

**Oliy va o'rta mahsus ta'lim vazirligi**

**Namangan davlat universiteti**

**Jismoniy madaniyat fakul'teti**

**Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi katta**

**o'qituvchisi Hasanov Akramjonning**

**Gimnatika va uni o'qitish metodikasi**

**Fanidan tayyorlangan**

# **REFERATI**

**MAVZU: UMUMRIVOJLANTIRUVCHI VA ERKIN MASHQLARGA  
OID ATAMALAR**

**Namangan-2011y.**

# **MAVZU: UMUMRIVOJLANTIRUVCHI VA ERKIN MASHQLARGA OID ATAMALAR**

## **REJA:**

1. Snaryadlarda bajariladigan mashqlarning atamalari.
2. Akrobatik mashqlarning atamalari.
3. Badiiy gimnastika mashqlarining atamalari.
4. Mashqlarni yozib borishni qoida-usullari.

Dastlabki holatlar – mashqlar ijrosi boshlanishi oldidan turishlar va boshqa holatlar.

Turishlar: asosiy turish (AT)lar safga turishga mos keladi.

Turishning quyidagi turlari bor: oyoqlarni kerib turish, oyoqlarni keng kerib turish, chalishtirib turish. Bunda oyoq kaftlari juftlanadi, o'ng (chap) oyoqda erkin turish.

O'tirishlar – yerda yoki gimnastika snaryadlarida o'tirish holatlari. O'tirishning quyidagi turlari bor: oyoqlarni kerib o'tirish, burchakli o'tirish, oyoqlarni kerib burchakli o'tirish, bukilib o'tirish, oyoqlarni quchoqlab o'tirish, sonda o'tirish va boshqalar.

Cho'kkayish – shug'ullanuvchilarning oyoqlari bukilgan holat yarim cho'kkayish, ortga engashib yarim cho'kkayish «suzuvchi starti» deb ham ataladi va hokazo.

Tashlanish – tayanch oyoqni biron tomonga tashlab bukish harakati yoki shundan keyin hosil bo'lgan holat.

Tayanishlar – yelkalar tayanch nuqtasidan yuqori bo'lgan holatlar.

Tayanishlarning quyidagi turlari bor:

Cho'kkayib tayanish, o'ng tizzaga tayanish, o'ng tizza bilan chap qo'lgan tayanish va chap tizza bilan o'ng qo'lga tayanish, tik bukilib tayanish, bilaklarga tayanib yotish, orqadan tayanib yotish va hokazolar.

Qo'l va bel harakatlari – harakatlar barovar, galma-gal, ketma-ket, shuningdek, o'ng qo'l o'ng tomonga, chap qo'l chap tomonga, buning teskarisi, parallel (ikki qo'l bir tomonga), simmetrik va nosimmetrik bo'lishi mumkin. Ular asosiy va oraliq tekisliklardan qo'llarni bukmay va bukib bajariladi. Qo'llar bukilgan atamaga «bukish» so'zi qo'shiladi. Masalan, qo'llarni bukib orqaga uzatish, qo'llarni bukib yon tomonlarga uzatish va hokazo. Oyoqlarni bukishda ham shu atama ishlatiladi. Masalan, o'ng oyoqni bukib oldinga uzatish yoki orqaga shu holatda uzatish.

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

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

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

### **Snaryadlarda bajariladigan mashqlarning atamalari.**

Tutish - snaryadni ushlash usuli. Tutishning quyidagi turlari bor: ustidan tutish, ostidan tutish turlicha tutish, teskari tutish, chalishtirma tutish, keng tutish, tor tutish. Juft tutish chuqur tutish.

Osilish - quyidagi turlari bor: oddiy osilish, aralash osilishlar.

Tayanish – oddiy va aralash bo'ladi.

O'tirish – snaryadda o'tirgan holat; quyidagi turlari bor: bruslarda oyoqlarni kerib o'tirish, sonda o'tirish va hokazo.

Ko'tarilish – osilib turishdan tayanishga yoki pastroq tayanishdan yuqori tayanishga o'tish.

Pastga tashlanish-ko'tarilishga teskari harakat.

Aylanish - gimnastikachining tayanishda boshlab snaryad yoki atrofida (turnik, yog'och va hokazo) aylanma harakatlanishi.

Burilish - gavdaning vertikal o'q atrofida harakatlanishi.

Oyoqni osmonga qilib turish – gimnastikachi tanasining biron qismiga tayanib, oyoqlarni yuqoriga uzatgan vertikal holat.

Tebranish – aylanish o'qiga nisbatan erkin xakatlanish.

Yoysimon tebranish – tayanishdan yoysimon harakat qilib osilishga o'tish.

Uchish – bu shug'ullanuvchilarning snaryad (odatda xalqa) bilan birgalikda bir marta tebranma harakat qilishdir.

Qo'l orqasidan aylanish – muayyan holatdan yelka bo'g'inini buraltirib, gavdaning gorizontal o'q atrofida aylanishi. Bunday aylanish yo'nalishga qarab oldinga va orqaga bo'ladi. Zaruriy bo'lsa qanday tebranish yordamida bajarilishini ko'rsatish.

O'tkazish – oyoqni snaryad tepasidan harakatlantirish.

Doira – oyoqni yaxlit (yellepsimon) harakatlantirish.

Chalishtirish – oyoqlarni bir birining o'rniga qarama-qarshi yetkazish.

Kirish – snaryad yonida dastlabki holatda turgan gimnastikachining tayach qo'li atrofida doira yasab burilib, dastlaklarga tayanib qolishini ko'rsatuvch atama.

O'tish – ijrochining snaryadda (biron elementni bajarayotganda) qo'llarni tutib, o'ng yoki chap tomonga siljish.

Chiqish – kirishga teskari harakat qilib (konning) boshqa qismiga o'tish.

Uchib o'tish – gimnastikachining qo'llarini qo'yib yuborish snaryadning bir tomonidan ikkinchi tomoniga brusning bir yog'ochidan ikkinchi yog'ochiga o'tish.

Sakrab tushish-snaryadda osilib yoki tayanib turgan holatda sakrab tushish.

Sakrash – oyoqlarda depsingandan keyin erkin parvoz qilib, ma'lum masofadan (balandligiga, uzunasiga) yoki to'siqdan o'tish.

Tayanib sakrash – qo'llarda qo'shimcha tayanib (to'rt berib) bajariladi.

Siljish-depsingandan keyin oyoqlarni orqaga dastlabki siljish.

### **Akrobatik mashqlarning atamalari.**

Dumalanish - tayanchiga birin-ketin qo'l tekkizib gavdani aylantirish (bosh orqali to'ntarilmaydi). Dumalanishning quyidagi turlari bor: oldinga dumalanish, yonga dumalanish, orqaga bukilib dumalanish singari va hokazo.

G'ujanak bo'lish – gavdani bukilgan holati. G'ujanak bo'lishning yotib, o'tirib va cho'kkayib g'ujanak bo'lish, shuningdek keng g'ujanak bo'lish turlari bor.

O'mbaloq oshish – gavdaning avval tayanib, kema-ket bosh orqali to'ntariladigan aylanma harakati. O'mbaloq oshishning quyidagi: oldinga do'mbaloq oshish sakrab do'mbaloq oshish, orqaga do'mbaloq oshish va hokazo turlari mavjud.

To'tarilish - gavdaning bitta yoki ikkitaning fazasi bo'lgan to'liq aylanib oladigan (qo'llarga tayanib, bo'shqa tayanib yoki ham qo'llarga, ham bo'shqa tayanib) aylanma harakati. To'ntarilishning quyidagi; yonga to'ntarilish, boshda g'rib to'ntarilish, to'ntarilib bir oyoqda tushish, sakrab to'ntarilish kabi turlari bor.

Orqaga to'ntarilish – gavdani qo'llarga tayanib orqaga aylanadigan harakati. Qo'llarda, boshda turib qolishgacha aylanib bajariladigan va boshqa xillari ham bo'ladi.

Charxpalak-gavdani uchish fazasi (qo'llarga tayanib) to'liq to'ntarilib oladigan bir tekis aylanma harakati. Ikki oyoqdan boshlab yana ikki oyoqqa tushib shuningdek bir oyoqdan boshlab va oyoqlarni almashib bajarilishi mumkin.

Randat – orqaga bukilib ikkila oyoqqa tushadigan to'ntarilish.

Qurbat – qo'llarda turib orqaga sakrab oyoqlarga tushish.

Salto - gavdaning xavoda erkin to'ntarilishi. Saltoning quyidagi; oldiga salto, siltanib salto, orqaga salto yarim burilib salto va hokazo.

Ko'prik - tayanchga orqa o'girib gavdaning maksimal darajaga egilib bukilgan yoysimon holati. Ko'prikning quyidagi; ko'prik, bir qo'lda ko'prik, bir oyoqda ko'prik bilaklarda ko'prik, teskari ko'prik.

Masalan, chap oyog'u o'ng qo'lda ko'prik turish va hokazo turlari mavjud.

Shpagat-oyoqlarni niyat darajada kerib o'tirish (xar ikkala oyoqningbutun uzunasi bo'ylab tayachga tekizib o'tirish). Shpagatning quyidagi; shpagat, o'ng oyoq, o'ng qo'lni yoki chap qo'lni oldinga uzatib shpagat, engashma shpagat va boshqa turlari bor.

Yarim shpagat-shpagatga o'xshash. Ammo oldindagi oyoq bukilgan holat, engashma yarim shpagat va hokazo.

Turishning quyidagi; kuraklarda turish, kallada turish, qo'llarda turish va hokazo.

Sapchitish-turning sakrab tushgan akrobatni qaytarish.

Sakrama harakat (surat bilan sakrashlar) ijrochi parozini oshirish uchun qo'llaniladi. qolgan atamalar gimnastika atamasiga muvofiq tuziladi.

### **Badiiy gimnastika mashqlarining atamalari.**

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

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

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

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

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

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

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

### **Mashqlarni yozib borishning qoida va usullari.**

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

Gimnastika mashqlarning atama yozuvi yuqorida bayon etilgan qoidalariga asosan hamda belgilangan usullarda bo'ladi. Yozish qoidalariga quyidagilar kiradi; gimnastika mashqlarining ayrim guruhlari uchun belgilangan yozuv tartibda yozuvda qo'llaniladigan grammatik tuzilish va belgilari rioya qilish.

### **URM ni yozilishi.**

1. Harakat boshlanadigan dastlabki holat (d.x)
2. Harakatning nomi (egilish, bukilish, cho‘kkayish va hokazo)
3. Harakat yo‘nalishi (o‘ng chap, orqaga va hokazo)
4. Pirovard holat (zarurat bo‘lsa)

Masalan, d.x –oyoqlar kerilib, qo‘llar yelkada. 1-o‘ng oyoqni bukib qo‘llar yuqoriga ko‘tarilgan xolda chap tomonga egilish.

2-d.x

### **Erkin mashqlarni yozib olish:**

1. Mashqning nomi (kimga mo‘ljallangan)
2. Jo‘r bo‘ladigan musiqa.
3. Daslabki holat.
4. mashqning mazmuni.

### **Snaryadlardagi mashqlarning yozib olishinishi.**

1. D.x
2. Harakat nomi.
3. Ijro etish usuli.
4. Yo‘nalish.
5. Pirovard holat.



### **Akrobatika mashqlarining yozilishi.**

1. To'liq aylanilmaydigan elementlarni (masalan do'mbaloq oshish).
2. Goxo bir holatdan ikkinchisiga o'tish maxsus atama qo'llanilishini talab qilmaydi.
3. Ijrochining biron elementdan keyingi holat.
4. Pirovard holat.

### **Badiiy gimnastika mashqlarining yozilishi.**

1. Umumlashtirilgan yozuv.
2. Konkret atamali yozuv.
3. Qisqa yozuv.
4. Grafik yozuv.
5. Tekstli va grafik yozuvni birgalikda qo'llanishi bu yozishni amalda keng tarqalgan qulay usuldir. Masalan:

| № | D.X.                   | Sanoq        | Atamali tasvir                                                                                                       | Grafik yozuv |
|---|------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1 | Oyoqlarni kerib turish | 1<br><br>2-3 | Qo'llarni ikki yonga uzatib, oldinga engashish.<br>yerga qo'llarni tekkizib, ikki marta prujinasimon engashish. D.X. |              |

Amaldagi gimnastika atamaları muayyan mashqlar spetsifikasini yaqqol aks ettiruvchi atama-soʻzlar bilan muttasil boyib boradi. Biroq atamalar tuzishning qaror topgan qoidalaridan hych qachon chetga chiqish kerak emas

albatta, chunki bunday chetga chiqish atamalarning buzilishiga olib kelishi mumkin.

### **Nazorat savollari:**

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

### **Tavsiya etilgan adabiyotlar.**

1. Brikin A.T. Gimnastika M. 1971.
2. Smolevskiy M.V. Gimnastika I metodika provedeniya F.I.S.
3. Polo'ga V.A. gimnastika 1982.
4. Ukran M.L. Gimnastika F.I.S. 1969.
5. Filipovich V.I. Teoriya I metodika gimnastiki 1971.
6. T,U. Usmonxodjaev taxriri ostida. Gimnastika v shkole Toshkent 1998.
7. Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat bakalavr yo'nalishi (5141900) mutaxassislik fanlari bo'yicha namunaviy o'quv dasturlari, Samarqand, 2003 y.

**XASANOV AKRAMJONNING GIMNASTIKA VA UQITISH  
METODIKASI” FANIDAN JISMONIY TARBIYA VA JISMONIY  
MADANIYAT FAKULTETI 2-BOSQICH TALABALARI UCHUN  
OCHIQ DARS ISHLANMASI 13.11.2010**

**MAVZU: GIMNASTIKA JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA**

**REJA:**

1. Gimnastika fani va tavsifi.
2. Gimnastikaning asosiy vositalari.
3. Gimnastikaning metodik xususiyatlari.
4. Gimnastikaning turlari.
5. Gimnastika – o‘quv-ilmiy fan sifatida.

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida gimnastika uzoq vaqt mobaynida rivojlanib kelgan. Uning qaror topishi ijtimoiy tuzuv o‘zgarishi bilan, odam haqidagi fanning rivojlanishi bilan, shuningdek, urush qilish usullarining o‘zgarishi bilan bog‘liq bo‘lgan. Bular gimnastikaning mazmunan o‘zgartirishga, uning o‘qitish metodikasi va hatto mashqlarni bajarish texnikasining o‘zgartirishiga ham muhim ta'sir ko‘rsatgan.

Jismoniy tarbiya xalqlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashning tarkibiy qismi, kishilarni mehnatga, Vatan himoyasiga tayyorlashning jismoniy jihatdan barkamol bo‘lib yetishtirishning ta'sirchan vositasidir.

Gimnastika yunoncha «gimnos» so‘zidan kelib chiqqan bo‘lib, «yalong‘och» degan ma'noni anglatadi. Shuningdek, yunoncha (mashq qildiraman) so‘zining kishi salomatligini mustahkamlash, uni har tomonlama jismoniy tarbiyalash va harakat qobiliyatlarini, kuchi, chaqqonligi, harakat

tezkorligi, chidamliligi va boshqa xususiyatlarini takomillashtirish uchun ishlatadigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar metodik usullarining tizimi ham degan ma'nosi bor.

Quyidagilar uning asosiy vazifalaridir:

1. Inson organizmi forma va funksiyalarini kishilarning jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama takomillashtirishga, salomatligini mustahkamlashga, uzoq yillar davomida faoliyat ko'rsatib yashashlarini ta'minlashga yo'naltirilgan mukammal rivojlantirish.

2. Hayotiy muhim harakat, ko'nikma va malakalarini (shu jumladan, amaliy va sport ko'nikmalarini) shakllantirish va maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

3. Axloqiy-irodaviy va estetik xislatlarini tarbiyalash.

Ayniqsa, bolalar va o'smirlarni jismoniy shakllantirishda gimnastikaning ahamiyat katta. Gimnastikaning xilma-xil vosita va metodlari yordamida boshlang'ich jismoniy tarbiya vazifalari, muvaffaqiyatliroq hal qilinadi, bolalar va o'smirlarda jismoniy hamda harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun asos yaratiladi, ularning funksional va ko'nikish imkoniyatlari ancha kengayadi.

Gimnastikaning juda katta gigiena-sog'lomlashtirish ahamiyati ham bor.

Gimnastika bilan hamma – bolalaru kattalar, keksalaru yoshlar, yaxshi tayyorgarlik ko'rganlaru endi boshlovchilar, sog'lom kishilaru va hatto notob kishilar shug'ullanishlari mumkin. Gimnastika bilan maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalarida, maktablarda, o'rta va oliy o'quv yurtlarida, O'zbekiston armiyasi va flotida ham shug'ullanadilar. Ko'pchilik o'z uylarida radiodan eshitib, televizordan ko'rib turib shug'ullanadilar.

Gimnastikaning bunchalik keng yoyilganligiga sabab – uning vositalarining barchaga tushunarli va xilma-xil ekanligida, jismoniy tarbiyaning turli vazifalarini hal qilish uchun mashqlar tanlash imkoniyati katta ekanligidadir.

Gimnastika mashg'ulotlarida hayotiy zarur malaka hamda ko'nikmalar o'rttiriladi va takomillashtiriladi. Bu fanning juda katta ta'limiy estetik, aqliy-pedagogik ahamiyati ham bor.

Nihoyat, gimnastika – aqliy ta'lim bilan jismoniy tarbiya birligining yorqin namunasidir. Gimnastikada qo'llaniladigan metodlar shug'ullanuvchilarning intellektual faoliyati aktivligini rag'batlantirish imkonini beradi. MN sistemasining moyilligini, uning mushak faoliyatining turli holatlarga moslasha olish qobiliyatini shakllantirishga yordam beradi. Yuqorida qayd qilib o'tganimizdek, gimnastikaning o'ta ta'sirchanligi boshlang'ich jismoniy tarbiya bosqichlarida, insonning jismoniy qobiliyatlarini har yoqlama va garmonik rivojlantirish poydevori yaratilayotgan vaqtda namoyon bo'ladi.

Gimnastikaning bu asosiy funksiyasi uning ko'p asrlik taraqqiyot tarixi mobaynida shakllandi va qaror topdi, bu uning jismoniy tarbiyaning ko'p yoqlama mazmunidagi aniq vazifalarini tashkil etadi.

Sport faoliyatida gimnastikaning uchta mustaqil turi bor. Sport gimnastikasi, akrobatika va badiiy gimnastika.

Gimnastikaning asosiy vositalari.

Maxsus ishlab chiqilgan harakat formalari gimnastikaning tipik vositalari (mashqlari) hisoblanadi. Ular yordamida odamning hayotiy muhim harakatlantiruvchi qobiliyatlari takomillashtiriladi. Ko'p mashqlar odamlarning mehnat, harbiy va turmush faoliyatidan (yurish, yugurish, tirmashib chiqish, sakrash, emaklash, muvozanat saqlash, uloqtirish, to'siqlardan oshib o'tish, yuk tashish) va hokazolardan olingan.

Gimnastika mashqlari pedagogik vazifalarga hamda harakatlantiruvchi faoliyat strukturasiga muvofiq tarzda quyidagi asosiy guruhlariga bo'linadi:

1. Saf mashqlari – safda birgalikda bajariladigan, shug'ullanuvchilarda faoliyat strukturasiga muvofiq bo'lib harakat qilish malakalarini, qad-qomatni rostlovchi, ritm va sur'at hissasini tarbiyalashga yordamlashadigan harakatdir.

2. Umumrivojlantiruvchi ayrim bo'g'in, qismlarda bajariladigan, ya'ni har yoqlama jismoniy tayyorgarlik uchun, organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirish va qad-qomatni tarbiyalash uchun qo'llaniladigan mashqlardir.

3. Erkin mashqlar – tanani ayrim a'zolari bilan qilinadigan turli harakatlarni, shuningdek, akrobatik va xoreografik mashqlarni birga qo'shib bajarishdir.

4. Amaliy mashqlar – yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashib chiqish, oshib o'tish, emaklab o'tish, muvozanat saqlash, to'siqlarda oshib o'tish va hokazolar.

5. Sakrash (tayanmay va tayanib) sakrovchilarni rivojlantirish, shuningdek, oyoq va qo'llarning kuchini, harakat tezligi aniqligini, chaqqonlik va dadillikni rivojlantirish uchun qo'llaniladi.

6. Snaryadlarda bajariladigan mashqlar – sport gimnastikasining eng xarakterli vositalaridir. Ulardan ko'zda tutilgan va statik holatlarni ham o'z ichiga olgan muvozanat saqlash mashqlarini birlashtiradi.

7. Badiiy gimnastika mashqlari – gimnastika asboblari (arg'amchi, gardir, to'p, cho'kmarlar va h.k.) bilan va gimnastika asboblarisiz ijro etiladigan mashqlar.

Gimnastikaning asosiy vositalari kishining maksimal kamol topishi uchun ko'proq qanday ta'sir ko'rsatishni hisoblagan holda quyidagi guruhlariga ajratish mumkin:

a) jismoniy xislatlar va harakatlantiruvchi qobiliyatlarni umuman rivojlantirishga qaratilgan mashqlar (saf mashqlari, URM mashqlari, o'yin va estafetalar).

b) hayotiy zarur ko'nikma va malakalarni shakllantirishga qaratilgan mashqlar (amaliy mashqlar, tayanmay sakrashlar).

v) harakatlantiruvchi qobiliyat va irodaviy xislatlarni intensiv rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan mashqlar (erkin), tayanib

sakrashlar, snaryadlarda bajariladigan mashqlar, akrobatika mashqlari va badiiy gimnastika mashqlari.

Gimnastika asosiy vositalarining hammasini mana shu taxlitda ajratish gimnastikaning biror turi uchun, turli pedagogik vazifalarni hal qilish uchun muayyan mashqlar tanlashni osonlashtiradi.

Gimnastikaning metodik xususiyatlari.

Quyidagilar uning metodik xususiyatlariga kiradi:

1. Kishi organizmiga har yoqlama ta'sir ko'rsatish. Kishilarni barcha organlarining funksiyalari gimnastika mashqlari yordamida takomillashadi. Demak, kishini umumiy jismoniy rivojlantirish va uning harakatlantiruvchi qobiliyatlarini har yoqlama kamolga yetkazish vazifalarini gimnastika yordamida hal qilsa bo'ladi.

2. Nihoyatda xilma-xil jismoniy mashqlarni qo'llash.

3. Tanaga tanlab ta'sir ko'rsatish.

4. O'quv jarayonining qat'iy me'yorda bo'lishi va jismoniy yukni aniq tartibga solish.

5. Mashqlarni uzluksiz murakkablashtirib borish va kombinatsiyalash, hamda bir xildagi mashqlarni bir qnacha maqsadlarda qo'llanishining mumkinligi. Biroq mashqni variantlarini o'rganishga o'tiladi, bora-bora shu mashqning o'zi ham murakkablashtiriladi, biroq elementni ikkinchisiga qo'shib bajarib, kombinatsiyalarga yangi harakatlar kiritiladi va hokazo. Bunda o'rganilayotgan o'quv materialni sifat va miqdor jihatdan ham yangicha ifodaga ega bo'ladi, hamda tanaga boshqacharoq ta'sir etadi va zarur o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Bir xil mashqlardan turlicha vazifalarni hal qilish uchun foydalanishda ularni metodik jihatdan xilma-xil o'zgartirish yo'li bilan amalga oshirish mumkin.

Gimnastikaning metodik xususiyatlari bir-biri bilan uzviy bog'liqdir. Ularni to'g'ri hisobga olib ish ko'rilsa, shug'ullanuvchilarning har yoqlama

umumiy jismoniy tayyorgarligi, harakatlantiruvchi qobiliyatlarini garmonik rivojlantirish vazifalari, shuningdek ta'lim-tarbiya vazifalari hal etiladi.

### **Gimnastikaning turlari.**

Gimnastikaning mashqlari hamda shug'ullanuvchilar ixtisosining xilma-xilligini hisobga olib, turli pedagogik vazifalarni hal qilish uchun ulardan foydalanishda orttirilgan tajribalarni nazarda tutib, gimnastikani nisbatan mustaqil turlicha yaratish mumkin.

1-guruh. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi (umumrivojlantiruvchi) turlari. Bu guruh asosiy (umumiy) gimnastikani, gigienik gimnastikani va atletik gimnastikani o'z ichiga oladi. Gimnastikaning bu turi shug'ullanuvchilarni har yoqlama garmonik jismoniy kamolotga yetkazish, salomatligini mustahkamlash va harakat funksiyalarini takomillashtirish maqsadida qo'llaniladi.

2-guruh. Gimnastikaning sport turlari. Bu guruhga sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va akrobatika kiradi. Bu turlar sport yo'nalishiga ega bo'lib, sport turlari sifatida targ'ib etiladi. Bulardan maqsad, mashqlarni ijro etish texnikasida yuksak kamolotga erishish, yuksak sport mahorati ko'rsatish hamda har yoqlama yuksak jismoniy tayyorgarlik asosida gimnastik ko'pkurashning murakkab mashqlarini bajara bilishga erishishdan iboratdir.

3-guruh. Gimnastikaning amaliy turlari. Bunga quyidagilar: ish kuni tartibiga kiritiladigan korxona gimnastikasi, sport-amaliy gimnastikasi, davolash gimnastikasi kiradi.

Yuqorida zikr etilgan gimnastika turlari gimnastikaning umumiy yo'nalishini asosan saqlab qolib, nimaga mo'ljallanganligi, mashqlarning o'ziga xosligi va metodik usullari bilan bir-biridan farqlanadi.

### **Gimnastika o'quv-ilmiy fan sifatida.**

Gimnastika o'sib kelayotgan avlodga ta'lim va tarbiya berish tizimidagi pedagogik ilm sohasi, o'tilishi shart bo'lgan o'quv darsi hisoblanadi. Dars



sifatida u maktablarda, oʻrta maxsus oʻquv yurtlari va oliy oʻquv yurtlarida oʻqitiladi.

Ilmiy soha sifatida gimnastika jismoniy tarbiya haqidagi fanning gimnastikaga xos boʻlgan vositalar, metodlar va mashgʻulotlar uyushtirish formalari yordamida odamning jismoniy rivojlanishi va kamol topishi qonuniyatlarini oʻrganuvchi boʻlagidir.

Gimnastika – ilmiy-amaliy sohadir. Uning nazariyasi, tarixi, dars berish metodikasi mashgʻulot uyushtirishdagi tipik vosita va formalari bor. Gimnastika tarixi uning jismoniy tarbiya vositalari va metodlaridan biri sifatida rivojlanish va qaror topish jarayonini ochib beradi. Gimnastika vosita va metodlarini takomillashtirish bilan aloqador masalalarni yoritadi. Gimnastikadan dars berish metodikasi boʻlimida esa ta'lim va tarbiyaning umumiy asoslari (gimnastika, uning alohida turlari) va mashq guruhlariga qoʻllanishi mumkin boʻlgan turli kontingentlar bilan mashgʻulot uyushtirish metodlari qarab chiqiladi.

Amaliy mashgʻulotlar har yoqlama jismoniy rivojlanish maxsus jismoniy xislatlarni takomillashtirishga, gimnastika mashqlari texnikasini bilib olishga, shuningdek, professional-pedagogik koʻnikma va malakalarni orttirishga qaratilgan boʻladi.

### **Tavsiya etilgan adabiyotlar:**

1. Gosudarstvennoʻy standart Respubliki Uzbekistan. Gosudarstvennaya sistema nepreroʻvnogo obrazovaniya. Voʻsshee obrazovanie. Tashkent, 2001.
2. Bogolovskiy V.P. Sbornik instruktivno-metodicheskix materialov po fizicheskomu vospitaniyu (posobie dlya uchiteley). M.: Prosvehyenie, 1984.
3. Filipovich V.I. Teoriya i metodika gimnastiki. 1971.
4. Shlemin A.M. Gimnastika. M.: FIS, 1979.

5. Polo‘ga V.A. Gimnastika. M.: FIS, 1982.
6. Teoriya i praktika fizicheskoy kulturo‘. 1990. № 10.
7. Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat bakalavr yo‘nalishi mutaxassislik fanlari bo‘yicha namunaviy o‘quv dasturlari. Samarqand, 2003 y.