

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

З.М.БОБУР НОМИДАГИ
АНДИЖОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

Жисмоний маданият факультети

3-БОСҚИЧ “А” ГУРУҲ ТАЛАБАСИ

Рустамов Хурсанбекнинг

Гимнастика машқларининг атамалари МАВЗУСИДА ЁЗГАН

КУРС ИШИ

Бажарди:

Рустамов Хурсанбек

Қабул қилди:

доцент Х.Солиев

АНДИЖОН – 2014

МАВЗУ: Гимнастика машқларининг атамалари

РЕЖА

1. Гимнастика атамалари
2. Гимнастика машқлари
3. Гимнастика мустақил қуйидаги турларга ажратилган

«Гимнастика» юнонча «гимнос» сўзидан олинган бўлиб, «яланғоч» деган маънони англатади. Шунингдек, юнонча *gymnostike* (*gymnazo*- тенер, машқ қилдираман) сўзининг киши саломатлигини мустахкамлаш, уни хар томанлама жисмонан тарбиялаш ва ҳаракат қобилиятларини, кучи, чاقқонлигини, ҳаракат тезкорлиги, чидамлилиги ва бошқа хусусиятларини такомиллаштириш учун ишлатиладиган махсус танланган жисмоний машқлар, услубий усулларнинг тизими, деган маъноси ҳам бор.

Гимнастика машқларини ўргатиш гимнастика машғулотларида асосий ўринда туради. Айни бир вақтда ўқувчиларда ватанпарварлик ҳисси, ўз фаолиятига ижодий ёндашиш, шунингдек, белгиланган интизомга ҳамда ахлоқий хатти-ҳаракат меъёрларига қатъиян риоя қилиш ҳислари тарбияланади. Шундай қилиб, гимнастика ўсиб келаётган авлодга таълим ва тарбия бериш тизимидаги педагогик илм соҳаси, ўтилиши шарт бўлган ўқув дарси ҳисобланади. Дарс сифатида у мактабларда, ўрта мактабларда, коллежларда ва олий ўқув юртларида ўқитилади. Гимнастика-илмий -амалий соҳадир. Унинг назарияси, тарихи, дарс бериш услуби, машғулот уюштиришдаги типик восита ва формалари бор.

Гимнастика машғулотларида ўқув режасига кўра лаборатория машғулотлари алоҳида соатлар билан белгиланган. Лаборатория дарсларида талаба ўзлаштирган назарий, амалий билимларини амалда синаб, эгаллаган билимларини келгуси педагогик амалиётга тадбиқ этиш учун мустахкамлаб олади. Услубий қўлланмада гимнастикани ўқитиш услубиётида амалий ва назарий ўқитилиб ўргатилган гимнастиканинг асосий воситаларини амалий лабаратория машғулотлари сифатида ўтказилади. Шу билан бирга талабалар билиши аҳамиятга эга бўлган гимнастиканинг турлари, атамалари ва гимнастика снарядлари ҳақида маълумотлар берилган.

Жисмоний тарбия воситаси сифатида гимнастика узоқ вақт мобайнида ривожланиб келган. Унинг қарор топиши ижтимоий тузум ўзгариши билан, одам ҳақидаги фаннинг ривожланиши билан, шунингдек уруш қилиш усулларининг ўзгариши билан боғлиқ бўлган. Булар гимнастиканинг мазмунан ўзгаришига, унинг ўқитиш услубиёти ва хатто машқларни бажариш техникасининг ўзгаришига ҳам муҳим таъсир кўрсатган.

ГИМНАСТИКА АТАМАЛАРИ

Кўп билим соҳаларида, турли ишлаб чиқариш, ҳаракат фаолиятларида буюм, ходиса, тушунча, жараёнларни қисқача ифодалаш мақсадида атамалардан фойдаланилади. Жисмоний тарбияда жумладан, терминалогия жуда муҳим роль ўйнайди. Терминалогия машғулотлар вақтида ўқитувчилар билан ўқувчиларнинг ўзаро муносабатларини енгиллаштиради, гимнастикага оид адабиёт нашр қилишда гимнастика машқлари таърифини соддалаштиришга ёрдам беради.

Гимнастика атамалари- бу гимнастика машқлари, умумий тушунчалари, снарядлар, жихозларнинг номларини қисқача ифода этиш учун қўлланиладиган махсус номлар (терминлар) тизими, шунингдек терминлар, шартли (белгилаб қўйилган) қисқартиришларнинг, машқларни ёзиш шакллариининг тузилиш ҳамда ишлатилиш қоидаларидир. Гимнастикадан атама деганда, бирон ҳаракатлантирувчи фаолият ёки тушунчанинг шартли номи тушунилади.

Терминалогияга қўйиладиган талаблар. Терминларга маълум талаблар қўйилади:

1. Тушунарлилик. Атамалар она тили луғат таркиби ва бошқа тиллардан олинган сўзлар, шунингдек интернационал термин-сўзлар асосида қурилган бўлиб, мазкур халқ тилида ва сўз яшаш ва грамматик қоидаларга тўла мос бўлади. Шундагина терминлар тушунарли, ҳаётий ва барқарор бўлади. Она тили меъёрларининг бузилиши терминларнинг тушунарли бўлмай қолишига олиб келади.

2. Аниқлик, Термин таърифланаётган ҳаракат (машқ) ёки тушунчанинг моҳияти ҳақида очиқ-ойдин тасаввур берадиган бўлиши керак. Терминнинг Аниқлиги машқ ҳақида тўғри тасаввур ҳосил қилиш учун катта аҳамиятга молик бўлиб у машқни тезроқ ўрганиб олишда ёрдам беради.

3. қисқалик. Терминлар қисқа, талаффуз этишга қулай бўлгани маъқул. машқларга ном бериш ва уларни ёзишни енгиллаштирадиган қисқартирув қоидаларига ҳам шунга хизмат қилиши даркор.

Гимнастика терминалогияси қоидалари.

Терминларни яшаш усуллари. Терминлар яшашнинг энг кўп тарқалган усули- мавжуд сўзларга Янги маъно бериш (уларни бошқача тушуниш). Масалан, кўприк, ўтиш, чиқиш каби сўзлар гимнастикада ана шундай терминлардан ҳисобланади. Кўпинча атамалар сўзларнинг, масалан, паст-баланд (бруслар), баландлаб-узоққа (сакраш) сингари ўзаро бирикишидан ҳам ясалади. Осилиш, таяниш, тебраниш, ўтириш ва шу каби айрим сўзлар атама сифатида қўлланилади. Статик ҳолатларни билдирадиган атамалар, масалан, таяниш, куракларда туриш, каллада туриш, қўлларда туриш кабиларда таянч шарти ҳисобга олинади, осилиш, бурчакли осилиш, букилиб осилиш, эгилиб осилиш сингариларда эса гавда ҳолати ҳисобга олиниб ясалади. Тебраниш машқларининг атамалари муайян ҳаракатлантирувчи фаолият хусусиятларини ҳисобга олиб ясалади. Масалан: билакларга таяниб туриб олдинга силтаниб кўтариш, қаддини ростлаб силтаниб кўтарилиш, оёқни жуфтлаб ёки битта оёқда кўтарилиш ва хоказо. Сакраш ва сакраб тушиш атамалари спорт гимнастикасида гавданинг ҳаводаги ҳолатига қараб белгиланади, масалан: оёқларни йиғиб сакраш, оёқларни кериб сакраш, тўнтарилиш; бадий гимнастикада гавда билан оёқлар ҳолатига қараб белгиланади: ёпиқ сакраш, очиқ сакраш,

одимлаб сакраш, сапчиш, таяниб думбалок ошиш, ташланиб сакраш, силтаниб сакраш, чир айланиб сакраш ва хоказолар.

қисқартириш қоидалари-баён қилиш қисқароқ бўлиши учун гимнастикада одатда кўп ҳолатларни, ҳаракатлар ёки улар деталларининг номларини кўрсатмаслик қабул қилинган. Масалан, қуйидаги сўзлар тушириб қолдирилади: «олдиндан», «олдинга»-ҳаракат йўналишини кўрсатишда, агар шу ҳаракат энг қисқа, иложи бор ягона йўл билан (масалан, олдиндан қайрилиб) бажариладиган бўлса; кўллар, оёқлар, оёқ учлари, кафтлар ҳолатининг қандайлиги-агар бу ҳолат белгиланган услубдагина мос бўлса.

Гимнастика машқлари қуйидаги асосий гуруҳларга бўлинади.

Саф машқлари—сафда биргаликда бажариладиган, шуғулланганда уюшқоқлик ва интизомни, жамоа бўлиб ҳаракат қилиш малакаларини, қад қоматни шунингдек ритм ва суръат ҳиссини тарбиялашга ёрдамлашадиган ҳаракатлар.

УРМ—(Умумривожлантирувчи машқлар) кўпроқ бўғинларда бажариладиган, жисмоний юкламага тайёргарлик, организмнинг функционал имкониятларини кенгайтириш ва қадди қоматни тарбиялаш учун қўлланиладиган машқлар. Улар айрим мускул гуруҳларига алоҳида, таъна аъзоларига. алоҳида шунингдек, бутун ҳаракатлантирувчи аппаратга умумий таъсир кўрсатади.

Эркин машқлар-таъна айрим аъзолари билан қилинадиган турли ҳаракатларни, акробатик ва хореографик машқларни бирга қўшиб бажаришдир. Улардан асосий мақсад — координатив қобилиятни такомиллаштириш, ритм ва ҳаракат гўзаллиги ҳиссини тарбиялаш. Эркин машқлар спорт гимнастикасида буюмларсиз ва бадий гимнастикада турли буюмлар билан ижро этилади.

Амалий машқлар-юриш, югуриш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш, ошиб ўтиш, эмаклаб ўтиш, мувозанат сақлаш, тўсиқлардан ошиб ўтиш ва бошқалар. Машқлар ёрдамида ҳаётий зарур кўникма ва малакалар эгалланадир.

Жиҳозларда бажариладиган машқлар-(гимнастика “оти”, “тўсини”, “девори”, халқа, қўш чўп, якка чўп) спорт гимнастикасининг энг ҳарактерли воситаларидир. Улардан асосий мақсад—гавда ва тана ҳаракатларни бошқариш малакасини такомиллаштиришдир. Бу машқлардан шуғулланувчиларни жисмоний тайёрлаш учун ҳам қўлланилади.

Акробатика-акробатик сакрашлар ва статик ҳолатларни ўз ичига олган мувозанат сақлаш машқлари. Улардан турли ёш контингентлари билан ўтказиладиган машгулотларда куч, чаққонлик, эпчилликни, реакция тезлигини, фазода мўлжал олишни ривожлантириш учун, шунингдек, вестибуляр аппаратни машқ қилдириш учун кенг қўлланилади.

Бадий гимнастика-гимнастик буюмлар (арғамчи, гардиш, лента, тўп, чўқморлар) билан ва буюмларсиз ижро этиладиган, шакли жихатидан турлича рақс ҳаракатларининг

узвий ва бирикиб кетган комбинациялардан иборат машқлар. Улар музика жўрлигида ижро этилиб, жисмоний камолат ҳамда нафислик, эркинлик ва жозибadorликни тарбиялаш воситаси бўлиб хизмат қилади. Бундай машқлар билан хотин-қизлар шуғулланадилар. 1968 йил Бутун Иттифоқ Конференцияда тасдиқланган Низомга асосан, гимнастик машқларни ҳамда ихтисосликнинг хилма-хиллигини ҳисобга олиб,

ГИМНАСТИКА мустақил қуйидаги турларга ажратилган.

Гимнастиканинг соғломлаштирувчи турлари: Бу гуруҳ асосий (умумий), гигиеник ва атлетик гимнастикани ўз ичига олади. Гимнастиканинг бу турлари шуғулланувчиларни ҳар тамонлама гармоник жисмоний камолотга етказиш, саломатлигини мустаҳкамлаш ва ҳаракат функцияларини такомиллаштириш мақсадида қўлланилади.

Гимнастиканинг спорт турлари: Бу гуруҳга Спорт гимнастикаси, Бадий гимнастика ва Акробатика киради. Бу турлар спорт йуналишига эга бўлиб, спорт турлари сифатида тарғиб этилади. Булардан мақсад, машқларни ижро этиш техникасида юксак камолотга эришиш, юксак спорт маҳорати кўрсатиш ҳамда ҳар тамонлама юксак жисмоний тайёргарлик асосида мураккаб машқларни бажара билишга эришишдан иборатдир.

Гимнастиканинг амалий турлари: Бунга қуйидагилар: иш куни тартибига киритилатадиган *Ишлаб чиқариш гимнастикаси* (меҳнаткашларни соғломлаштириш, иш қобилиятини ўстириш, меҳнат унумдорлигини оширишга ёрдамлашади). Махсус жисмоний тайёргарликда қўлланиладиган *Касбий-амалий, ҳарбий-амалий ва спорт-амалий гимнастикаси* (меҳнатда, муҳофаа ва спортда ижобий натижаларга эришишни таъминлайди). Турли касаллик ва жароҳатларни даволаш учун қўлланиладиган, иш қобилияти ва саломатликни тиклашга ёрдам берадиган *гинастика тури–Даволаш гимнастикаси*.

Гимнастиканинг асосий воситалари. Махсус ишлаб чиқилган ҳаракат шакллари гимнастиканинг воситалари ҳисобланади. Улар ёрдамида одамнинг ҳаётий муҳим ҳаракатлантирувчи қобилиятлари такомиллаштирилади. Кўп машқлар одамнинг меҳнат, ҳарбий ва турмуш фаолиятдан (юриш, югуриш, тирмашиб чиқиш, сакраш, эмаклаш, мувозанат сақлаш, улоқтириш, тўсиқлардан ошиб ўтиш, юк ташиш ва х.к.) олинган.

1. Саф машқлари–Саф машқлари жисмоний тарбия ва ҳарбий-ватанпарварликка доир машғулотларда ва қисман барча фанларга оид синфдан ташқи машғулотларда ўтказилади. Машғулот саф бирлигини, *бўлинма* ташкил қилувчи *гуруҳ* билан ўтказилади. Амалий машғулотларда якка-якка ва жамоа ҳаракатларини яхшироқ бажариш учун гуруҳни бўлимларга ажратиш керак.

Гуруҳ бир қаторга сафланиш! Ўқитувчи буйруқ берганидан кейин сафланиш томонига қараб тик туради. Гуруҳ ўқитувчининг чап томонига сафланади. Ҳамма ўқувчиларнинг оёқ учи бир чизикда текис туриши керак.

“Текислан!” буйруғига биноан зўриқмасдан, товонларни бирлаштириб, оёқ учини эса сал очиб тўғри туриш, тиззаларни ростлаш, кўкракни сал кўтариш, елкаларни ёзиб юбориш; бошни тўғри тутиш, иякни сал кўкракка тортиш, тўппа-тўғри қараб туриш; қўл кафтларини ичга қаратиб сонларнинг ёнларига туширилган, бармоқлар букилган, бош бармоқ кўрсаткич бармоғининг устига қўйилган бўлади.

“Ростлан!” буйруғига биноан сафда тик туриш ҳолатига ўтиш ва қимир этмаслик, **“Эркин!”** буйруғига биноан эса оёқлардан бирини тиззадан бўш тутиш, жойидан қимирламаслик ва гаплашмаслик керак. **“Тўғрилан!”** буйруғига кўра жойидан қимирламасдан туриб, кийимларини тўғрилаб олиш ва секин гаплашиш мумкин. Бирон ҳолатни бекор қилиш ёки тўхтатиш учун **“Бекор!”** буйруғи берилади. Бу буйруқга биноан шу ҳолатга ўтгунча қандай ҳолда турилган бўлса ўша ҳолга қайтилади.

Гуруҳни ҳисоблаш. Ҳисоб ўнг томондан бошланади. Гуруҳни бир чеккадан сидирғасига санаш учун **“Гуруҳ тартиб билан сана!”** буйруғи берилади.

Ҳисобот бериш. Ҳисобот бериш учун навбатчи сафнинг ўнг томонга, бир қадам олдинга чиқиб туради. Навбатчи гуруҳни текислаб, бир чеккадан сидирғасига санаб чиққандан сўнг **“Ростлан!”**, **“Марказга диққат!”** деб буйруқ беради, ҳамда энг яқин йўл билан ўқитувчи ёнига шахдам одимлаб боради. Ундан икки қадам берида тўхтади ва гуруҳнинг сафланганлиги тўғрисида ҳисобот беради.

Сафда саломлашиш. Ўқитувчининг **“Салом!”** деган саломига ўқувчилар бир нафас олиб, баб-баробар **“Салом!”** деб жавоб қайтарадилар.

Турган жойда бурилиш. Қуйидаги буйруқларга биноан бажарилади; **“Ўнг-га!”**, **“Чап-га!”**, **“Орқа-га!”**, **“Ярим бурилиш ўнг-га!”**, **“Ярим бурилиш чап-га!”**.

Чапга бурилиш, ярим айланиб чапга бурилиш ва орқага бурилиш чап томондан чап оёқ товонида ва ўнг оёқ учида бажарилади; ўнгга бурилиш ва ярим айланиб бурилишда ўнг томонга оёқ товони ва чап оёқ учида бурилади.

2. Умумривожлантирувчи машқлар-кўпроқ бўғин қисмларида бажариладиган, ҳар тамонлама жисмоний тайёргарлик учун организм функционал имкониятларини кенгайтириш ва қад қоматни шакллантириш учун қўлланиладиган машқлардир. Улар айрим мускул гуруҳларига, тана аъзоларига, шунингдек, бутун ҳаракат аппаратига умумий таъсир кўрсатади, хилма хил ҳаракат малака ва кўникмалар ўзлаштириш жараёнини енгиллаштиради.

Умум ривожлантирувчи машқлар –сафда, қаторларда, доирада, юрган ва югурган ҳолда бажарилиши мумкин шунингдек машқларни бажаришда буюмлардан, таёкча, гардиш, тўлдирма тўплар, гантеллардан фойдаланилади. Умумривожлантирувчи машқлардан эрталабки бадантарбия сифатида ҳам фойдаланиш мумкин. Бунинг учун тананинг ҳар бир қисмларга алоҳида машқлар комплексини тузиш керак ва уларни такрорлаш сонини ортириб бориш ёки уларни турларини кўпайтириш ва ўзгартириб туриш керак бўлади.

3. Амалий машқлар–юриш, югуриш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш, ошиб ўтиш, эмаклаш, мувозанат сақлаш, сакраш, юкларни кўтариш, жиҳозларни ўрнатиш, касбга мувофиқ жисмоний машқлар ва ҳ.к. Шуғулланувчилар улар ёрдамида ҳаётий зарур ҳаракат кўникма ва малакаларини эгаллайдилар, уларни хилма-хил шароитда қўлланишни ўрганадилар.

4. Жиҳозларда машқлар (гимнастика “оти”, “тўсини”, “девори”, халқа, қўш чўп, якка чўп) бажариладиган машқлар-спорт гимнастикасининг энг характерли воситаларидир. Улардан кўзда тутилган асосий мақсад гавда ва тана ҳаракатларини бошқаришни такомиллаштириш. Бу машқлардан шуғулланувчиларни жисмоний ривожлантириш учун ҳам қўлланилади.

Тирмашиб чиқиш – бу машқлар ўқувчиларда чидамлилиқ ва куч фазилатларини ҳамда дадиллиқ каби ахлоқий сифатларни тарбиялайди. Тирмашиб чиқиш машқларида арқонга уч усулда ва икки усулда (оёқлар ёрдамисиз) чиқиш усуллари.

Таяниб сакраш–сакровчанликни ривожлантириш, оёқ ва қўллар кучини, ҳаракат тезлиги ва аниқлигини, чаққонликни ҳамда дадилликни ривожлантириш учун қўлланилади. Машқ гимнастик “от” ва “эчки”дан махсус “кўприкча” орқали сакраш билан бажарилади. Таяниб сакраш машқлари “оёқларни букиб” ва “оёқларни ёзиб” бажарилади. Сакраш машқларида гимнастик “от” ва “эчки”нинг баландлиги ўғил болалар учун 115-125 см, қизлар учун 105-115 см белгиланади. Сакраш усулларида югуриб келиш, “кўприкча”га оёқ қўйиш ва депсиниш, жиҳозга қўл қўйиб таяниш ҳамда қўниш ҳолатларига катта эътибор берилади. Қўниш ҳолатлари ён ва тўғри ҳолатларда бўлиш мумкин. Таяниб сакрашда “кўприкча”, гимнастик “от” ва “эчки”нинг ҳолатлари ҳам кўндаланг ёки узунасига қўйиб ўзгартирилиши мумкин.

Осилишлар ва таянишлар – бу машқлар жумласига якка чўп, қўш чўп, халқа (ўғил болалар), ва ҳар хил баландликдаги қўш чўплар (қизлар) ҳамда дастакли “отдаги машқлар” киради. Якка чўпда бажариладиган машқлардан-қўлларни ҳар хил кенгликда тутган ҳолда тортилиш, оёқларни олдинга кўтариб айланиш ва таянч ҳолатга ўтиш, оёқларни орасида қўш чўп бўлган ҳолда айланиб таянч ҳолатга ўтиш, куч билан силтаниб чиқиш ҳисобланади. Қўш чўпда машқлар–тебранишлар, елкаларда таяниб туриш, олдида юмалаш,

оёқларни кенг ёзиб ўтириш, ён ёки тўғри ҳолатда сакраб тушиш. Ҳар ҳил баландликдаги қўш чўпларда бажариладиган машқлар (қизлар)–тебранма ҳаракат, пастка чўпда ўтириш, бир оёқда таяниб юқори чўпда айланиш ва таянч ҳолатига ўтиш, ҳар ҳолатларда сакраб тушиш. Халқада оёқларни бурчак тутиш, тебранма ҳаракат, олдиға юмалаш, куч билан таянч ҳолатга кўтарилиш, ҳар ҳил ҳолатда сакраб тушиш. Дастакли “отдаги” машқлар– оёқларни чапға ва ўнға ҳаракатлантириш, оёқларни қўл остидан ўтказиш, ярим ва бир доира шаклида оёқларни ҳаракатлантириш, ҳар ҳил ҳолатда сакраб тушиш.

Акробатик машқлар–акробатик ҳаракатлар ва статик ҳолатларни ўз ичига олган мувозанат сақлаш машқларини бирлаштиради. Улардан турли ёшли болалар билан ўтказиладиган машғулотларда куч, чаққонлик, эпчилликни, реакция тезлиги, фазода мўлжал олишни ривожлантириш учун, шунингдек, вестюбуляр аппаратни машқ қилдириш учун кенг қўлланилади. Акробатик машқларға олдинға ва орқаға ҳар ҳил шаклдаги юмалашлар, бошда ва қўлларда таяниш, кўприк тушиш, “чархпалак”, рандат машқларни киритиш мумкин.

Бадий гимнастика машқлари–гимнастик буюмлар (арғамчи, гардиш, лента, чўқморлар) билан ва гимнастик буюмларсиз ижро этиладиган, шакли жиҳатидан турлича рақс характеридаги ҳаракатларнинг узвий ва бирикиб кетган комбинацияларидан иборат машқлар. Шунингдек *Ритмик гимнастика машқларидан* ҳам гимнастика машғулотида шуғулланиш мумкин. Бу машқлар юришлар, сакраш ҳаракатларидан иборат. Улар музика жўрлигида ижро этилиб, жисмоний камолат ҳамда нафислик, эркинлик ва жозибадорликни тарбиялаш воситаси бўлиб хизмат қилади. Бундай машқлар билан хотин-қизлар шуғулланадилар.

Мувозанат сақлаш машқлари–вестибуляр аппарат фаолиятини такомиллаштириб, ҳаракатларни бошқара олиш малака ва кўникмалари-координацион қобилиятни ривожлантиради. Бундай машқлар сифатида гимнастик “тўсинда” юриш, югуриш, сакраш, айланиш, “қалдирғоч” ҳолатида туриш ва ҳар ҳил ҳолатларда сакраб тушишлардан фойдаланиш мумкин. Машқларни мураккаблиги, хусусиятлари ҳамда жисмоний юкламаларнинг таъсирини ҳисобға олган ҳолда машқлар билан шуғулланишни ёш даражаларига бўлиш мумкин. Акробатика ва мувозанат сақлаш машқлари билан 5-6 ёшдан, таяниш ва осилиш машқлари, таяниб сакраш ва тирмашиб чиқиш билан 7-8 ёшдан шуғулланиш мумкин. Бадий гимнастика машқлари билан шуғулланиш учун қизларни 5-6 ёшдан жалб этиш мумкин.

Умумивожлантирувчи машқлар.

Умузивожлантиручи машқлар деб, турлича тезлик ва кўламда максимал ва ўртача зўр бериш орқали тананинг алоҳида қисмлари билан бажариладиган ҳаракатлар ёки

уларнинг бирикмаларига айтилади. Улардан мақсад-жисмоний сифатларни ривожлантириш, қадди-қоматни тўғри шакллантириш, шуғулланувчиларни мураккаброк ҳаракат малакаларини эгаллашга тайёрлашдир.

Умумривожлантирувчи машқлар предметсиз ва предметлар (гантеллар, тўлдирма тўплар, тошлар, штангалар, резина амортизаторлар, таёқлар ва бошқалар) билан ҳар хил гимнастика асбобларида ва шунингдек, бир-бирига ўзаро ёрдам кўрсатиш орқали бажарилиши мумкин.

Машқлар классификацияси - Классификацияга анатомик белги асос қилиб олинган машқлар кишининг айрим тана қисмларига таъсир кўрсатишга қараб бўлинади:

1. кўл мускуллари ва елка камари учун машқлар.
2. Гавда ва бўйин мускуллари учун машқлар.
3. Оёқ мускуллари учун машқлар.
4. Бутун тана мускуллари учун машқлар

Югуриш- юришга нисбатан анча динамик машқдир, шу сабабли у ҳаракат аппаратида, юрак қон –томир ва нафас олиш тизимида анчагина катта таъсир ўтказиши мумкин. Югуриш тезлик ва чидамлилиқни такомиллаштиришнинг асосий омилларидан бири ҳисобланади.

Югуришнинг характери ва жадаллиги турлича бўлиши мумкин, шунинг учун у гимнастика дарсининг барча қисмларида қўлланилади.

Гимнастика машғулотида қўлланиладиган югуриш машқлари: оддий югуриш, тиззаларни баланд кўтариб югуриш, оёқларни олдинга, орқага букиб, олдинга, орқага ва ён томонларга силтаб югуриш, чалкаш қадамлар билан олдинга, ён томонга югуриш, қўшимча ҳаракатлар бажариб, бурилишлар, тўхташлар ва хоказо.

Ўргатиш услуби. Юриш ва югуришни асоаий услуби яхлит ўргатишдир, яъни машқнинг қандай бажарилишини кўрсатиш ва тушунтиришдан кейин уни яхлит бажариш таклиф қилинади. Биринчи навбатда оёқ қафтларини тўғри қўйилишига аҳамият бериш зарур. Оёқ қафтлари юришда бир оз ташқарига, югуришда эса тўғри чизик бўйлаб босилади.

Мувозанат сақлаш машқлари

Мувозанат сақлашнинг зарур шартлари умумий оғирлик марказининг майдони устида жойлашишидир.

Таянч майдони қанчалик катта бўлса, мувозанат шунчалик турғун бўлади.

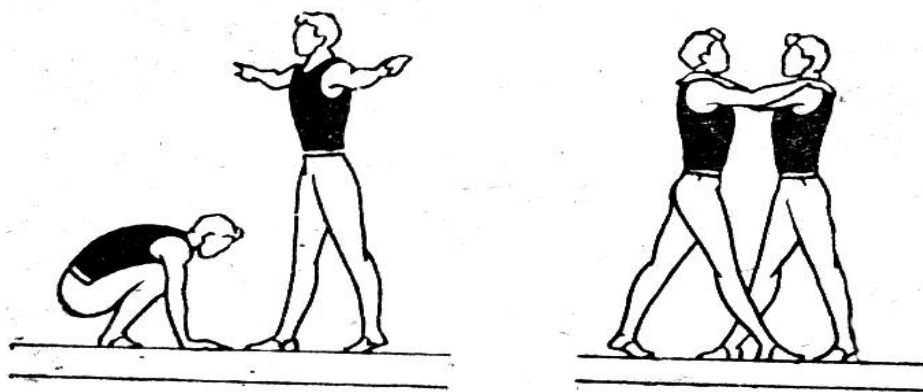
Мувозанат сақлаш машқлари қоматни шакллантириш учун катта аҳамиятга эга, чунки уларни бажараётганда бел ҳамда бутун гавда мускулларининг тонуси анча ортади.

Гимнастика машғулотларида махсус мувозанат сақлаш машқлари кўпинча баландроқ таянч жойда бажарилади.

Турган жойда бажариладиган машқлар: кичик таянчда оёқ учларида, товонларда, бир оёқда тик туришлар, қўл, оёқ, гавда ҳаракатлари билан бажариладиган машқлар киради.

Шериклардан бири яккачўпга кўнгдаланг чўққайиб таянади ёки қоринга ётиш ҳолатини қабул қилади, иккинчиси эса унинг устидан хатлаб ўтади:

Шериклар учрашганда бир-бирининг елкаларидан ушлашиб, ўнг оёқлар қафтларининг ички қирралари бир-бирига теккунга қадар олдинга узатадилар ва бир-бирини ушлаганча узатилган оёқда чапга бурилишади. Бу усул мураккаб бўлиб, аввал полда ўргатишни талаб қилади (17-расм).



17-расм

Ўргатиш услуби. Мувозанат сақлаш машқларини ўргатишда яхлит ўргатиш услуби қўлланилади. Ўрганиладиган машқни шуғулланувчиларга тушунтириш ва кўрсатиш зарур, кейин эса уни бажаришни талаб қилиш мумкин. Баландроқ таянч жойдаги машқларга ўтишдан олдин дастлаб полда ўргатиш зарур. Мувозанат сақлаш машқларини таянч майдонини ўзгартириш бош ва гавда ҳолатларини (бурилишлар, энгашишлар) қўл ҳолатларини ҳаракат йўналишини ўзгартириш, баладликни ошириш, бажариш тезлигини ўзгартириш, қўшимча тўсиқлар ҳосил қилиш ва хоказолар орқали мураккаблаштириш мумкин.

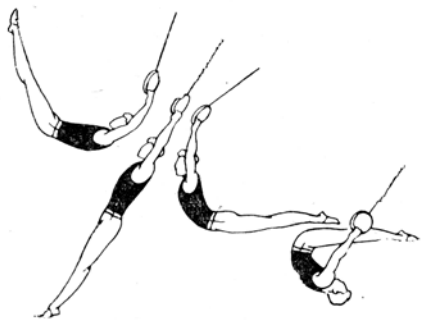
Сакраб чиқиб, таяниб оёқларни олдинга ва орқага силташ.

Сакраб чиқиб таяниб, бурчак ҳосил қилиш (ўқувчиларнинг бурчак ҳосил қилишни олдин бошқа асбобларда бажарганликлари назарда тутилади).

Таяниш ҳолатида тебраниб, олдинга силтаниб орқага ташланиб, букилиб осилиш.

Бурчак ҳосил қилиб таяниш ҳолатидан олдинга букилиб осилиш ҳолатига тушиш.

Олдинга елкада айланиб букилиб осилиш (41-расм).



41-расм

Елкаларда орқага айланиб сакраб тушиш. Бу машқни ўргатишга киришишдан олдин шуғулланувчилар тўшакларда елкадан орқага керилиб думбалоқ ошишни билиб олишлари лозим.

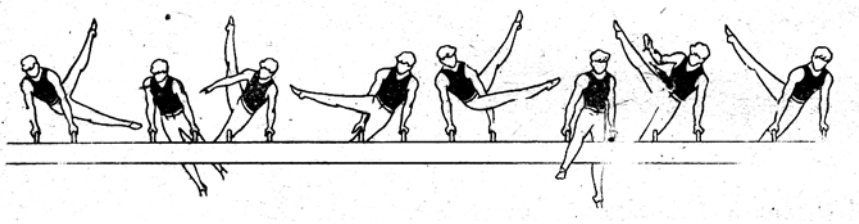
Куч билан кўтарилиш. Шуғулланувчилар халқаларда таяниш малакасини ўзлаштирганларидан сўнг «чуқур» ушлаб куч билан кўтарилишни ўргатишга киришилади. Бу вақтга келиб гимнастикачилар турникда, халқада бир неча марта тортилишни бажара оладиган бўлиб қоладилар.

Дастакли отда бажариладиган машқлар

Дастакли от машқлари (силтаниш ва айлантириш учун) ҳаққоний равишда эркаклар гимнастика кўп курашининг энг мураккаб турларидан бири ҳисобланади. Дастакли отда бажариладиган машқларни хусусиятлари қуйидагилардан иборат:

- 1) дастакли отда бажариладиган барча машқлар таяниб ижро этилади, бу эса елка бўғини ва тананинг юқори қисмларидан катта куч сарфлашни талаб қилади;
- 2) дастакли отда бажариладиган машқлар бир қўлда таяниш ва икки қўлда таяниш фазаларининг навбатма-навбат алмашилиши билан боғлиқ;
- 3) дастакли отда силтанишларда асосий ҳаракатлар фронтал юзаликда содир бўлади.

Таяниш ҳолатидан бир томонлама ичкарига ва орқага силтаниб ўтиш(ўнг оёк билан ўнг томонга)(42-расм)

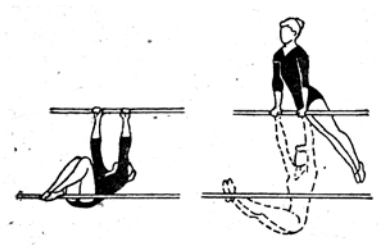


42-расм

Паст-баланд брусларда бажариладиган машқлар

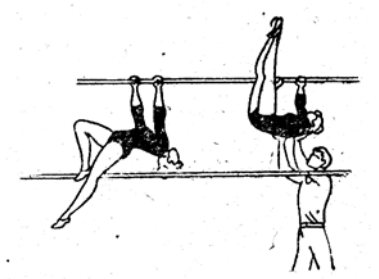
Снарядларнинг тузилиши асосий ва спорт гимнастикасининг турли-туман машқларини ижро этиш имконини беради. Хозирги замон спорт гимнастикасининг баланд-паст бруслардаги машқлари асосан тебраниш машқларидан ташкил топган динамик комбинациялардан иборат.

Пастки ёғочда чўққайиб осилиш ҳолатидан юқориги ёғочга кўтарилиб таяниш. Чўққайиб осилиш ҳолатидан оёқларни дадил тўғрилаб, елка бўғинларидан тўлиғича чўзилган ҳолатни сақлаганча гавда билан пастга-орқага чўзилиш керак. Оёқлар тўғриланиши билан юқориги ёғочга тўғри қўллар билан олдинга-пастга кескин босганча оёқлар билан депсиниб таяниш ҳолатига чиқилади. (43-расм)



43-расм

Юқориги ёғочга таяниш ҳолатидан олдинга тушиб пастки ёғочга ётиб осилиш. Юқориги ёғочда таяниш ҳолатидан бошни олдинга энгаштириб, қўллар букилади, сўнгра гавдани олдинга энгаштирилади. Тос-сон бўғинидан букила бориб, олдинга тушишни давом эттириб, сонларнинг орқа мускулларини таранглаштирилган ҳолда оёқларни тиззаларгача ёғочдан сирпантириб тушириш ва керишиш керак. Кейин қўлларни тўғрилаб, гавдани ҳам тўғрилаб, оёқларни тушириб пастки ёғочга ётиб осилиш ҳолатига келиш ва керилиш керак. (44-расм)



44-расм

Яккачўпда бажариладиган машқлар

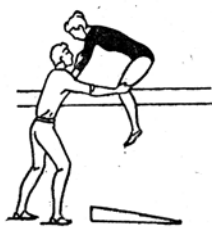
Яккачўпда бажариладиган машқлар кишининг мувозанат функциясига самаралироқ ва ҳар томонлама таъсир кўрсатадиган мувозанат машқ турларидан биридир. Яккачўпда ўтиладиган машғулотлар шуғулланувчиларнинг жисмоний ривожланишига ва ҳаракат қобилиятларини такомиллаштиришга ижобий таъсир кўрсатади, қоматнинг шаклланишига кўмаклашади, фазода мўлжал олиш хиссини яхшилади, қатъийлик ва дадилликни тарбиялайди.

Сакраб чиқиб чўққайиб таяниш (45-расм). Икки-уч кадам югуриб келиб, қўллар яккачўпга қўйилади. Оёқлар билан депсиниб ва елкаларни олдинга йўналтирганча белни кўтариб, оёқларни букиб кўкракка яқинлаштирилади. Яккачўпга сакраб чиқиб, елкани орқага ташламасдан, қўллар билан ушлаб туриш зарур.

Бир ва иккала тиззага таяниш ҳолатига сакраб чиқиш тўғридан югуриб келиб, икки оёқ билан депсиниб бажарилади. Сакраб чўққайиб таяниш ҳам тўғридан югуриб келиб бажарилади (46-расм).



45-расм



46-расм

Эркин машқлар.

Эркин машқлар- бу гавда ва унинг қисмлари билан бажариладиган турли-туман ҳаракатлар комбинациясидир. Спорт гимнастикасидаги кўп курашнинг бир тури сифатида эркин машқлар махсус гиламда ижро этилади ҳамда акробатика элементлари ва брикмалари, сакрашлар, мувозанат сақлашлар, бурилишлар, оёқлар билан силтаниб тушиб ўтишлар, хореографик шаклдаги ҳаракатларни ўз ичига олади.

Гимнастикчиларни бошланғич тайёрлашда эркин машқларни ўргатиш ҳаракат «таълимини» ва айрим мураккаброк элементларни, шунингдек, ўқув ва спорт комбинацияларини ўзлаштиришдан иборат. Ҳаракатлар изчиллигининг муайян қонуниятларини ифодаловчи ва шунингдек шуғулланувчиларда уларнинг турли-туман бўлиши тўғрисида тасаввур ҳосил қилдирувчи ўқув комбинациялари тузиш тавсия қилинади. Мисол учун, оддий ҳаракатларни навбатлантириш мураккабликнинг ошиб бориш қонунининг ифодаланишини кўрсатиш мумкин: д.х.-чўққайиб таяниш. 1. қўллар ён томонга, 2. Д.х. 3. Тик туриб, қўллар ён томонга. 4. Д.х. 5. Тик туриб, қўллар юқорига. 6. қўллар пастга. 7. Сакраб, қўллар юқорига. 8. А.т.(асосий туриш).

Ҳаракат қўлами ва улар тезлигини мунтазам ошиб бориши композиция шу қонуниятнинг ифодасидир. Бир-бирига зид ҳаракатлар танланиши самарали бўлади. Шу қонуният ҳисобга олинса, ҳатто энг оддий ҳаракатлар ҳам жозибалироқ кўринади. Масалан, д.х.-а.т. 1-2. қўлларни ташқарига ёй шаклида аста кўтариш. 3. Тез чўққайиб таяниш. 4. Чўққайиб таяниш ҳолатида сакраб ўнг томонга бурилиш, бош олдинга энгаштирилади. 5-6. Тез бир оёқни букиб олдинга шахдам қадам ташлаш қўлларни аста олдинга ва ён томонга узатиш. 7. Чапга бурилиб, оёқларни кериб тик туриш, қўллар ён томонга. 8. Сакраб чўққайиб таяниш.

Контрастлик қонунияти тез ва секин ҳаракатлар, юқорига, пастга, ўнгга, чапга силжишлар ва ҳокозоларнинг навбатланишига асосланган.

Оддий ўқув комбинацияларини машғулотнинг тайёргарлик қисмида ўзлаштириш мақсадга мувофиқдир. Даставвал комбинацияга кирувчи алоҳида ҳаракатлар бадан қиздириш мақсадида кўп марта такрорланади. Шундан кейин тренер шу ҳаракатларда ташкил топган 4,8,16 ҳисобдан иборат эркин машқлар брикмаларини тавсия қилиди.

Сакрашлар

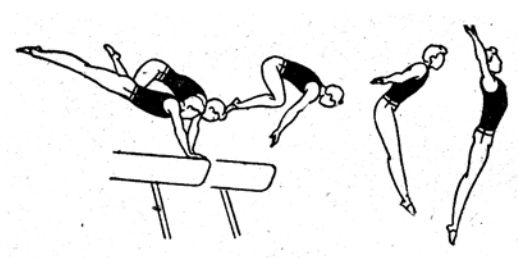
Таянмай сакрашлар-таянмай (оддий) сакрашлар тўрт босқичдан иборат: югуриб келиш, бир ёки икки оёқда депсиниш, учи шва ерга тушишдан иборат. Оёқ билан депсиниш ердан (полдан), ёғоч кўприкча ва трамплиндан бажарилиши мумкин. Сакрашнинг муҳим қисмлари югуриб келиш ва оёқ билан депсинишдан иборат. Югуриб

келишда тезлик аста-секин ошириб борилади, шу орқали гавданинг горизонтал тезланиши таъминланади ва депсиниш билан биргаликда сакраш учун шароит яратилади. Таянмай сакрашларда югуриб келиш 7-9 югуриш қадамига тенгдир. Депсиниш оёқ билан кўприкча ёки полга тегиш вақтидан бошланади. Югуриб келиб узунликка сакраганда оёқ товондан бошлаб учига қўйилади ва депсинади. Силтанувчи оёқ ва қўллар олдинга-юқорига шиддат билан узатилади. Турган жойда баландликка ва узунликка сакрашда депсиниш иккала оёқда бажарилади. Учиш ҳамма сакрашларда сакровчининг гавда ҳолати муваффақиятли ерга келиб тушиши учун сақлашни таъминлаши керак. Ерга тушиш тўшакка ёки ерга оёқлар билан тегиш пайтидан бошланади ва зарбни майинлаштириш ҳамда ҳаракатнинг тезлигини ўз вақтида камайтириш билан якунланади. Танмай сакраш машқларига:

- 1.Турган жойдан баландликка сакраш.
- 2.Югуриб келиб баландликка сакраш.
- 3.Узунликка сакраш(турган жойдан ва югуриб келиб).
- 4.Узоқ-баландликка сакраш.
- 5.Узун арғамчи билан сакрашлар(сапчишлар).

Таяниб сакрашлар-машқларини бажарганда яна қуйидаги босқичлар қўшимча тарзда кўзга ташланади: а) қўллар билан таяниш олдида учиш; б) қўллар билан кучли итарилиб юбориш; шунга кўра, сапчишда гавдага қарама-қарши ҳаракат ҳосил бўлади, қўллар билан кучли итарилиб юбориш гавданинг кескин ҳаракати билан ва тананинг юқорига кўтарилиши билан маслашуви керак; в) қўллар билан кучли итарилиб юборишдан кейинги учш; ижрочининг ҳолати бу ерда сакрашнинг хилига қараб белгиланади. Кўпинча сакрашнинг сифати бутунлай бу босқичнинг қандай бажарилишига боғлиқ бўлади. Гавданинг аниқ қабул қилган ҳолати қанчалик узоқ вақт сақланса, таяниб сакрашни баҳолаш шунча яхши бўлади.

Кўндаланг қўйилган козёлдан оёқларни букиб сакраш. Кескин югуриб келиб кўприкчага депсинади. Бунда оёқлар билан депсиниш, қўлларда кучли итарилиб юбориш билан бир вақтда бажарилиши керак; козёлдан депсиниш вақтида оёқларни тос-сон ва тизза бўғинидан букиб, кўкракка яқинлаштириш ва тосни кўтариш даркор. Учиш вақтида гавда букилган бўлиши керак, сўнгра чакқонлик билан керишилиб, қўллар юқорига ташқарига ёзилади, шу ҳолат ерга тушгунга қадар сақланиши лозим. Бошланишида сакраш кўндалангига ва узунасига қўйилган от устида ўрганилади(47-расм).



47-расм.

Худди шу ҳолатда фақат оёқларни кериб ўтказиш усулида бажариш ҳам мумкин.

Акробатика машқлари.

Акробатика машқлари асосан турли ўқлар атрофида айланма характердаги ҳаракатлардан (дўмбалоқ ошиш, сальто ва бошқалардан) иборат. Улар акробатика поёндози ва махсус конструкцияли асбобларда (трамплин, сакратувчи ёғоч, батут ва бошқаларда) бажарилиши мумкин.

Куракларда тик туриш (48-расм).

Ўргатиш техникаси. Орқага думалашни тугатгандан кейин қўллар билан белдан ушлаш керак, гавдани шундай тўғрилаш керакки, бу пайтда гавда ва оёқлар бир чизикда бўлиши керак. 1) Кафтлар билан белдан ушлаганда тирсакларни орқага йўналтириш керак; 2) тос-сон бўғинидан тўлиғича ростланиш лозим. У ғужанак бўлиб ва букилиб орқага думалашни бажара олиши керак.



48-расм

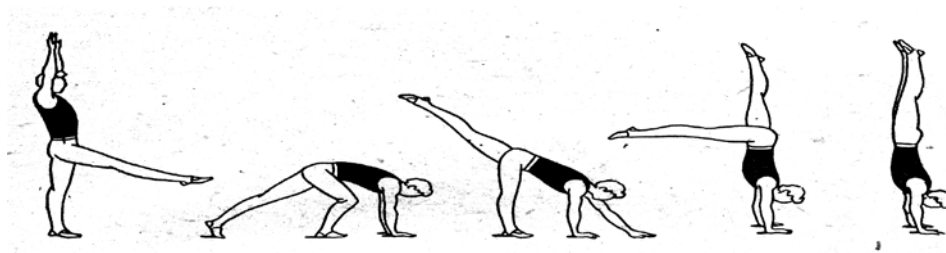
Орқага дўмбалоқ ошиш (49-расм). Ўргатиш техникаси. Оёқларни кериб чўққайиб таянишдан товонларда думалаб ғужанак бўлиб, бошни олдинга энгаштириб ўтириш. Тез орқага думалаб, кураклар тўшакка теккан вақтда қўлларда бош билан бир чизикда елка орқасига таяниб, қўллар тўғриналади ва бош устидан ошиб тўнтарилиб, чўққайиб ўтириш ҳолатига келинади. 1) ғужанак бўлиб орқага думалашни тез бажаришни; 2) думалашнинг охирида билакларни теккизмасдан кафтлар билан елка орқасига таянишни; 3) тўнтарилиш вақтида қўлларни тез тўғрилаб олишни; Ўрганувчи ғужанак бўлиб, орқага думалашни бажара олиши керак.



49-расм

Бошда тик туриш. Ўргатиш техникаси. Чўққайиб таянишдан бош билан таяниб (пешона ва тепа қисмининг ўртаси билан) оёқлар билан депсиниб, тос ва оёқлар кўтарилади. Кейин оёқларни тўғрилаб, мувозанатни сақлаш керак. Гавда оғирлиги қўллар ва бошга барабар тақсимланади. 1) таянч нуқталар (қўллар ва бош) орасида шартли равишда тўғри томонли учбурчак ҳосил қилиш; 2) бошда тик турганда гавдани тўғри туриши.

қўлларда тик туриш (50-расм). Ўргатиш техникаси. Д.х.- қўллар олдинга-юқорига. Бир оёқни букканча кенг қадамлаб олдинга энгашиб, қўлларга елка кенглигида таяниш. Бир оёқ билан депсиниб, иккинчиси билан силтаниб қўлларда тик туриш. Шу пайт оёқларни жуфтлаштириб ва мувозанатни сақлаб тўғрилаш керак. 1) қўлларга таянганда панжалар ораси очик бўлиши; 2) қўлларда тик турганда керишмай максимал юқорига чўзилиши; 3) депсинувчи оёқни силтанувчи оёқ билан имкони борича кечроқ жуфтлаштириши.



50-расм

Ён томонга тўнтарилиш (51-расм). Ўргатиш техникаси. Харакат йўналишига қараб туриб, қўлларни ва депсинувчи оёқни силтаб, тез олдинга энгашилади ва қўлларни бирин-кетин қўйиб, тўнтариладиган томонга бурилиб, оёқлар кериб, қўлларда тик туриш ҳолатига чиқилади.

Шундан кейин, қўлларда тик туриш ҳолатида тўхтамасдан силтанувчи оёқ ён томонга қўйилади ва оёқларни кериб, тик туриш ҳолатига келиб, қўллар юқорига кўтарилади.

- 1) қўллар билан бирин-кетин бир чизикқа қўйиб таянишни;
- 2) қўлларда тик турганда оёқларни кенгрок ёзиш ва бунда керишмасликни;
- 3) қўлларда тик туриш ҳолатига чиқишда бурилишни силтанувчи оёқдан бошлашни билиши керак.

Адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг БМТ бош ассамблеясининг мингйиллик ривожланиш мақсадларига бағишланган олий даражадаги ялпи мажлисидаги нутқи. Т.: Ўзбекистон, 2010
2. “Тарихий хотира ва инсон омили – буюк келажагимизнинг гаровидир” рисоласини ўрганиш бўйича ўқув қўлланма. Т.: Ўқитувчи. 2012
3. Енгил атлетика, Спорт ўйинлари гимнастика, сузиш ва бошқа турлар бўйича мусобақа қоидалари.
4. Турсунов У. "Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти" Қўкон 1992 йил
5. Шарипов Т.Ю., Усмонходжаев Т.С. Жисмоний тарбия. Дарс ишланмалари ва ҳаракатли ўйинлар. (1-4 синф ўқувчилари учун ўқув қўлланмаси). 2005й.