

УЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ХАЛҚ ТАЪЛИМИ ВАЗИРЛИГИ  
НАВОИЙ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ  
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАКУЛЬТЕТИ  
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА СПОРТ ТУРЛАРИ КАФЕДРАСИ

СИРОЖОВ.О.О.

# ГИМНАСТИКА ВА УНИ УКИТИШ МЕТОДИКАСИ

(1-курс жисмоний маданият таълим йуналиши талабалари учун)

*НАВОИЙ - 2009*

Лаборатория ишланма

Мавзу: «Гимнастиканинг таълим-ривожлантирувчи турлари».

Режа:

Кириш

1. Асосий гимнастика: тафсифи, вазифалари, воситалари.

1.1. Асосий гимнастиканинг ахамияти.

1.2. Асосий гимнастика машгулотларини ташкил қилиш усуллари ва утиш методикаси.

2. Атлетик гимнастика.

2.1. Хarakterистикаси, воситалари.

2.2. Шугулланиш усулиёти ва назорат қилиш.

3. Хотин-қизлар гимнастикаси.

3.1. Хarakterистикаси, хусусиятлари, воситалари.

3.2. Шугулланиш методикаси.

4. Гимнастиканинг ихтисослашган – амалий турлари.

4.1. Ихтисослашган – амалий гимнастика

4.2. Спорт – амалий гимнастика

4.3. Харбий – амалий гимнастика

Тузувчи Сирожов О.О.

Навоий 2009

#### Фойдаланилган адабиётлар:

1. Гимнастика: физкультура институтлари учун дасрлик узбек тилида. Тошкент: уқитувчи, 1982.
2. Гимнастика и методика преподавания: учебник для ИФК – М: ФИС, 1987-336 с
3. Кобачков В.А. Полиевский С.А. «Профессионально прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ – М: высшая школа, 1982.
4. Укран М.Л. Смолевский В.М. «Атлетическая гимнастика / для / юношей / - М: ФИС, 1985 – 1988 г
5. Воробьев А.А Сорокин Ю.К. Анатомия сил 64 М: ФИС, 1980

#### НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

##### 1. АСОСИЙ ГИМНАСТИКА

- 1.1. Асосий гимнастиканинг моҳияти.
- 1.2. Асосий гимнастика воситалари.
- 1.3. Асосий гимнастиканинг жисмоний сифатларни ривожлантирувчи аҳамияти.
- 1.4. Асосий гимнастика ҳаракат қобилиятини ривожлантирувчи аҳамияти.
- 1.5. Асосий гимнастика машғулотларини ташкил қилиш усуллари.
- 1.6. Ҳаётий зарур ҳаракат малакаларини шакллантириш.

##### 2. АТЛЕТИК ГИМНАСТИКА.

- 2.1. Атлетик гимнастика асосий вазифалари.
- 2.2. Атлетик гимнастика воситалари.
- 2.3. Ёш гуруҳларга бўлиниш
- 2.4. Атлетик гимнастика машқларининг комплексини тузиш.
- 2.5. Жисмоний ривожланганликни назорат қилиш.

##### 3. ХОТИН-КИЗЛАР ГИМНАСТИКАСИ.

- 3.1. Хотинлар гимнастикасининг асосий вазифалари.
- 3.2. Асосий воситалари.
- 3.3. Машғулотларни ташкил қилиш методикаси.

##### 4. ГИМНАСТИКАНИНГ ИХТИСОСЛАШГАН-АМАЛИЙ ТУРЛАРИ

- 4.1. Ихтисослашган гимнастиканинг моҳияти.
- 4.2. Асосий воситалар.
- 4.3. Маҳсул жисмоний тайёргарликнинг мазмуни.
- 4.4. Спорт амалий гимнастиканинг спорт натижасини оширишдаги аҳамияти.
- 4.5. Спорт амалий гимнастикасининг воситалари.
- 4.6. Жисмоний сифатларни ривожлантириш машқлари.
- 4.7. Ҳарбий - амалий гимнастикасига тавсифи

## КИРИШ

Жисмоний тарбия тизимида кишиларни жисмоний камолотини таъминловчи турли восита ва усуллар кулланилади.

Гимнастика ҳаётий фаолиятини, иш қобилиятини оширишнинг шунингдек соғломлаштириш ва дам олишнинг энг яхши воситасидир.

Гимнастиканинг таълим – ривожлантирувчи турларига қуйидагилар қиради: асосий ва атлетик гимнастика, аёллар гимнастикаси, ихтисослашган – амалий гимнастика.

### 1. АСОСИЙ ГИМНАСТИКА

Асосий гимнастика – нисбатан мураккаб турлардан бири бўлиб, турли ёшдаги кишилар жисмоний тарбиясининг энг мақсадга мувофиқ воситасидир. У мактабда укув фани ҳисобланади, чунки узининг мазмуни ва йуналиши бўйича укувчиларнинг жисмоний тарбияси вазифаларга мос келади.

#### 1.1. АСОСИЙ ГИМНАСТИКА – ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ БАРЧА МАНСУБ ВОСИТАЛАРИДИР.

Асосий гимнастиканинг қуп сонли турли - туман воситаларидан кичик, урта ва катта ёшдаги болалар ва шунингдек кекса ёшдаги кишиларга мансуб машқлар танлаш мумкин.

Асосий гимнастика машгулотларида саф, умумривожлантирувчи, амалий машқлар, таянмай сакрашлар узунликка, баландликка, баландликдан, тулдирма туплар, гимнастика скамейкалари, матлар, тупламидан ошиб ва энг оддий таяниб сакрашлар, осилиш ва таяниш машқлари, энг оддий акробатика машқлари / думалаш, думбалок ошиш, куракларда, бошда тик туришлар, ён томонга тунтаришлар/, бадий гимнастиканинг оддий машқлари / таян олдида оёқ ва гавда ҳаракатлари, рақс ҳаракатлари/ кулланилади. Бу машқларнинг техникаси нисбатан оддий бўлади, шунинг учун ургатиш қуп сонли такрорлашни талаб қилмайди.

#### 1.3. АСОСИЙ ГИМНАСТИКАНИНГ СОҒЛОМЛАНТИРУВЧИ ВАЗИФАЛАРИ.

Асосий гимнастика киши бутун орган ва системаларини умумий гармоник ривожлантириш, шугулланувчилар соғлигини сақлаш ва яхшилаш, ҳаётий фаолияти ва иш қобилиятини ошириш, шунингдек туғри комат шакллантириш ва шугулланувчиларни жисмоний сифатларини ривожлантириш учун катта соғломлантирувчи – гигиеник аҳамиятга эга.

Асосий гимнастика машқлари ёрдамида ҳар томонлама жисмоний тайёрганликнинг юқори даражасига эришиладики, бусиз соғломлаштиришга қаратилган принципини амалга ошириб, шунингдек халқимизни меҳнат ва ватан ҳимоясига тайёрлаб бўлмайди.

Машқларнинг соғломлаштириш таъсирига тананинг барча қисмлари, учун узгарувчан шиддат билан бажариладиган мансуб машқларни танлаш орқали эришилади.

Машқларни танлашда, шугулланувчиларнинг шахсий хусусиятларини, соғлиги қай аҳволда эканлиги, ёши, жинси, жисмоний тайёргарлиги, шунингдек ҳаракат аппаратининг анатомик тузилишни ҳисобга олиш керак. Барча мускул группаларини уларнинг функционал хусусияти ва ҳажмини ҳисобга олиб ишга жалб қилиш керак катта мускул группалари йирикрок ишни бажариши керак. Жисмоний нагрукани бошқара бориш – уни бир маромда ошира бориб, шугулланувчиларнинг бажаришга шайлигини ҳисобга олиш зарур.

#### 1.3. Асосий гимнастиканинг АМАЛИЙ АҲАМИЯТИ.

Асосий гимнастика машгулотлари жараёнида шугулланувчиларнинг юриши, югуриш мувозанат сақлаш, улоқтириш, тирмашиб чиқиб, юкни бир жойдан иккинчи жойга утқириш,

турли тусикларни забт этиш каби хаётий зарур булган ҳаракат малакалари шаклланади ва такомиллашади.

Кайд этилган ҳаракат малакалар кишиларни меҳнат ва ҳарбий фаолиятда катта аҳамиятга эга. Уларни ургатишда ҳаракат тажрибаси бойитилади, куч, тезлик, чакконлик ва чидамликни ривожлантиришга имкон беради.

#### 1.4. АСОСИЙ ГИМНАСТИКА – ҲАРАКАТ ТАЖРИБАСИНИ БОЙИТИШНИНГ МАСАРАЛИ ВОСИТАСИДИР.

Асосий гимнастика машгулотлари жараёнида купгина ҳаракатларнинг элементлари урганилади. Шугулланувчилар структураси ва техникаси турлича булган машқлар бисотини узлаштиргач, ҳаракатнинг янги шакллари мувоффақиятли узлаштира оладилар ва турли ҳаракат вазифаларини уддалай олидилар. Бу олий нерв фаолиятининг қонунияти билан изоҳланади, яъни мавжуд шартли рефлекслар асосида янги юкори даражали шартли рефлекслар ҳосил булади. Ҳар қандай янги ҳаракат малакаси олдин урганилган ҳаракат фаолияти заминида шаклланади. Ҳар бир урганилаётган ҳаракатда олдин урганилган ҳаракатнинг элементлари /қисм, детали/ мавжуддир. Демак, одам қанча куп ҳаракат малакасига эга булса, унинг ҳаракат тажрибаси қанчалик бой булса, уни янги ҳаракат фаолиятига шунчалик осон ва тез ургатиш мумкин. Болалар билан утказиладиган асосий гимнастика машгулотлари пайтида бу масалани ҳал қилиш айниқса муҳимдир.

#### 1.5. АСОСИЙ ГИМНАСТИКАНИНГ ТАЪЛИМ ТАРБИЯВИЙ АҲАМИЯТИ

Машгулотлар жараёнида таълим-тарбиявий вазифалар ҳал қилинади. Гимнастика дарслари одатда яхши интизом, қатъий тартиб билан ажралиб туради, чунки машқлар санок ёки музика журлигида бажарилади.

Гимнастика машгулотларида турли ҳаракат фаолиятига ва бу ҳаракатларни фазода, вақт бирлигида ва муқул қучланиш даражаси бўйича аниқ бажаришга ургатилди. Мактаб ёшидаги болаларни уз ҳаракатлари барча параметрларида аниқ баҳолай олишга, тананинг турли қисимлари ҳаракатларини бошқара олиш ва эслаб қилишга ургатиш лозим.

Кекса ёшдаги кишилар эътиборини ҳаракат аниқлигига қаратишлари ва уларни бажариш уйғунлигини аста – секин мураккаблаштириб боришлари тавсия қилинади. Шу мақсадда гавданинг алоҳида қисмлари билан урганилаётган ҳаракатларни бир неча қисмларга ва комбинацияларга / 8-16 санокка/ бирлаштириш тавсия этилади. Бундай машқлар урганилаётганда эслаб қилиш ва бажарилаётган ҳаракат фаолиятини англаш қобилияти ривожланади, шугулланувчиларнинг психик ҳолатига ижобий таъсир қурсатилади.

Асосий гимнастика машгулотлари жараёнида аклий таълим ва жисмоний таълим ва жисмоний тарбия муваффақиятни амалга оширилади.

П.Ф.Лесгафт узининг мактабида гимнастика системаси ҳақида гапириб, қуйдагича ёзган эди: Аклий ва жисмоний таълим узаро шундай ҳамбарчас боғлиқки, улар мактабнинг ажралмас вазифасини ташкил қилиш лозим, чунки ҳарқандай бир томонлама ривожланиш учун шароит яратмайди.

Шундай қилиб, асосий гимнастика машгулотлари жараёнида ҳартомонлама умумий жисмоний тайёргарлиги тарбияланади. Ҳаётий зарур булган ҳаракат малакаларини шакллантириш ва аксари ҳаракатлар техникаси асосларига ургатиш вазифаларини муваффақиятли ҳал қилиш мумкун. Асосий гимнастика спортга утишнинг тайёрловчи босқич бўлиб хизмат қилади.

#### 1-2- МАШГУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ УСУЛЛАРИ.

Асосий гимнастика машгулотлари дарс шаклида утилади. Мактабда жисмоний тарбия уқитувчиси машгулотларини дастур талабига, шунингдек шугулланувчиларнинг ёши ва жинсига мувофиқ тузади.

Согломлаштириш гурппаларидаги кекса ёшдаги кишилар билан асосий гимнастика машгулотлари ҳам дарс шакилида утказилади.

Асосий гимнастика машгулотларини ташкил қилишнинг узига хос хусусиятлари бор. Одатда, бир уқитувчи шугулланувчиларнинг катта гуруҳи билан машгулот утказилади. Шунинг учун уқув жараёнини бошқаришда машгулотларни ташкил қилишнинг махсус усуллари зарурдир. Мактаб дарси 45 минут ва соғломлаштириш 45-90 минут давом этади. Уқитувчи бу вақитдан унумли ва одилонга фойдаланиш, қўл машқ бажартириши билан бирга, машгулотларни етарли даражада эмоционал ташкил қилиш керак.

Асосий гимнастика дарсни ташкил қилишнинг турли усулларида фойдаланиш мумкин.

Фронтал /ёппасига/ ва гуруҳ усули. Машгулотларни гуруҳ усулида уюштирганда урганиладиган машқлар катта гуруҳлар билан бир вақтда бажарилади. Фронтал усулда эса барча шугулланувчилар билан бажарилади. Гуруҳ усулининг афзаллиги шундаки бир гуруҳ шугулланувчилари машқ бажарганда машгулотчиларнинг ҳаммаси ишга жалб қилинади, бу уларнинг қизиқишини ва фаоллигини оширади.

Узлуксиз усули бошқаларидан шу билан фарқ қиладики, унда уқувчилар бир – бирларидан 1-2 метр масофада айтилган машқларни бирин – кетин бажарадилар. Қиялаб қўйилган скамейкалардан, гимнастика девори ва нарвондан тирмашиб чиқиш, яқка чўпда мувозанат сақлаш, югуриб қелиб сақираш, акробатика машқлари, айрим ослиш ва таяниш машқларини узлуксиз усулида утказиш мумкин. Узлуксиз усулида утилладиган барча машқлар таниш бўлиш /олдиндан гуруҳ усулида узлаштирилган бўлиши/ керак. Бу шугулланувчилар машқ бажарганда тўхтаб қолмасликлари ва у ёки бу санрядда бир текис тақсимланишлари учун муҳимдир.

Турли – туман ишқларни айлана узлуксиз усулида утганда машгулотлар айниқса қизиқарли ва эмоционал утади. Залда зарур бўлган барча санрядлар урнаштирилади ва дарс планида белгиланган машқларни бажариш учун жойлар тайёрланади. Санрядлар шугулланувчилар бир – бирига ҳалакит бермасдан бир машқдан иккинчисига айлана ёки квадрат бўйлаб утадиган қилиб жойлаштирилиши керак. Гуруҳ бўлимларга ажратилади ва ҳар бир бўлим асбоб олдида ёки машқ бажариладиган жойда сарфланади. Машқларни бажариш тушунтириб, курсатиб берилгандан кейин уларни бажаришга топширик берилади ва барча бўлимлардаги уқувчилар бирин – кетин умумий айлана оқимида қўшилиб кетадилар. У ёки бу машқни сидирғасига такрорлаш ва неча марта айланишни уқитувчи белгилайди. Машқ музминини бир ёки неча айлана оқимдан кейин узгартириш мумкин.

Уйин усулида асосий гимнастиканинг деярли барча машқларини: югуриш, улоқтириш, бир – бирини улаш, сакрашлар, бўюмларни қутариб утишни ва бошқа ҳаракатларни уз ичига олган ҳаракатли уйинларини утиш ва бошқа ҳаракатларни уз ичига олган ҳаракатли уйинларни утиш мумкин. Бундан ташқари, турли-туман югиришларни, мувозанат сақлаш, урмалаб утиш, сакраш, тирмашиб чиқиш, улоқтириш ва бошқаларни уз ичига олган эстафета шаклидаги махсус уйинлар /команда уйинлари/ утказилади. Бу машқларнинг ҳаммаси тусиқларни забт этиш сингари бирин-кетин бажарилади. Гурппа 2,4,6 та командага бўлиниб, олдиндан бир қизикка жойлаштирилган санрядлар ва машқларни бажариш учун белгиланган жой олдида дастлабки ҳолатда /қолонна бўйлаб/ сарфланади. Уқитувчи қайси машқни қандай бажаришни тушунтиради. Айтилган топширикнинг ҳаммасини бажаргандан сўнг, шугулланувчилар тезда уз жойларига қайтишлари керак. Барча машқларни тез ва тўғри бажарган ва дастлабки ҳолатга тез қайтган қатнашчиларнинг қолондаси қолиб қикади. Яхши узлаштирилмаган машқларни уйинга қиритиш тавсия қилинмайди. Қолиб қикқан қолондани аниқлаш мезони, биринчи навбатда, берилган машқларнинг бажарилиш сифати бўлиши керак.

## 2. АТЛЕТИК ГИМНАСТИКА.

Атлетик гимнастика мамлакатимизда успирин, усмир ва йигитлар орасида йилдан-йилга кенг тарқалмоқда. Атлетик гимнастиканинг оммалашishi унинг бутун тана мускулларининг гармоник ривожланишига, тугри ва чиройли комат шаклланишига, куч, кайишқоклик, чакконликни ривожлантиришга қаратилганлигидир.

Хар бир успирин, усмир ва йигит кучли, чакон ва хушруй булишни истади. Бу истак табиийдир.

Мамлакатимизда кишиларнинг соғлиги, унинг жисмоний камолоти учун кураш купдан буён ижтимоий ишга айланган.

Спорт машгулотлари билан мунтазам шугулланиш орқали кучли ва чакон булиш мумкин. Бирок, ҳамма ҳам спорт секциялари ва мактабларда шугуллана олмайди.

Атлетик гимнастика билан истаганларнинг барчаси шугулланиши мумкин. Атлетик гимнастика машгулотларида буюмсиз ва буюмлар билан бажариладиган умумривожлантирувчи машқлар /таёқлар, булавалар, гантеллер, тулдирма туплар, аграмчи, резина тасма ёки амортизаторлар, тошлар, штанглар билан/ турли гимнастика асбобларидаги машқлар/ деворча, аркон, наврон, бруслар, турник, халкалар/ кенг кулланилади. Атлетик гимнастика машгулотларида умумривожлантирувчи машқлардан ташқари, югириш, сакраш/ осма майдончалардан тепалик жойларга, тусиклар устидан баландликка, узунликка / тирмашиб чиқиш ва урмалаш, улоктириш ва ушлаб олиш/ тулдирма тупларни, енгил етлетика ядроларини, тошларни/, мувозанат саклаш, огирликларни катариб утиш машқлари кулланилади.

Атлетик гимнастика машгулотлари ҳафтасига 2-3 марта группаларда ва шунингдек шахсий утилади. Гуруҳ машгулотлари дарс шаклида 60-90 минутдан утилади.

Шахсий атлетик гимнастика билан хар куни ишдан ёки уқишдан кейин, доим бир хил вақтда, овқат истеъмол қилгандан 1,5-2 соат кейин 20-40 минутдан шугулланиш керак. Шахсий машгулотларда икки ёки уч комплекс бажарилади. Биринчи комплекс мазмунига кура гигиеник гимнастика комплексини эслатиб, машгулотга тайёрловчи қисм ҳисобланади ва у хар қимнинг шахсий хусусиятини ҳисобга олган ҳолда тузилади.

Икки ва учинчи комплекслар кучни, кайишқоклик ва чакконликни ривожлантирувчи машқлардан тузалади.

Уларни бажаришда турли буюмлар, оддий мослама ва мебеллар кулланилади. Учинчи комплекс иккинчисининг давоми ҳисоблансада, аммо ҳамма машқлар шиддатлироқ суъратда бажарилади. Шунинг учун у бошланғич тайёргарликдан утган ва қаида 1 йил атлетик гимнастика билан мунтазам шугулланганлар учун тавсия қилинади.

Атлетика гимнастика машгулотларида мускул кучини ошириш билан бирга уларнинг ҳажмини катталаштириш ҳам муҳимдир, чунки ҳосил қилинган куч мускул ҳажмининг усиши билан баровар ривожланса, у узок вақт сақланади. Бунинг учун етарли даражада катта огирликлар, лекин ута огир булмаган, сидиргасига 10 мартагача /хар бирини 3-4 сек/ бажариш мумкин булган машқлар кулланилади. Фақат шундагина кузгатувчи куч ва шунга мувофиқ, мускул туқималарининг активлиги ҳам мускулларда оксил парчаланиши учун етарли булади, бу эса тикланиш даврида мускулларда купрок оксил ҳосил булишига имкон яратади.

Мускулларнинг қам зуриққан вақтида кузғалиш ҳам қам даражада намаён булади. Демак, қичик нағрузқали қам мускул зуриқишга эга булган машгулотларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун самараси қам булади. Ҳаракат фаолиятининг шиддатини /нағрузқанинг микдори ва шиддатини/ аста – секин ошира бориш кераклигини ҳам ҳисобга олиш керак. Маълум тайёргарликсиз ҳаддан ташқари нағрузқа ва чарқаш, фойда урнига зарар қелтириш мумкин. Атлетик гимнастика машгулотларининг бошида ҳамма мускул гуруппаларини ривожлантирувчи енгил машқлар қиритиш зарур, узлаштириш даражасига

караб табора кайишкок машклар кулланилади. Комплексларга машклардан танлаш коидаси ва уларнинг навбатини белгилаш «гигиеник гимнастика» булимида ёзилганларга ухшашдир.

Атлетик гимнастика машгулотлари жараёнида куйдаги коидаларга риоя килиш зарур:

1. Соғлиқни кузатиб бориш. Бир йилда 2 марта мунтазам медицина куригидан утиш ва врач билан машгулотларда кулланилаётган ҳаракат фаолиятининг тартиби ва нагрукаси ҳақида маслаҳатлашиш;
2. Жисмоний ривожланишни кузатиб бориш шва жисмоний ривожланишнинг асосий курсаткичларни ҳисобга олиб бориш: упканинг сизими, максимал ва минимал кон босми /тинч ҳолатда/; буй ва тана оғирлигини, кул гавда /бел ва корин прессининг/ ва оёқ кучуни, курак кафаси, елка, сон ва болдир айланасини улчаб бориш;
3. Гигиеник талабларга /кун тартиби, машгулотлар вақти, уз – узини назорат килиш /риоя кили шва курсаткичларни /кайфиятни, томир уришни, уйку, иштаха кобиятини/ ёзиб бориш;
4. Комат ҳолатни кузатиб бориш;
5. уз хусусятларни ҳисобга олган ҳолда, машклар комплексини тузишни урганиб олиш;
6. Атлетик гимнастика тугрисида адабиётларни кузатиб укиб бориш зарур.

### 3. ХОТИН – КИЗЛАР ГИМНАСТИКАСИ

#### 3.1. ТАВСИФИ, ХУСУСИЯТЛАРИ ВОСИТАЛАРИ

Хотин – кизлар организми узининг тузилишига кура гавданинг узунрок булиши, елка бугинининг торлиги, тоснинг кенглиги ват ери

Хотин - кизларда тирсак бугинининг ортикча ёзилиш ва купинча оёқларни «Х» - шаклида булиши купрок учраб туради. Бу омиллар югуришда, сакрашда юкори натижаларга эришишни, шунингдек узок вақт таяниб туришни кийинлаштиради, жароҳатланиш эҳтимолини купайтиради. Шу сабабли мазкур мускул гуруппалари учун махсус танлаб олинган машклар оркали юкорида айтилган бугинларни мустанкамлаш зарур.

Хотин – кизлар эркалардан Яна юрак ҳажмининг кичкиналиги унинг систолик ва минутлик ҳажми камрок максимал кон босими баландрок упканинг ҳаво сизими кичкина томир уруши ва нафас олишининг тез булиши билан фарк килади. Бирок жисмоний тарбия ёки спорт билан систематик шугулланадиган Хотин – кизларнинг соғлиги ва жисмоний ҳолатининг курсаткичлари спорт билан шугулланмайдиган Хотин – кизларникидан анча юкори булади.

### 4. ИХТИСОСЛАШГАН – АМАЛИЙ ГИМНАСТИКА

Ихтисослашган амалий гимнастика – шугулланувчиларнинг умумий жисмоний ривожланишга ва уларнинг уз ихтисосларига ҳос меҳнат ҳаракатларни тезрок узлаштиришга мулжалланган. Ихтисослашган амалий жисмоний тайёргарликнинг таркибий қисми ҳисобланади.

Ихтисослашган Амалий тайёргарлик асосан турли касбдаги ишчиларни тайёрлайдиган ихтисослашган техника билим юртларида, шунингдек олий укув юртлари ҳамда техникумларда утказилади. Бу тайёргарлик уч қисмдан иборат: умумий ихтисослашган амалий ва махсус жисмоний тайёргарлик.

Умумжисмоний тайёргарлик шугулланувчиларни ҳар томонлама, гармоник ривожлантириш ва соғломлаштиришга каратилган. Бу тайёргарлик турли спорт турлари машгулотларни: енгил атлетика чанги сузиш спорт ива хоказоларни уз ичига олади. Бу тайёргарликда айниқса куйдаги гимнастика машклари катта урин тутади:

1. Буюмсиз ва буюм билан умумривожлантирувчи машклар
2. Оммавий тусдаги асбоблар /гимнастика девори скамейка, аркон яккачуп ва бошқалар/даги машклар
3. Оддий акробатика машклари
4. Оддий ва таяниб сакрашлар.



## ИХТИСОСЛАШГАН АМАЛИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК

Булажак касбни тезроқ эгаллаб олишга мужалланган. Хамма учун ягона булган умумжисмоний тайёргарликдан фаркли уларок ихтисослашган амалий тайёргарлик булажак ишлаб чиқариш фаолиятини ҳисобга олган ҳолда утказилади. Унинг программасига ихтисослашган амалий гимнастика киради, унинг ҳажми ва характери укувчиларнинг ихтисоси ва шугилланувчилар меҳнатининг шароити ва хусусиятига боғлиқдир.

Ихтисослашган амалий гимнастика шугулланувчиларнинг ишлаб чиқариш фаолиятида асосий ишни бажарадиган мускул гурпаларини ривожлантиришга, шунингдек булажак касбга зарур булган ҳаракатларни устиришга мужалланган. Бундан ташқари меҳнат жараёнига ухшаш булган машқлар ёрдамида конкрет касб соҳасида муваффақиятлироқ ишлаш учун зарур булган жисмоний сифат ва ҳаракат малакалари ривожланади.

Ихтисослашган амалий гимнастикада қуйилган вазифаларга мувофиқ равишда ҳамма машқлар: умумривожлантирувчи ва эркин, асбоблардаги, саф ва амалий, акробатика ва бадий гимнастика машқлари, қулланилиши мумкин.

Кегинги вақтларда дурадгор, бўёқчи ва сувочиларнинг ихтисослашган амалий жисмоний тайёргарлик машқлари ишлаб чиқарилиб синовдан утқазилган эди. Уларнинг жисмоний тайёргарлик программасининг куп қисмини ҳам амалий гимнастика эгаллайди.

1966 йил монтажчилар ва маҳсус қурилиш ишлари минҷтрлиги ГЦОЛИФК гимнастика кафедраси монтажчи ҳавозада ишловчилар учун ихтисослашган амалий гимнастиканинг илмий асосланган программасини ишлаб чиқишни илтимос қилиб мурожаат қилади. Мазкур программа тузилаётганда эса ҳавозада ишловчи монтажчиларнинг юксакда тор майдонда, купинча оғир асбобларни қутариб /пайванд қилиш аппаратлари, катта гайка қалитлари ва бошқалар билан/ ишлашлари, уларнинг тор жойлардан юришлари, иш жойида тик темир нарвондан чиқишлари ва нарвондан нарвонга утишлари шунингдек чиққанда Бирон нарсасиз ёрдамсиз факат қул билан ушлаб чиқишлари ва ҳокозолар ҳисобга олинган.

Тадқиқотлар тажрибали ҳавозакорларнинг жисмоний тайёргарлиги ИИ спорт разириядига эга булган гимнастикаларнинг жисмоний тайёргарлигига тенг қелишини қурсатади. Демак, ихтисослашган амалий гимнастика программаси шундай тузилиши керакки, машғулотларнинг охирига қелиб шугулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси малакали ишчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасига яқинлашсин. Бу масалани ҳал қилиш учун умумривожлантирувчи машқлар, турник ва бруясларда бажариладиган машқлар, нарвон ва арконларга тирмашиб чиқиш машқлари, таяниб сакрашлар маҳсус танлаб олинган эди.

Ҳавозакорлар ишлаётганда ва тор жойлардан юрганда, турли шароитда мувозанат саклашни урганишлари учун, программага тусинлар кенглигидаги бумдан юриш ва бошқа турли машқлар киритилган эди. Тусиннинг баландлиги аста-секин оширила борилади / 0,5 м дан 5,5 м гача/ мувозанат саклаш малакалари айниқса, баландликда мувозанат саклаш фазода мулжал ола билишга, вестибуляр аппаратининг турғунлигига боғлиқдир. Бу вазифалар баландликда тура олиш қуникмаларига боғлиқдир. Бу вазифалар йулқадан, акробатик сакрашлар, батутда сакраш ва баланд иншоатда бажарилувчи, ҳуди ишчи бажарадиган операцияларга ухшаш машқлар ёрдамида ҳал қилинади /144-расм/. Баландликка нисбатан муҳофаза реакциясини қамайтириш ва уз қучига ишонч ҳосил қилдириш учун шугулланувчилар монтаж тасмасини тақиб баланд ҳавозадан пастга сакраш машқларини бажаришган.

Машғулотлар дарс шаклида ҳафтасига икки марта 90 минутдан утқазилган. Биринчи 30 минутда укувчилар ҳаммалари биргалиқда қигил ёзиш, буюм билан ва буюмсиз умуривожлатирувчи машқларни бажаришган. Кейинчалик 3 та бўлимга ажратилган ва улар доира бўйлаб алмашилиб, программанинг айрим турлари билан 20 минутдан шугулланишган /турникдаги машқлар, батутда сакрашлар, баланд ҳавозадаги машқлар ёки акробатика сакрашлари, таяниб сакрашлар ва ҳокозолар шулар жумласидандур./

Махсус жисмоний тайёргарлик юкорида баён килиб ёзилган турларидан фаркли уларок дарсдан ташкари секция магулотларида утказилади. У касб фаолиятининг яхшиланишига ёрдам бериш учун Бирон бир спорт турида такомиллашишни назарда тутати. Укувчи истаган спорт тури билан шугулланиши мумкин, бироқ ҳар бир муайян ихтисос учун у ёки бу касб ишчиларига фойдалироқ спорт турларини тафсия килиш мумкин чунончи, монтажчи хавозкорлар учун батутда сакрашлар, спорт гимнастикаси машклари акробатика сакрашлари сувга сакраш шунингдек чангида трамплиндан сакрашлар катта ёрдам курсатади. Курсатиб утилган спорт турларида такомиллашиб ва уларни муайян спорт натижаларига эришгандан сунг хавозкорлар максадига мувофик равишда уз меҳнат ютуқларига таъсир киладилар.

Олий ва урта махсус укув юртларида укувчиларнинг жисмоний тарбияси умумий программа машгулотлари ва факультатив машгулотлардан иборат. Укувчи кайси спорт тури билан шугулланмасин, у разминкага кирадиган ва спортчиларни махсус тайёргарлиги учун кулланиладиган гимнастика машкларини албатта бажаради курсатилган машгулотларга ихтисослашган амалий гимнастикага хос булган машкларни киритиш тавсия килинади. Шундай килиб ихтисослашган Амалий гимнастика жисмоний тайёргарлик куришдаги аҳамияти жуда каттадир.

#### 4.2. СПОРТ АМАЛИЙ ГИМНАСТИКА

Организмнинг функционал имкониятини ошириш ва ҳаракат сифатларини такомиллаштириш учун кулланиладиган жисмоний тайёргарликнинг турли восита ҳамда методлари орасида гимнастика муҳим рул уйнайди.

Спорт Амалий гимнастика кулланиладиган машқлар мускул зурикишининг тузилиши ва характери буйича у ёки бу спорт турига хос булган машқларга ухшашдир.

Гавданинг турли қисмлари айланма ҳаракат киладиган спорт турларида юкори спорт натижаларига эришиш учун /фигурали учиш кураш футбол сувга сакраш хоккей баскетбол ва бошқалар/ акробатика машклари кенг кулланилади, улар ёрдамида таянч ҳаракатлантирувчи аппарат ва вестибуляр анализаторнинг функцияси такомиллашади.

Спорт Амалий гимнастика машгулотлари асосий куринишларга куйдагилар киради

20-40 минут давомида бажариладиган кундалик эрталабки гимнастика. Унга эрталабки зарядкадан кура анча жадалроқ бажариладиган разминка машклари. Бунинг учун танлаб олинладиган спорт турининг асосий функционал ва мускулд фаолиятини характерига мос келадиган машқлар танланади. Разминка машклари жароҳатларнинг олдини олишнинг ишончли воситасидир.

Жисмоний тайёргарлик жараёнида шугулланувчиларнинг ҳаракат сифатлари такомиллашади /тренироқа пайтида ва махсус машгулотларда/.

Спорт Амалий гимнастика учун машқлар тайёрланганда уларнинг уз вазифасига туғри келиши /эрталабки гимнастика, разминка, жисмоний тайёргарлик/, шунингдек шугулланувчиларнинг ёшига, уларнинг тайёргарлиги ва тренировка даврига мос келишини ҳисобга олиш керак. Комплексга киритилган машқлар спортчиларнинг организмига ҳар томонлама таъсир курсатиши керак. Уларнинг навбатлаштирилганда мускул гурпаларини ишга кетма кет кирита бори шва аста секин жадалиқни ошира бориш зарур.

Машгулотлар кичик амплитудали /аста-секин бажариладиган/ оддий машқлардан бошланади. Аста-секин уларнинг миқдори ва бажариш меъёри ошиб боради, алоҳида мускул гурпаларининг ишига эътибор купайтирилади. Жадалроқ машқлар комплексининг охирида бажарилади. Вакти – вақти билан 2-4 машқлардан иборат сериялар такрорланадиган, махсус машқлар тавсия килинади.

Махсус жисмоний тайёргарлик машгулотларида кулланиладиган машқларнинг салмоғи спорт турига ва муайян ҳаракат вазифаларининг ҳал килишга боғлиқдир.

Спорт Амалий гимнастика машгулотларида куйдагилар: буюмсиз ва гимнастика таёғи билан, гантеллар, тулдирма туп, аргамчи резина амортизатор, дасткалтак билан бажариладиган умумривожлантирувчи машқлар: гимнастика деворчаси, скамейка аркон хавода шунингдек брусларда ҳалқада қонъда қазёлда бажариладиган умумривожлантирувчи

машклар: акробатика машклари /шу жумладан, батутда, трамплинда, иргитма тахтада/ кулланилади.

Тренировка пайтида машкларнинг хажми ва навбатни тренер белгилайди. Умумий жисмоний тайёргарликни яхилаш ва махсус жисмоний сифатларни такомиллаштириш учун куйдагилар тавсия килинади:

-Кучни ривожлантириш учун ута огир булмаган юк билан энг катта тезликда машк бажариш /тез-кучли/, огир юк билан /максимал куч/ ута огир юк билан чарчаганда кадар бажариш /куч чидамлиги/ умумий таъсир килувчи машкларни бажариш зарур. Масалан: арконга тирмашиб чикиш, резина амартизаторлар, аргамси, гантеллар билан кулни тутри букан холда оёк ва гавда ҳаракатлари билан бирга турлий йуналишда бажариладиган машклар: тезликда зур бериб ва изометрик режимда бажарадиган машклар жуда фойдалидир /4-6 сек. Пауза билан/. Курашчи, штангачи эшакчилар учун айрим асбобларда, шунингдек блокни амарзаторли курилмалардан фойдаланиб машклар бажариш: футболчи, конькичи, кул тупи, баскетболчи ва волейболчи сингари уйинчиларга буюм билан бажарилган машклар, гимнастика деворчасида, скамейкада, арконда динамик характердаги оддий машклар, турли сакраш машклари тавсия килинади. Машгулотда куч ишлатиш машкларининг салмоғи ва характерини тренер белгилайди.

Кайишқокликни ривожлантириш учун машклар бажарилар экан, бунда ҳаракатларнинг амплитудасини аста-секин ошириб бажариш керак / оёклардан ушлаб, силтиниб, пружиясимон ва кескин ҳаракатлар билан энгашиш / кушимча, таянчдан, шерикнинг ёрдамидан фойдаланиш / жуфт машклар/: оммавий шаклдаги асбобларда машклар ва хоказоларни бажариш зарур. Машкларни танлаганда техник тайёргарлик вазифаларини ҳал қилиш учун таянч ҳаракат аппаратини тайёрлашда ёрдам берадиган машкларга купрок эътибор бермок лозим. Масалан, сузувчилар учун елка бугинининг яхши ҳаракатчанлиги зарурдир, уйинчиларга эса / футбол, баскетбол/ тос-сон ва болдир-тавон бугинларининг ҳаракатчанлиги лозим:

-чакконликни ривожлантириш учун – координация машкларини, ҳар хил усул ва турли йуналишда гавда айланишини талаб қиладиган оддий акробатика машклар йигиндисини бажариш турли хил сакрашларни куллаш / таянчсиз, таяниб туриб пасликка, трамплиндан айланиб бажариладиган сакрашлар/ маъкул.

Турли спорт вакилларининг машк бажаришларида узига хос хусусиятлари булади. Спортчиларнинг машгулотлардан ҳаракат фаолтиятининг шакли ва услуби зарурий шарт булган спорт турларидагина /фигурали учиш, сувга сакраш/ уларнинг ҳар бирининг хусусиятларига қараб гимнастикага хос услубга эришиш зарур.

Спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги учун тавсия қилинган гимнастика машклари купрок эркин ҳаракатли кенг амплитудаси билан бажариш керак. Яхшиси уларни муайян топшириқлар шаклида таклиф қилиш маъкул. Масалан: оёкни олдинга бошдан баланд қутариб силташ; кулларни силтаб уларни юкорида белгиланган нарсага теккизиб сакраш /илиб қуйилган туп вахоказо/

Гимнастика асбобларида машк бажарилар экан гимнастика деворчаси скамейка, брусларда ҳалқада турлик ва хоказоларда тезлик фаолияти шиддатли ҳаракат характерига эга булган спортчиларнинг машгулотларида узок давом этган статик йуриқишга йул қуймасликка ҳаракат қилиш зарур.

Курсатилган /статик/ ҳолатни ушлаб туриш машклари штангачилар, курашчилар, чангичилар, эшшакчилар ва бошқаларнинг машгулотига кулланиши мумкин.

Фулболчилар, баскетболчилар, волейболчилар, теннисчиларга турли сакраш машкларини гимнастика куприкчасиз /мостик / бажариш, асбоб устидан сакраб чикиш машкларни эса кулни теккизмасдан бажариш тавсия қилинади.

#### 4.3. ХАРБИЙ АМАЛИЙ ГИМНАСТИКА

Харбий амалий гимнастика куролли кучларида жисмоний тайёргарлик куришнинг таркибий қисми бўлиб, совет гимнастикаси турларидан биридир.

Умумжисмоний тайёргарлик сингари амалий гимнастиканинг ҳам совет армияси, харбий-денгиз фаолиятининг шахсий состави ва резервлари учун /чиқариладиганлар/ умумий вазифалари бор. Шунингдек, ҳар бир қушин тури учун махсус вазифалари бор. Бу вазифалар куролли кучлар ёки қушиннинг у ёки бу тури харбий тайёргарлигининг талабларини ҳисобга олган ҳолда бажарилади.

Жисмоний тайёргарликнинг таркибий қисм сифатида харбий-амалий гимнастиканинг вазифаси маҳорати билан жадал ҳаракат қила оладиган жисмоний қобилиятларини ошириш ва ҳар томонлама ривожлантиришдан иборатдир. Унинг амалий характери ҳам шундан иборатдир. Шу билан бирга харбий амалий гимнастика ҳар томонлама жисмоний ривожланган чиникка ва соғлом Ўзбекистон ёшларини тарбиясига ёрдам беради.

Харбий амалий гимнастика чидамлик қучли бўлиш чакконлик ва ҳаркат тезлигининг ривожланишига тусиклардан ошиб утиш малакаларини эгаллашга ҳужум қилиш, узини химоя қилиш усулларини бажара олишга, шунингдек мардлик иродалик, ташаббускорлик ва топқирлик уз қучига ишонадиган, матонатли бўлиш коллективизм ва уртокларча узаро ёрдам ҳисларини тарбиялашга қумаклашади.

Уни Россияда биринчи бўлиб А.Б.Суворов солдат ва офицерларни жисмоний ва харбий тайёргарлиги учун харбий дала гимнастикасини махсус танлаган. Комплекс машқлардан иборат бўлган, табиий шароитда бажаридиган машқлар /майдонда, урмонда, тозаланган майдончада, ва бошқалар/ жорий қилди. Ҳозирги вақтда у анча такомиллаштирилган.

Харбий-амалий гимнастика воситаларига саф машқлари, юриш ва югуриш, умумривожлантирувчи машқлар, урмалаб, утиш, уртокни қутариб утиш, тирмашиб чиқиш ва тирмашиб ошиб утиш, мувозанат саклаш машқлари, сакрашлар, қушин турлари учун махсус танланган тусикларни забт этиш машқлари, айрим уйинлар ва эстофеталар гимнастика асбобларидаги машқлар ва бошқалар қиради.

Машгулотлар турли куролли қучлар ва қушин турлари шахсий составнинг жанговор фаолиятини ҳисобга олган ҳолда ташкил қилинади ва махсус йуналишда утқилади. Бу ҳар томонлама жиммоний тайёргалик асосида энг зарур жисмони, махсус ирода сифатлар ва ҳайтий зарур бўлган қуникамалрни ривожлантиришни уз ичига олади.

Тугри ташкил қилинган машгулотлар жихозланган гимнастика шарчаси ва ихтисослашган тусиклар мавжуд бўлса амалий гимнастиканинг вазифаларини мувафакатиятли ҳал қилишга қумаклашади. Машгулотларнинг махсус йуналтирилганлиги машгулотлар программасига у ёки бу жисмоний машқлар қиритилганда вужудга келади.

Харбий амалий гимнастикада ҳам гимнастикада қабулқилинган машгулотларни утиш методикаси қулланилади. Бирок машгулотларни утиш шароити /Майдон, урмон, махсус жихозланган шаҳарсча тусиклар/ шунингдек, қушимчи воситалардан фойдаланиш /Девор, ариқлар, жарлик, дарахтлар ваҳоказолар/ машгулотларни ташкил қилишга, уларнинг мазмуни ва утиш методикасига таъсир қурсатади. Бундай машгулотлар жараёнида қам қуч сарфланадига ва ратционал ҳаракат усулларига ургатиш баъзи бир машқларни мураккаблаштириш, махсус топшириқлар бериш қерак бўлади. Қулланиладиган машқлар шугулланувчиларнинг меҳнат ва ҳабий фаолиятида зарур бўладиган амалмий қуникмаларни турли шароитда такомиллаштиришга қумаклашиши зарур.

Харбий амалий гимнастика машгулотлари тусикларни ошиб утган ҳолда 3 кмгача суний ва табиий шароитда югуришлари уз ичига олган укув дарслари этилабки жисмоний зарядка қуринишида утқилади. Бундан ташқари шахсий составнинг юқори иш қобилиятини ва жанговор қобилиятини саклаш учун махсус комплекслар бажарилади.

Жисмоний тайёргарлик ҳам, шунингдек, гимнастика восита ва методлари ҳам харбий тайёргарликнинг вазифаси ҳамда талабларига яқинлаша борган сари мунтазам такомиллашиб боради. Улар ёрдамида Аскар ва офитсерлар олий бурқлари-Ватнимизни қуриқлаш ва химоя қилиш учун хизмат қилишга мувафакатиятли тайёрланадилар.