

**Қарши Давлар Университети жисмоний мадааният факультети талабаси 4 курс 49-
гуруҳ битирувчиси Бойматов Эркин томонидан “Гимнастиканинг тарихи ва
ривожланиш босқичи” мавзусида битирув малакавий ишига**

ТАҚРИЗ

Жамият ривожланишининг ҳозирги замон босқичида инсонни тарбиялаш, унинг жисмоний сифатларини ривожлантириш, саломатлигини мустаҳкамлаш, иш қобилиятини ошириш, жамоаларда қулай руҳий муҳитни яратишнинг кўп қиррали жараёнида жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти ортиб бораётганлиги кузатилмоқда. Жисмонан бақувват, ботир инсонларни тарбиялашга ёрдам берадиган спорт гимнастиканинг ҳар хил турлари жисмоний тарбия тизимида муҳим ўрин эгаллайди.

Мамлакатимизда мустақиллик йилларида спорт билан оммавий тарзда шугулланишни таъминловчи амалий чоралар, айниқса, болалар ва ўқувчи ёшларнинг бўш вақтларини ташкил қилишнинг фаол шакллари амалга оширилди. Ўзбекистон давлат сиёсатида мамлакатда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш, соғлом авлодни тарбиялаш масалалари устувор йўналишга айланди.

Ҳозирги пайтда шубҳа йўқки, жаҳонда аҳолининг йирик миқёсдаги спорт-соғломлаштириш ҳаракатини ташкил этишга бўлган эҳтиёж шаклланди. Турли мамлакатлар президентлари махсус дастурларининг ишлаб чиқиши ва амалга жорий этилиши фикримиз далилидир. Ушбу вазифаларни амалга оширишда Ўзбекистонда мақсадли фаол ишлар олиб борилмоқда. Бунинг исботи бўлиб «таълим тўғрисида»ги қонун, «кадрлар тайёрлаш миллий дастури», «Соғлом авлод учун» халқаро жамғарманинг таъсис этилиши, шунингдек, Республикамиз Президенти ташаббуси билан ишлаб чиқилган жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш дастури-болалар ҳамда ўқувчи-ёшларнинг оммавий мусобақаларини ўтказишнинг уч босқичли тизими; «умид ниҳоллари», «баркамол авлод», «универсиада» мусобақалари ҳисобланади. Ушбу мусобақалар жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, касалликларни олдини олишга, аҳолининг турли қатламлари, айниқса, ёшларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига жалб қилишга қаратилган.

Умуман олганда жисмоний тарбияда Гимнастиканинг тарихи ва ривожланиш босқичи, соғлом турмуш тарзини гимнастиканинг шакллантиришда кенг ривожланган бу гимнастика ҳозирги кунда жуда оммавийлашиб бормоқда ва бу эса ўқувчиларни тарбиялашда катта аҳамиятга эгадир.

Жисмний маданият назарияси
кафедра к.ўқитувчиси:

Ш.Рузиев

**Қарши Давлар Университети жисмоний мадаиният факультети талабаси 4 курс 49-
гуруҳ битирувчиси Бойматов Эркин томонидан “Гимнастиканинг тарихи ва
ривожланиш босқичи” мавзусида битирув малакавий ишига**

ТАҚРИЗ

Мустақил юртимиз келажаги буюк бўлиши энг аввало унинг фарзандлари саломатлигига боғлиқ унинг эли соғлом юрт қудратли ва бой бўлади. Бой мамлакатнинг эли соғлом бўлади. Замонавий Гимнастиканинг тарихи ва ривожланиш босқичи тайёргарликларини кенгёритиб берилган. Ўзбекистонда жисмоний тарбия соғломлаштириш ва спорт ишини юксалтиришнинг ҳуқуқий кафолатини яратишга қаратилган. Хулоса қилиб айтганда келажак авлодни ҳар томонлама ривожланган, бақувват, жасур, кучли, ботир қилиб тарбиялаб ватан мудофаасига лаббай деб жавоб берувчи кишилар қилиб тайёрлашимиз керак. Умид қиламизки, келажакда миллатимиз ўфил-қизлари, спортнинг барча турларида ўлкан ютуқларини қўлга киритиб, мустақил Ўзбекистон Республикасининг Спортдан шон шуҳратини дунёга таратади.

Ҳозирги пайтда шубҳа йўқки, жаҳонда аҳолининг йирик миқёсдаги спорт-соғломлаштириш ҳаракатини ташкил этишга бўлган эҳтиёж шаклланди. Турли мамлакатлар президентлари махсус дастурларининг ишлаб чиқиши ва амалга жорий этилиши фикримиз далилидир. Ушбу вазифаларни амалга оширишда Ўзбекистонда мақсадли фаол ишлар олиб борилмоқда. Бунинг исботи бўлиб «таълим тўғрисида»ги қонун, «кадрлар тайёрлаш миллий дастури», «Соғлом авлод учун» халқаро жамғарманинг таъсис этилиши, шунингдек, Республикамиз Президенти ташаббуси билан ишлаб чиқилган жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш дастури-болалар ҳамда ўқувчи-ёшларнинг оммавий мусобақаларини ўтказишнинг уч босқичли тизими; «умид ниҳоллари», «баркамол авлод», «универсиада» мусобақалари ҳисобланади. Ушбу мусобақалар жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, касалликларни олдини олишга, аҳолининг турли қатламлари, айниқса, ёшларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига жалб қилишга қаратилган.

Қарши олимпия захиралари

коллеж

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА
МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ҚАРШИ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ФАКУЛЬТЕТЛАРАРО ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
КАФЕДРАСИ

“Ҳимояга тавсия этилди”

Жисмоний маданият факультети

декани _____ доц. С. Расулов

“ _____ ” _____ 2011 йил

Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият факультети
кундизги бўлим 5141900-жисмоний тарбия ва жисмоний
маданият йўналиши 4 курс 49-гуруҳ битирувчиси Бойматов
Эркин Эшмуродовичнинг бакалавр даражасини олиш учун
ёзилган

“ГИМНАСТИКАНИНГ ТАРИХИ ВА РИВОЖЛАНИШ
БОСҚИЧИ”

мавзусида

**Битирув малакавий
иши**

М У Н Д А Р И Ж А

КИРИШ:

I.БОБ ГИМНАСТИКАНИНГ ТАЪРИФИ.....

I.1.Гимнастиканинг асосий воситалари.....

1.2. Гимнастиканинг методик хусусиятлари.....

1.3. Гимнастиканинг турлари

1.4.Гимнастиканинг вужудга кэлиши.....

1.5. Хотин-қизлар билан гимнастика машғулотларини ўтиш.....

II.БОБ ГИМНАСТИКА ТЭРМИНОЛОГИЯСИ.....

2.1. Тэрминологиянинг аҳамияти.....

2.2.Тэрминологияга қуйиладиган талаблар.....

Х У Л О С А.

Фойдаланилган адабиётлар р ў й х а т и.....

Мавзунинг долзарблиги:

Мамлакатимизда жисмоний тарбия – Ватан ҳимоясига тайёрлашнинг, жисмоний жиҳатдан баркамол авлодни етиштиришнинг таъсирчан воситасидир.

Юртимизда жисмоний тарбия восита ва методларининг ягона “системаси” яратилган. Мазкур воситаларнинг энг оммавийларидан бири бўлган гимнастика бу тизимда ҳақли равишда муҳим ўрин тутди. Гимнастика машғулотлари – “ёш авлодни болалик чоғидан бошлаб жисмоний жиҳатдан соғлом қилиб тарбиялашни, уларда жисмоний ва маънавий кучларни гармоник тарзда ривожлантиришни таъминлаш” вазифасини ҳал қилишга ёрдам беради.

“Гимнастика” юнонча “гимнас” сўзидан келиб чиққан бўлиб, “яланғоч” деган маънони англатади. Шунингдек, юнонча *gymnostike* (*gymnazo*- тренер, машқ қилдираман сўзидан) сўзининг киши саломатлигини мустаҳкамлаш, уни ҳар томонлама жисмонан тарбиялаш ва ҳаракат қобилиятларини, кучи, чاقқонлиги, ҳаракат тезкорлиги, чидамлилиги ва бошқа хусусиятлари такомиллаштириш учун ишлатадиган махсус танланган жисмоний машқлар, методик усулларнинг системаси, деган маъноси ҳам бор.

Қўйидагилар унинг асосий вазифаларидир:

1. Инсон организми форма ва функцияларини кишиларнинг жисмоний қобилиятларини ҳар томонлама такомиллаштиришга, саломатлигини мустаҳкамлашга, узоқ йиллар давомида фаолият кўрсатиб яшашларини таъминлашга йўналтирилган мукамал ривожлантириш.

2. Ҳаётий муҳим ҳаракат кўникма ва малакаларини (шу жумладан, амалий ва спорт кўникмаларини) шакллантириш ва махсус билимлар билан қуrollантириш.

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

Айниқса болалар ва ўсмирларни жисмоний шакллантиришда гимнастиканинг аҳамияти катта. Гимнастиканинг хилма-хил восита ва методлари ёрдамида бошланғич жисмоний тарбия вазифалари

муваффақиятлироқ ҳал қилинади, болалар ва ўсмирларда жисмоний ҳамда ҳаракат қобилиятларини ривожлантириш учун асос яратилади, уларнинг функционал ва кўникиш имкониятлари анча кенгайди.

Гимнастиканинг жуда катта гигиена-соғломлаштириш аҳамияти бор. Қадимги дунёнинг атоқли мутаффакирларидан бири Плутарх гимнастиканинг соғломлаштириш аҳамиятига баҳо бериб; “Гимнастика медицинанинг шифобахш қисмидир” – деган эди. Жаҳон фанининг атоқли арбоблари ҳам жисмоний машқларга, жумладан, гимнастика машқларига катта аҳамият бериб, бу машқларни ҳаётий фаолият ва ишчанлик қобилиятини оширишнинг, шунингдек соғломлашиш ва фаол дам олишнинг энг яхши воситаси деб билган эдилар.

Гимнастика билан ҳамма – болалар-у катталар, кексалар-у ёшлар, яхши тайёргарлик кўрганлар-у энди бошловчилар, соғлом кишилар-у ва ҳатто нотоб кишилар – шуғулланишлари мумкин. Гимнастика билан мактабгача ёшдаги болалар муассасаларида, мактабларда, ўрта ва олий ўқув юртларида, кўнгилли спорт жамиятларида, ишлаб чиқариш жамоалари ва пансионатларида, дам олиш уйлари ва санаторияларда ҳам шуғулланилади. Гимнастика билан кўплар ўз уйларида радиодан эшитиб, телевизордан кўриб туриб, уй бошқармаларига қарашли турар жой ва ҳокозаларда шуғулланадилар. Гимнастиканинг бунчалик кенг ёйилганлигига сабаб унинг воситаларининг барчага тушунарли ва хилма-хил эканлигида, жисмоний тарбиянинг турли вазифаларини ҳал қилиш учун машқлар танлаш имконияти катта эканлигидадир.

Гимнастика машғулотларида ҳаётий зарур малака ҳамда кўникмалар орттирилади ва такомиллаштирилади. Гимнастиканинг таълимий аҳамияти ҳам жуда катта.

Гимнастика инсонни эстетик тарбиялашнинг самарали воситаси ҳисобланади. Гимнастика машқларини ижро этиш техникасининг гимнастикага хос услуб талаб қиладиган даражада мукаммал бўлиши учун ҳаракатлар равон ва ифодали бўлиши ижрочининг ҳаракатлари ўзига ярашадиган, нафис бўлиши керак. Гимнастика билан шуғулланиш натижасида

келишган қадди-қоматга эга бўлинади, гавда тузилишидаги нуқсонлар тузалади, гавданинг айрим бўғинлари тараққиётида ҳам, умуман гавда тараққиётида ҳам жуда яхши мутаносибликка эришилади.

Гимнастиканинг педагогик аҳамияти ҳам жуда катта. Гимнастика билан шуғулланувчилар ғоявийлик ва онглилик руҳида, фаоллик ва меҳнатга ижодий муносабатда бўлиш руҳида тарбия топадилар. Машғулотларни нг қатъий бир тартибда бўлиши, таълим бериш жараёнини шуғулланувчиларнинг максимал фаоллигида ташкил этиш – буларнинг ҳаммаси уларни интизомли қилади, жисмоний тарбия жараёнига эътибор билан қарашга одатлантиради.

Нихоят, гимнастика – ақлий таълим билан жисмоний тарбия бирлигининг ёрқин намунасидир. Гимнастикада қўлланиладиган методлар шуғулланувчиларнинг интеллектуал фаолияти фаоллигини рағбатлантириш имконини беради, марказий асаб системасининг мойиллигини, унинг мускул фаолиятининг турли ҳолатларига мослаша олиш қобилиятини шакллантиришга ёрдам беради.

П.Ф. Лесгафт гимнастиканинг мактабдаги аҳамиятини баҳолаб бундай деб ёзган эди: “Ақлий ва жисмоний таълим ўзаро шунчалик чамбарс боғланиб кетадики, натижада улар мактабнинг ажралмас вазифасини ташкил этади; чунки ҳар қандай бир ёқлама ривожланиш таълим беришдаги уйғунликни бузади, албатта ва баркамол инсон бўлиб шаклланиш учун шароит яратиб бермайди”.

Юқорида қайд этиб ўтганимиздек, гимнастиканинг ўта таъсирчанлиги бошланғич жисмониц тарбия босқичларида, инсоннинг жисмоний тарбия қобилиятларини ҳар ёқлама ва гармоник ривожлантириш пойдевори яратилаётган вақтда намоён бўлади. Гимнастиканинг бу асосий вазифаси унинг кўп асрлик тараққиёт тарихи мобайнида шаклланди ва қарор топди, бу унинг жисмоний тарбиянинг кўп ёқлама мазмунидан аниқ вазифасини ташкил этади. Гимнастика машқларининг хилма-хиллигини ҳисобга олган ҳолда таъсир этиш қатъий бир тартибда олиб борилса, улар киши организмнинг айрим системаларига талаб ва лоқал (айрим бўғинларига) таъсир кўрсатади, бу эса гимнастикадан жисмоний тарбиянинг амалий-ихтисослашган шаклларида

фойдаланишини белгилаб беради. Ўқувчилар таркиби ва космонавтларнинг южисмоний тайёргарлик кўриши, шунингдек гимнастикадан айрим спорт турларида (сузувчи гимнастикаси, боксчи гимнастикаси, футболчи гимнастикаси ва ҳокозаларда фойдаланиш) гимнастикадан ана шундай амалий – ихтисослашган гимнастикадан фойдаланиш мумкин, деган гапга ёрқин мисол бўлади.

Спорт фаолиятида гимнастиканинг учта мустақил тури бор:

Спорт гимнастикаси, акробатика ва бадий гимнастика. Спорт гимнастикаси – спортнинг олимпиада тури, олимпиада ўйинлари қайта тикланган (1896 йил)дан бери гимнастика ҳозирги олимпиада ўйинлари қаторидан мустақкам ўрин эгаллаб келмоқда.

Малакавий ишнинг мақсади – Гимнастиканинг тарихи ва ривожланиш босқичи

Малакавий ишнинг вазифалари. 1. Ёш гимнасти спортчиларни танланган спорт турида индивидуал жисмоний тайёргарлигини воситалари таркибини ўрганиш.

2. Жисмоний тайёргарлиги динамикаси аниқлаш.

Малакавий ишнинг услублари. Олдинга қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун қўйидаги тадқиқот услублари қўлланилди;

- илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш,
- илғор амалий тажрибани таҳлил қилиш ва умумлаштириш;

Малакавий ишнинг фарази-танланган спорт турида чуқурлаштирилган машғулот босқичида турли ёш спортчиларни индивидуал мусобақа фаолияти кўрсаткичларини аниқлаш жисмоний тайёргарлигини ҳолисона бошқариш имконини беради. Бу ёш спортчиларни келажакдаги техник-тактик ҳаракатларда турли воситалардан самарали фойдаланиш имкониятларини шакллантиришга ёрдам беради. Бу эса ёш спортчиларни маъсулиятли мусобақаларда ишончли ва яхши натижалар билан иштирок этишларига имкон яратади.

Малакавий ишнинг объекти - ўқув машғулоти жараёнида жисмоний сифатларининг тайёргарлигини ривожлантириш.

Малакавий ишнинг предмети – гимнастика спортчиларнинг жисмоний сифатларининг тайёргарлиги воситалари ва услублари.

Амалий аҳамияти - тадқиқот натижалари машғулот жараёнида самарадорлигини баҳолаш; гимнастикачиларни жисмоний сифатларининг тайёргарлиги даражасини назорат қилиш учун; - меъёрий ҳужжатларни тузишда, тайёргарлиги амалиётида қўлланилади.

1.БОБ ГИМНАСТИКАНИНГ АСОСИЙ ВОСИТАЛАРИ.

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

Жисмоний тарбия амалиёти ҳақидаги билимлар ривожлана борган сари бир бутун ҳаракатлантирувчи фаолиятдан ажратиб олинган элементар ҳаракатлардан иборат машқлар пайдо бўла бошлаган. Бу машқлар асосан ҳаракат асосларини ўргатиш учун, жисмоний ҳислатларни ривожлантириш ва турли педагогик вазифаларни ҳал этиш учун қўлланилади. Тананинг айрим аъзоларига мўлжалланган ҳамда турли гимнастика асбобларда ижро этиладиган машқлар шулар қаторига киради.

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

1. Саф машқлари –сафда биргаликда бажариладиган, шуғулланувчиларда уюшқоқлик ва интизомни, жамоа бўлиб ҳаракат қилиш малакаларини, адл қоматни (сафдагидек қомат тутишни) тарбиялашга, шунингдек ритм ва суръат ҳиссини тарбиялашга ёрдамлашадиган ҳаракатлардир.

2. Умумривожлантирувчи машқлар – кўпроқ айрим бўғин, қисмларида бажариладиган, яъни ҳар ёқлама жисмоний тайёргарлик учун, организмнинг функционал имкониятларини кенгайтириш ва адл қоматни тарбиялаш учун қўлланиладиган машқлардир. Умумривожлантирувчи машқлар кишига шундай дастлабки элементлар кўникма ва малакаларни эгаллаб олиш имконини берадики, улардан киши кейинчалик ўз ҳаракатлантирувчи қобилиятларини такомиллаштириш мақсадида ҳар қандай мураккабликка эга бўлган яхлит ҳаракатлантирувчи фаолиятни ташкил қилишда фойдаланилади.

3. Эркин машқлар – тана айрим аъзолари билан қилинадиган турли ҳаракатларни, шунингдек, акробатик ва хореографик машқларни бирга қўшиб бажаришдир. Улардан асосий мақсад – координацион қобилиятни такомиллаштириш, ритм ва ҳаракат гўзаллиги ҳиссини тарбиялашдир. Улар ҳаракат услубини шакллантиришнинг самарали воситаси ҳисобланади. Эркин машқлар буюмларсиз (спорт гимнастикасида) ва қўлга турли буюмлар олиб (ўқув мақсадларида ва гимнастикачиларнинг оммавий чиқишларида) ижро этилади. Эркин машқларнинг комплекс ҳарактерда эканлиги, айниқса улар кўп марталаб такрорланганда; улардан киши организми функцион

имкониятларини; яъни ишга яроқлилиги – қобилияти ва тайёргарлигини ошириш мақсадида ҳам фойдаланиш имконини беради.

4. Амалий машқлар – юриш, югуриш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш, ошиб ўтиш, эмаклаб ўтиш, мувозанат сақлаш, тўсиқлардан ошиб ўтиш ва ҳоказо. Шуғулланувчилар улар ёрдамида ҳаётий зарур кўникма ва малакаларни эгаллайдилар, уларни ҳилма-хил шароитда қўллашни ўрганадилар.

5. Сакраш (таянмай ва таяниб, сакровчанликни ривожлантириш, шунингдек, оёқ ва қўлларнинг кўчини, ҳаракат тезлиги ва аниқлигини, чاقқонлик ва дадилликни ривожлантириш) учун қўлланилади. Сакраш шуғулланувчилар организмнинг функционал ҳолатини яхшшлабгина қолмай, балки организмга умумий таъсир ҳам кўрсатади. Сакраш ижро этилаётганда мускуллар ишидаги “портловчан”лик типик бир ҳолдир.

6. Снарядларда (конь, ҳалқалар, бруслар, турник, якка чўпда) бажариладиган машқлар – спорт гимнастикасининг энг ҳарактерли воситаларидир. Улардан кўзда тутилган асосий мақсад – гавда ва ҳаракатларни бошқариш малакасини такомиллаштиришдир. Бундан ташқари, бу машқлар шуғулланувчиларни жисмоний тайёрлаш учун ҳам қўлланилади.

7. Акробатика машқлари акробатик сакрашлар ва статик ҳолатларни ҳам ўз ичига олган мувозанат сақлаш машқларини бирлаштиради. Улар турли контингентлар билан ўтказиладиган машқларда куч, чакқонлик, эпчилликни, реакция тезлиги, фазода мўлжал олишни ривожлантириш учун, шунингдек вестибуляр аппаратни машқ қилдириш учун кенг қўлланилади.

8. Бадиий гимнастика машқлари гимнастика асбоблари (арғамчи, гардош, шарф, тўп, чўқморлар ва ҳоказолар) билан ва гимнастика асбобларисиз ижро этиладиган, шакли жиҳатидан турлича танца характеридаги ҳаракатларнинг ўзвий ва бирикиб кетган комбинатцияларидан иборат бўлади. Улар мусиқа жўрлигида ижро этилиб, жисмоний камолот ҳамда нафислик, эркинлик ва жозибадорликни тарбиялаш воситасида бўлиб хизмат қилади. Бундай машқлар контингенти хотин-қизлардан иборат машғулотларда қўлланилади.

Гимнастиканинг асосий воситаларини кишининг максимал камол топиши учун кўпроқ қандай таъсир кўрсатишини ҳисоблаган ҳолда қўйидаги гуруҳларга ажратиш мумкин:

а) жисмоний ҳислатлар ва ҳаракатлантирувчи қобилиятларни умуман ривожлантиришга қаратилган машқлар (саф машқлари, умумлаштирувчи машқлар, ўйин ва эстафеталар);

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

в) ҳаракатлантирувчи қобилият ва иродавий ҳислатларни интенсив ривожлантиришга қаратилган машқлар (эркин машқлар, акробатика машқлари, бадий гимнастика машқлари).

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

Кўпчилик муҳим кўникма ва малакаларни такомиллаштириш ҳамда мустаҳкамлаш, шуғулланувчиларнинг эмоционал кайфиятини кўтариш ва машғулот жараёнига иштиёқни ошириш мақсадида гимнастика машғулотларида машқлар билан бир қаторда хилма-хил ҳаракатли ўйинлар кенг қўлланилади. Эстафеталар ўтказилганда ҳам ўйинлардаги мақсад кўзда тутилади-ю, аммо эстафеталарда мусобақалашув элементи кўпроқ кўзда ташланади.

Мактаб гимнастика машғулотлари.

Мактабда жисмоний тарбия турли воситалар орқали амалга оширилади. Бу воситаларнинг энг муҳимларидан бири асосий гимнастика ҳисобланади. Бу асосий гимнастикага ҳос хусусиятлар билан изоҳланадики, бу хусусиятлар гимнастикани ҳамма ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбияси учун мос ва самарали воситага айлантиради. Асосий гимнастика шуғулланувчиларнинг барча орган ва системаларини гармоник ривожлантиришга, уларнинг соғлиғини яхшилашга, ҳаётий фаолиятини оширишга ва мактаб ўқувчиларида тўғри қомат ва ҳаракат функцияларини шакллантиришга қаратилган.

Ўқувчилар жисмоний тарбияси вазифаларини муваффақиятли ҳал қилиш учун, улардаги ҳаракат фаолиятининг ривожланиш шароитини ҳар томонлама ўрганиш зарур.

Биологик омиллар болалар ва ўсмирларнинг ёш хусусиятлари билан боғлиқ бўлади ва уларнинг ҳаракат функциясига анча таъсир кўрсатади. Етти ёш ривожланишда бурилиш даври – эркин ҳаракатларнинг шакллана бошлаш ва марказий нерв системасида координация механизмларининг такомиллашиш даври ҳисобланади. Етти ёшдан ўн тўрт ёшгача бўлган болаларда ҳаракат анализаторининг фаол ривожланиши содир бўлади, 13-14 ёшга келиб, ҳаракат анализатори ривожланишнинг энг юқори даражасига кўтарилади. Катта ярим шарлар қобиғининг функцияси 13-14 ёшдаги ўсмирларда 8-9 ва 10-12 ёшдаги болаларга нисбатан яхшироқ ривожланган бўлади.

Биологик етуклик паспорт ёшига тўғри келмайди. Тенгқур ўсмирлар ҳар хил жинсий етуклик даражасида бўлиши мумкин. Бу фарқ 1-1,5 йил бўлиши мумкин, жинсий етуклик эса 12 дан 15 ёшгача давом этади. Демак, ҳаракат функциясини шакллантириш ва такомиллаштиришга педагогик омилнинг асосий томонларини амалга ошириш орқали эришиш мумкин.

Педагогик омилнинг биринчи таркибий қисми ҳаракат фаолиятига ўргатишдир. Болалар ва ўсмирларнинг ҳаракат фаолияти орқали содир бўлади, ҳаракат фаолияти эса ҳаракатларни бажариш билан шартли рефлексор боғланишларнинг запаси (жамғарма)га боғлиқ бўлади. Ўқувчиларни асосий гимнастиканинг турли –туман машқларидан фойдаланиб, янада кенгроқ дастур орқали ўргатиш ҳаракат функциясининг шаклланишига ёрдам беради.

Иккинчи таркибий қисми – жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражаси. Жисмоний сифатлар қанчалик яхши ривожланган бўлса, ҳаракат малакаси, шунга кўра ҳаракат функцияси ҳам шунчалик яхши шаклланади. Болаларда ҳамма жисмоний сифатларни бир текис ривожлантириб, 7-10 ёшда яқка ҳаракатлар тезлиги, эгилувчанлик ва чаққонликни ривожлантиришга, 11-13 ёшда тезкор кучни, 15-16 ёшда максимал кучни ва чидамлилиқни ривожлантиришга кўпроқ эътибор бериш керак.

Ҳаракат функциясини шакллантиришда (энг муҳим) учини таркибий қисм ҳаракатларни вақт бирлигида фазода ва мускул зўр беришининг даражасига қараб ҳис қила билишни ўрганишдан иборат. Ҳаракат аниқлиги ва координацияси яхши ривожланган мускул сезгиси орқали таъминланади. Бу эса ҳаракат анализатори фаолиятининг натижасидир. Ҳаракат анализаторининг фаолиятини фақат жисмоний машқлар ёрдамида махсус машқ қилиш орқали такомиллаштириш мумкин.

Бундай қобилиятни тарбиялаш учун тананинг айрим қисмлари билан оддий ҳамда мураккаб ҳаракат қилишдан юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, мувозанат сақлаш машқлари, тирмашиб чиқиш, акробатика машқларидан фойдаланилади.

Ҳаракат фаолиятини онгли бошқариш сезги органларининг ривожланиши билан чамбарчас боғлиқдир, чунки сезги органлари орқали ташқи дунё ҳис қилинади. “Эшитиш”, кўриш ва бошқа сезгилар қанчалик кам ривожланган бўлса, - деб ёзган эди адиблардан бири, - одамнинг фаолияти шунчалик чегараланган ва у шунчалик кам ривожланган бўлади. Тана қисмларининг тез ўсиши жисмоний ривожланишга ва координация фаолиятига катта таъсир кўрсатади.

Ўқувчиларга гимнастика машқларини ўргатиш услубияти.

Оддий машқлар кўпинча кўрсатилган ва тушунтирилгандан кейин осон ўзлаштирилади, мураккаброқлари эса узоқ вақт ўргатишни ва турли метод ва усулларни қўллашни талаб қилади.

Турли синфларда машқларни танлаш ва уларни ўтиш методикаси шуғулланувчиларнинг муайян ёш хусусиятларига боғлиқдир.

Кичик мактаб ёши (7-9 ёш). Бола организмнинг хусусияти шундан иборатки, ўсиш ҳамда ривожланиш давомида унинг ҳамма орган ва системаларининг тузилиши, функциялари тўхтовсиз такомиллашиб боради.

Болаларнинг мускуллари қайишқоқ бўлади, шунинг учун болалар ҳаракатларни кенг кўламда бажара оладилар. Бироқ, қайишқоқликни ривожлантирувчи машқларни улар мускул кучига мувофиқ бажарадилар. Аммо мускул ва бўғинларнинг ортиқча чўзилиши уларни заифлантириб қўйиши ҳамда қомат тузилишининг бузилишига олиб келиши мумкин. Гавда мускуллари кучининг ривожланиши (айниқса статик кучнинг) қоматни тўғри шакллантириш учун катта аҳамиятга эга, қоматнинг ҳолати эса бу ёшда қатъий бўлмайди.

Оёқ мускулларини, аynиқса оёқ тагини тўғри ҳолатда ўшлаб турувчи кўндаланг ва узунасига жойлашган ҳаракат фаолияти учун (юриш, югуриш, сакраш) ва ялпоқ оёқнинг олдини олиш учун жуда муҳимдир. Оёқ кафти суяклари 16-18 ёшлардагина қотади.

Кичик мактаб ёшидаги ўқувчилар 80 смдан ортиқ баландликдан қаттиқ жойга сакраш ва машқларни узоқ вақт тик туриб бажариши мумкин эмас. 7-9 ёшдаги болалар учун асосий гимнастиканинг қўйидаги машқлари тавсия қилинади: юриш, югуриш, қия гимнастика деворига тирмашиб чиқиш, тўпларни улоқтириш, мувозанат сақлаш машқлари, акробатика машқлари – думалаш, думбалоқ ошиш, куракларга таяниб тик туриш (3 – синф учун).

Бу ёшдаги болаларни ўргатишда кўрсатиш ва тушунтириш (методи) услубидан фойдаланиш керак.

7-9 ёшдаги болалар тақлид қилишга мойил бўладилар. Шунинг учун уларни ўргатишда тасвирлаш усулидан фойдаланиш керак. Яъни ўқувчига ўргатилаётганда “менга қараб бажаринглар”, - деб айтиш тавсия қилинади.

Ўрта мактаб ёши (10-15 ёш). Ўрта мактаб ёшидаги болалар билан асосий гимнастика машқлари ўтказилганда уларнинг жисмоний ривожланиши ва ўсиб бораётган организмнинг мустаҳкамлаш давом эттирилади.

10-11 ёшдаги болаларга ҳам ўргатишда кўрсатиш ва тушунтириш керак. Ўрганиладиган (ҳар бир) машқларни ҳар бир дарсда 6-8 мартадан такрорлаш зарур.

Болалар ўқув манбасини энг оддий ва енгил усуллардан бошлаб кичик-кичик қисмларга бўлиб, ўзлаштириб олишлари керак.

Шунингдек, 12 ёшдан кейин мускуллар чўзилувчанлигини анча ошаётганини ҳисобга олиб қайишқоқликни ҳам ривожлантириш лозим.

Катта мактаб ёши (16-18 ёшлар). Бу ёшда йигит ва қизларнинг жисмоний кучи анча ошиб, катталарникига анча яқинлашади. Бу ёшда бўй ўсиши бир оз секинлашади, кўкрак қафаси ва елка бўғини энига кенгаяди: мускуллар тез ўсади. Юрак-қон томир ва нерв системаларининг фаолияти анча маромига келади. Катта куч ва чаққонликни талаб қилувчи машқларни бажаришга иштиёқ ошади.

Йигит ва қизларнинг асосий гимнастик машғулотлари мазмунан жиддий фарқ қилади. Шу боис алоҳида ўтказилади. Йигитлар бу даврда табиий ва сунъий тўсиқлардан ошиб ўтишни, арқонга тирмашиб чиқишни, одамларни ва турли буюмларни кўтариб юриш усуллари билишлари, куч билан ва тўнтарилиб чиқа олишлари керак.

Катта мактаб ёшидаги қизлар тўлдирма тўплар, таёқлар, билан, гимнастика деворчасида, умумривожлантирувчи машқларни бажаришлари керак. Уларнинг рақс ҳаракатларига мойиллигини ҳисобга олган ҳолда дарсда бадиий гимнастика машқларини ҳам ўтиш тавсия этилади.

Ўрта, катта ва кекса ёшдаги кишилар билан гимнастика машғулотларини ўтказиш.

Узоқ умр кўриш учун бир қатор омиллар: халқнинг турмуш шароитининг тўхтовсиз ўсиб бориши, тиббиёт хизматининг яхшиланиши ва шунингдек, соғломлаштириш – гигиеник масалаларни ҳал қилиш учун жисмоний тарбия ва спорт, айниқса гимнастика воситаларидан фойдаланиш муҳим таъсир кўрсатади.

Гимнастикани қўлланишнинг самаралиги ва мақсадга мувофиқлиги унинг услубий хусусиятларидан келиб чиқади. Организмга ҳар томонлама, танлаб таъсир кўрсатадиган машқларнинг турли-туманлиги шуғулланувчиларнинг ёши ва тайёргарлигидан қатъий назар, машқларни танлаш ва шунингдек, нагрузкани аниқроқ бошқариш имконини беради.

Гимнастика машғулотларининг мазмуни ва услубиятини танлаш учун, шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятларини яхши билиш зарур.

Организмнинг барча орган ва системалари кексаяди ва у ирсият ижтимоий муҳит, моддий-маиший шахсий хусусиятларга ҳамда бошқа омилларга боғлиқдир. Организмнинг кексайиши табиий жараёндир, у руҳиятнинг, физиологик функцияларнинг қайта тикланиши ва шунингдек, одам морфологияси ва ҳаракатлантирувчи марказларнинг ўзгариши билан боғлиқдир.

Ҳаракат функцияларининг руҳий функцияларга нисбатан кўпроқ заифланиши тиббиётда исботланган. Бироқ, узоқ вақт руҳий жароҳат билан боғлиқ бўлган аклий жараёнлар ўрта, айниқса кекса ҳамда катта ёшда юрак ва қон-томир системалари (гипертония, инфаркт миокард, артериосклероз ва бошқа) касалликларига олиб келувчи асосий сабаблардан бири бўлиши мумкин.

Физиологик ва каталогик кексалик бир-биридан фарқ қилади. Физиологик кексаликда организмнинг функциялари аста-секин (тўлқинсимон) пасайиб боради, аммо уларнинг сифати кўп ўзгармайди. Паталогик кексалик – турли кексаликларга кўра тўқималарнинг шакли, тузилиши ҳам ўзгаради. Модда алмашинувининг бузилиши натижасида тўқималар емирилади, бу эса бир бутун организмнинг қаршилиқ кўрсатиш фаолиятининг пасайишига олиб келади. Олий нерв системасининг фаолияти ҳам ўзгаради. Бош миё қобиғининг қўзғалувчанлиги пасаяди, асаб жараёнларининг ҳаракатчанлиги ва кучи камаяди, шартли рефлексларнинг ҳосил бўлиши ва мустаҳкамланиши ёмонлашади.

60-70 ёшда юракнинг ҳажми катталашади. Қон-томир деворларининг ўзгариши натижасида қон оқиш тезлиги секинлашади, бу эса ўз навбатида тўқималарнинг озиқланишини ёмонлаштиради.

Шу билан бирга систематик жисмоний машқ, спорт билан шуғулланувчи катта ёшдаги кишиларда эса артериосклероз жараёнлари секинлашади.

Ёш улғайиши билан мускулларнинг эгилувчанлиги камаяди, ҳажми кичраяди, 60-70 ёшларда мускулларнинг оғирлиги тана оғирлигининг 20-25 фоизини ташкил қилади. Мускул тўқимасининг таркиби ўзгариши сабабли

унинг қисқариш қобилияти ёмонлашади, куч, тезлик, бардошлилик, чаққонлик ва қайишқоқлик кўрсаткичлари пасаяди.

Дистрофия ҳаракатидаги ҳодисалар сабабли таянч-аппарати ўзгаради: мускулларнинг эгилувчанлиги, бўғинларнинг ҳаракатчанлиги камаяди, суякларнинг мўртлиги ошади. Булар қоматнинг букчайишига олиб келади, бу эса ўз навбатида нафас олиш, қон айланиш органларининг фаолиятига салбий таъсир қилади. Нафас олиш мускулларининг кичрайиши ва заифланиши сабабли ўпканинг ҳаво олиш сиғими камаяди. Катта ёшдаги кишиларда нафас олиш анча тезлашади, чуқур бўлмайди, аритмик бўлади. Гимнастика машғулотларини ташкил қилишда ва ўтишда мазкур ўзгаришларни албатта, ҳисобга олиш керак.

Ўрта, катта ва кекса ёшдаги кишилар соғлиғининг аҳволи ва жисмоний тайёргарлигига қараб, гимнастика машғулотлари (ва бошқа турлар) уч тиббиёт гуруҳига ажратилади:

I-гуруҳ – соғлом, жисмоний тайёрланган, ёш ўзгаришлари фирзиологик жиҳатдан нормал ўтаётган кишилар;

II-гуруҳ – соғлиғида баъзи бир функционал ҳарактердаги камчилиги бўлган, машқ топшириғига мослаша оладиган, шунингдек қарилик жараёнига хос касалликларнинг бошланғич давридаги кишилар;

III-гуруҳ –соғлиғида одатдаги меҳнат фаолиятига зид келмайдиган камчилиги бўлган, жисмоний машқ топшириғига мослашув даражаси камайган кишилар киради.

Соғлиғида камчилиги кўпроқ бўлган кекса ёшдаги кишилар даволаниш гимнастикаси билан шуғулланишлари зарур.

Гимнастика машғулотларини ўтиш учун барча шуғулланувчилар ёши ҳисобга олинган ҳолда гуруҳларга ажаратилади.

Машғулотлар индивидуал ва гуруҳбоп, эркаклар ва аёллар учун айрим-айрим ўтказилиши мумкин. Айрим ҳолларда аралаш гуруҳлар ташкил қилиниши мумкин, бунда жисмоний тайёргарлиги ва соғлиғининг аҳволи бир хил бўлган шуғулланувчиларни киритиш лозим.

Ўрта, катта ва кекса ёшдаги кишилар билан иш олиб бориш юқори малакали бўлишни, ўз касбини севишни шунингдек, спорт фанининг янги ютуқлари асосида доимо педагогик маҳоратини ошириб боришни талаб қилади.

Соғломлаштириш гуруҳлари машғулотида комплекс дарслар (гимнастика ва сузиш, спорт ўйинлари, енгил атлетика ва ҳокозалар), шунингдек, жисмоний машқларнинг танлаб олинган тури бўйича машғулотлар, масалан югуриш машғулоти ўтказилади.

1. Гуруҳ машғулоти ҳафтасига 2-3 марта ўтилиши керак. Машғулотларни тоза ҳавода ҳамда бино ичида навбатлантириб ўтилиши мақсадга мувофиқдир.

2. Жисмоний машқлар топшириғининг меъёри, айниқса соғлиғида камчилиги бўлган шахслар учун шифокор педагоглар назорати асосида белгиланади. Кекса ва айниқса катта ёшдагиларга топшириқни аста-секин кўпайтириш ва пасайтириш лозим, кўпроқ нафас гимнастикасини ва бўшашиш машқларини қўллаш маъқул бўлади.

3. 60 ёшдан кейин катта кўламдаги машқларни камайитириш, узоқ вақт давом этадиган, тезкор ва куч-талаб машқларни қўлланмаслик зарур. Кўпинча куч ишлатиладиган статик ҳолатларни ва шунингдек, бош билан пастга қараб осилиш ва зўр бериш билан боғлиқ машқларни бажариш тавсия қилинмайди.

4. Кексалар машғулотида ҳаракатларни ўргатишда кўрсатиш катта аҳамиятга эга, кўрсатишда бажариш ритми ва суръати секинлаштирилади.

5. Одатда машғулотлар шуғулланувчиларнинг қизиқишини ва ўз ҳаракатларидан қониқиш ҳиссини орттириши керак. Бироқ ортиқча руҳий кўтаринкилик баъзан ўта зўриқишга олиб келиши мумкин. Янги материал билан бирга олдин ўзлаштирилган материал (25 % гача) қўлланилиши зарур.

6. Камчиликларини уқдириш машғулоти ўтказувчи томонидан мулойимлик ва босиқлик билан айтилиши керак. Умуман машғулоти давомида шуғулланувчиларнинг бир-бирларига ҳурмат кўрсатишларига эришиш зарур.

Саф машқлари ва жойдан-жойга кўчишлар турли-туман бўлиши керак. Ўқитувчи уларнинг қоматига таъсирини ҳисобга олиши зарур. Буйруқларни

хадеб қўллайвермаслик даркор, ундан кўра паст овоз билан берилган топшириқлар фойдали бўлади. Баъзан югуриб ва сакраб бажариладиган машқларнинг давомийлигини қисқартириш мақсадида уларни моҳирлик билан юришнинг хиллари билан навбатлантириш лозим.

Ҳаддан ташқари катта кўламда, ноқулай ҳолатларда (оёқларни кенг ёзиб туриш ва хокоза) бажариладиган умумривожлантирувчи машқларни кўп бажармаслик лозим. Орқа билан ётиб машқ бажаришга аста-секин (ўтириш, ярим ётган ҳолларда) ўтиш керак.

Гимнастика таёкчаси билан машқ бажарганда бўғинлар ҳаракатчанлигини ошириш учун елка бўғинидан айлантириш машқларини бажариш тавсия қилинади.

Гимнастика деворида аралаш ва оддий осилиш ҳолатларида машқ бажариш мақсадга мувофиқдир.

Комплекс дарслардан ташқари кекса ёшдаги кишилар учун гигиеник гимнастика (эрталаб, кундуз кун, кечқурун, ишлайдиганлар учун эса – ишлаб чиқариш гимнастикаси) тавсия қилинади.

Машғулотлар ўрта ёшдаги кишилар учун 60-90 минут; катта ёшдагилар учун 45-60 минут; кекса ёшдаги кишилар учун 30-45 минут давом этади.

Навбатдаги дарсни шуғулланувчилардан ўзини қандай ҳис қилаётганларини сўрашдан ва томир урушини ҳисоблашдан бошлаш лозим (бу ҳар бир машғулот охирида ҳам қилинади).

Қадимда ритмик тарбия.

Антик даврлардан бошлаб рақслар, жисмоний машқлар келишган қадди-қомат, ҳаракатлар нафислиги, саломатликни мустаҳкамлаш, кучлилиқ ва чаққонлик воситаси сифатида қадрланиб келинган. Орадан бир неча юз йиллар ўтишига қарамай инсоният жисмоний маданиятга бўлган муносабатини сусайтиргани йўқ. Жамиятнинг тараққиёти, фан-техниканинг ривожланиши билан бир қаторда XIX-XX асрларда бир қанча гимнастик тизимлар шаклланди ва оммавий тус олди. Булар Немис, Швед, Шпис гимнастикаси,

Мюллер гимнастика тизими, Сандовнинг атлетик гимнастика тизими ва бошқалар.

Бироқ бу тизимларда аёлларга эътибор берилмаган эди. Факат ўтган асрнинг 20-30 йилларидагина Стеббинс ва унинг издоши Беес Менсендиклар Ж. Деменнинг Швед функционал гимнастика тизими асосида аёлларда гўзал комат ва ҳаракатни тарбиялаш услубларини ишлаб чиқдилар.

Инсонинг ички руҳий кечинмаларини унинг ҳатти-ҳаракатлари ва мимикасида ифодаланишни очиқ беришга ўринган Франсуа Дельсарт тизими ҳам муҳим аҳамиятга эга бўлган.

Дельсарт ва унинг издошларининг ишлари ифодаловчи ҳаракатлар назариясига асос солди ва гимнастиканинг янги йўналиши ритмопластиканинг яратилишига пойдевор вазифасини бажарган балет, пантомималарнинг юзага келишига сабаб бўлди.

Ўз навбатида, ифодаловчи ҳаракатлар назарияси Л.Н.Алексееванинг гимнастика тизимига асос бўлди. У XX асрнинг бошида кўплаб фаолият юргизган “Москва пластика синфлари” деб номланувчи студияларнинг бирини тамомлаган эди. Унинг “гармоник гимнастика”си классик мусиқа, пантомима ва рақс замирида этюдлар, импровизациялар, спорт-рақс постановкалари яратишга эътиборни қаратган эди. Нафақат балет ва пантомимага, балки гимнастика, ҳаракат маданияти, ифодаловчи пластикага бўлган қизиқишлар ортишига сабаб бўлган Айседора Дункан санъатининг аҳамияти катта. Бу таниқли раққоса эркин пластика, пантомима элементлари қонуниятларига асосланган, жаз рақси ҳаракатлари ва тамойиллари уйғунлашган, жаз мусиқаси билан биргаликда бутун дунёни лол қолдирган антик давр классик рақс санъатининг вужудга келишида муҳим роль ўйнайди.

Гимнастикага бўлган қизиқишнинг янада ортишига 1910 йилда Дрезден яқинидаги кичкинагина Хелларау деган жойда яшаган Жак Далькроз томонидан асос солинган ритмик гимнастика мактаби эди. Айнан шу даврда биринчи марта “ритмик гимнастика” термини қўлланилган. Ритмик гимнастика тизими мусиқачиларнинг эшитиш ва ритм ҳиссини ривожлантиришга асосланган. Россияда спорт-рақс студияларининг вужудга

келиши замонавий бадий гимнастикани юзага келтирди. Шу даврда ритмопластик гимнастиканинг бир неча хил услублари шаклланди.

1971 йил Стокгольмда, кейин 1975 йил Штутгартда Моника Бекманнинг “Жаз-гимнастика” китоби нашр этилган рақсларга жисмоний тарбиянинг воситаси сифатида қараш кенг тус олди. Жаз-гимнастика тез орада Англия, Франция, Дания, Чехославакия, Германия каби давлатларда оммавийлашиб кетди. Жаз-гимнастика ўз таркибида ритмик гимнастиканинг услубий хилма-хиллигини ифодалади. Жаз-гимнастиканинг асосий воситаси жаз рақслари эди.

Жаз рақси жазнинг муҳим жанри сифатида XIX-XX асрларда Америкада Африка ва Европа жаз рақслари асосида юзага келиб бутун дунёга тарқалди.

Ўтган асрнинг 20 йиллари бошларида жаз рақслари икки йўналишда: бал рақслари ва сахна рақслари сифатида кенг ёйила бошлади.

Сахна жаз рақсларининг вужудга келиши актёрлардан техник тайёргарликни талаб этарди, бу эса ўз навбатида жаз рақси тайёргарлиги тизимини ишлаб чиқишга олиб келди. 1915 йил АҚШда Р. Денис ва Т.Шейн замонавий рақс мактабига асос солдилар. Бу мактаб битирувчиси Марта Грехем 50-60 йилларда ўлкан ютуқлар соҳибаси бўлиб ўз издошлари билан биргаликда замонавий хореографияга асос солиб, классик рақс, замонавий модерн-рақс, пантомима, гимнастика тизимида модерн-гимнастика, жаз-гимнастика ривожига ўз ҳиссасини қўшди.

Жаз рақсларини таҳлил қилиб чиқишимиз жараёнида ритмопластик рақс гимнастикасининг диско-гимнастика, аэробика ва бошқа турлари ҳақида фикр юритишимиз мумкин.

Жаз-гимнастиканинг мақсади-тана тузилишидаги нуқсонларни тўғрилаш, организмнинг функционал имкониятларини ошириш, мусиқа тинглаш ва уни ўз ҳаракатларида ифодалашдан иборат.

Функционал аҳамиятга кўра ритмик гимнастика соғломлаштириш ва амалий каби турларга бўлинади. Ўз навбатида соғломлаштириш ритмик гимнастикаси ёш хусусиятлари инobatга олинган ҳолда болалар учун, ёшлар учун, ўрта ёшлар учун ва кексалар учун бўлиши мумкин. Ўз таркиби;

хусусиятларига кўра эса ўйин, рақс, атлетик, руҳни тарбияловчи ритмик гимнастикалар бўлиниши мумкин.

Болалар ритмикаси асосан ўйин характерида бўлади. Ж.Далькроз болалар билан машғулотлар ўтказиш тўғрисида шундай деган эди: “Биз ҳаётга ва бутун организмнинг яйрашига таъсир этувчи шодлик туйғусидан кўра кудратлироқ ва ёқимлироқ воситани билмаймиз”. Ритмик гимнастика дарслари болаларга қувонч бағишлаши шарт, акс ҳолда у ўз мақсадининг ярмидан ажралади. Ўсмир ёшдагилар ўзларининг индивидуал имкониятларидан келиб чиқиб атлетик ритмикада ҳам рақс гимнастикасидаги каби жадал ҳаракатланишлари мумкин.

25-50 ёшлардаги аёллар организмнинг адекватик талаблари аниқ йўналишли машқлар мажмуасидан иборат бўлиши лозим. Бу мажмуа қўл кучи, қорин пресси мустаҳкамлашуви, баъзи органлардаги ортиқча ёғларни ҳайдаш каби вазифаларни бажариш керак. Қўлланиладиган рақс элементлари машғулотларга эстетик жило, кўтаринкилик ва замонавийлик руҳини бағишлайди. Бу ёшдаги эркекларга атлетик ритмик гимнастика билан шуғулланиш тавсия этилади. Ёши ўтган кишилар ритмикаси бирмунча енгил руҳий тетиклик бағишловчи, уринтириб қўймайдиган даражада (жисмоний машқлар сони қисқартирилган, ҳаракатлар тепки секинлаштирилган) бўлиши керак.

Муסיқийлик маромийлик машғулотлари учун махсус кийимлар зарур бўлади. У биринчидан машқлар бажариш учун қулай, етарли даражада чўзилувчан бўлиши, ҳаракатланишга ҳалақит бермаслиги лозим. Иккинчидан эса бу кейин чиройли бўлиши – шуғулланувчининг гўзал ҳаракатлари, қадди-қоматига янада кўрк бағишлаши керак.

Шу мақсадда ёш қизлар гимнастик чўмилиш костюмлари (гетри ва комоткилар билан) ёки шорти ва майкалар кийганлари маъқул. Гетри нафақат кийимга қўшимча ҳусн, балки оёқ мускулларини иссиқ сақлашда ҳам муҳим. Бу тасмачалар кўзни тер томчиларидан ҳимоя қилиши ёки соч турмагини ўшлаб туриши мумкин. Оёқларга эса кеда, кроссовка ёки юмшоқ шиппаклар кийилади. Очиқ майдонлардаги югуриш ва турли машқларни бажаришда

кроссовкалар кийиш, залда партерда ўтказиладиган машғулотларда эса юмшоқ шиппакларда, пайпоқда ёки яданғоч ҳолатда иштирок этиш фойдалидир.

Машғулотлар яхшилаб ҳавоси алмаштирилган, 18^0 - 20^0 даража ҳарорат атрофида елвизакдан ҳимоя этилган биноларда ўтказилади. Шуғулланувчиларнинг ўтириб ваётиб машқ бажаришлари учун қулай бўлиши учун полга юмшоқ тўшамалар тўшалган бўлиши керак.

Муסיқий маромийлик машғулотларида айниқса полда машқ бажарилганда тана тез ифлосланади. Шунинг учун ҳар бир машғулотдан сўнг албатта илиқ душ қабул қилинади. Бу сизнинг танангизни тозалайди, нерв системасининг тинчланишига, чарчоқни тарқатишга ёрдам беради.

Хотин-қизлар билан гимнастика машғулотлари ўтиш.

Хотин-қизлар организми ўзининг тузилишига кўра эркакларникидан бўй ва оёқ қисмларининг нисбатан калта ва гавданинг узунроқ бўлиши, елка бўғинининг торлиги, тоснинг кенглиги ва тери остида катта ёғ қатламининг мавжудлиги билан фарқ қилади.

Тос тузилишининг ўзига хослиги хотин-қизлар гавда тузилишининг алоҳида хусусиятидир. Хотин-қизларда тос паст, кенг ва анча ёйилган бўлади. Сон суяклари бошчасининг оралиғи эркакларникига нисбатан катта, сон суяги бўйни ва сон суяги орасидаги бурчак кичкина бўлади. Шундай қилиб, хотин-қизларнинг сон суяги эркакларникига нисбатан вертикалдан кўпроқ қиялашган бўлади. Бу ҳолат қизларнинг югуриш ва сакрашларда паст натижалар олишларининг асосий сабаби бўлади. Статистик маълумотлар спорт билан шуғулланган хотин-қизларда йиллар давомида тос кенглигининг елка кенглигига нисбатан фарқи камайиб боришини кўрсатади. Мазкур мутаносибликнинг ўзгариши асосан елка бўғинининг ривожланиши ҳисобига содир бўлади.

Хотин-қизларда тирсак бўғинининг ортиқча ёзилиши ва кўпинча оёқларнинг Х-шаклида кўпроқ учраб туриши кузатилган. Бу омиллар югуришда, сакрашда юқори натижаларга эришишни, шунингдек, узок вақт таяниб туришни қийинлаштиради, жароҳатланиш эҳтимолини кўпайтиради.

Шу сабабли мазкур мускул гуруҳлари учун махсус танлаб олинган машқлар орқали юқорида айтилган бўғинларни мустаҳкамлаш зарур.

Хотин-қизлар эркаклардан яна юрак ҳажмининг кичкиналиги, унинг систолик ва минутлик ҳажми камроқ, максимал қон босими баландроқ ўпканинг ҳаво сиғими кичкина, томир уриши ва нафас олишнинг тез бўлиши билан фарқ қилади. Хотин-қизлар кўпроқ кўкрак билан ёки аралаш нафас оладилар, эркакларда эса кўпроқ диафрагмали нафас олиш кузатилади. Қайд қилинганлар уларнинг узок вақт зўр бериб ишлашлари учун шунингдек жисмоний чарчашдан кейин тез фурсатда тикланишлари учун ноқулай шароит яратади.

Бироқ, жисмоний тарбия ёки спорт билан систематик шуғулланадиган хотин-қизларнинг соғлиғи ва жисмоний ҳолатининг кўрсаткичлари спорт билан шуғулланмайдиган хотин-қизларникидан анча юқори бўлади.

Хотин-қизларнинг мускул системаси ривожланиш жиҳатидан эркакаларникидан анча орқада қолади. Шифокор назоратида қабул қилинган мускул кучини ўлчаш усули (бел ва кўл динамометрияси) мускул системасининг умумий ҳолатини тўлиқ ифодаламайди. Бироқ, шу кўрсаткичлар бўйича ҳам фарқ каттадир. Хотин-қизларда кўп динамометрияси 25-30 %, бел динамометрияси 40-50 % кам.

Аёллар ички қорин пресси мускулларининг ривожланиш даражаси катта аҳамиятга эга.

Машғулотлар услубияти.

Хотин-қизлар гимнастика машғулотларини уйдаги эрталабки мустақил гигиеник гимнастика машғулотлари ва шунингдек, соғломлаштириш жисмоний тарбия тадбирлари билан бирга қўшиб олиб боришлари керак. Хотин-қизлар жисмоний жиҳатдан қанчалик бўш ривожланган бўлсалар, машқларнинг мазмуни шунчалик турли-туман бўлиши ва жисмоний нагрукани ҳам шунчалик секин ошириб бориши лозим.

Машғулотнинг тайёргарлик қисмига тананинг барча қисмлари учун турли-туман машқлар киритиш лозим. Тўғри қоматни шакллантириш

машқларига алоҳида эътибор бериш керак. Динамик характердаги ва бўшашиш машқларини кўпроқ қўллаш лозим.

Шунингдек, оёқ мускулларининг кучини ва қайишқоқлигини ривожлантирадиган машқларни ҳам унутмаслик керак. Шу мақсадда машғулотнинг тайёргарлик ва яқунловчи қисмларига ўтириш, сакраш ва шунингдек рақс машқлари қўшмоқ зарур.

Гимнастика машқларини снарядларда бажариш учун хотин-қизлар олдиндан тайёрланган бўлишлари керак. Машғулотлар жараёнида уларни осон машқларни ўргатишдан қийин машқларни ўргатишга ўтказиш аста-секин, табиий бўлиши учун тайёрловчи ва ёрдамлашувчи машқларни кўпроқ қўллаш керак.

Гимнастика снарядларидан машқларнинг меъёрини аниқ белгилаш керак, чунки улар қўл, елка камари ва қорин пресси мускулларининг катта иш бажариши билан боғлиқдир.

Хатто оддий осилиш ва айниқса таяниш машқлари елка камари ва қўл мускулларидан анча зўр беришни талаб қилади. Шунинг учун хотин-қизлар билан машғулотлар ўтказганда турли баландликдаги брусларда кўпроқ машқ бажаришларига эътибор бериш керак, бундай брусларда аралаш осилишлар, таянишлар ва ўтиришлар сингари турли машқларни бирга қўшиб бажариш анча енгил бўлади. Машғулотларнинг тайёргарлик қисмларига ҳамда асосий қисмларига ҳамда асосий қисмларига буюмларсиз ва турли буюмлар билан бажариладиган (гимнастика таёкчаси, арғамчи, тўлдирма тўп, теннис ва бошқа тўплар билан) умумривожлантирувчи машқларни киритиш лозим.

Ўрта ва кекса ёшдаги аёллар учун аралаш дарсларга (одатда “соғломлаштириш гуруҳлари” да ўтиладиган дарсларга) турли гимнастика машқларини, енгил атлетика элементларини, спорт ўйинлари элементларини киритиш мақсадга мувофиқдир. Бундай дарсларни ҳафтасига 2-3 марта 1,5-2 соатдан ўтказиш керак.

Машқларни танлаш ва уларни ўтишда хотин-қизлар организмнинг биологик хусусиятларидан ташқари, аёлнинг иш қобилияти ва унинг психологик хусусиятларини ҳам ҳисобга олиш муҳимдир. Ўқувчи қизларнинг

руҳий турғун эмасликларини ҳисобга олиш керак: етарли ҳаракат тажрибасига эга бўлмаган ва ўз кучига ишонмаган хотин-қизлар баъзан дарров ранжибқоладилар. Ўзининг чакқон эмасликларини билдириб қўйишдан ҳижолат чекиб, улар айрим пайтларда машқни бажаришдан бош тортадилар. Бундай ҳолларда ўқитувчи педагогик назорат билан муомалада бўлиши ва тўғри ёндоша билиши талаб этилади.

Ёрдам кўрсатганда ёки страховка пайтида ўқитувчи машқлар техникасини айниқса тасаввур қилиши, машқларни бажаришда уларнинг энг қийин қисмларини аниқлаб олиши керак.

Хотин-қизларнинг машғулотларида якунловчи қисм муҳим аҳамиятга эга. Қўлланиладиган машқлар хотин-қизларнинг руҳий ҳолатига кучли таъсир қилганлиги учун, якунловчи қисмда тинчлантирадиган ва чалғитадиган машқларга етарлича аҳамият бериш керак.

Бу мақсад учун тинч ва майин рақс ҳаракатлари, шунингдек бир текис характердаги машқлар айниқса мос келади.

Хотин-қизлар билан машғулотлар олиб борилганда систематик равишда врач-педагоглар назорати ўтказиб турилиши керак. Назоратнинг натижалари аёлларна ўз вақтида билдириб турилса уларда машғулотларга қизиқишг ва онгли муносабат анча ошади.

Ўзбекистонда – Гимнастика ва спорт.

Туркистон чор Россияси томонидан босиб олингандан сўнг Европа жисмоний тарбияси ва спорт турлари ўлкага кириб келишига йўл очилди. Бошқа спорт турлари қатори 1904-йилда Тошкентда Гимнастика ва жисмоний машқлар ҳаваскорлари жамияти тузилди. 1905 йилдан болалар ўртасида чопиш, сакраш. Ҳалқа ва копток ирғитиш бўйича мусобақалар ўтказилиб турилди.

Ишчиларнинг дастлабки спорт тўғараклари 1910 йилда Тошкентда Ҳарбий округ штаби босмаҳонаси матбаачилари томонидан тузилди. Уларда гимнастика, енгил атлетика ва бошқа спорт турлари бўйича шўъбалар ишлаб турди.

1915 йилга келиб Тошкентда гимнастика ўқитувчилари курси очилди.

1955 йилда Ўзбекистон Давлат Жисмоний тарбия институти очилди. Умуман собиқ советлар тузуми даврида Ўзбекистонда чет эл жисмоний тарбия ва спортининг ютуқлари билан танишиш, халқаро байналмилал ўйинларнинг аста-секин маҳаллий халқ орасида тарқалиш ҳолати юз берди.

Ўзбекистонлик спортчилар халқаро миқёсидаги мусобақаларда иштирок этдилар ва ўлкан ютуқларни қўлга киритдилар.

Ўзбекистон гимнастикаси ҳақида сўз юритганимизда жаҳон биринчилиги ва олимпиада ўйинлари ғолиблари бўлган Ўзбекистонлик гимнастикачилар галина Шамрай, Эльвира Саадий, Оксана Чусовитина, Роза Галиеваларнинг номларини фахр билан тилга олишимиз мумкин.

Ўзбекистон давлат мустақиллиги қўлга киритилгач, кўп ўтмай 1992 йил 14 – январда “Жисмоний тарбия ва спорт” тўғрисида қонун қабул қилинди.

Республикада 233 та стадион, 5040 та спорт зали, 135 та сузиш ҳавзаси, 32865 та спорт майдончаси, 4841 та футбол майдони, 1883 та отиш тири, 13139 та волейбол, 7196 та баскетбол майдончаси, 168 та теннис корти, “Алпомиш” марказий спорт зали, “Ёшлик” спорт аренаси, “Пахтакор” марказий стадиони, Теннис саройи ва бошқалар бор ҳамда яна қурилмоқда (1995 й).

Ўзбекистонда жисмоний тарбия мактаб дастурларининг ажралмас бир қисми бўлиб, ёш авлоднинг ҳар томонлама ривожланишига қаратилгандир. Мактабларнинг янги жисмоний тарбия дастури байналмилал спорт турлари билан миллий ўйин ва гимнастика спорт турларидан кенг фойдаланишни назарда тутди.

Ўзбекистонда етакчи спортчиларни тайёрлашда ва спорчи-ҳаваскорларни спорт билан шуғуланишига имконият яратиб беришда спорт мактаблари муҳим роль ўйнайди. Спорт мактабларида машғулотларни тажрибали спорт устозлари олиб боардилар.

1996 йилги маълумотга кўра республикада 522 та болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари бўлиб, уларда 245347 киши спортнинг 50 тури билан шуғулланади: 7606 мураббийлар, ўқитувчилар фаолият кўрсатади. Жумладан, гимнастика спорт соҳаси ҳам бундан истисно эмас.

1992 йил 21 январда Тошкентда Ўзбекистон Республикаси Миллий Олимпия қўмитаси тузилди. 1993 йилнинг сентябрь ойида халқаро Олимпия қўмитасининг 101-сессиясида Ўзбекистон Республикаси Миллий Олимпия қўмитаси тўла-тўқис тан олинди.

Миллий Олимпия қўмитасининг вазифаси – Ўзбекистонда Олимпия ғояларини тарғиб қилиш, олимпия ўйинларида республикамиз вакиллари иштирокини таъминлаш, мамлакат спортчилари билан дўстона алоқалар ўрнатиш ва ривожлантиришдан иборат. Миллий Олимпия қўмитасининг 127 аъзоси, 11 фахрий аъзоси бор.

Фикримизни Ўзбекистонлик гимнастикачилар натижаларига қаратадиган бўлсак қўйидагиларни айтиб ўтишимиз мумкин:

Оксана Чусовитина 1994 йил Японияда ўтказилган Осиё ўйинларида 2-ўрин.

Галина Шамрай 1952 йил Финландия шаҳрида ўтказилган олимпиада ўйинларида фахрли 1-ўрин.

С. Диомидов 1964 йил Японияда ўтказилган олимпиада ўйинларида 2-ўрин.

Эльвира Саади 1972 йил ГФРда ўтказилган олимпиада мусобақаларида 1-ўрин.

Оксана Чусовитина 1992 йил Испанияда ўтказилган олимпиада ўйинларида фахрли 1-ўрин.

Роза Галиева ҳам шу олимпиада 1-ўрин соҳиби бўлган.

Юқорида санаб ўтилган натижаларни биз фахр билан тилга олишимиз мумкин.

Бугунги кунга келиб бошқа спорт турлари қатори гимнастиканинг ҳам ўрни ортиб бормоқда ва кўпгина мусобақалар уюштирилмоқда. Бунга мисол қилиб 2003 йилнинг 28-30 ноябрь кунлари Наманган шаҳрининг “Ёшлик” спорт мажмуида баддий гимнастика бўйича 6 ёшдан 14 ёшгача бўлган 120 нафар қизлар ўртасида ўтган “Халқаро” турнирни айтиб ўтишимиз мумкин.

Унда юртимизнинг ёш гимнастикачилари қаторида Россиядан ташриф буюрган қизлар ҳам ҳалқа, лента, тўп ва булавиналарда ўз маҳоратларини

намойиш этишди. Жуда кескин баҳс ҳамда мунозараларга бой бўлган ушбу нафис спорт тури мусобақасида

1. 1989 й. Рита Алилова (Тош) – 16,8 балл.
2. 1990 й. Ульяна Профимова (Навоий) – 43,45 балл.
3. 1991 й. Вероника Емчова (Тош) – 50,55 балл.
4. 1992 й. Комила Тўхтаева (Тош) – 53,65 балл.
5. 1993 й. Гўзал Мухтарова (Навоий) – 48,3 балл.
6. 1994 й. Анастасия Алексеева (Россия) – 37,75 балл.
7. 1995 й. Лена Михтеева (Тош) – 26 балл.
8. 1996 й. Мая Филиппова (Тош) – 17,15 балл.
9. 1997 й. Лира Давидова (Тош) – 16,8 балл тўплаб шохсупанинг энг

юқори поғонасидан жой олишди.

Халқалар билан жамоавий машқ бажариш бўйича 19,3 балл жамғарган пойтахтлик гимнастикачилар 1-ўринни забт этишди. 2-ўрин Бухоро (18,63 балл) ва 3-ўринни (13,96 балл) билан Наманган вилояти вакиллари эгаллашди.

Муסיқага рақс тушиш бўйича Бухоролик қизларга тенг келадиган жамоа топилмади. (13,8 балл). Улардан кейинги поғона Тошкентликларга (12,5 балл), 3-ўрин Бухоро олимпия гимнастикачиларига (11,75 балл), 4-ўрин мезбонларга (9,03 балл) насиб этди.

Мусобақанинг тантанали очилиш ва ёпилиш маросимида Ўзбекистон Республикаси Бош вазири ўринбосари, Республика Хотин-қизлар қўмитаси раиси Дилбар Ғуломова, “Соғлом авлод учун” халқаро жамғармаси раиси Светлана Иномова, Давлат жисмонийтарбия ва спорт қўмитаси раиси Комил Юсупов, Касаба уюшмалари кўнгилли спорт жамияти раиси Баҳодир Тожиевлар иштирок этишди.

Бу мусобақа ҳам гимнастиканинг янада оммавий тусга кириб бораётганлигининг ёрқин далилидир.

Тўғри, бошқа спорт турларидаги каби бу спорт турида ҳам муаммолар талайгина. Лекин мустақиллик шарофати билан бу муаммолар аста-секин бартараф этилмоқда. Яъни гимнастика спорт “база”лари барпо этилмоқда ва ҳоказолар.

Ҳар қандай спорт туридан мусобақаларнинг кўплаб уюштирилиши бу спорт турининг янада оммавий тусга киришида ривожланишига сабаб бўлади ва ўйлайман.

Бу соҳада бадий гимнастика бўйича ўтказилган яна бир мусобақани мисол келтиришимиз мумкин. Бу мусобақа 2003 йилнинг 3-6 ноябрь кунлари Москва шаҳрида бўлиб ўтди ва бу турнир “Олтин барглар” деб номланди. Мусобақада 10 дан зиёд мамлакатларнинг 150 нафар гимнастикачилари иштирок этишди. Ушбу беллашувларда Ўзбекистон гимнастика мактабининг ёш вакиллари муваффақиятли иштирок этишди. Жумладан, Навоийлик Ульяна Профимова кўпкурашда биринчи ўринни эгаллади. Яъни, у уч бор финалда биринчи бўлди. Шунингдек, Мая Филиппова, Зарина Израилбекова ва Маҳости Жўраева (Бухоро) ва Тошкентлик Рита Алимовалар бронза медали билан тақдирланган. Спортчиларимизнинг юқоридаги зафарларга эришишида мураббийлар Зарина Абдуллаева, Валентин Шевченко, Татьяна Роговаларнинг хизматларини таъкидлаш мумкин.

Ўзбекистонда гимнастиканинг ривожланиши шу зайдда давом этиб борса юртимизда Оксана Чусовитинадек гимнастикачиларнинг сони ортиб боришига шубҳа йўқ.

Оксана Чусовитина ҳақида яна бир бор тўхталиб ўтадиган бўлсак, у 1975 йилнинг 19 июнь куни Бухоро шаҳрида таваллуд топди. У кўрсатаётган натижалар дунё спорт гимнастикасида такрорланмаслиги билан ажралиб туради. Чунки, ҳам жаҳон таснифида ҳеч бир гимнастикачи у сингари фарзанд кўриб, бунчалик юқори кўрсаткичларга эришмаган. Бунинг устига вакиламіз жаҳон спорти гимнастикасининг фахрийларидан бири бўлишига қарамай ёшлар ҳавас қиладиган ютуқларга сазовор бўлмоқда. Сўзимизнинг исботи замирида (яқиндагина) Америкада 73 давлатнинг 634 нафар спортчилари ўртасида бўлиб ўтган баҳсларни мисол қилишимиз мумкин. 15 ёшлилар орасида иштирок этган Оксана ёш қизчаларга яна бир сабоқ бериб қўйди. Ҳамюртимиз ўзининг севган тури-таяниб сакраш машқларининг саралаш босқичида 4-ўринни эгаллаб финалга чиқди. Республикамизнинг мустақилликка эришган кун билан бир пайтда ўзининг жаҳон чемпионатидаги

фаолиятини бошлаган гимнастикамиз маликаси орадан 12 йил ўтиб, истиқлолнинг 12 йиллик шодиёналари арафасида диёримизга Жаҳон Чемпионатининг дастлабки олтин медалини тухфа этди. Яна шуни айтиш жоизки, Оксана тўрт йилда бир ўтказиладиган олимпиадада тўртинчи мартаба иштирок этади. Яна бир маълумот. Оксана Чусовитина номи 2003 йил якунларига кўра “Тенниснинг рекордлар китоби”га зарҳал ҳарфлар билан ёзиладиган бўлди. Бу нафақат Оксананинг ютуғи балки, бутун Ўзбекистонимизнинг фахри ва обриси деб ўйлайман.

Хулоса қилиб айтганда юртимизда гимнастиканинг бошқа спорт турлари катори равнақ топишига шубҳа йўқ ва деярли имкон бор деб ўйлайман.

Сўзим якунида Гиппократнинг қўйидаги сўзларини эслаб ўтмоқчиман: “Ёмғир дарахт ғуборини ювганидай, гимнастика ҳам бадан ғуборини тозалайди”.

Мамлакатимизда жисмоний тарбия — ёшларни тарбиялашнинг таркибий қисми, уларни Ватан химоясига тайёрлашнииг, жисмоний жиҳатдан баркамол авлодни шакллантиришнинг таъсирчан воситасидир.

Мазкур воситаларнинг энг оммавийларида «бири бўлган гимнастика бу системада ҳақли равишда муҳим ўрин тутди. Гимнастика машғулотлари ҳукуматимиз қўйган энг муҳим вазифалардан бири — «ёш авлодни болалик чоғидан бошлаб жисмоний жиҳатдан соғлом қилиб тарбиялашни, уларда жисмоний ва маънавий кучларни гармоиик тарзда ривожлантиришни таъминлаш вазифасини ҳал қилишга ёрдамберади.

«Гимнастика» юнонча «гумностике» сўзидан келиб чиққан бўлиб, «яланғоч» деган маънони англатади. Шунингдек, юнонча гумностике (гйммазо - тенер, машқ қилдираман сўзидан) сўзининг киши саломатлигини мустаҳкамлаш, уни ҳар томонлама жисмонан тарбиялаш ва ҳаракат қобилиятларини, кучи, чаққонлиги, ҳаракат тезкорлиги, чидамлилиги ва бошқа хусусиятларини такомиллаштириш учун ишлатадиган махсус танланган жисмоний машқлар, методик усулларнинг системаси, деган маъноси ҳам бор, қуйидагилар унинг асосий вазифаларидир:

1.Одам организми тузилиши ва функцияларини кишиларнинг жисмоний қобилиятларини ҳар томонлама такомиллаштиришга, саломатлигини мустаҳкамлашга, узок йиллар давомида фаолият кўрсатиб яшашларини таъминлашга йўналтирилган мукамал ривожлантириш.

2.Ҳаётий муҳим ҳаракат кўникма ва малакаларини (шу жумладан, амалий ва спорт кўникмаларини)шакллантириш ва махсус билимлар билан куроллантириш.

3.Ахлоқий, иродавий ва эстетик хислатларни тарбиялаш.

Кўп асрлик тажриба ва жисмоний тарбия соҳасидаги замонавий фан готу.лари асосида яратилган гимнастика янада ривож топди ва кенг тадбиқ этиладиган бўлди.

Айниқса болалар ва ўсмирларни жисмоний шакллантиришда гимнастиканинг аҳамияти катта. Гимнастиканинг хилма-хил восита ва методлари ёрдамида бошланғич жисмоний тарбия вазифалари муваффақиятлироқ ҳал қилинади, болалар ва ўсмирларда жисмоний ҳамда ҳаракат қобилиятларини ривожлантириш учун асос яратилади, уларнинг функционал ва кўникиш имкониятлари анча кенгайди.

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

«Гимнастика медицинанинг шифобахш қисмидир»—деган эди.

Жаҳон фаннинг атоқли арбоблари бўлган рус олимлари И.М,Сеченов, И.П.Павлов, И.Н.Мешников, П.Ф.Лесгафт, В.В.Гориневскийлар жисмоний машқларга, жумладан, гимнастика машқларига катта аҳамият бериб, бу машқларни ҳаётий фаолият ва ишчанлик қобилиятини оширишнинг, шунингдек, соғломлашиш ва актив дам олишнинг энг яхши воситаси деб билган эдилар.

Гимнастика билан ҳамма-болалар-у катталар, кексалар-у ёшлар, яхши тайёргарлик кўрганлар-у энди бошловчилар, соғлом кишилар-у ва ҳатто нотоб кишилар — шуғулланишлари мумкин.

Гимнастика билан мактабгача ёшдаги болалар муассасаларида, мактабларда, ўрта ва олий ўқув юртларида, кўнгилли спорт жамиятларида, ишлаб чиқариш коллективлари ва даволаш пансионатларида, дам олиш уйлари ва санаторийларида шуғулланилади. Гимнастика билан кўплар ўз уйларнда радиодан эшитиб, телевизордан кўриб туриб, уй бошқармаларига ҳар авдди турар жой ва ҳоказоларда шуғулланадилар. Гимнастиканинг бунчалик кенг ёйилганлигига сабаб унинг воситаларининг барчага тушунарли ва хилма-хил эканлигида, жисмоний тарбиянинг турли вазифаларини хал қилиш учун машқлар танлаш имконияти катта эканлигидадир.

Гимнастика машғулотларида ҳаётий зарур малака ҳамда кўникмалар орттирилади ва такомиллантирилади. «Меҳнатга ва мудофаасига бўл тайёр» физкултура комплексида гимнастикадан нормативлар бор, шунингдек, шуғулланувчилар комплексдаги беш босқичнинг ҳаммасида билиб олишлари керак бўлган педагогик малака ва кўникмалар кўрсатиб берилган,

Гимнастиканинг таълимий аҳамияти ҳам жуда катта. Учув топшириқлари аниқ тақсимланишнинг шартлилиги, ҳаракатлар анализи ва синтезининг кенг ишлатилиши ўрганилган ҳаракат фаолиятларининг хилма-хил илғор вариантларида мураккаблаштирилиши, ҳаракатларни чексиз комбинациялаш, форма ва координация жиҳатидан хилма-хил бўлган жуда кўп жисмоний машқларни ўрганиш —«буларнинг ҳаммаси шуғулланувчиларга ўзларининг ҳаракат имкониятларини баҳолашни ва ҳаракат фаолияти умумий қонуниятларини аниқлаб олишни ўрганиш имконини беради.

Гимнастика инсонни эстетик тарбиялашнинг самарали воситаси ҳисобланади. Гимнастика машқларини ижро этисҳ техникасининг гимнастикага хосуслуб талаб қиладиган даражада мукаммал бўлиши учун ҳаракатлар равон ва ифодали бўлиши, ижрочининг ҳаракатлари ўзига ярашадиган, нафис бўлиши керак. Гимнастика билан шуғулланиш натижасида келишган қадди-қоматга эга бўлинади, гавда тузилишидаги нуксонлар тузалади, гавданинг айрим бўғинлари тараққиётида ҳам, умуман гавда тараққиётида ҳам жуда яхши мутаносибликка эришилади.

Гимнастиканинг педагогик аҳамияти ҳам жуда катта. Гимнастика билан шуғулланувчилар коммунистик ғоявийлик ва онглилик руҳида, активлик ва меҳнатга ижодий муносабатда бўлиш руҳида тарбия топадилар. Машғулотларнинг қатъий бир тартибда бўлиши, таълим бериш жараёни шуғулланувчиларнинг максимал активлигида ташкил этиш — буларнинг ҳаммаси уларни интизомли қилади, жисмоний тарбия жараёнига эътибор билан қарашга юдатлантиради.

Нихоят, гимнастика-ақлий таълим билан жисмоний тарбия бирлигининг ёрқин намунасидир. Гимнастикада қўлланиладиган методлар шуғулланувчиларнинг интеллектуал фаолияти активлигини рағбатлантириш имконини беради, марказий нерв системасининг мойиллигини, унинг мускул фаолиятининг турли ҳолатларига мослаша олиш қobiliятини шакллантиришга ёрдам беради.

П.Ф.Лесгафт гимнастиканинг мактабдаги аҳамиятини баҳолаб, бундай деб ёзган эди: «Ақлий ва жисмоний таълим ўзаро шунчалик чамбарчас боғланиб кетадики, натижада улар мактабнинг ажралмас вазифасини ташкил этади; чунки ҳар қандай бир ёқлама ривожланиш, таълим беришдаги уйғунликни бузади, албатта ва баркамол инсон бўлиб шаклланиш учун шароит яратиб бермайди».

Жисмоний тарбия ўзаро алоқадор икки йўналишда амалга оширилади. Булардан бири умумтайёрлов йўналиши бўлса, иккинчиси ихтисослашган-амалий (профессионал-амалий, ҳарбий-амалий ва спорт-амалий) йўналишдир. Гимнастиканинг воситалари, унинг машғулотни ташкил этишдаги метод ва усуллари ҳар иккала йўналишда ҳам кенг қўлланилади. Юқорида қайд этиб ўтганимиздек, гимнастиканинг ўта таъсирчанлиги бошланғич жисмоний тарбия босқичларида, инсоннинг жисмоний қobiliятларини ҳар ёқлама ва гармоник ривожлантириш пойдевори, яратилаётган вақтда намоён бўлади. Гимнастиканинг бу асосий функцияси унинг кўп асрлик тараққиёт тарихи мобайнида шаклланди ва қарор топди, бу унинг жисмоний тарбиянинг кўп ёқлама мазмунидаги аниқ вазифасини ташкил этади. Гимнастика машқларининг хилма-хиллигини ҳисобга олган ҳолда таъсир этиши қатъий

бир тартибда олиб борилса, улар киши организмнинг айрим системаларига танлаб ва локал (алоҳида бўғимларига) таъсир кўрсатади, бу эса гимнастикадан жисмоний тарбиянинг амалий-ихтисослашган формаларида фойдаланишни белгилаб беради. Учувчилар состави ва космонавтларнинг жисмоний тайёргарлик кўриши, шунингдек, гимнастикадан айрим спорт турларида (сузувчи гимнастикаси, боксчи гимнастикаси, футболчи гимнастикаси ва ҳокзаларда фойдаланиш) гимнастикадан ана шундай амалий-ихтисослашган гимнастикада фойдаланиш мумкин, деган гапга ёрқин мисол бўлиши мумкин. Спорт фаолиятида гимнастиканинг учта мустақил тури бор: спорт гимнастикаси, акробатика ва бадий гимнастика. Спорт гимнастикаси — спортнинг олимпиада тури, олимпия ўйинлари қайта тикланган (1896 й.) дан бери гимнастика ҳозирги олимпия ўйинлари каторидан мустақкам ўрин эгаллаб келмоқда. Акробатика ва бадий гимнастика мусобақаларининг олий формаси — жаҳон бириншиликлари.

1.2. ГИМНАСТИКАНИНГ МЕТОДИК ХУСУСИЯТЛАРИ

Гимнастикага машқларни катъий бир меъёрга бажариш ва шуғулланувчилар фаолиятини аниқ уюштириш методи хос бўлиб, ана шунинг натижасида янги-янги малака ва кўникмаларни ўзлаштириш учун энг қўлай шҳароит, шунингдек, оширилган иш қобилиятига замин бўлувчи тегишли

эмоционал муҳит яратилади; қуйидагилар гимнастиканинг методик хусусиятларига киради:

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

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

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

4. Ўқув жараёнининг қатъий меъёрга бўлиши ва жисмоний нагрузкани аниқ тартибга солиш. Таълим жараёнини ташкил қилиш хилма-хил методик приёмлардан фойдаланиш билан бир вақтда таълим беришнинг хусусий вазифаларини бирин-кетин ҳал қилиш принципига боғлиқ бўлади. Бу ҳолат жисмоний ва бошқа хислатларнинг тобора ривожланиб боришини таъминлайди. Нагрузкани ҳаракат суръати ва амплитудасини ўзгартириш, такрорлаш миқдорини кўпайтириш ёки камайтириш, дастлабки ҳолатларни ўзгартириш ва машқларни ижро этиш кетма-кетлигини турлича йўлга қўйиш, ёшлар ва амортизацион қурилмалардан фойдаланиш орқали, шунингдек, шуғулланувчиларнинг қай даража тайёрлигига қараб белгиласа бўлади.

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

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

1.3. ГИМНАСТИКАНИНГ ТУРЛАРИ

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

1968 йилги конференцияси гимнастика турларининг қуйидаги классификациясини тасдиқлади:

1-группа — гимнастиканинг соғломлаштирувчи (умумривожлантирувчи) турлари. Бу группа асосий (умумий) гимнастикани, гигиеник гимнастикани ва атлетик гимнастикани ўз ичига олади.

Гимнастиканинг бу турлари шуғулланувчиларни ҳар ёқлама гармоник жисмоний камолотга етказиш, саломатлигини мустаҳкамлаш ва ҳаракат функцияларини такомиллаштириш мақсадида қўлланилади.

2-группа — гимнастиканинг спорт турлари. Бу группага спорт гимнастикаси, бадий гимнастика ва акробатика киради. Бу турлар спорт йўналишига эга бўлиб, спорт турлари сифатида тарғиб этилади. Булардан мақсад, машқларни ижро этиш техникасида юксак камолотга эришиш, юксак спорт маҳорати кўрсатиш ҳамда ҳар ёқлама юксак жисмоний тайёргарлик асосида гимнастик кўпкурашнинг мураккаб машқларини бажара билишга эришишдан иборатдир.

3-группа — гимнастиканинг амалий турлари. БУнга қуйидагилар: иш куни тартибига киритиладиган (меҳнаткашларни соғломлаштиришга, иш қобилиятини-ўстириш ва шу асосда меҳнат унумдорлигини оширишга ёрдамлашадиган) корхона гимнастикаси (асосан меҳнатда, муҳофаа ва спорт фаолиятида энг яхши натижаларга эришишни таъминлайдиган) махсус жисмоний тайёргарлик кўриш учун қўлланиладиган профессионал-амалий, ҳарбий-амалий ва спорт-амалий гимнастикаси; даволаш физкультурасининг асосий қисми бўлган (турли хасталик ва жароҳатларни даволаш учун қўлланиладиган иш қобилияти ва саломатликни тиклашга ёрдам берадиган даволаш гимнастикаси).

Юқорида зикр этилган гимнастика турлари гимнастиканинг умумий йўналишини асосан сақлаб қолиб, нимага мўлжалланганлиги, машқларининг ўзига хослиги ва методик усуллари билан бир-биридан фарқланади.

Гимнастика —ўқув-илмий фан сифатида

Гимнастика машқларини ўргатиш гимнастика машғулотида асосий ўринда туради. Айни бир вақтда ўқувшларда ватанпарварляги ҳисси, ўз

фаолиятига ижодий ёндашиш, шунингдек, белгиланган интизомга ҳамда ахлоқ кодекси принципларига мувофиқ хатти-ҳаракат нормаларига қатъиян риоя қилиш ҳислари тарбияланади. Шундай қилиб, гимнастика ўсиб келаётган авлодга таълим ва тарбия бериш системасидаги педагогик илм соҳаси, ўтилиши шарт бўлган ўқув дарси ҳисобланади.

Дарс сифатида у мактабларда, ўрта махсус ўқув юртлари ва олий ўқув юртларида ўқитилади. «Биз ўзида маънавий бойликни, ахлоқий покликни ва жисмоний камолотни гармоник ҳолда мужассамлаштирган янги одамни тарбиялашимиз керак».

Илмий соҳа сифатида гимнастика жисмоний тарбия ҳақидаги фаннинг гимнастикага хос бўлган воситалар, методлар ва машғулот уюштириш формалари ёрдамида одамнинг жисмоний ривожланиши ва камол топиш қонуниятларини ўрганувши бўлагидир. Соҳада олиб бориладиган илмий тадқиқот ишларида кўпроқ-педагогик, физиологик, биомеханик ва математик тадқиқот методлари қўлланилади.

Гимнастика — илмий-амалий соҳадир. Унинг назарияси, тарихи, дарс бериш методикаси, машғулот уюштиришдаги типик восита ва формалари бор.

Гимнастика назарияси гимнастика предметининг моҳияти ва мазмунига, унинг мақсади ва вазифаларига, жисмоний тарбия системасидаги гимнастиканинг ўрни ва аҳамиятига ва ҳоказоларга дахлдор масалаларни ишлаб чиқади. Гимнастика тарихи унинг жисмоний тарбия воситалари ва методларидан бири сифатидаги ривожланиш ва қарор топиш жараёнини ошиб беради, гимнастика восита ва методларини такомиллаштириш билан алоқадор масалаларни ёритади. Гимнастикадан дарс бериш методикаси бўлимида эса таълим ва тарбиянинг умумий асослари (гимнастика, унинг алоҳида турлари ва машқ гуруҳларига қўлланиш мумкин бўлган), турли контингентлар билан машғулот уюштириш метод ва приёмлари ва ҳоказолари қараб чиқилади. Амалий машғулотлар ҳар ёқлама жисмоний ривожланиш ва махсус жисмоний ҳислатларни такомиллаштиришга, гимнастика машқлари техникасини билиб олишга, шунингдек, профессионал-педагогик кўникма ва малакаларни орттиришга қаратилган бўлади.

Жисмоний тарбия системаси кишиларнинг жисмоний ва маънавий қобилиятларини гармоник ривожлантиришдан иборат олижаноб мақсадларга хизмат қилади. Программасида моддий ишлаб чиқаришга кетадиган вақт камая борган сайин «кишилар бўш вақтларини ижтимоий фаолиятга, маданий алоқага, ақлий ва жисмоний жиҳатдан ўсишга, илмий-техника ва бадий ижодиётга кўпроқ бағишлайдиган бўладилар. Физкултура ва спорт кишиларнинг кундалик турмушига мустаҳкам сингади»,—деб кўрсатилади. кишиларининг кундалик ҳётида физкултура ва спортнинг аҳамияти XXV қарорларида ҳам таъкидланиб кўрсатилган. Унда бундай дейилган: «корхона ва муассасаларда, ўқув юртларида ва аҳоли истиқомат қиладиган жойларда оммавий физкултура ва спорт ривожлантирилсин».

Шундай қилиб, физкултура ва спорт янада кенгроқ тараққий этади ва жамият ҳаётининг ажралмас қисми бўлиб қолади. Инсоннинг бундай жисмоний янгиланиш жараёнида, унинг жисмоний камол топиши жараёнида гимнастика бундан кейин ҳам асосий ўринлардан бирида бўлади.

1.4.гимнастиканинг вужудга келиши

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 усуллариининг ўзгариши билан боғлиқ бўлган.

Булар гимнастиканинг мазмунан ўзгаришига,унинг ўқитиш методикаси ва ҳатто машқларни бажариш техникасининг ўзгаришига ҳам муҳим таъсир кўрсатган.

XVIII—XIX асрлардаги гимнастика-системасига кирган айрим машқлар Қадимги Римда ҳамда бир қанча Раббий Европа мамлакатларидаги ўрта асрлар давридаёқ ҳарбий-жисмоний тайёргарлик кўришда қўлланилган эди. Ёғоч от (ёғоч кон) да, нарвон ва рақиб қалъаларига ҳужум қилишни ўргатишда қўлланадиган бошқа инсоатлардаги машқлар шулар жумласига киради. Акробатик машқлар ва арқон устидаги машқларни дарбадарликда юрган артистлар намоёиш қилардилар.

Уйғониш давридаги гуманистлар ёшларни ҳар ёқлама тарбиялашга катта аҳамият бера бошладилар. Гимнастика машғулотларини улар инсоннинг соғлиғини мустаҳкамлаш ва жисмоний кучини ривожлантиришнинг энг яхши воситаси деб билардилар. XIX асрда жисмоний тарбияга оид бир қанча асарлар пайдо бўлади. Булардан энг машҳури И. Меркуриалиснинг гимнастика санъати ҳақидаги асари эди. Муаллиф гимнастикани ҳарбий гимнастика, даволаш гимнастикаси ва атлетик гимнастикадан иборат уч турга ажратди. Соғломлаштириш гимнастикасини, яъни рақибдан устун чиқиш ҳисси билан боғлиқ бўлмаган гимнастикани у асосий жисмоний тарбия воситаси деб ҳисоблаган эди.

Айни вақтда гимнастикада бошқа йўналиш ҳам ривожланаётган бўлиб, бу йўналиш асосини шуғулланувчиларнинг чаққонликни эгаллаб олишлари ташкил этган. Француз гуманист ёзувчиси Франсуа Рабг (1494-1553 йиллар атрофида) «Гаргаптюа ва Пантагрюел» асарида тарбияланувчилар турли машқлар билан, шу жумладан турникда, ёғоч конда машқ қилганликлари, арқонга тирмашиб чиққанликлари, акробатик машқлар қилганликлари ҳақида маълумот берилган. Шу сабабли X асрдаёқ дворян ёшлар мактабларида айрим гимнастика асбоблари ва машқларидан фойдаланилган ва улар кейинчалик спорт гимнастикасига асос бўлган, деб ҳисоблаш ўринлидир.

Я.А. Коменскийнинг асарлари ва унинг дидактик принциплари системаси X аср педагогика классиклари Жап-Жак Руссо (1712 —1778 йиллар) ва айниқса Песталоцци (1746 —1827 йиллар) дунё қарашларининг тараққиётига ёрдам берди. Буларнинг жисмоний тарбия соҳасидаги хизматлари шундан иборатки, улар гимнастиканинг чинакам тикланишига туртки бердилар. Руссо жисмоний

машқлар инсон танасини мустаҳкамлайди ва тоблайди, куч ва ҳаракат имкониятларининг ривожланиши учун керакли шароит яратиб беради, яшаш учун тайёрлайди, ақлий камол топишга ҳамда саломатлигини мустаҳкамлашга ёрдам беради, деб ҳисоблаган.

Песталоцци болаларда мавжуд бўлган куч ва қобилиятни машқ орқали ривожлантиришни жисмоний тарбиянинг асосий мақсади деб билган. У фикрлаш ва ҳаракат қилиш қобилиятини ривожлантиришни ҳам кейинги ўринга қўйиш муҳим, деб ҳисоблаган. Бунинг учун бўғинлардаги энг оддий ҳаракатлар, энг яхши машқлар бўлади, чунки ҳар қандай мураккаб ҳаракат ана шундай оддий ҳаракатлардан таркиб топади, деб айтади. Бу ин гимнастикасини эса ҳаракатли ўйинлар ва қўл меҳнати тўлдириб бориши керак бўлади, деб таъкидлайди. Албатта, бу билан у бўғин машқларининг аҳамиятига ҳаддан ташқари юқори баҳо бериб юборган эди, шунга қарамай у ишлаб чиққан аналитик метод ўша замон гимнастикаси учун муҳим аҳамият касб этган ва кенг қўлланилган. Песталоцци — гимнастика назарияси ва методикасининг асосчиларидан бири, «бўрин ҳаракатлари» эса — ҳозирги эркин машқларнинг намунасидир.

Руссо, Песталоцци ва бошқа ўша замон педагогикаси арбобларининг педагогик ғоялари ҳарбий Европа мамлакатларининг буржуа интеллигенцияси томонидан қўллаб-қувватланар эди. Бу соҳада амалий ишлар илк бор Германияда бошланди. Х асрнинг 70-йилларида айрим шаҳарларда янги типдаги мактаблар — филантропинлар тузила бошланди, бу мактабларда немис миллий гимнастикаси юзага кела бошлади.

Фит (1763 — 1836 йиллар) ва Гуц-Муцлар (1759 — 1839 йиллар) филантропинлардаги гимнастиканинг энг машҳур раҳбарлари эдилар. Улар маълум бўлган жисмоний машқларнинг ҳаммасидан фойдаланардилар. Фит уч томлик асарида гимнастика ҳақидаги назарий ва амалий маълумотларни баён қилиб берган. У машғулотлардан мақсад — саломатликни мустаҳкамлаш, куч ва ҳаракат тезлигини ривожлантириш, қоматнинг чиройли бўлишига эришиш, ақлий ривожланиш ва психик фаолиятга кўмак беришдир, деб ҳисобларди. Фит ўз асарида бир қанча қимматли методик кўрсатмалар берадики, улар

ханузгача аҳамиятини йўқотмаган (булар машқларнинг кетма-кетлиги, енгил машқлардан аста-секин кийинларига ўта бориш ҳақидаги, ўқувчиларнинг активлиги, уларнинг машғулотга қизиқиши, индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш ва бошқалар тўғрисидаги кўрсатмалардир).

Гуц-Муц кўпгина гимнастика машқларининг, жумладан гимнастика снарядларида бажариладиган машқларнинг техникасини ишлаб чиқди. Бу машқларда ҳаракат формасига катта аҳамият берилади. Унинг «Ўсмирлар учун гимнастика» китоби бир қанча мамлакатларда, жумладан «ҳам кенг тарқалиб, гимнастика тараққиётига ёрдам берди. Унда турник, бруслар, яккачўпда бажариладиган кўпгина машқлар тасвирланган эди. Китобда машғулотлар вақтида ўқувчиларнинг ўзаро мусобақалашуви рағбатлантирилган, ҳаракатлар ижроси аниқ бўлишига қўйиладиган талаблар ишлаб чиқилган эди.

Бинобарин, Х аср охирларига келиб янги замон гимнастикасининг назарий асослари кўзга ташлана бошлайди.

Миллий гимнастика системаларининг яратилиши XX аср бошларига тўғри келадики, бу ижтимоий талаблар оқибати эдиқуруш қилиш усуллари бир вақтда ҳаракат қилишни, командаларнинг аниқ бажарилишини, жанг майдонида сафланишларни ва ҳоказоларни талаб қиларди. Уша вақт педагоглари ва врачларига гимнастика ёшларни жисмоний тарбиялашнинг бирдан-бир тўғри методи бўлиб кўринарди.

XX асрнинг биринчи ярмига келиб гимнастика тараққиётида учта йўналиш кўзга ташлана бошлади: *гигиеник йўналиш* (гимнастика одамнинг саломатлигини мустаҳкамлаш ва жисмоний кучини -ривожлантириш воситаси ҳисобланарди);

атлетик йўналиш (гимнастика мураккаб машқларни, шу жумладан гимнастика снарядларида бажариладиган машқларни қўлланиш йўли билан одамнинг ҳаракат имкониятини ривожлантириш воситаси деб ҳисобланарди);

амалий йўналиш (гимнастика урушда ушлайдиган турли тўсиқлардан ошиб ўтишни солдатларга ўргатиш воситаси ҳисобланарди).

Немис гимнастика системаси. Наполеон қўшинлари Пруссияни эгаллаб турган даврда таркиб топа бошлади. Бу системанинг асоссчиси Ф. Ян (1778 —

1852 йиллар)эди. Ф.Ян гимнастикадан мамлакатни босқинчилардан озод қилиш мақсадида ёшларга ҳарбий тайёргарлик бериш учун фойдаланишга интилди. Гимнастика снарядларидаги машқлар ва ҳарбий ўйинлар бу системанинг асосини ташкил қилар, чунки улар, Яннинг фикрича, одамнинг жисмоний кучини ривожлантирар ва иродасини мустаҳкамлар эди. У ўзининг гимнастикасини «турнкунст» (эпчиллик санъати), шогирдларини эса «турнерлар» деб атади. Кейинчалик немис гимнастикаси «турнен» деган ном олди.

Ян Фризен ва Эйзелен билан биргаликда гимнастика машқлари техникасини ишлаб чиқди. «Немис гимнастикаси» дарслиги нашр этилиб, унда ўша вақтда маълум бўлган гимнастика снарядларида бажариладиган ҳамма машқларнинг тавсифи берилган эди.

Машқларни бажараётганда шғулланувчилардан бошни тўғри тутиш, оёқ учлари чўзиқлиқ бўлиши, қоматни ҳарбийча адл тутиш тўғри чизик бўйлаб ҳаракат қилиш талаб қилинади. Масшулотларда мусобақа методидан фойдаланилар, бу эса шғулланувчиларнинг қизиқичини жуда ҳам очириб юборар ва улар бир хилдаги машқни беҳисоб такрорлашга интилишлар эди. Турли ҳаракатлар комбинациялари у вақтларда қўлланилмас эди.

А.СҲнисс (1810 —1858 й.)немислар турненини мактабда ўқитишга мослаштирди ва дарс схемасини тузиб чиқди. У 1840 йилда «Турнерлик санъати ҳақида таълимот» номли асарини эълон қилади. СҲнисснинг гимнастика дарсида тартибли машқлар (саф машлари ва қайта сафланишлар) бўлиб, шундан кейин гимнастика снарядларида машқ бажаришга тайёрловчи эркин масҳқлар (Пестолоцци бўғин гимнастикасидан ва Фит гимнастикасидан олинган ҳаракатлар бажарилар эди. СҲнисс узун турник, узун бруслар, қатор нарвонлар, қаторлангарлар сингари группавий машқ снарядларини жорий қилди.Дарсининг сўнгги қисмида ўйинлар ўтказилар ва оммавий машқлар бажарилар эди.СҲнисс немиссҳа турнен принципларини сақлаб қолгани ҳолда, немис буржуа миллий гимнастика системаси яратишни тугаллади. СҲнисс гимнастикаси командаларни яхши бажарадиган ва ҳарбий хизмат учун етарли жисмоний тайёргарлигй бўлган ннтизомли ёшларни тарбиялаб етиштиричга

ёрдам беради. Бироқ бу болалар ташаббусини бўғиб қўяр, уларнинг индивидуал қобилиятларининг ўсишига халақит берар, энг муҳими, ўсха вақтдаги табиий ва педагогик фанлардаги кўпгина фикрларга тўғри келмас эди. Ана шу камчиликлар жуда кўп эътирозларга сабаб бўлди, булар орасида энг асосли эътирозлардан бири П.Ф.Лесгафтининг эътирози эди.

Швед гимнастика системаси немис гимнастикаси билан кетма-кет пайдо бўлган. Унда гигиена йўналиши яхши ишлаб чиқилган эди.

П.Линг (1776 —1839 йиллар) гимнастикани XIX асрнинг биринчи ярмида Данияда ўргана бошлади. Уша вақтларда гимнастика ёйилганлиги жиҳатдан Дания ҳарбий Европадаги илғор мамлакатлардан бири эди. 1813 йилда П.Лингнинг ташаббуси билан Стокгольмда махсус институт очилди. П.Линг у ерда ўзининг жисмоний тарбия метод ва воситаларини қўллади. У киши баданини мустаҳкамлайдиган ва камол топтирадиган машқлардан фойдаланиш керак, деб ҳисобларди, аммо у гимнастиканинг педагогик аҳамиятини ҳисобга олмаган эди.

Унинг ўғли Я.Линг (1820 —1886 йиллар) отаси бошлаган иши давом эттириб, дарс схемасини ишлаб чиқади, машқларни системага солади, махсус снарядлардан фойдаланишни ва бир қанча методик қоидаларни илгари суради. Бунда машқлар анатомик белгиларига қараб классификация қилинади. Симметриклик, тўғри йўналишлик ва зўр беришлик бўнга асос қилиб олинади. Гавда қисмларининг аниқ ҳолатда бўлишига катта аҳамият берилади.

Швед гимнастика дарси қатъий тартибда бирин-кетин келадиган 16 қисмдан иборат схемага биноан тузилган эди. Бу схема ўқитувчининг тасҳаббусини бўғишга қарамай, кўпларга илмий асослангандек туйилар, бу ҳол швед гимнастикасининг машҳур бўлиб кетишига ва кўп мамлакатларда, жумладан да кенг ёйилишига сабаб бўлган эди.

Француз гимнастика системаси асосан ҳарбий-амалий йўналишда бўлиб, швед системаси билан деярлик бир вақтда шаклланди. Францияда гимнастика системасини яратган киши Аморо (1770 —1848 йиллар) бўлди. У А.В.Суворовнинг ҳарбий жисмоний тайёрлов системаси билан таниш бўлиб, бундан ўз системасини яратишда фойдаланди. Ҳаётда ва ҳарбий ҳароитда

зарур бўлган кўникмалар орттиришга ёрдам берадиган машқлар — тўсиқлар кўйилган ошчқ жойда юрисх ва югуриш, аслаҳа-анжомлар билан турли ҳолатларда сакрасх, юкни ёки «ярадорни» жойдан-жойга кўтариб ўтиш, сузиш ва шўнғиш, кураш тушиш, улоқтириш, ўқ отиш, қиличбозлик ва чавондозлик машқларини у знг яхши машқлар деб ҳисоблар эди. Жуда катта тезлик билан ва кучни кўпроқ тежаб ўтилиши лозим бўлган гимнастика снарядлари (нарвонлар, арқонлар, лапгарлар, деворлар) қўлланилар эди.

Дарс вақтида Аморос муайян схемага риоя қилмаган. У қуйидаги умумий принципларни белгилаб олган эди, холос: машқлар шуғулланувчиларга тушунарли ва мумкин қадар содда бўлиши керак бўлган; уларни бирин-кетин енгилдан қийинига, соддасидан мураккабига ўта бориб бажариш керак бўлган; машғулотларда ўқувчиларнинг индивидуал хусусиятлари ҳисобга олиниши керак бўлган. Ҳаракатлар тезлиги, йўналиш ва амплитудаси (кўлами) ни ўзгартириб айнан бир машқнинг таъсирини кучайтириш ёки сусайтириш мумкиилиги тўғрисида кўрсатмалар бўлган эди. Машқлар гоҳо ҳарбий кўшиқлар жўрлигида ижро этилар, шу нафас билан боғлиқ жиҳатларнинг ривожланисҳига ёрдам берар ва ватанпарварлик ҳиссини кўзғотар эди. Бу машғулотларни музика жўрлигида ўтказишни одат қилишга илк бор уриниш эди.

Француз гимнастика системаси машқлари рус армиясида қўлланилар эди.

Сокол (лосҳинлар) гимнастика системаси. Мазкур система Австрия-Венгрия составида бўлган славян халқларининг миллий озодлик курашига алоқадор тарзда XX аср ўрталарида юзага келди.

Шехияда «лочинлар ҳаракати» пайдо бўлиб, лочинлар гимнастика системаси тузила бошланди. Ўз ватанини Австрия зулмидан озод қилишга интилган, ватаппарварлик кайфиятидаги либерал буржуазия-вакили, Прага универсицтининг эстетика ва санъат тарихи профессори М. Тирш (1832 — 1884 йиллар) бу системанинг асосчиси бўлди. Тирш XX аср биринчи ярмидаги гимнастика системаларининг ҳаммаси билан таниш эдп, лекин Шехияда мамлакат халқини миллий-озодлик курашига тайёрлаш мақсадида оммавий

гимнастика ҳаракатини ташкил этиш учун улардан биронтасини ҳам яроқли деб ҳисобламади.

Лочинлар гимнастикаси системаси мазмун жиҳатидан немис гимнастика системасига яқин эди, аммо унинг ўзига хос хусусиятлари бор эди. Тқрш барча ҳолат ва ҳаракатлар ижросҳиларнинг ҳам, томошабинларнинг ҳам руҳини кўтариш, қувонч ва эстетик завқ уйғотадиган шаклда бўлишига интилан эди. Гимнастика снарядларидаги машқлар, буюмлар билан ва буюмларсиз-бажариладиган машқлар, пирамидалар, қиличбозлик, бокс, жанговар кураш элементлари бўлган машқлар бу система асосини ташкил қиларди.

Лочинлар бир хилдаги машқларни беҳисоб такрорлаш ўрнига турли ҳаракат комбинацияларини киритдилар, 1862 йилдан бошлаб эса гимнастика мусобақалари махсус ишлаб чиқилган қоидаларга биноан ўтказиладиган бўлди. Энди эркин машқлардаги ва гимнастика снарядларидаги комиринсияцияларда бир элементдан иккинчисига ўтиш мантиқли бўлишига ало.ида эътибор қилинадиган бўлди. «Лочинлар» машқларни ташқи белгиларига қараб классификация қилганлар ва қарийб ҳар қайси машқ бир-икки сўз билан аталадиган қилиб гимнастика машқлари терминологиясини ишлаб чиққан эдилар,бу ҳам жуда қулайлик туғдирар эди.

Лочинлар гимнастика дарси уч қисмдан иборат бўлган:

Биринчи (тайёрлов) қисмида тартибли машқлар, умумий эркин машқлар ёки буюмли (таёқча, гантеллар ва ҳ.к.)машқлар бажариларди.

Иккинчи (асосий) қисмида гимнастика снарядларидаги машқлар, сакрашлар, «турли» деб юритиладиган машқлар, жанговар машқлар ва ..к.лар бажариларди.

Учинчи (якунловчи) қисмида одатда юриш,оҳиста югуриш, ўйинлар қўлланиларди.

Машғулотларнинг бир хил костюмларда, музика жўрлигида ўтказилиши, машқларнинг аниқ бажарилиши, мусобақалар ва оммавий чиқишларнинг уюштириб турилича лочинлар гимнастикасининг кўп мамлакатларда шуҳрат қозонишини таъминлаб берди.Бу гимнастика ҳозирги спорт гимнастикасига асос бўлди.

Зикр этилган системаларда синфий характер ва миллий анъаналар акс этган. Бу системаларнинг бирёқлама бўлганлиги, уларнинг муаллифлари гимнастиканинг педагогик аҳамиятини етарлича тушунилганлиги ва уларнинг эмпиризмга берилиб кетганлиги мазкур системаларнинг салбий томони эди.

XX аср охирларида илмий асосланган қуйидаги дастлабки системалар: да — П.Ф.Лесгафт (1837-1909 йиллар) системаси, Францияда- Ж-Демени (1850-1917 йиллар, физиолог ва педагог) системаси пайдо бўла бошлайди. Биринчи жаҳон уруши йилларида Ж-Демени жисмоний тарбияга оид асар эълон қилади.

У машқлар статик эмас, балки динамик бўлиши, тўла амплитудада бажарилиши, шаклан нафис бўлиши керак, деб ҳисобларди. Машқ бажаришда иштирок қилмаётган мускуллар бўшачтириб турилиши керак эди. Бу гимнастика тараққиётида янги қадам бўлди. Демени таклиф қилган машқлар гимнастикани ансҳа бойитди. Демени саломатликни мустаҳкамласҳни, гавда тузилисҳи ва ҳаракатларнинг нафислигига эришишни, кишининг чаққонлиги ва иродавий хислатларини ривожлантиришни — жисмоний тарбиянинг вазифаларидир, деб ҳисоблаган. Унинг шогирдларидан бири Ж.Эбер жисмоний тарбиянинг «табиий методи»ни таклиф қилди, бу таклиф аслида ҳарбий-амалий гимнастиканинг янада ривожлантирилиши бўлган эди.

XIX аср охирлари ва XX аср бошларида гимнастиканинг янги турлари пайдо бўлади. Жумладан, бадий ва ритмик гимнастиканинг янги турлари ташкил топади, медицинанинг соҳаларидан бири бўлиб қолган даволаш гимнастикаси, кўпроқ гигиеник йўналишда бўлган индивидуал гимнастика системаси (Мюллернинг «Менинг системам». Сандовнинг гантелли гимнастикаси, Порсҳекнинг, Анохиннинг индивидуал гимнастика системаси ва ҳоказолар) кенг қўлланилади.

Гимнастика элементлари халқлари турмушида ҳам, мамлакатимиздаги босҳқа халқлар турмушида ҳам узоқ вақтлардан бери мавжуд бўлган. Байрам шодиёналарига, қизиқшўиларга акрабатларнинг чиқишлари ҳам қўшилиб келган Ўрта Осиёда дорбозлар жуда машҳур бўлган. Баъзи Кавказ халқлари кисҳикроқ тосҳлар билан бажариладиган масҳлардан кураш олдида чигил

ёзисх (разминка) воситаси сифатида фойдаланганлар. Деярли ҳамма халқлар от миниш ва чавандозликни яхши кўрганлар.

Машхур саркардалар рус кўшинларининг жисмоний тайёргарлик даражасини оширишга интилганлар, бу нарса гимнастиканинг тараққий этишига анчагина туртки бўлди. Кўшинларни жисмоний тайёргарлик кўришига Пётр I давридаёқ асос солинган эди. Пётр I ташкил этган ва кейинчалик гвардиячи полкларга (Сменовский ва Преображенский полклари) айланган эрмак полкларида солдатлар тўсиқлардан ўтишга ҳамда бошқа ҳарбий кўкирма ва малакаларни эгаллаб олишга ўргатисх мақсадида турли жисмоний машқлар қўлланилар эди. Пётр I нинг фармойишига кўра гимнастика ҳарбий-денгиз ўқув юртларида жорий қилинган. Атоқли рус саркардалари А.Румянцев, А.Суворов, адмирал Ф.Усҳаков ва бочкалар рус армиясининг жисмоний тайёргарлик системасини такомиллаштирисхга кўп эътибор берганлар.

А.В.Суворов (1730 —1800 йиллар) ўз ҳарбий-жисмоний тайёргарлик системасини яратди, Унга ҳарбий-дала гимнастикаси, ерталабки гимнастика, сҳиниқисх машқлари асос қилиб олинган. Шу мақсадда югуриш, тўсиқлардан ўтисх, ҳар хил буюмларни жойдан-жойга тасҳисх, найзабозлик жанглари қўлланилар эди. А.В.Суворов анъаналарини М.И.Кутузов давом зттирди.

Рус армиясида жисмоний тайёргарлик асосларини ишлаб чиқишда М.И.Драгомировнинг (1830-1915 йиллар) хизматлари катта. У кўшинларга таълим беришнинг суворовчи системасини анчагина тўлдирди, ҳар хил кўшин турлари учун жисмоний тайёргарлик вазифаларини белгилаб берди, армияда ўтказиладиган гимнастика машғулотлари методикасини ишлаб чиқди. Армия ва флот учун махсус жисмоний тайёргарлик қўлланмасини яратишда П.Ф.Лесгафт ҳам иштирок этди, бу ҳол қўлланманинг илмий асосланган бўлишида ва унинг узоқ вақт ўзгармай қолишида ижобий рол ўйнади. Кейинчалик рус армиясида гимнастика снарядларидаги машқларга кўпроқ аҳамият берила бошланди, 1910 йилдан бошлаб эса гимнастиканинг лочинлар системаси жисмоний тарбияга асос қилиб олинди.

Ўқув юртларида турли системалардан олинган гимнастика ўқитилар эди.

Гимнастика тараққиётида машҳур анатом ва педагог олим П.Ф.Лесгафт муҳим рол ўйнади. У 1875 йилда бир қанча ҳарбий Европа мамлакатларида бўлиб, шу ерларда жисмоний тарбия қандай йўлга қўйилганлиги билан таничди. 1880 йилда унинг «ҳарбий Европа мамлакатларида гимнастика ўқитувчиларини тайёрлаш» номли китоби чиқди. Унда гимнастика системаларига таъриф берилган ва бу системаларнинг илмий жиҳатдан асоссиз эканлиги таъкидланган эди. Лесгафт мактаб ёшидаги болаларга гимнастика асосида жисмоний таълим бериш системасини ишлаб чиқди. Бунда у гигиеник вазифаларни эмас, балки педагогик вазифаларни назарда тутди. Лесгафт энг кам куч сарфлаб болалар ва ўсмирларни мумкин қадар тез ўз гавдасини бошқаришта ўргатиш муҳим, деб ҳисоблар эди. Бунинг учун улар раҳбарга оддийгина таҳлид қилмай, ўз ҳаракатларини англай билишлари керак эди.

Лесгафт «хусусий приёмлар»ни, яъни ҳаракат санъатини ихтисослаб ўргатишга қарсҳи эди. Шунга асосан у гимнастика снарядларидаги машқларни, акробатик машқларни «жисмоний маълумот бериш учун фойдаси кам»деб, рад этган эди.

П.Ф.Лесгафтнинг бундай кескин фикр билдириши кўп жиҳатдан ўша вақтдаги спорт гимнастикасининг мазмуни ва такомиллашмаган методикаси билан боғлиқ эди.

П.Ф.Лесгафтнинг хизмати шундаки, у биринчи бўлиб болаларни жисмоний тарбиялашнинг илмий асосланган системасини ишлаб чиқди, бу эса мамлакатимизда физкултура назарияси ва амалиёти тараққий этишига анчагина таъсир кўрсатди. XX аср охирларида спорт гимнастикасининг ривож топичи спортнинг ҳамда халқаро спорт алоқаларининг ривожланиши билан узвий боғлиқ бўлди.

Мамлакатимизда гимнастиканинг ривожланиши учун катта имкониятлар пайдо бўлди. Бунда мамлакатнинг сиёсий, иқтисодий ва социал ҳаёти билан узвий боғлиқ бўлган бир қанча босқилар кўзга ташланади. Шу даврда ўртага қўйилган янги вазифалар гимнастика мазмунини ҳам белгилаб берди. дан кейинги дастлабки йилларда (30-йилларгасҳа ҳам) гимнастикадан халқни

жисмоний тайёрлаш ва жисмоний ривожлантиришнинг асосий воситаси сифатида фойдаланилади. республика бутун курахни интервентлар ва ок гвардиясхилар билан курахсга сарфлаётган йилларда жисмоний тарбия, гимнастика ҳокимиятига хизмат қилисхга қаратилган эди. Аҳолини жисмоний тарбияласхни уюсхтирисхда (1918 йилда Қизил Армия усхун резервлар тайёрласх мақсадида тузилган) Всевобусх етаксхи рол ўйнайди. Унга таниқли давлат ва жамоат арбоби Н.И.Подвойский босхсхилик қилган, армия резервини тайёрласх программаларида гимнастика масхғулотларига ансхагина ўрин ажратилган бўлиб, амалий гимнастика ҳам, гимнастика снарядларида бажариладиган гимнастика ҳам қўлланилган эди. Мамлакатнинг ҳамма жойларида кенг ёсхлар табақаларини бирласхтирган ҳарбий-спорт марказлари барпо зтилади. ҳокимиятини мустаҳкамласх усхун курахсхнинг ана сху маъсулиятли даврида есхларнинг жисмоний тарбияси билан уларни тўғри ғоявий-сиёсий тарбияласхни қўсхиб олиб борисх лозим эди.

1925 йилда (б)Марказий Комитети «Партиянинг физкултура соҳасидаги вазифалари тўғрисида» махсус қарор қабул қилди. Уида физкултурасиннинг ғоявий-методологик моҳияти ва ижтимоий-сиёсий аҳамияти осхиб берилган, унииг тараққиёт йўллари кўрсатиб берилган эди. Қарор гимнастикаинг тараққий этисхига ёрдам берди. Гимнастиканинг мавжуд системалари, гимнастика соҳасидаги исхларнинг методлари ва мазмунига танқидий ёндосхилиб, қайта кўриб схиқила босхланди.

Жисмоний тарбия 1926-1927 йиллардан - босхланғисх мактабларда, 1929 йилдан эса - олий ўқув юртларида ўқув предмети сифатида киритилди. Жисмоний тарбиядан янги программалар вужудга келдики, уларда гимнастика муҳим ўрин эгаллаган эди.

Жисмоний тарбия институтлари кўплаб янги вазифаларни ҳал этисхга қодир бўлган малакали ўкитувсхиларни тайёрлаб схиқара босхлади. Бу кадрлар гимнастика назарияси ва методикасини исхлаб схиқисхда етаксхи рол ўйнай бошладилар. Илмий-тадқиқот ишларини йўлга қўйиш, гимнастиканинг илмий базасини яратиш, унинг педагогик аҳамиятини тушуниб етиш, дарснинг тнпавий схемасини ишлаб чиқиш ва шу каби ишларни бажаришга уриниб

кўрилди. Бироқ машғулотлар мазмуни бирдан ўзгармади. Узоқ вақт давомида гимнастика умумий жисмоний тайёргарлик хусусиятларини сақлаб қолди.

1929 йилда гимнастика бўйича илмий-методик конференция бўлиб ўтди, у етилиб турган ташкилий-методик масалаларни ҳал қилди. Бу конференцияда гимнастика биринчи бор алоҳида турларга бўлинди. Шу вақтдан бошлаб радиода эрталабки гимнастика эшиттиришчи бериладиган бўлди. Уша йилларда гимнастика халқини жисмоний тарбияласхнинг асосий мазмунини ташкил этган эди.

1931 йилда ташаббуси билан «Меҳнат ва мудофаасига бўл тайёр» физкултура комплексининг жорий этилиши мамлакатимиз физкултура ҳаракатида муҳим воқеа бўлди. Бу гимнастика тараққиётида янги босқичи бошлаб берди.

ГТО комплекси бўйича ишлар йўлга қўйила борган сари умумий жисмоний тайёргарлик вазифалари умумий жисмоний тайёргарлик секцияларида ва ГТО нормаларини топсхиришга тайёрлов группаларида ҳал қилина босхланди, лекин гимнастика (соғломласхтириш гимнастикаси) жисмоний тарбиянинг асосий воситаларидан бири бўлиб қолаверди ва ривожланаверди. У одамларга саломатликни мустаҳкамласхда, ҳаётий зарур ҳаракат кўникмаларини сҳакллантиришда ёрдам берар, меҳнат фаолияти режимига янада кенгрок кириб борарди. Ана сҳу даврда гимнастика спорт турларининг ривожланисҳи усҳун имконият пайдо бўлди.

1933 йилда Москвада гимнастика бўйисҳа халқаро конференция бўлиб ўтди, бу конференция айни вақтда биринсҳи конференцияси эди. Унда гимнастика тараққиётининг энг муҳим масалалари кўриб сҳнқилди ва улар юзасидан қарорлар қабул қилинди. Конференция жисмоний тарбия системасида гимнастиканинг ўрни ва аҳамиятини белгилаб берди, гимнастика классификациясини (нисбатан мустақил турларга бўлинисҳини), унинг мазмунини, масҳғулотлар методикасини ва исҳнинг тасҳкилий формаларини тасдиқлади, терминология масаласини ва босҳқа масалаларни муҳокама қилди. Конференция гимнастика тараққиётига ёрдам берган муҳим воқеа бўлди.

1930 йилдан босҳлаб ҳар йили Москвада, града, иттифокдосх республикаларнинг пойтахтларида ва босҳқа кўпгина сҳаҳарларда ўтказиб турилган оммавий гимнастика сҳиқисҳларини мамлакатимиз халқлари жуда катта кизиқисҳ билан томосҳа қилдилар. Москвадаги қизил майдонда физкултурасҳилари куни ўтказилганидан бери бундай сҳиқисҳлар ранг-баранг тус олди ва техник жиҳатдан ансҳа такомилласҳди. Унутилмас томосҳа бўлган хилма-хил гимнастика масҳқлари бу чиқишларнинг асосий мазмунини тачкил этарди. Улар гимнастикасини агитация ва пропаганда қилисҳнинг муҳим воситаси бўлди ҳамда кўплаб ёсҳларни гимнастика билан мунтазам сҳуғулланисҳга жалб қилди.

Ягона классификацион программанинг жорий этилисҳи, касаба союзлари КСЖ (кўнгилли спорт жамиятлари) нинг тасҳкил зтилисҳи ва турли кўламдаги оммавий мусобақалар, сҳу жумладан ўкувсҳилар ўртасидаги оммавий мусобақаларнинг мунтазам ўтказиб турилисҳи, янги гимнастика терминологиясининг қабул қилинисҳи ва босҳқа кўпгина тадбирлар спорт гимнастикасининг ривожланисҳини ансҳагина рағбатлантирди. Спорт гимнастикаси оммавий спорт тури бўлиб қолди. Физкултура ҳаракати олдида турган янги вазифаларни ҳал қилисҳда ТТО комплекси нормаларини топсҳирисҳ усҳун амалга осҳириладиган тайёргарлик исҳларини қусҳайтирисҳ зарур эди. Урусҳдан олдинги йилларда ҳатто спорт гимнастика мусоба.аларига ҳам турли амалий масҳқлар ўсҳилар, бу эса спортсҳиларни жанговар ҳаракатларга тайёрласҳга ёрдам берар эди.

Гимнастиканинг тараққий тописҳида жисмоний тарбия институтларининг гимнастика кафедралари катта рол ўйнади. Кафедраларда малакали мутахассислар тайёрласҳ билан бирга катта илмий ва методик исҳлар олиб борилди. 1934 йилдан жисмоний тарбия институтларидаги аспирантураларда гимнастика бўйисҳа илмий-педагогик кадрлар тайёрлана босҳланди. Дастлабки кандидатлик диссертациялари ёқланди, илмий асарлар кенгрок эълон қилинадиган бўлди, дарслик ва методик қўлланмалар, гимнастиканинг айрим масалаларига доир қўлланмалар, ягона классификацион программалар ва мусобақа қоидалари насҳр этилди.

1937 йилдан «Гимнастика » журналі насхр этила босхланди (1940 йилгасха схиқиб турган), бу журнал гимнастикасининг тараққий этисҳида муҳим рол ўйнадикурусхдан олдинги йилларда гимнастика жисмоний тарбия системасининг асосий воситаси бўлиб келди.

гимнастикаси ўтган йиллар исх тажрибасидан фойдаланиб схақлланди.Мамлакатимизда турли системаларнинг энг мақсадга мувофиқ масхқлари қўлланилди. Масхғулотлардан кўзда тутилган мақсад кандай воситалардан қўлланисхни белгилаб берар эдики, бу воситалар ёрдамида умумжисмоний (гимнастиканинг соғломлантирувсхи турлари), жанговар (амалий турлар) ва спорт (спорт турлари) тайёргарлиги масалалари яхсхирок ҳал қилинади. Исхга ижодий ёндасхисх гимнастикада мавжуд бўлган ҳамма қимматли тажрибалардан фойдаланиб, мамлакатимиз физкультура ҳаракати талабларига мос бўлган ўз гимнастика системамизни яратиш имконини берди.

II. БОБ ГИМНАСТИКА ТЭРМИНОЛОГИЯСИ.

2.1. Тэрминологиянинг аҳамияти.

Кўп билим соҳаларида, турли ишлаб чиқариш, ҳаракат фаолиятларида буюм, ҳодиса, тушунча, жараёнларни қисқача ифодалаш мақсадида махсус терминологиядан фойдаланилади.

Жисмоний тарбияда жумладан, беҳад кўп машқлар қўлланиладиган гимнастикада, терминология жуда муҳим рол ўйнайди.

Терминология машғулотлар вақтида ўқитувчилар билан ўқувчиларнинг ўзаро муносабатларини енгиллаштиради, гимнастикага оид адабиёт нашр қилишда гимнастика машқлари таърифини соддалаштиришда ёрдам беради. Гимнастика терминологияси гимнастикадан бошқа машғулотларда ҳам кенг қўлланилади.

Гимнастика масҳқларининг аниқ номини билмасдан туриб уни ўрганиш қийин. Шу сабабли, уларни ўргатиш жараёнида терминологиянинг аҳамияти айниқса каттадир. Қисқача термин-сўзлар ҳаракат кўникмаларини шакллантиришга катта таъсир кўрсатади.

Тадқиқотларнинг тасдиқлашича, улар масҳқни бажарисҳ учун ўзни тайёрлашга ёрдам беради, ўқув жараёнини эса янада ихчам ва мақсадга мувофиқ қилади.

Г и м н а с т и к а т е р м и н о л о г и я с и — бу гимнастика машқлари, умумий тушунчалари, снарядлар, инвентарларнинг номларини қисқача ифода этиш учун қўлланиладиган махсус номлар (терминлар) системаси, шунингдек, терминлар, шартли (белгилаб қўйилган) қисқартишларнинг, машқларни ёзиш шакллариининг тузилиш ҳамда ишлатилиш қоидаларидир.

Терминология лексиканинг бўлими бифатида шу фаннинг мазмуни, назарияси ва амалиёти билан яқиндан боғлиқдир.

Гимнастикадан термин деганда, бирон ҳаракатлантирувчи фаолият ёки тушуншанинг қисқаша шартли номи тушунилади.

Бошқа соҳалардаги каби, гимнастика терминологияси ҳам жисмоний тарбия тараққиёти билан, жумладан гимнастика тараққиёти билан бир қаторда такомиллача борди, чунки, амалиёт ва фанда нимаики янгилик пайдо бўлса, у тилда муҳаррар акс этиб, уни бойита боради.

Ватанимиз гимнастика терминологияси 1938 йилда жорий этилган бўлиб, рус адабий тили луғат фонди асосида қурилган эди. Шунинг учун у гимнастика билан шуғулланувчиларнинг турли контингентларига анчагина тусхунари ва яқин, шунингдек, халқларининг бошқа тилларига тўғри (машқлар мазмунига қараб)таржима қилиш имкояини беради. Янги терминологиянинг афзаллиги аввало, шундан иборат эдики,терминлар тузиш ва уларни қўлланишга илгаридан бошқача ёндашилди. Авторлар терминлар тузиш системасини ҳар бир ҳаракатнинг энг характерли хусусиятларини кўрсатиш билангина чекланиб, айнаи вақтда шу ҳаракатни аниқ ва қисқа таърифласх имконини берадиган қилиб белгиладилар. Гимнастикасининг ривожлана бориши, назария ва амалиётда эришилган янги-янги ютуқлар гимнастика терминологиясини янада такомиллаштиришни тақозо қилади. Гимнастика бўйича 1957 йилда ўтказилган эди.

Жисмоний тарбия институтлари, айниқса Москва, град ва Киев жисмоний тарбия институтлари гимнастика кафедраларининг ўқитувчилари гимнастика терминологияси тараққиётига катта ҳисса қўсхдиларқолиб борилган изланиш ва муҳокамалар натижаси ўлароқ 1965 йилда гимнастика федерацияси амалдаги терминологияни сўнгги ўзгартиш ва қўшимчаларни киритди.

терминологияга қўйиладиган талаблар

Терминлар ўз маъносининг аниқлиги ва ихтисосласхганлиги билан одатдаги лексик сўзлардан фарқ қилади.Сўзлар терминга айлангасх зарур бўлган бир маънонигина англатади (кирисх, энгасхисх, тасхланисх, кўприк, пастга тасхланисх, осилисх, таянисх ва ҳоказалар).Бунда терминлар бирон

тусхунсхани, ҳаракатни билдирибгина қолмай, балки уни турдосҳ тусхунсҳа, ҳаракатлардан ажратиб, аниқлаб беради.

Терминларга маълум талаблар қўйилади:

1.Тушунарлилик.Терминология она тили луғат состави ва бошқа тиллардан олинган сўзлар, шунингдек интернационал термин-сўзлар асосида қурилган бўлиб, мазкур халқ тилидаги ва сўз яшаш ва грамматика қоидаларига тўла мос бўлади.Шундагина терминлар тушунарли, ҳаётий ва барқарор бўлади.Она тили нормаларининг бузилисҳи терминларнинг тусхунарли бўлмай қолисҳига олиб келади.

2.Аниқлик.Термин таърифланаётган ҳаракат (машқ) ёки тусхунсҳанинг моҳияти ҳақида осчиқ-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 қоидадари ҳам шунга хизмат қилиши даркор.

2.2.Тэрминологияга қуйиладиган талаблар

Терминлар яшашнинг энг кўп тарқалган усули —мавжуд сўзларга янги маъно бериш (уларни бошқача тушуниш). Масалан, кўприк, кириш, ўтиш, чиқиш каби сўзлар гимнастикада анашхундай терминлардан ҳисобланади.

Кўпинча терминлар сўзларнинг, масалан, паст-баланд (бруслар), баландлаб-узокка (сакраш) сингари ўзаро бирикишидан ҳам ясалади.

Осилиш, таянисх, тебраниясх, ўтирисх ва шу каби айрим сўзлар термин сифатида қўлланилади.

Тебранияш масҳқларининг терминлари муайян ҳаракатлантирувсҳи фаолият хусусиятларини ҳисобга олиб ясалади.

Сакрасх ва сакраб тушиш терминлари 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, ошиқ сакраш, одимлаб сакраш, сапшиш, таяниб думш ва ҳоказолар.

Гимнастика терминологияси шуғулланувсҳиларнинг малакаси ҳисобга олинган ҳолда қўлланилисҳи керак. Масалан, исҳлаб сҳиқарисх гимнастикаси, эрталабки гигиена гимнастикаси ва босҳқа соғломласҳтирисх гимнастикаси формаларини ўтказисҳда умумривожлантирувсҳи масҳқларнинг асосий терминларидан фойдаланибгина қолмай улар халқ сўзласҳув адабий тилидаги сўзлар билан тўлдириб борилади.

Гимнастиканинг спорт турлари билан сҳуғуллана босҳлаганлар масҳқларни ўрганисх билан бир вақтда терминологияни ҳам билиб борисҳлари зарур.

Яхши тайёргарлик кўрган гимнастикасҳилар ва акробатлар, ўқитувсҳилар, тренерлар усҳун терминология алоҳида бир маҳсус тил бўлиб қолади.

Ҳамма терминларни қуйидагисҳа группаларга бўлиб сҳиққан маъкул:

1. Умумий терминлар. Булар масҳқларнинг алоҳида группаларини, умумий тусхунсҳаларни ва ҳоказоларни таърифласҳ усҳун қўлланилади. Масалан, саф масҳқлари, эркин масҳқлар ва босҳқалар.

2. Асосий (конкрет) терминлар. Булар масҳқларнинг мазмун белгиларини аниқ таърифласҳ имконини беради. Масалан, кўтарилисҳ, пастга тасҳланисҳ айланисҳ, бурилисҳ, осилисҳ, таянисҳ, сакраб тусҳисҳ, энгасҳисҳ, тасҳланисҳ ва босҳқалар.

3. Қўсҳимсҳа терминлар. Булар асосий терминларга аниқлик киритади ва ҳаракат йўналисҳи, ижро этисҳ усули, таянисҳ сҳарти ва ҳоказоларни кўрсатиб беради. Масалан, қаддини ростлаб, ёйсимон, тўнтарилиб ва босҳқалар. Масҳқнинг номи, одатда, унинг моҳиятини ифода этадиган асосий терминдан ва ҳаракатни, унинг исҳиллигини аниқлаб берадиган қўсҳимсҳа терминдан иборат бўлади. Зарурат бўлганда, ижро характерини таъкидлайдиган уқтирисҳ сўзлари исҳлатилади (масалан, қўл кескин, бўсҳасҳтириб, майин ҳаракатлантирилади ва ҳоказо).

Баён қилисҳ қисқароқ бўлисҳи усҳун гимнастикада одатда кўп ҳолатларни, ҳаракатлар ёки улар деталларининг номларини кўрсатмаслик қабул қилинган. Масалан, қуйидаги сўзлар тусҳириб қолдирилади:

«олдиндан», «олдинга»— ҳаракат йўналисҳини кўрсатисҳда, агар сҳу ҳаракат энг қисқа, иложи бор ягона йўл билан (масалан, олдиндан қайрилиб) бажариладиган бўлса;

қўллар, оёқлар, оёқ усҳлари, кафтлар ҳолатининг қандайлиги агар бу ҳолат белгиланган услубдагига мос бўлса;

«гавда»— энгасҳисҳда;

«оёқ»—олдинга, орқага силтанисҳда, оёқ усҳини қўйисҳда;

«кўтаринг», «тусҳиринг»—қўл ёки оёқлар билан ҳаракат бажарганда;

«узунасига», «кўндалангига»— муайян гимнастика снарядига кўпроқ хос бўлган одатий ҳолатларда;

«устидан тутисҳ»—енг кўп тарқалган бўлгани усҳун, «исҳқарига сакраб тусҳисҳ» (ёки снаряд исҳқарисидаги ҳолат);

«сакраб тусҳисҳ » ёки «сакрасҳ»—гимнастика снарядининг номидан сҳундай қилинисҳи маълум бўлса;

«егилиб»—бундай ҳолат ижро техникасидан маълум бўлса. Масалан, брусларда: олдинга силтаниб кўтарилсҳ — орқага силтаниб сакраб тусҳисҳ;

«кафтлар исҳқарига қараган»—қўллар пастга тусҳирилган, олдинга узатилган, орқага узатилган юқори кўтарилган ҳолатда;

«кафтлар пастга қараган»—қўллар икки ёнга ёки сҳапга (ўнгга)узатилган ҳолатда;

«олдинги ёйсимон»—қўллар олдинга ҳаракатлантириб кўтарилса ёки тусҳирилса.

Дастлабки ҳолат (д.ҳ.) фақат масҳқнинг босҳида кўрсатилади.

Оёқ-қўллар ва гавданинг ҳаракат йўли, ҳаракат энг қисқа ёки одатдаги усулда бажарилмагандагина кўрсатилади.

ХУЛОСА

Жисмоний тарбия воситаси сифатида гимнастика узок вақт мобайнида ривожланиб келган. Унинг қарор топиши ижтимоий тузум ўзгариши билан, одам ҳақидаги фаннинг ривожланиши билан, шунингдек уруш қилиш усуллариининг ўзгариши билан боғлиқ бўлган.

Булар гимнастиканинг мазмунан ўзгаришига, унинг ўқитиш методикаси ва ҳатто машқларни бажариш техникасининг ўзгаришига ҳам муҳим таъсир кўрсатган.

Гимнастикадан ўқув тренировка машғулотлари одатда махсус жиҳозланган гимнастика залларида ёки очик майдончаларда, яъни гимнастика шаҳарчаларида уюштирилиб ўтказилади. Машғулотларни қўйидагидек залларда ўтказиш мақсадга мувофиқдир.

Олий ўқув юртлари учун кичик гимнастика залларидан фойдаланиб машғулотларни ўтказиш керак. Бу залнинг ўлчами бўйи 18 метр, эни 9 метр, баландлиги 5-4 метр бўлиб бир йўла 40 тагача талаба шуғуллана олиш имкониятига эга бўлиши керак. Кичик спорт гимнастика залларининг ўлчами эса бўйи 24 метр, эни 12 метр, баландлиги эса 6 метр бўлиб, 60 тагача талаба шуғуллана олиш имкониятига эга бўлиши керак.

Клублар учун эса 60-65 кишилик кичик заллар барпо этилган бўлиб, унинг бўйи 24 метр, эни 12 метр, ёки ўрта ҳисобда бўйи 30 метр, эни 15 метр, баландлиги 6,5 метрга тенг бўлган спорт гимнастика заллари барпо этилиши лозим.

Гимнастика машғулотлари ўтказиладиган заллардаги ҳарорат цельси бўйича доимий 18-20 градусни ташкил қилиши лозим. Ҳавонинг намлиги эса 50-60 фоиз атрофида бўлиши шарт.

Мўлжалланган деразаларнинг нур тушадиган сатхининг 1,5 қисмидан кам бўлмаслиги керак. Деразалар полдан 1,5 метр баландликда жойлаштирилган бўлиши шарт электр нури майин етарли (пол яқинида 150 люкс ёритилган) бўлиши керак.

Гимнастиканинг асосий, спорт ва бошқа турлари билан шуғулланиш учун залларда махсус снарядлар ва инвентарлар бўлиши керак.

Биз кўриб чиққан малакавий битирув ишида амалий аҳамиятга эга бўлган муҳим масалалар айниқса Президентимизнинг Гимнастика турларидаги ҳамда “Соғлом авлод учун” фармони алоҳида кўрсатилиб, аҳолини жисмоний баркамолликка эришишга ёш оналар ва болаларнинг соғлигини мустаҳкамлаш, ёш авлодни соғлом келажагини таъминлаш учун ҳамма чора-тадбирларни ишга солишга қаратилган. Ҳар бир бола ўз соғлиги учун гимнастиканинг барча турларини бажаришлари шарт. Шундай экан барчанинг диққат эътибори саломатликни мустаҳкамлашга, касалликларнинг олдини олишга, гигиеник қоидаларга қатъий риоя қилган ҳолда гимнастиканинг асосий воситаларини соғлом авлод ўстириб тарбиялашга қаратилган бўлмоғи керак.

Хуллас, келажак авлодни ҳар томонлама ривожланган, бақувват, жасур, кучли, ботир қилиб тарбиялаб ватан муҳофафасига лаббай деб жавоб берувчи кишилар қилиб тайёрлашимиз керак. Умид қиламизки, келажакда миллатимиз ўғил-қизлари, спортнинг барча турларида ўлкан ютуқларини қўлга киритиб, мустақил Ўзбекистон Республикасининг Спортдан шон шухратини дунёга таратади.

Жисмоний маданият факультетини битирувчи ҳар бир бўлажак ўқитувчи иш жойларга борганларида мавжуд гимнастика залларини жиҳозлай олишлари, машқ бажариладиган снарядларни талаб даражасидан келиб чиқиб жойлаштира олишлари керак. Улар ўқувчиларни снарядларда шуғулланаётганларида техник хавфсизлигини таъминлай олишлари шарт.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. И.А Каримов “Ўзбекистон буюк келажак сари” Тошкент 1998 йил.
2. И.А Каримов “Ўзбекистон ХХІ асрга интилоқда” Тошкент 2000йил.

3. И.А Каримов “Ўзбекистоннинг ўз истиқлол ва тараққиёт йўли” Тошкент 1992 йил.
4. И.А. Каримов “Ўзбекистон миллий истиқлол, иқтисод, сиёсат, мафкура” 1-жилд, Тошкент 1996 йил
5. И.А. Каримов “Ўзбекистон миллий истиқлол, иқтисод, сиёсат, мафкура” 2-жилд, Тошкент 1996 йил
6. И.А Каримов “Баркамол авлод орзуси” Тошкент 1999 йил
7. И.А Каримов “Юксак маънавият-енгилмас куч” Тошкент 2008 йил
8. И.А Каримов “Янгича фикр ва ишлаш давр талаби” Тошкент 1997 йил.
9. А.М.Шлиминов “Гимнастика” Тошкент “Ўқитувчи” - 1982 йил.
- 10.Н.К.Корабенков, А.А.Мехев, И.Г.Николанко “Физическая воспитания”. Москва “Высшая школа” - 1989 год.
- 11.Физическая культура. Москва “Высшая школа” – 1989 год.
- 12.Жисмоний тарбия ва спорт лугати. Тошкент – 1993 йил. Ф.Н.Насриддинов, А.Ш.Қосимов.
- 13 Ю.А.Афанасов, М.Айрапетьянц “Физическая воспитания” иностранных студентов обучающих вузах.
14. А.А.Ашуров «жисмоний бадан тарбия» Тошкент 2002 йил
15. И.Г.Азимов «жисмоний тарбиянинг ёш фезалогияси» Тошкент 1994
16. Т.С.Усмонхужайв «1001 узбек миллий уйинлари» Тошкент 1996 йил
- 17.А.Б Тувалов « Гимнастика ва уни ўқитиш услубиёти» Тошкент 2005 йил
18. В.И.Качашкен « Жисмоний тарбия методикаси» 1982 йил
19. Р.Исмоилов «Ўзбекистон физкультура тарихи» Тошкент 1996 йил
20. А.И.Кросов «Олий ўқув юртларида жисмоний тарбия мутахасислиги» Тошкент 1993 йил.

