

**O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O`RTA MAXSUS TA`LIM  
VAZIRLIGI  
O`ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI  
GIMNASTIKA VA SPORT PSIXOLOGIYASI FAKULTETI  
GIMNASTIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI KAFEDRASI**

# REFERAT

**MAVZU:** GIMNASTIKACHI QIZLARGA GARDISH BILAN BAJARILADIGAN  
MASHQLARNI O`RGATISH



**Bajardi:** 13-144 guruh Aslanova Gulandon

**Topshiriq qabul qildi:** Eshtaev Anvar Kurganovich

**TOSHKENT-2016**

## **MAVZU: GIMNASTIKACHI QIZLARGA GARDISH BILAN BAJARILADIGAN MASHQLARNI O'RGATISH**

### **Reja:**

1. Gimnastikada maxsus jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati
2. Badiiy gimnastikada gardish bilan bajariladigan mashqlarga tavsif va ularni o'rgatish qoidalari
3. Buyumlar bilan bajariladigan mashklar tasnifining biomexanik asoslari

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A. Karimov ta'kidlaganlaridek, "Sport – tinchlik elchisidir. Bizning maqsadimiz ham tinchlik, osoyishtalik va shu asosda jahon ahli bilan hamkorlik qilish. Hech bir narsa mamlakatni sport kabi tezda dunyoga mashhur qila olmaydi".

Mustaqillikning dastlabki yillaridanoq Hukumatimiz tomonidan xotin-qizlar sportini ommalashtirish, bolalar sportini rivojlantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb qilish bo'yicha anchagina ijobiy ishlar amalga oshirilmoqda. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonun, "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Qarori, "Ommaviy sport tadbirlarini yanada kuchaytirish to'g'risida" gi Qarorlar va shu soxaga doir barcha konseptual hujjatlarning qabul qilinishi, ularning bosqichma-bosqich hayotga tadbqiq etilayotganligi hamda O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi, "Ta'lim to'g'risida" gi va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" to'g'risidagi Qonunlarda jismoniy tarbiya va sportga alohida urg'u berilishi yuqorida qayd etilgan fikrlar ifodasidir.

Badiiy gimnastika sport turlari ichidagi eng serqirra va jozibali sport turidir. Bugungi kunda Respublikamizning barcha shahar, tumanlarida va qishloqlarida badiiy gimnastika sport mashg'ulotlari tashkillashtirilgan. Maktabgacha ta'lim muassasalarida va maktablarda juda ko'p qizlar badiiy gimnastika bilan shug'ullanib kelishmoqda.

Barchaga ma'lumki badiiy gimnastikada mashqlarining murakkabligi kundan kunga ortib bormoqda. SHuning uchun o'quv-mashg'ulot jarayonida boshlang'ich ta'limni mustaxkam va samarali yo'lga qo'yish oldimizda turgan muammolardan biri

hiboblanadi.

Jismoniy tayyorgarlik badiiy gimnastikachilarni organizmini har tomonlama rivojlantirishga, ularni sog'ligini mustaxkamlashga, harakat sifatlarini takomillashtirishga qaratilgan.

Jismoniy tayyorgarlik – umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik – jismoniy qobiliyatlarni, sifatlarni tarbiyalashga va badiiy gimnastikachi qizlarni ishchanligini ko'tarishga qaratilgan. Badiiy gimnastika mashqlariga yo'naltirilmagan.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning vositalari – bu, kross, qisqa masofaga yugurishlar, suzish, harakatli o'yinlar hamda turli xil mashqlar.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – jismoniy sifatlarni tarbiyalashga va mukammallashtirishga hizmat qiladi hamda badiiy gimnastika mashqlarini texnikasini muvaffaqiyatli bajarishga va uni takomillashtirishga imkoniyat yaratadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikda chidamlilikni, tezkorlikni, egiluvchanlikni, kuchni va koordinatsion harakatlarni tarbiyalash nazarda tutilgan. Badiiy gimnastikachi qizlarni jismoniy sifatlari darajasini optimal rivojlantirishni xisobga olish lozim.

Misol, agarda sport gimnastikachilarda akrobatika mashqlarini bajarishda tezkor kuch qobiliyatini maksimal darajada talab qilsa, badiiy gimnastikada esa sakrash mashqlarini bajarishda, faqatgina sakraganda uning balandligi emas ifodali bajarishi ham juda muxim.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarining asosiy vositalari mashqlarning texnikasi tizimiga, asosiy harakat ko'nikmalariga yaqin mashqlarni va harakat sifatlarini tarbiyalashni extiyoj bo'lgan darajagacha talab qiladi.

Sportchilarni jismoniy tayyorgarligi texnik tayyorgarlik bilan birgalikda yil davomida olib boriladi, mashg'ulot vaqtini 12-25% gacha jismoniy tayyorgarlikka ajratiladi.

1 yillik siklda maxsus jismoniy tayyorgarlik bilan umumiy jismoniy tayyorgarlikni qo'llanilagan vositalari bir xil bo'lmaydi, chunki mashg'ulot jarayonini qaysi davrida o'tishiga bog'liq.

Tayyorgarlik davrining birinchi bosqichi xar hil vositalarni qo'llanilishi bilan ajralib turadi va asosiy ahamiyat umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalariga beriladi.

Tayyorgarlik davrining ikkinchi bosqichida mashg'ulot jarayoniga o'zgartirishlar kiritiladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari ko'paytirila boshlaydi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari miqdori 1:2, 2:3 ga teng bo'ladi.

Musobaqalash davrining asosiy vazifasi jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirilishi, harakat ko'nikmalarini bajarishga qaratilgan. Bu davrda mashg'ulotning tayyorgarlik va asosiy qismining oxirida 30 daqiqadan kam bo'lmagan vaqt jismoniy tayyorgarlik mashqlariga ajratilsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

O'tish davrida umumiy jismoniy tayyorgarlik faol dam olish maqsadida va ba'zi bir jismoniy sifatlarni takomillashtirish bilan o'tkaziladi. Ushbu davrda ko'p vaqtni turizmga, suzishga, engil atletika va turli xil o'yinlarga ajratiladi. O'tish davrida jismoniy tayyorgarlikka mashg'ulot soatining 60-70% ajratiladi. Lekin, shu soatning ichida 15-20% maxsus jismoniy tayyorgarlikka tegishli bo'ladi.

## **1.2. Badiiy gimnastikada gardish bilan bajriladigan mashqlarga tavsif va ularni o'rgatish qoidalari**

Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar badiiy gimnastika bo'yicha musobaqa dasturlarining asosiy mazmunini tashkil etadi. Oliy toifali gimnastikachilarning musobaqa kombinatsiyalari – musiqa uyg'unligida xar xil buyumlar bilan bajariladigan harakatlarning turli-tuman gavda harakatlari bilan birikmasidan iboratdir.

Gardish (obruch) – aylana shaklidagi, ichki diametri 80-90 sm., tqalinligi (ko'ndalang diametri) 0,8 – 1,5 sm., og'irligi kamida 300 gramm, elimdan plastmasadan yasalgan buyum. Badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchi kichik yoshdagi sportchilar uchun proporsional kichraytirilgan hajmdagi buyumlarni ishlatish tavsiya etiladi.

Halqaro musobaqalarga 1967 yilda dastlabki yog'och gardishlar kirib kelgan. Keyinroq ular elim gardishdan foydalana boshlaganlar. SHundan buyon badiiy gimnastikada elim gardishlar ishlatiladi. YOg'ochdan, alyumindan tayyorlangan gardishlardan foydalanish mumkin emas.

Buyumlar bilan bajariladigan mashqlarga o'rgatish umumiy asoslarga muvofiq olib borilsada, o'ziga xos samarali qoidalarga ega bo'ladi:

1. Buyumlarni qimirlatishni emas, balki shu qimirlashlarni ta'minlaydigan xatti-harakatlarni o'rgatish lozim. Buning uchun imitatsion mashqlar nihoyatda zarurdir.

2. Buyumlar harakatlarning tuzilmaviy guruxlarini alohida o'rganish kerak. Alohida harakatlar o'zlashtirib olingach, ularni birkmalarga umumlashtirish mumkin.

3. Buyumlarni harakatlantirishga o'rgatish tana harakatlaridan alohida tarzda yoki eng zarurlarinigina qo'shgan holda olib borilishi kerak, biroq buyumlarni harakatlantirish o'zlashtirib borilgani sari, ular tobora murakkablashib boradigan har xil tana harakatlari bilan qo'shib ketadi.

4. Buyumlarni harakatlantirishga o'rgatish jarayonini shunday almashlab borish kerakki, bunda birinchidan, har-hil mushak guruhlari navbat bilan zo'riqishi, ikkinchidan, oldingi harakatlar keyingilariga tayyorgarlik vazifasini o'tashi lozim.

5. Buyumlarni harakatlantirishga o'rgatish jarayonida ularni ko'p bora, kamida 8 marta takrorlash kerak, bunda belgilangan vazifa boshlang'ich holatga qaytishni nazarda tutish kerak.

6. Buyumlarni harakatlantirish qay darajada o'zlashtirib borilayotganini "10 ta urinishdan nechitasi muvoffaqiyatli chiqdi?" degan tamoyil asosida nazorat qilish maqsadga muvofiqdir.

O'quv mashq-mashg'ulotlarida buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni o'rgatish uchun "predmetli darslar"ni joriy etish lozim. Odatda, ular dars boshidan V-VI fragment sifatida o'tiladi, lekin ayrim hollarda o'quv mashq mashg'ulotlarini shular bilan boshlash ham maqsadga muvofiqdir.

Predmetli darslar ikki xil bo'lishi mumkin:

- O'rgatuvchi;
- Takomillashtiruvchi.

### **Gardishning uloqtirma harakatlari.**

Uloqtirma harakatlar – gardishning tayanchsiz (parvozdagi) harakatidir.

Uloqtirma harakatlar quyidagicha tavsiflanadi:

1. Buyumning tayanchsiz holatiga o'tishi bo'yicha:

- A) tashlash bilan - uloqtirish;
  - B) qo'yib yuborish bilan;
  - V) tegib qaytish bilan – urishlar;
2. Tananing uloqtiruvchi qismining harakatlanish usuliga ko'ra:
- A) Siltash bilan;
  - B) Egilib.
3. Uloqtirma harakatni bajarayotgan tana qismiga ko'ra:
- A) qo'l yoki qo'l qismi bilan;
  - B) Oyoq yoki oyoq qismi bilan;
  - V) Gavda bilan.
4. Yo'naliga ko'ra:
- A) YUqoriga;
  - B) Oldinga – yuqoriga;
  - V) orqaga – yuqoriga;
  - G) yonga – yuqoriga.
5. SHartli to'siqning mavjudligiga ko'ra:
- A) Qo'l ostiga;
  - B) Oyoq ostiga;
  - V) Elka ostiga;
  - G) Orqaga;
  - D) Bosh orqasiga.

Quyidagi uloqtirma harakatlar eng ta'sirchang va eng murakkablari hisoblanadi: barcha uloqtirma harakatlarga yakun yasaydigan uloqtirishlar, qaytarishlar va olib olishlar.

Uloqtirishlar – buyumlaraga davomli tayanchsiz (parvoz) holatini beruvchi harakatlardir.

Uloqtirish quyidagi bosqichlardan iborat:

- 1 – uloqtirishga tayyorgarlik – qulay vaziyatni egallash;
- 2 – siltash – uloqtirish yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga harakat, biroq albatta o'sha satxda;

- 3- tezlashish – qo‘lning uloqtirish yo‘nalishi tomonga faol harakati;
- 4- otish – buyumning qo‘yib yuborilishi yoki itarib chiqarilishi;
- 5- parvoz – buyumning tayanchsiz xolatda bo‘lishi.

Erkin buyumning harakatlanishi parabola bo‘yicha yuz beradi. Traektoriyaning balandligi va shakli uchib chiqishning boshlang‘ich shartlari – yo‘nalishi va tezligiga bog‘liq. Parvoz vaqti uchish tezligiga, tezlik esa – uloqtirishning keskinligiga (tezligiga va kuchiga) bog‘liq.

Qaytarishlar – shunday harakatlarki, ularning natijasida buyumlar polga, tana qismiga yoki boshqa buyumga tegib, parvoz (tayanchsiz) holatiga o‘tadi.

Qaytarishlar quyidagi bosqichlardan iborat:

- 1- Buyumning erkin harakatlanishi;
- 2- Kontakt – harakatsiz yoki harakatdagi buyum, tana qismi yoki pol bilan to‘qnashish;
- 3- O‘zgartirilgan yo‘nalish bo‘ylab erkin harakatlanish, bunda qulay burchagi qaytarish burchagiga teng bo‘ladi.

**Ilib olishlar** – buyumlarni ularning erkin harakatlaridan so‘ng qabul qilib olish.

Buyumlarning barcha harakatlari: uloqtirma yoki perekatniy harakatlar ilib olish bilan yakunlanadi.

Ilib olishlar quyidagi bosqichlardan iborat:

- 1 – ilib olishga tayyorgarlik – qo‘lni yoki tananing boshqa a‘zosini buyum kelayotgan tomonga ko‘tarish;
- 2 – hamrohlik – tananing qabul qiluvchi qismining buyum qulayotgan tomonga harakatlanishi. Bundan ko‘zlagan maqsad – tezliklarni tenglashtirish, busiz ilib olish juda qattiq bo‘ladi.
- 3 – kontakt – tananing ilib oluvchi qismining buyum bilan tutashishi: to‘p bilan kontakt barmoq uchlaridan, boshqa buyumlar bilan esakaft teshigidan boshlanadi.
- 4 – tormozlanish asta-sekin to‘htash – o‘sha teraektoriya bo‘yicha harakatlanib, bosqichma – bosqich sekinlashish.
- 5 – yakunlash – harakatni tugallash (to‘htatish) yoki keyingi harakatga o‘tish.

**Buyumlarning dumalashli harakatlari**

**Dumalashlar** - buyumlarning tayanch yuzasida bir joydan ikkinchi joyga o'tishi.

Dumalashlar quyidagicha tavsiflanadi:

1. Dumalash joyi bo'yicha:

A) polda;

B) tanada yoki uning a'zosida.

2. Davomiyligi bo'yicha:

A) uzoq;

B) o'rta;

V) qisqa.

3. Gorizontal chiziq bo'yicha:

A) gorizontal;

B) gorizontal-pastga;

V) gorizontal-yuqoriga.

4. Yo'nalishi bo'yicha:

A) oldinga;

B) yonga;

V) orqaga;

G) qayta;

D) yoy yoki aylana bo'ylab.

5. Hamrohlik va korreksiyaning bor-yo'qligi bo'yicha:

A) erkin;

B) hamrohlikda.

Dumalashlar quyidagi bosqichlardan iborat:

1. Tayyorgarlik – qulay vazziyatni egallash.

2. Itarish – buyumni kerakli tarafga itarish.

3. CHayqatish – erkin yoki hamrohlikda joy o'zgartish.

4. Tormoz yoki kontakt.

5. YAkunlash – to'xtatish yoki boshqa harakatga o'tish.

Tana bo'ylab dumalashlarni amalga oshirishda pastga enuvchi qiya satxni yaratish engillashtiruvchi omil hisoblanadi. U qanchalik tik bo'lsa, buyum shunchalik

oson va tez sirpanadi, lekin uni to'xtatish ham shunchalik qiyinlashadi.

Dumalashni yakunlashda sirpanishni to'xtatuvchi tikka sathni yaratish engillashtiruvchi omil hisoblanadi.

Umuman olganda, dumalash ham gorizontal, ham gorizontal-pastga, ham gorizontal-yuqoriga bajarilaverishi mumkin. Dumalash yo'nalishi itarish kuchiga bog'liq bo'ladi.

### **Buyumlarni aylanma harakatlantirish**

Buyumlarni aylanma harakatlantirish – panjaning aylanma harakatlaridir.

Aylanma harakatlar quyidagicha tavsiflanadi:

- aylanma o'qining joylashuviga ko'ra,
- gavdaning aylanayotgan a'zosiga joylashuviga ko'ra.

To'liqsiz aylanma harakat silkitish yoki tebranish deb ataladi.

Aylanish o'qi buyum qirrasiga to'g'ri keladigan ketma-ket aylanma harakatlar – aylanish deb ataladi.

Aylanish o'qi buyum diametri orqali o'tadigan aylanma harakatlar chirpirak deb ataladi. CHirpiraklar quyidagicha bo'ladi:

- bog'langan – ushlab turiladigan;
- erkin – tayanchli va parvozli. CHirpiraklar uchun pol, panja, oyoq va gavda tayanch bo'lishi mumkin.

Aylanish o'qi buyumdan tashqarida, gavdaning biror a'zosiga to'g'ri kelsa, bunday holda buralish bajariladi. Buralishlar quyidagicha bo'ladi:

- qo'llarning;
- oyoqlarning;
- bo'yinning;
- gavdaning;
- butun tananing.

Aylanma harakatlar aylanish turiga ko'ra farqlanishidan tashqari, harakatlar sathiga ko'ra ham ajratiladi:

- yuza;
- yonbosh;

- qiya.

Odatda aylanma harakatlar qzlda bajariladi, lekin gavdaning boshqa a'zolari: oyoq, gavda, bo'yin bilan ham bajarilishi mumkin.

### **1.3. Buyumlar bilan bajariladigan mashklar tasnifining biomexanik asoslari**

Garchi badiiy gimnastikada buyumlar turli shaklga, fakturaga, o'lchamga ega bo'lib, xar biri o'ziga xos yondashuvni talab qilsada, texnika nuqtai nazaridan harakat usuli sifatida, ularning o'rtasida umumiylik bor - ularning barchasi fizik jism va ularning harakatlari mexanikasining umumiy qonunlarga bo'ysunadi.

Fizik jism sifatida buyumlar mexanika nuqtai nazaridan qo'yidagilarni bajara oladi:

- u yoki bu traektoriya buyicha oldinga harakatlanadi;
- u yoki bu o'q atrofida aylanadi;
- aylanma-ilgarilovchi harakatlarni bajaradi — ichki o'q atrofida aylangan holda, ma'lum bir traektoriya buyicha harakatlanish.

Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar paytida ular quyidagi holatlarda bo'lishi mumkin:

- bog'langan holatda — qo'lda, oyoqda, gavadada;
- erkin holatda — gimnastikachisiz.

Bog'langan holatda buyum kuyidagilarni bajara oladi:

- qo'l (oyoq, gavda) harakati bilan birga harakatlanish — bunda gimnastikachining buyumga nisbatan xarakatlarini saqlash yoki balans deya belgilash kifoya kiladi;

- qo'lda buyum fakat birgina usul bilan xarakatlanishi — aylanishi mumkin, ya'ni gimnastikachi aylanma xarakatlar sodir etishi mumkin;

- buyum qo'l bilan birga yoki qo'lda xarakatlanishi, ya'ni o'z konfiguratsiyasiga ko'ra, shartli ravishda "figurali xarakatlar" deya nomlanadigan anchayin turli-tuman xarakatlarni bajarishi mumkin.

Buyum erkin xolatda kuyidagilarni bajara oladi:

- uchishi, ya'ni tayanchsiz xolatda bo'lishi mumkin. Bu buyumning qo'yib yuborilishi, uloktirilishi, urilib qaytishi tufayli yuz beradi, shu boisdan ushbu xarakatlar guruxini "uloqtirma xarakatlar" deb nomlash tug'ri bo'lar edi;

- buyum polda yoki gimnastikachining tanasida erkin sirpanishi mumkin. Tabiiyki, bunday harakatlar dumalashli harakatlar deb ataladi.

YUkorida sanab o'tilganlardan tashqari, gimnastikachining o'zi ham buyumga nisbatan xarakatlanishi mumkin: uning ustidan sakrab o'tishi yoki buyumning o'ziga sakrash, buyumga boshqacha usul bilan kirishi, ustida yumalashi, aylanishi va x,k.z. Lekin bunda buyum yuqorida aytilgan usullardan biri bo'yicha harakatlanayotgan bo'lar, shu boisdan ushbu harakatlarni alohida guruhga ajratish biomexanika nuqtai nazaridan ma'qul emas.

SHunday qilib, buyumlar bilan bajariladigan mashklarning biomexanik konuniyatlariga tayangan holda, kuyidagicha tasniflash maqsadga muvofikdir:

1. Sakab turish va balans.
2. Aylanma xarakatlar.
3. Figurali xarakatlar.
4. Uloqtirma xarakatlar.
5. Dumalama xarakatlar.

Ayni paytda, buyumlar bilan bajariladigan "mayda ishlar" manipulyasiyalar deb ataladi.

Buyumlar bilan harakatlar xuddi tana harakatlari kabi, odatda, beshta boskichga ajratiladi:

1. Boshlangich holat (boshlovchi holat).
2. Tayyorgarlik harakatlari (tayyorgarlik bosqichi).
3. Asosiy harakatlar (boshlovchi bosqich).
4. Amalga oshirish bosqichi.
5. YAKushshvchi bosqich.

Buyumlarni uloqtirish va ilib olish bundan mustasno — fazalarning ikki katta ko'paytirilgan sonidan iborat qo'shharakat sifatida baholash mumkin.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport tug‘risida”gi Konuni. 2000 yil 22 may. Toshkent.
2. Gimnastika. Uchebnik. \Pod red. M.L.Juravina, N.K.Menshikova – M.: Akademiya, 2008.