

Суяк синган вақтда биринчи ёрдам синган жойни қимирлатмасликдан иборат. Бунинг учун синган жойга қимирлатмасдан туриш учун икки тамондан шина ёки тахта, чўп қўйилади ва қаттиқ боғланади. Оёқни иккинчи оёққа, қўлни танага боғлаб қўйиш ҳам мумкин. Умуртқа пағонасини жароҳатланган, деб эҳтимол қилинса, тахтага горизонтал ётқизиш, тез ёрдам машинасини чақилиш ва касалхонага эҳтиёт бўлиб олиб бориш керак.

4.3. Гимнастикада ҳаракатли ўйинлар

Ўқувчининг керакли даражада ҳаракат фаоллигини амалга ошириш учун ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний машқлар билан мустақил шуғилланиш жуда аҳамиятлидир. Бу бўш вақтнинг асосий қисмини ташкил этмоғи керак.

Болалар ҳаётида, айниқса, кичик мактаб ёшидаги болаларда ўйинлар алоҳида ўрин эгаллайди. Очик ҳавода ҳаракатчан ўйинлар ўйнаш асносида улар ҳаракат чанқоқлигини қондириб, йиғилиб қолган энергияларини сарфлайдилар. Ўйин уларни мардликка, уддобронликка, ўзига ишонишга ёрдам беради; ўзини кўрсатишга, ўртоқларини билишга, коллектив билан ҳисоблашишга, коллектив

фойдаси учун ҳаракат қилишга ўргатади. Ўйинлар куч, чакқонлик, тезкор жавоб қайтаришни талаб қилади. Мактабдан ташқари вақтда ҳаракатчан ўйинлар ва жисмоний машқлар билан мустақил шуғилланишга 2,5 дан 3,5 соатгача вақт ажратиш тавсия этилади.

4.4. Жисмоний машқли танаффуслар

Дарсада ўқитувчи, уйда ота-оналар шуни эсда тутишлари керакки, жисмоний машқли танаффуслар бола уй вазифаларини бажараётганда, узоқ вақт ўқиганда, расм чизиш ва ҳ.к.лар билан шуғулланганда ўтказилади. Ҳаракат фаоллигининг бу кўриниши боланинг дам олишини таъминлайди, диққатини бир фаолиятдан бошқасига жалб қилади, нафас олиш ва қон айланишини яхшилайдди. Жисмоний танаффусли дақиқалар 45 минут машғулотдан (1-синфлар учун 30-35 минутдан) кейин ўтказилади. Улар чарчоқни камайтириш ва ҳаракат режасини тўлдиришга имкон беради. Жисмоний дақиқалар 3-4 та машқдан иборат бўлиб, 3 минутдан ортиқ давом этмаслиги керак. Машқлар ўқув машғулоти турига қараб танланади. Ёзма ишдан кейин қўл ҳаракати машқлари: бармоқларни тез-тез сиқиш ва очиш, қўл кафтларини силкитиш ва бошқалар; узоқ ўтирилганда эса ўтириб-туриш, тортилиш, чуқур нафас олиш, танани буриш каби машқлар тавсия этилади.

Машқларни бажаришда ҳаракат тезлигининг аниқлигига эътибор бериш керак (барча ҳаракатлар аввалига санов билан бажарилиши шарт). Энг мувофиқ ҳаракат тезлигида нафас бир текис ва етарлича чуқур бўлиши керак. Танани эгишда 1 минутда 35 та ҳаракат, қўлни қорига, ёнга кўтаришда, ўтириб-туришда, ёнга силжитишда, ёнга ва орқага эгишда 90 та, танани ёнга буриш, оёқни орқага ва ёнга силжитишда минутига 50 та ҳаракат энг мувофиқ бўлади. Умуман, тезлик жиҳатидан бир-бирига муносиб машқларни танлаш керак.

Ўқув йили бошида, айниқса, 1-синфда, ҳаракат бажариш тезлиги йил ўртасига қараганда камроқ бўлиши керак. Одатда, ўйда ҳам синфда бажариладиган машқлар бажарилади.

ХУЛОСА

Спорт гимнастикасининг асосий мазмунини гимнастика асбобларидаги машқлар ташкил қилади. Бу машқларнинг сони амалда чексиздир, улар бажариш техникаси ва шакли бўйича турли-тумандир. Шунинг билан бирга асбобдаги барча машқлар айрим умумий қонуниятларга буйсунади. Бу одам танаси тузилишининг анатомио-физиологик хусусиятлари ва маълум физик қонуниятлари билан тушунтирилади.

Турникда, брусларда, халкада, паст-баланд брусслардаги машқлар таърифи бўйича бир-бирига кўпроқ ўхшашдир. Дастакли коньда, хода сакраладиган коньда ва шунингдек эркин машқлар ўзига хос эркин хусусиятларга эга.

Мускул зур бериши ва бажариш усулига қараб гимнастика асбобларидаги машқлар икки асосий гуруҳга ажратилади:

1. Статик ва куч машқлари.
2. Тебраниш машқлари.

Спорт гимнастикасининг амалиётида бу гуруҳнинг машқлари тебраниш машқларга нисбатан кам фойдаланилади, бироқ улар гимнастикада катта аҳамиятга эга. Улар қўл, елка буғини, гавда мускулларини ривожлантириш, таянч аппаратини мустаҳкамлаш, асбобларда машқ бажариш учун зарур бўлган тўғри қомат шакиллантириш эгаллаш учун қўлланилади.

Бундан ташқари бу машқлар мураккаб таянч ҳолатларида мувозанат сақлаш каби муҳим малакани шакиллантириш ва максимал мускул зур бериш қобилиятини ривожлантириш мақсадида қўлланилади.

Шунингдек, статик ва куч машқлари тебраниш машқларини бажаришда муҳим аҳамиятга эга. Хусусан, тебраниш ҳаракатларини ўзлаштириш учун, асбобларда асосий осилиш ва таяниш ҳолатларини тўғри ва ишончли бажариш керак буни эса, куч ва статик характердаги махсус тайёрлов машқларини бажармасдан эриша олмаймиз.

Асбобларда тебраниш машқлари-гимнастика ҳаракатларининг асосий гуруҳидир. Улар ўзларининг ҳаракат шакилларининг турли хиллиги, техникасининг динамиклиги ва муракаблиги билан фарқ қилади. Ҳозирги вақтда асбобларда минглаб тебраниш машқлари маълумдир. Улар гимнастикаўқув материалининг асосий мазмунини ташкил қилади ва мавжуд барча спорт разрядларининг программасига киритилган. Асбоблардаги тебраниш машқлари энг зарур бўлган жисмоний сифатлар: куч, тезлик, чاقқонлик, махсус чидамликнинг ривожланишига ёрдам беради. Бу машқлар ўз ҳаракатлари координациялаш, фазода ўзини хис қилиш қобилиятини такомиллаштириш учун айниқса қимматлидир. Ниҳоят, асбоблардаги кўпгина машқлар спортчиларда сафарборликни, мардликни ривожлантиради ва уларни шахсий интизомга ўргатади. Ҳар қандай гимнастика тебраниш машқи – бу мураккаб ҳаракат ходисасидир.

Шундай қилиб, спорт анжомлари билан гимнастик машқларга ўратиш Статик, куч ва тебраниш машқларининг моҳиятини тушуниш ва ҳисобга олиш зарур.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Гимнастика ва методика преподавания ЖТИ учун дарслик. В.М. Смолевскийнинг тахририда. М., ФиС. 1987-3366.
2. Гимнастика. ЖТИ учун дарслик, ўзбек тилига таржима. Т., ўқитувчи, 1982-2306.
3. 3. Спортивная гимнастика. ЖТИ учун дарслик. Ю.К. Гавердовскийнинг тахририда. М., ФиС, 1979-3276.
4. 4. Гимнастическое многоборье. Эркақлар турлари. Ю.К. Гавердовскийнинг тахририда. М., ФиС, 1985.
5. Усмонхўжаев Т. Соғлом бола-эл бойлиги: Қўлланма. Тошкент «Ёшлар матбуоти» 2005.
6. Эштаев А.К. Гимнастика дарси. Услубий қўлланма.- Т.: 2004 й.
7. Эштаев А.К. Умумривожлантирувчи машқларни ўтказиш услубияти. Услубий тафсиянома.- Т.: 2004 й.
8. Эштаев А.К. Умаров М.Н. Планирование и распределение средств тренировки гимнасток на начальном этапе подготовки. Учебное пособие.- Т.: 2004 г.
9. Эштаев А.К. Спорт гимнастика машғулотларининг назарий асослари. Услубий қўлланма.- Т.: 2009 й.
10. Ёулдашева К.К. “Умумтаълим мактабларида гимнастика машқларини ўргатиш услубияти”. Т. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими 1998 й.
11. Каримов М.К. “Хореография машқлари ва бадий гимнастика” Т., МЧЖ “Элсано”, 2003 й.
12. Смлоевский В.М. “Формирование познания в нетрадиционных видах гимнастики”. Методические рекомендации для учителей физической культуры М., 1990 г.
13. Умаров М.Н., Ефименок А.И., Ёулдашева К.К., “Олий ўқув юртларида асосий гимнастика машғулотларни ўтказиш методикаси”. Методик тафсиянома. Т., ЎзДЖТИ босмахонаси. 1995 й.