

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY TA‘LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

NURULLAYEV ABDURASHID RO‘ZIMBOYEVICH

GIMNASTIKANI O‘RGATISH METODIKASI

O‘quv qo‘llanma

*O‘quv qo‘llanma Respublikamiz Oliy ta‘lim muassasalarining bakalavryat
61010300-Sport faoliyati (faiyat turlar bo‘yicha) ta‘lim yo‘nalishi bo‘yicha tahsil
olayotgan talabalar uchun mo‘ljallangan.*

**TOSHKENT
«ILM ZIYO ZAKOVAT»
2023**

КБК: 821.030.018

УДК: 501.105:25

N 778

NURULLAYEV A.R.

**“Gimnastikani o`rgatish metodikasi” (O`quv qo`llanma). T.:
«Ilm ziyo zakovat» 2023., 132 bet.**

Tuzuvchi:

Nuurulayev Abdurashid Ro`zimboyevich

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası
o`qituvchisi

Taqrizchilar:

Ma`murov Baxodir Baxshulloyevich

Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat
fakulteti dekani, p.f.d. professor

Djurayeva Maxasti Zakirovna

Buxoro davlat Pedagogika instituti Jismoniy tarbiya
nazariyasi va uslubiyati kafedrası dotsenti

ISBN: 978-9943-9730-4-6

© **NURULLAYEV A.R.**

© «Ilm ziyo zakovat» 2023

KIRISH

Mustaqillik yillarida mamlakatimizda amalga oshirilayotgan islohotlarning asosiy o'zaklaridan biri jismoniy tarbiya va sportdir. Mamlakatimizni dunyo sahnasiga olib chiqishda, hamda xalq salomatligini ko'tarishda ham jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati beqiyosdir. Ayniqsa, sportda erishayotgan natijalarimiz xalqimizning buyuk o'tmishini, madaniyatini dunyoga tanitmoqda. Bugungi kunda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga katta e'tibor qaratilayotganligining natijasida, mamlakatimiz yoshlarining barkamol bo'lib voyaga yetishayotganligi, xalqaro maydonlarda g'alabalarga erishayotganligini ko'rsatish mumkin. Umuman, mamlakat taraqqiyotida jismoniy tarbiya va sportning o'rni va roli ulkan bo'lib, davlatimiz tomonidan joylarda olib borilayotgan sportni rivojlantirishga doir islohotlar uni yanada rivojlanishiga olib kelmoqda.

Barkamol avlod tarbiyasida jismoniy madaniyat va sport qanchalik muhim omil ekanligini, hozirgi kunda hukumatimizni sportga g'amxo'rlikidan va davlat siyosati darajasiga ko'tarilganligidan ham anglash mumkin. Jumladan, Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyevning 2017 yil 9 martdagi "O'zbekiston sportchilarini 2020 yilda Tokio shahrida (Yaponiya) o'tkaziladigan XXXII Olimpiya o'yinlari va XVI Paraalim piya o'yinlariga tayyorlash haqida" gi PF -2821 sonli farmoni, 2017 yil 10 avgust, PQ-3196-sonli «Nufuzli xalqaro sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishgan O'zbekiston sportchilarini jamoat va sport ishlariga keng jalb etish hamda sportchilarni va ularning trenerlarini rag'batlantirish to'g'risida»gi, 2017 yil 20 aprel, PQ-2909-sonli Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida qarorlarida ta'kidlangandek, biz bugungi kunda yoshlarimizni sport sohasida "Umid nixollari", "Barkamol avlod" va "Unversiada" musobakalari bilan chegaralanish kerak emas. Iqtidorli o'smir va qizlarni tanlab olish va tarbiyalash bo'yicha jiddiy seleksiya ishlarini amalga oshirish zarur. Bu sport tashqilotlari, ta'lim muassasalari va ota-onalar zimmasiga ulkan mas'uliyat yuklaydi. Iqtidorli o'g'il va qizlarni tanlash, ularni sinov-tajribalaridan o'tkazish va etuk darajadagi sport mahoratlarini tarbiyalashda ilg'or pedagogik tajribalar innovatsion texnologiyalar, ma'naviy va moddiy jihatdan ta'minot (seleksiya tarmog'i) yuqori darajadagi tibbiy mezoniy xizmatlarni yanada kuchaytirishga to'g'ri kelmoqda.

Yuqorida keltirilgan fikr va ma'lumotlar negizida yurtimiz aholisining salomatlik darajalarini yaxshilash, ta'lim muassasalarida, aynan uzluksiz ta'lim jarayonlarini amalga oshirish, o'quvchi yoshlarni jismonan barkamol etib tarbiyalash, ularni jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari hamda ommaviy sport musobaqalariga to'la jalb etish ko'zda tutilgan.

Albatta ta'lim tarbiya shunday murakkab jarayonki, bu soha vakillaridan har bir mashg'ulot uchun o'ziga xos ijodkorlik, yuksak mahorat va yuqori tajriba talab etiladi. Bugungi kun ta'lim sohasi oldida turgan asosiy vazifalar shundan iboratki,

odatiy va eskicha usullardan voz kechib, zamonaviy innovatsion ta'lim texnologiyalari va xorijiy ilg'or tajribalarga asosan mashg'ulotlarni tashqil etish muhim ahamiyatga ega.

Mazkur o'quv qo'llanma Respublikamiz oliy ta'lim muassasalari bakalavryat 61010300-Sport faoliyati (faiyat turlar bo'yicha) ta'lim yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan talabalar uchun mo'ljallangan bo'lib, O'quv qo'llanmada Gimnastika sport turining nazariy asoslari, gimnastika tarixi, gimnastika atamalari, jixozlari va gimnastika turlari bo'yicha mashg'ulotlarini tashqil qilish va o'tkazish bo'yicha tavsiyalar va ma'lumotlar keltirilgan. O'quv qo'llanma "Gimnastikani o'rgatish metodikasi" fan dasturi asosida tayyorlangan.

Ushbu o'quv qo'llanmani nashrga tayyorlashda o'z maslahatlari va beminnat ko'rsatmalari bilan ko'maklashgan barcha mutaxassis-olimlarga, hamda foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatida ismi sharifi ko'rsatilgan mualliflarga va taqrizchilarga muallif o'z minnatdorlchiligini bildiradi. Ishonamizki ushbu o'quv qo'llanma ta'lim muassasalarining o'quvchi va talabalarning bilimlarini oshirishga xizmat qiladi.

1-mavzu. Gimnastikaning rivojlanish tarixi.

1.1. Gimnastikaning vujudga kelishi

Gimnastika qadimgi Yunonistonda taxminan 2500 yil oldin boshlangan deb taxmin qilinadi tarixiy adabiyotlarda, u yerda sport mashg'ulotlariga moslashish uchun mashg'ulotlarda foydalanilgan. Gretsiyaning Afina shahrida gimnastika musobaqalari, jumladan, tumbling, arqonda ko'tarilish va boshqa shunga o'xshash mashg'ulotlar o'tkazildi.

“Gimnastika” atamasining bir nechta talqini mavjud. Kelib chiqishi “gimnos”- grek so'zidan- yalang'och ma'nosini anglatadi (qadimiy greklar jismoniy mashqlarni yalang'och bajarganlar). Katta ensiklopediyaning birinchi nashrida ushbu so'zning etimologiyasi “gimnazo”- mashq bajarish grek so'zi bilan bog'liq. Uchinchi nashrida esa, ushbu so'z qo'shimcha talqinga ega bo'ladi: mashq qildiraman, shug'ullantiraman. Bizning fikrimizcha, ushbu talqin gimnastikaning mazmun-mohiyatini va vazifalarini to'liqroq anglatadi. Biroq o'sha davrlarda maxsus og'ir kiyimlarda katta kuch talab qiladigan jismoniy mashqlarni amalga oshirishning deyarli iloji bo'lmagan shunga qaramay atletlar bu kiyimlarni yechib yalong'och holatda o'z mahoratlarini kursatishgan. Bu atletlar keyinchalik “gimnastlar” nomi bilan mashhur bo'lishgan. Bu so'zning o'zi esa, grekcha ”gymnos” so'zidan kirib kelgan. Bu davr davomida “gimnatsist” termini kurash sportida, nayza uloqtirish va yugurishda ishtirok etuvchi atletni tasvirlashda ishlatilgan. Keyinroq “gimnatsist” termini gimnaziyada o'rgatiladigan hamma sport turlarini tasvirlashda ishlatilgan.

Qadimgi Yunonistonda gimnaziyalar madaniy faoliyat markazi edi. Erkaklar u yerda nafaqat sport bilan shug'ullanish, balki san'at, musiqa va falsafani tushunish uchun yig'ilishgan. Yunonlar aql va tana o'rtasidagi simmetriya faqat jismoniy mashqlar aqliy faoliyat bilan uzviy bog'liq deb hisoblashgan. Rimliklar Yunonistonni zabt etganlarida, ular gimnastika harbiy tayyorgarlikda juda qimmatli ekanligini aniqladilar. Ammo Rim imperiyasi qulaganidan keyin gimnastika yuzlab yillar davomida yo'q bo'lib ketdi.

Bugungi kunda gimnastika ko'pincha sport va san'atning yakuniy kombinatsiyasi deb ataladi, ammo bu g'oya yangilik emas. Platon, Gomer va Aristotel gimnastika faoliyatining mustahkamlovchi sifatlarini qat'iy targ'ib qilganlar. 19 asrning boshlariga kelib, Shvedlarning erkin gimnastikasi va Jon gimnastika jihozlari gimnastika o'qitish talimi va klublar uchun standart etib olindi. Gimnastikaning cheklangan shakli xitoyliklar va misrliklar tomonidan 3000 yil oldin shug'ullangan bo'lishi mumkin. Biroq, "gimnastika" atamasi yunonlar va rimliklar davrigacha kiritilmagan. Bu davrda kiygan og'ir kiyimlarda gimnastika bilan shug'ullanadigan mashaqqatli mashg'ulotlarni mashq qilish mumkin emas edi va shuning uchun sportchilar kiyimlarini yechib, yalang'och holda chiqishlari kerak edi. Bu yalang'och

sportchilar yunoncha "Gymnos" soʻzidan kelib chiqqan "gimnastikachilar" nomi bilan tanilgan. Bu davrda gimnastika atamasi kurash, uloqtirish, yugurish kabi sport turlari bilan shug'ullanuvchi sportchini ifodalash uchun ishlatilgan. Keyinchalik gimnastika atamasi gimnastika zalida oʻtkaziladigan barcha sport turlarini umumlashtirish uchun ishlatilgan.

Aynan 19-asrning boshlarida Lingning Shvetsiyadagi bepul gimnastika shakli va Yahn apparatiga asoslangan gimnastikaning joriy etilishi ham taʼlim, ham klublar doirasidagi gimnastika standartlariga aylandi.

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida gimnastika uzoq vaqt mobaynida rivojlanib kelgan. Uning qaror topishi ijtimoiy tuzum oʻzgarishi bilan, odam haqidagi fanning rivojlanishi bilan, shuningdek, urush qilish usullarining oʻzgarishi bilan bogʻliq boʻlgan. Bular hammasi gimnastikaning mazmunan oʻzgarishiga, uning oʻqitish uslubiy va hatto mashqlarni bajarish texnikasining oʻzgarishiga ham muhim taʼsir koʻrsatgan. XVIII-XIX asrlardagi gimnastika tizimiga kirgan ayrim mashqlar qadimgi Rimda hamda bir qancha Gʻarbiy Yevropa mamlakatlarida oʻrta asrlardayoq harbiy-jismoniy tayyorgarlik koʻrishda qoʻllanilgan edi. Yogʻoch otda, narvon va raqib qalʼalariga hujum qilishni oʻrgatishda qoʻllaniladigan boshqa inshootlardagi mashqlar shular jumlasiga kiradi.

Yunonlar va rimliklar tarafdorlari oʻz harbiy kuchlarini oshirish va jangovarlikni oshirish maqsadida gimnastikaning jismoniy talablarini ishlabchiqqan. Misol uchun gimnastika bir askar mahoratini oshirishda gimnastika tayyorlarligidan tashqari baddiiy gimnastika harakatlari (oʻyin kulgu) bilishi zarur boʻlgan.

Akrobatik mashqlar va arqon ustidagi mashqlarni darbadarlikda yurgan artistlar namoyish qilardilar.

Uygʻonish davridagi gumanistlar yoshlarni har yoqlama tarbiyalashga katta ahamiyat bera boshladilar. Gimnastika mashgʻulotlarini ular insonning sogʻligini mustahkamlash va jismoniy kuchini rivojlantirishning eng yaxshi usuli deb bilardilar. XVI asrda jismoniy tarbiyaga oid bir qancha asarlar paydo boʻladi. Shu sababli XV asrdayoq dvoryan yoshlar maktablarida ayrim gimnastika jihozlari va mashqlaridan foydalanilgan va ular keyinchalik sport gimnastikasiga asos boʻlgan deb hisoblash oʻrinlidir.

Qadimgi gimnastika oʻqitish va mashqlar maqsadiga koʻra, u 3 asosiy qismdan iborat edi: ochiq oʻyinlar, bunda 1 yoshdan 7 yoshgacha boʻlgan bolalar otanalar yoki tarbiyachilar nazorati ostida ishtirok etishdi, shuningdek, kalestriya va orkestrni oʻrgatishdi.

1. Jismoniy tarbiya doirasida oʻtkaziladigan bolalar oʻyinlari uchun mashqlar, toʻp, halqa, yugurish, nayza, disk uloqtirish va epchillikni rivojlantiruvchi boshqa mashqlar.

2. Soʻzning tor maʼnosida qabul qilingan jismoniy tarbiya elementlariga palestra kiradi.

Bu nom 8-asrda turnir maydonchalari oʻrniga qurilgan dastlabki kurash zallari (palestra) bilan bogʻliq. Mashqlar tizimi doirasida umumiy jismoniy tayyorgarlikning asosini kompleks test, pentatlon tashqil etdi. U anʼanalarga koʻra yugurish (taxminan 192-196 m), uzunlikka alter bilan sakrash, nayza uloqtirish, disk uloqtirish va kurashni oʻz ichiga olgan. Palestra bilan bogʻliq boshqa mashqlardan qoʻl jangi, mushtlashish, erkin kurash, kurash va tosh otish eng katta ahamiyatga ega edi. Bu maktab shuningdek, qurol bilan yugurishni, ot minishni, kamondan otishni, suzishni va hatto Spartadan tashqari, eshkak eshishni ham oʻrgatgan.

3. Orkestr, qadimiy oʻtish marosimlari bilan chambarchas bogʻliq boʻlgan marosim raqslaridan shakllangan, shu jumladan epchillikni rivojlantirish uchun zarur deb hisoblangan harakat sanʼati va mashqlar. Shu bilan birga, u palestraga kirish va qoʻshimcha mashgʻulot boʻlib xizmat qildi. U toʻp oʻyinlari va epchillikni rivojlantirish, akrobatik mashqlar, marosim, teatrlashtirilgan va jangovar raqslarni oʻz ichiga olgan. Mashqlarning rivojlanishini va ularning orkestr musiqasidagi farqini aniqlash juda qiyin, chunki mashqlarning saqlanib qolgan tasvirlari ularni amalga oshirish jarayonini emas, balki ularning mazmunini ifodalovchi momentni qamrab oladi. Shunga asoslanib, faqat orkestr tarkibida oʻqitiladigan toʻp bilan mashqlarda guruh oʻyining elementlari yoʻqligini aniqlash mumkin. Raqs harakatlarining shakllari va ularning motivlari qabilalarning ovchilik anʼanalarini, Egey madaniyati davridagi marosim raqslarini, shuningdek, atrofdagi xalqlarning urf-odatlarini aks ettiradi. Masalan, Ksenofont Krit naqshlarini, Gerodot esa oʻqlar bilan Efiopiya raqslarini nazarda tutadi. Oxirgi bayonotning tarixiy ahamiyati Gerodot tilga olgan oʻq raqslarini Efiopiya folklorida hali ham uchratish mumkinligi bilan taʼkidlanadi.

Oʻyin, palestra va orkestrika ham estetik maʼnoda goʻzallik kanonidan iborat boʻlgan yunon jismoniy idealini (kalogatia) yaratish vositasi boʻlib xizmat qildi. Jismoniy tarbiyada kalogatiya goʻzallik va yaxshilik tushunchasining jismoniy tomonini oʻz ichiga oladi. Bu davrda “kalos” (chiroyli) tushunchasi, birinchi navbatda, yengilmas erkak kuchini anglatardi.

1.2. Agonistiklarning paydo boʻlishi

Strabon bayonotlarining oʻta tanqidiy ohangi, shu bilan birga, afsonalar faqat bitta narsada kelishilganligini yoki aytaylik, oʻyinlarning oʻrnatilishi faktini qandaydir muvaffaqiyatli sinov, nikoh yoki nikoh bilan bogʻlagani uchun manba sifatida qimmatli ekanligini koʻrsatadi. taxtni zabt etish. Aytgancha, qahramonlar tomonidan "hayotga chaqirilgan" qadimiy olimpiadalarning tarixan tushunib boʻlmaydigan izlari afsonaviy qirol Oksilosda tugaydi. Ammo keyingi davrlardagi oʻyinlarning "asoschilari" haqidagi havolalar bundan kam bahsli emas. Shunday qilib,

Suriyalik Malalas yilnomasida Bibliyadan ma'lum bo'lgan (miloddan avvalgi 1030-1010) shoh Shoul hukmronligi bilan bog'liq birinchi olimpiadalar haqida so'z boradi. Bundan tashqari, Elislik Ifit va Spartalik Likurg o'rtasida Olimpiya o'yinlari paytida ilohiy tinchlikni majburiy saqlash to'g'risida tez-tez tilga olingan shartnoma yigirma ettita Olimpiada yoki miloddan avvalgi 776 yildan 108 yil oldin tuzilgan. Xuddi shu narsani tarixchilar Aristodem va Polibiy ham tasdiqlaydi, ular g'oliblarning ismlari faqat 27-Olimpiadadan boshlab qayd etila boshlaganini ta'kidladilar. Oxir oqibat, bu uyum muqaddas Olimpiya bog'i (Altius) Dorianlarning paydo bo'lishidan oldin ham mashhur agonistik markaz bo'lganligini aks ettiradi. Bu diniy marosimlar joyi urushlar va turli qabilalarning bosqinlari natijasida kelib chiqqan sinovlardan omon qolgan, keyin esa miloddan avvalgi 9-asrdan boshlab. Apollonning Delfiy ziyoratgohi yordamida u marosim musobaqalarining eng muhim butun yunon markazlaridan biriga aylandi. Olimpiya, Istmian, Pif, Nemean va Delian o'yinlarining marosimlarida saqlanib qolgan diniy elementlarni etnografik ma'lumotlar bilan solishtirsak, shuni aytishimiz mumkinki, yunon agonistik rivojlanishida eng muhim rolni yoshlarning boshlanishi marosimi bilan bog'liq sinovlar o'ynagan. , tug'ilishni rag'batlantirishga qaratilgan sehrli marosimlar va o'lganlar uchun marosim marosimlari. Dorik qabilalarining Peloponnesga joylashishidan keyin - miloddan avvalgi 9-asrda kamroq bo'ronli va nisbatan tinchroq bo'lganida, umumiy yunon xarakteridagi institutlarni mustahkamlash uchun sharoitlar tayyor edi. Bosqinchi qabilalarning urf-odatlarini qayta tiklana boshladi va shu bilan birga bosqinchilarning marosimlari bilan birlasha boshladi. Boshqa narsalar qatorida, mashhur Delfiy qo'riqxonasi hukmron qatlamlarni tinchlantirishda muhim rol o'ynadi. Umumiy yunon qabilaviy jamoasi tuyg'usini saqlab qolish uchun uning ruhoniylari musobaqalar, marosimlar, ta'lim faoliyati shakllari va marosimlarni o'z ichiga olgan urf-odatlarini o'z homiyliklariga oldilar, ularning saqlanishi birinchi navbatda xalqning hayotiy manfaatlarini uchun muhim edi. shahar-davlatlarning aristokratiyasi, lekin oxir-oqibatda bularning barchasi barcha erkin fuqarolar manfaatlariga ham javob berdi. Mashhur diniy marosimlar joylarida o'tkazilgan oldingi qabila tashabbusi sinovlari yunon xalqining ijtimoiy o'zini o'zi tashqil etishi nuqtai nazaridan foydali bo'lgan imkoniyatlardan foydalanishga yordam berdi, tezashtirilgan v miloddan avvalgi IX asr e. yunon jamiyatining sinfiy tabaqalanish jarayoni qabilaviy va milliy inisiatsiya marosimlarini yakunlagan agonlar (musobaqalar) uchun sinovlarni tanlashga ta'sir qilmay qolmadi. Ushbu sinovlar, agar biz ularning marosim qobig'idan voz kechsak, sobiq milliy aristokratiya avlodlarining jangovar fazilatlarining estetik namoyishiga aylandi, bu esa tashqi dunyoga o'sib borayotgan shahar-davlatlarning kuchini va o'z kuchlarini bilvosita ko'rsatishga qaratilgan edi. odamlar - "tanlanganlar" ning jismoniy ustunligi. Shunday qilib, Iliadadan ma'lum bo'lgan aristokratik ideal "doim ustunlikka intiling, boshqalardan ustun bo'ling" go'yoki qadimgi yunonlarga xos

bo'lgan raqobat ruhidan emas, balki ularning mavjud hoqimiyat kuchini ta'minlashga bo'lgan bevosita ehtiyojidan kelib chiqqan. Mahalliy musobaqalar va sinovlar u yoki bu shahar-davlat xudolariga sig'inishlar tarkibiga organik ravishda kiritilganligi bejiz emas. Biroq, ellin jismoniy madaniyatining bu ko'rinishlari allaqachon Egey madaniyati shaharlarida o'tkazilgan musobaqalarning yuqorida aytib o'tilgan sof sport o'yin-kulgilaridan sifat jihatidan farq qilardi. Bu erda miloddan avvalgi 9-asrdan beri. e. Kuchliroq birlashmalarga mansub ma'lum ziyoratgohlar atrofida shakllangan shaharlarning diniy-siyosiy birlashmalarida (ampfiksiya) o'tkaziladigan mahalliy ahamiyatga ega bo'lgan musobaqalardan diniy o'yinlarning tobora ajralish jarayonini kuzatish mumkin. Bu bilan bog'liq va Olimpiya o'yinlari bilan bog'liq bo'lgan epizod afsonada mavjud bo'lib, unga ko'ra Delfi orakulining maslahati bilan miloddan avvalgi 9-asr boshlarida. e - qiroli Elis Ifit, Pizalik Kleosfen va Spartalik Likurg Olimpiya bayramlarini avvalgi ko'rinishida davom ettirishga rozi bo'lishdi. Shartnoma tuzgan tomonlar Olimpiya deb e'lon qilishdi muqaddas joy, va tanlov oyi - majburiy tinchlik davri. Eysebiy, shuningdek, o'yinlarning tiklanishini ichki nizolar va boshqa turdagi to'ntarishlarni tugatish niyati bilan bog'ladi. E'tiborli jihati shundaki, Pausanias Ifit Elis aholisini ilgari o'z dushmani deb hisoblagan Dorian Gerkules sharafiga qurbonlik qilishga ko'ndirgan.

1.3. Yangi davr gimnastikasi

“Gimnastika” atamasi ilk bor qadimgi yunonlar orasida qadimgi yunon madaniyatining gullagan davrida miloddan avvalgi 8-asrda paydo bo'lgan. e. Gimnastika mashqlari qadimgi Yunonistonda jismoniy tarbiya tizimining bir qismi bo'lib, yoshlarni Olimpiya o'yinlarida qatnashishga tayyorlash vositasi bo'lib xizmat qilgan. Olimpiya o'yinlari 1168 yil (miloddan avvalgi 776 - miloddan avvalgi 392 yillar) davomida o'tkazilgan bo'lib, ular kurash, nayza uloqtirish, disk uloqtirish, uzunlikka sakrash, yugurish, mushtlashish, aravada poygadan iborat edi. Bu o'yinlardan ko'zlangan asosiy maqsad yigitlarning harbiy tayyorgarligi edi. Ular qalqon bilan yugurishda, gantel bilan sakrashda, jang boksga aylandi, mushtlashish esa qattiq charm (yumshatmaydigan) bog'ichlar yordamida bo'lib o'tdi.

Gimnastika mashqlari qadimgi dunyoda shakllangan. Miloddan avvalgi 4000 yil davomida ko'plab xalqlar, xususan, Xitoy, Hindistonda ular dorivor maqsadlarda ishlatilgan. Shunday qilib, o'sha davrdagi Xitoy kitoblarida Xitoyda gimnastika bo'lganligi ko'rsatilgan, u ertalab va kechqurun uyda mashq qilingan. Hind tarixiy manbalarida (yodgorliklar, freskalar, rasmlar) tasvirlangan gimnastika mashqlari tizimi hozirgi kunda keng ma'lum. Gimnastika mashqlarini barcha qadimgi xalqlar: misrliklar, forslar, yunonlar, kavkaz xalqlari, rimliklar va boshqalar qo'llaganligi to'g'risida ko'plab dalillar mavjud. Gimnastikaning ba'zi anjomlari, masalan, ot antik davrda mavjud bo'lgan. Gimnastika mashqlari chavandozlik mahoratiga yordam

berish uchun otda bajarilgan. Qadim zamonlarda gimnastika shifobaxsh maqsadlarda Hindiston, Xitoyda ham qo'llanilgan, ammo u yyerda ular ruhiy amaliyotlarga, o'ziga xos butparast dinlarga (masalan, yoga kabi) aylandi va shuning uchun Gretsiya va Rimda bo'lgani kabi ommaviy xususiyatga ega emas edi. Bu yerda gimnastika askarlarni tayyorlash yo'nalishlaridan biri edi.

Ya.A. Komenskiy, Jan Jak Russo (1712-1778), Pestalotsti (1746-1827 yillar).

Bularning jismoniy tarbiya sohasidagi xizmatlari shundan iboratki, ular gimnastikaning chinakam tiklanishiga turtki berdilar. Russo jismoniy mashqlar inson tanasini mustahkamlaydi va toblaydi, kuch va harakat imkoniyatlarini rivojlanishi uchun kerakli sharoit yaratib beradi, yashash uchun tayyorlaydi, aqliy kamol topishga hamda salomatligini mustahkamlashga yordam beradi, deb hisoblagan.

Pestalotsi bolalarda mavjud bo'lgan kuch va qobiliyatni mashq orqali rivojlantirishni jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi deb bilgan. Bo'g'in gimnastikasi harakatli o'yinlar va qo'l mehnati to'ldirib borishi kerak bo'ladi, deb ta'kidlaydi.

Albatta, bu bilan u bo'g'in mashqlarining ahamiyatiga haddan tashqari yuqori baho berib yuborgan edi, shunga qaramay u ishlab chiqqan uslub o'sha zamon gimnastikasi uchun muhim ahamiyat kasb etgan va keng qo'llanilgan. Nemis olimi Tust-Muts ko'pgina gimnastika mashqlarining, jumladan gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlarning texnikasini ishlab chiqdi. Bu mashqlarda harakat formasiga katta ahamiyat beriladi. Uning qancha mamlakatlarda, jumladan Rossiyada ham keng tarqalib, gimnastika taraqqiyotiga yordam berdi.

Unda turnik bruslar, yakka cho'pda bajariladigan oddiy mashqlar tasvirlangan edi. Kitobda mashg'ulotlar vaqtida o'quvchilarning o'zaro musobaqalashuvi, harakatlar ijrosi aniq bo'lishiga qo'yiladigan talablar ishlab chiqilgan edi.

1.4. Milliy gimnastika tizimining yaratilishi

18-asr oxiridan 19-asrning boshlariga qadar G'arbiy Evropa va Rossiya jismoniy tarbiya tizimlarida gimnastika jihozlari va tayanchlar bo'yicha mashqlar qo'llanilgan. 19-asrning 2-yarmida G'arbiy Yevropaning bir qator davlatlarida gimnastika mashqlarining ayrim turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazila boshlandi.

Milliy gimnastika tizimining yaratilishi XIX asr boshlariga to'g'ri keladi. Bu ijtimoiy talablar oqibati edi. Urush qilish usullari bir vaqtda harakat qilishni, buyruqlarning aniq bajarilishini, jang maydonida saflanishlarni talab qilardi. O'sha davr pedagoglari va shifokorlariga gimnastika yoshlarni jismonan tarbiyalashning birdan bir to'g'ri uslubi bo'lib ko'rinardi.

XIX asrning birinchi yarmiga kelib, gimnastika taraqqiyotida uch yo'nalish ko'zga tashiana boshladi:

- gigiyenik yo'nalish (gimnastika odamning salomatligini mustahkamlash va jismoniy kuchini rivojlantirish vositasi hisoblanardi);
- atletik yo'nalish (gimnastika murakkab mashqlarni, shu jumladan, gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlarni qo'llash yo'li bilan insonning harakat sifatini rivojlantirish vositasi, deb hisoblanardi);
- amaliy yo'nalish (gimnastika urushda uchraydigan turli to'siqlardan oshib o'tishni askarlarga o'rgatish vositasi hisoblanardi).

Nemisgimnastika tizimi. Napoleon qo'shinlari Prussiyani egallab turgan davrda tarkib topa boshladi. Bu tizimning asoschisi F. Yan (1778—1852) edi. F.Yan gimnastikadan mamlakatni bosqinchilardan ozod qilish maqsadida yoshlarga harbiy tayyorgarlik berish uchun foydalanishga intildi. Gimnastika jihozlaridagi mashqlar va harbiy o'yinlar bu tizimning asosini tashkil qiladi, chunki ular, Yanning fikricha, odamning jismoniy kuchini rivojlantirib, irodasini mustahkamlar edi. U o'zining gimnastikasini «turnkunst» (epchillik san'ati), shogirdlarini esa «turnerlar» deb atadi. Keyinchalik nemis gimnastikasi «turnen» nomini oldi.

Yan Frizen Eyzelen bilan birgalikda gimnastika mashqlari texnikasini ishlab chiqdi. «Nemis gimnastikasi» darsligi nashr etilib, unda o'sha vaqtda ma'lum bo'lgan jihozlarda bajariladigan hamma mashqlarning tavsifi berilgan edi. Mashqlarni bajarayotganda shug'ullanuvchilardan boshni to'g'ri tutish, oyoq uchlari cho'zilgan bo'lishi, gavdani harbiycha to'g'ri tutish, to'g'ri chiziq bo'ylab harakat qilish talab qilinardi. Mashg'ulotlarda musobaqa usulidan foydalanilardi, bu esa shug'ullanuvchilarning qiziqishini juda ham oshirar va ular bir xildagi mashqni behisob takrorlashga intilishardi. U davrda turli harakatlar kombinatsiyalari qollanilmas edi.

1.5. Rossiyada gimnastika

Gimnastika shakllari Rossiya xalqlari turmushida, shu jumladan, Turkiston xalqlari hayotida ham uzoq vaqtlardan beri mavjud bo'lgan. Bayram shodiyonalariga, qiziqchilarga akrobatlarning chiqishlari ham qo'shib ketgan. Markaziy Osiyoda dorbozlar o'z chiqishlarida gimnastik mashqlardan foydalanib kelishgan. Ko'pgina polvonlar kurashga tushish oldidan mushaklarning chigilini yechish vositasi sifatida yengilroq toshlar bilan bajariladigan mashqlardan foydalangan. Deyarli barcha millat vakillari ot minish va chavandozlikni yaxshi ko'rgan.

Mashhur harbiy sarkardalar (Temur Malik, Amir Temur, Bobur) tayyorgarlik darajasini oshirishga intilishgan. Bu gimnastikaning taraqqiy etishiga turtki bo'ldi. Ulug' jahongir Amir Temur o'z qo'shinlarini harbiy yurishlarga tayyorlashda to'siqlarni zabt etish, qilichbozlik, nayzabozlik, narvonlar bilan qal'alarni zabt etish, chopib ketayotgan ot ustida turli gimnastik mashqiarni bajarish majburiy bo'lgan, shuningdek, suzish va boshqa gimnastik mashqiarni qo'llagan. Bu mashqlar navkarlami jismonan barkamol bo'lishida katta samara bergan.

Rossiya tarixida ham qo'shinlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rishiga Pyotr I davridayoq asos solingan edi. Pyotr I tashqil etgan va keyinchalik gvardiyachi polk Jarga (Semyonovskiy va Preobra-jenskiy polklari) aylangan «ermak» polklarida askarlar to'siqlardan o'tishga hamda boshqa haibiy ko'nikma va malakalami egallab olishga o'rgatish maqsadida turli jismoniy mashqlar qo'lanilgan. Pyotr I ning farmoyishiga ko'ra, gimnastika harbiydengiz o'quv maskanlarida joriy qilingan. Atoqli rus sarkardalari A. Rumyansev, A. Suvorov, admiral F. Ushakov va boshqalar rus qo'shinlarining jismoniy tayyorgarlik tizimini takomillashtirishga ko'p e'tibor berishgan.

A.V.Suvorov (1730—1800) o'z harbiy-jismoniy tayyorgarlik tizimini yaratib, unga harbiy-dala gimnastikasi, ertalabki gimnastika, chiniqish mashqiarini asos qilib olgan edi. Shu maqsadda yugurish, suzish, to'siqlardan o'tish, har xil buyumlarni joydan joyga tashish, nayzabozlik janglari qo'llanilar edi. A. V. Suvorov an'analarini M.I. Kutuzov davom ettirdi.

Chor Rossiyasi armiyasida jismoniy tayyorgarlik asoslarini ishlab chiqishda M.I.Dragomirovning (1830—1915) xizmatlari katta. U qo'shinlarga ta'lim berishning suvorovcha tizimini toldirib, har xil qo'shin turlari uchun jismoniy tayyorgarlik vazifalarini belgilab berdi, qo'shinda o'tkaziladigan gimnastika mashg'ulotlari uslubiyatini ishlab chiqdi. Quruqlikdagi va dengiz qo'shinlari uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik qo'llanmasini yaratishda P.F.Lesgaft ham ishtirok etdi. Bu hoi qo'llanmaning ilmiy asoslanishiga va uning uzoq vaqt o'zgaray qolishida ijobiy rol o'ynadi. Keyinchalik rus qo'shinida gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlarga ko'proq ahamiyat berila boshiadi. 1910-yildan boshlab esa gimnastikaning «lochinlar tizimi» jismoniy tarbiyaga asos qilib olindi.

Nazorat uchun savollar

1. Gimnastikaning vujudga kelishi qaysi asrlarni o'z ichiga oladi?
2. Yangi davr gimnastikasiga asos solgan qaysi mutafakkirlarni bilasiz?
3. Gimnastika yo'nalishi deganda nimani tushunasiz?
4. Nemis gimnastikasi tizimi qaysi yili paydo bo'lgan?
5. Shved gimnastikasi deganda nima deya olasiz?
6. Revolyutsiyadan oldingi Rossiyadagi gimnastikaga ta'rif bering.
7. Rossiyada gimnastika taraqqiyoti qachondan boshlangan?
8. Birinchi xalqaro anjuman gimnastikadan qachon va qaerda o'tdi?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi – Tashkent, 2011 y 18-19 b.
2. Sushko G.K. Gimnastika i metodika yeyo prepodavaniya T.: ILM ZIYO.-2012 g. 21-22 c.
3. P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999. P 39.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Yefimenko A.I., Yo'ldashev Q.Q., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. Tashkent, 1995 g
3. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemseva L.A. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni (URM) o'rgatish metodikasi. Tashkent, 2005 y.
4. Cross Fit. Gymnastics training guide. Copyright 2015.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyonet.uz
4. www.edu.uz

2-mazu. Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida.

2.1. O‘zbekistonda gimnastikaning taraqqiy topishi

Markaziy Osiyo hududida, jumladan, O‘zbekistonda gimnastikaning davolash, sog‘lomlashtirish, amaliy jismoniy tarbiyaning yo‘nalishlari ilmiy asoslangan tarixiy negizlarga ega. Qadim zamonlardan aholi: turli xil jismoniy mashqlar, harakatli o‘yinlarni katta bayram va to‘ylarda tashqillashtirishgan. Navro‘z, Hosil bayrami va boshqa tantanalarda otda poyga, yugurish bo‘yicha musobaqalar, olomon-poygalar, chovgon o‘yinlari, dorbozlar chiqishlari kabi ko‘ngilochar tadbirlari muntazam ravishda o‘tkazilib turilgan.

Abu Ali ibn Sino «Tib qonunlari»da jismoniy tarbiyaga katta e‘tibor bergan. O‘z kitobida salomatlikni muhofaza qilish qoidalarini ko‘rib chiqar ekan, buyuk mutafakkir jismoniy mashqlarni sog‘lomlashtirish va davolash amaliyotida tutgan o‘rni va ahamiyati haqida mukammal tarzda so‘z yuritadi. Ibn Sino olimlar orasida birinchi bo‘lib, jismoniy mashqlarni odam organizmiga ijobiy ta‘sirini «Uzluksiz chuqur nafas olish jarayonini keltirib chiqaruvchi erkin harakat jismoniy mashq deyiladi», deb ta‘riflagan. Olimlarning raisi (Ibn Sinoni shunday deyishgan) ta‘kidlashicha, salomatlikni muhofaza qilish tartibida eng asosiysi badantarbiya mashqlari bilan shug‘ullanish, undan so‘ng ovqatlanish va uyqu tartiblariga rioya qilishdir. Agar odam o‘z vaqtida me‘yorida badantarbiya mashqlari bilan doimo shug‘ullanib, kun tartibiga rioya qilsa, u hech qanday davolash chorasi va dori-darmonga ehtiyoj sezmaydi. Buyuk olimning yozishicha, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanmay qo‘ygan odamni sog‘lig‘i so‘nib, harakatlanishni to‘xtatish natijasida kuchi susayib boradi. Olimning fikricha, jismoniy mashqlar mushaklar, bo‘g‘inlar, asab tolalarini mustahkamlaydi, natijada insonlar o‘z ishlarini toliqmasdan uzoq muddatda bajarib, xastalikdan muhofaza etishadi. Ibn Sino jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanganda insonning yoshi va salomatiigini qay darajada ekanligini inobatga olishni ta‘kidlaydi.

«Tib qonunlari»da bolalar, o‘smirlar, keksalar qachon va qay tarzda jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishi haqida ma‘lumot berib o‘tiladi. Ibn Sino mashqlarni boshlash va tugatish vaqti, uqalash, hammomda va sovuq suvda cho‘milish (chiniqish), tanani tozalikda saqlash va boshqa gigiyenik talablar haqidagi fikr-mulohazalari bugungi kungacha olimlar diqqat markazidadir.

2.2. Jismoniy tarbiya tizimida gimnastika

Gimnastika - jismoniy tarbiyaning amaliy va universal vositalaridan biri. U jismoniy tarbiya, ta‘lim, sport tayyorgarligi, sog‘lomlashtirish, tiklash va davolash, shuningdek amaliy ishlab chiqarish va mudofaa ahamiyatiga ega zarur malakalarni egallash maqsadida qo‘llanadigan o‘ziga xos mashqlar va metodik usullar tizimi. Gimnastika mashg‘ulotlarida qulaylik, samaradorlik va emotsionallik bois umuman

jismoniy tarbiya uchun tipik, biroq gimnastikaning o'ziga xos shakllarida amalga oshiriladigan ko'plab vazifalar xal etiladi.

1. Organizm shakl va funktsiyalarini barkamol rivojlantirish, harakat qobiliyatlarini takomillashtirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash maqsadida ta'limiy rivojlantiruvchi ta'sir ko'rsatish.

2. Organizmning hayotiy faoliyatini yaxshilash, toliqishni tugatish va ish qobiliyatini davolash va oldini olish maqsadida sog'lomlashtirish ta'siri.

3. Salbiy tayyorgarlikka ko'maklashuvchi hayotiy muhim harakat ko'nikma va malakalarini tarbiyalash.

4. Shaxsning axloqiy, irodaviy va estetik sifatlarini tarbiyalash.

5. Turli darajada murakkab sport dasturlarini o'zlashtirishdan iborat.

Jismoniy tarbiya buyicha davlat dasturlari gimnastikani bolalar bog'chalari, maktab, litsey va kollej o'quvchilari, OUYu talabalari, harbiy xizmatchilar bilan mashg'ulotlarning vositalaridan biri sifatida kiritilishini ko'zda tutadi. Gimnastikaning turli shakllari: xotin-qizlar, ritmik, atletik gimnastika, sheyving, aerobika va sh.k. ommalashib ketgan. U yoki bu mashqni gimnastik mashqlar sinifiga kiritish imkoniyatni beradigan o'ziga xos xususiyat, avvalo, qat'iy belgilangan harakat dasturi sharoitida koordinatsion va boshqa harakat qobiliyatlari shakllantirishdir. Dastlabki va oxirgi holat, harakatlarning yunalishi va amplituda mushak harakatlari xarakteri aniq ko'rsatilgan.

Gimnastikaning metodik xususiyatlari quyidagilar:

1. Organizmga har tomonlama ta'siri.

Tayanch - harakat apparatining barcha a'zolariga organizmning turli sistemalari funksional xolati va hayotiy faoliyat darajasiga jismoniy sifatlari: kuch, chaqqonlik, tezlik, chidamlilik, noziklikka ta'sir etuvchi mashqlar tayinlanadi.

2. Mashqlar - gimnastika vositalari xilma-xilligi. Gimnastikani noyobligi uning vositalari turli mashqlarning amalda cheksiz ekanidir. Jismoniy tarbiya va sport rivojlanishning istalgan vositalarini gimnastikaning tegishli (sog'lomlashtirish, amaliy, sport harakteridagi) mashqlarni turli darajada intensiv qo'llash bilan xal etish mumkin. Eng oddiy oldinga egilishni dastlabki xolat bilan turli - tuman o'ylash mumkin.

3. Mashqlarning saylanma ta'siri. Tez-tez yuzaga keladigan ma'lum sifatlarni rivojlantirish, mushaklarning ayrim guruhini mustahkamlash, organizmning qaysidir funksiyalarini profilaktikalash va tiklash bilan bog'liq muayyan vazifalarini gimnastik mashqlar va ularni qo'llash metodikasi xisobiga amal qilsa bo'ladi. Bu imkoniyatlar davolash jismoniy tarbiya, maxsus tayyorgarlik, sportning boshqa turlarida keng qo'llanadi.

4. Mashg'ulotlarning reglamentlanishi va yuklama aniq boshqarilishi.

Gimnastika metodikasi nafaqat xarakterlar dasturini qat'iy roeglamentlash, balki mashg'ulotlarni tashqil etishda nisbatan qat'iy cheklashlar, mashqlarni dozalash va yuklamani bajarish bilan xarakterli. Nafaqat harakat bajarish, balki shaxsning amaliy va irodaviy sifatlarini tarbiyalash, ta'limni individuallashtirish, jamoa bo'lib harakatlanishi. qo'llash bilan bog'liq ko'plab pedagogik vazifalar dars shakli bo'is muvaffaqiyatli amalga oshiriladi,

Dars shaklidagi mashg'ulotlar zalda intizomni saqlash, o'z harakatlarini (yordam ko'rsatish va ehtiyoj chorasini ko'rsatishda) o'rtog'lariniki bilan muvofiqlashni talab etadi. Yuklamani boshqarish mashqlar, ularni almashtirish, takrorlar miqdori, sur'atini o'zgartirish, murakkablashtirish xisobiga ta'minlanadi. Mashqlarni murakkablashtirish va o'zgartirish, aynan bir xil mashqlarni turli maqsadlarda qo'llash, masalan, belgilar bo'yicha sakrashni, bolalar kuchlarini harakat aniqligi bilan muvofiqlashtirishda qo'llanadi. Ayni shu mashqni harakatli o'yinlarda, mashg'ulotga qizikishni orttirish, estafeta yoki musobaqalar chog'ida irodaviy sifatlarini tarbiyalash maqsadida qo'llash mumkin. Ayni bir mashqni bajarishda jismoniy sifatlarini rivojlantirish yoki bajarish sifatini takomillashtirish bilan bog'liq estetik plandagi vazifalar dolzarblashtirishi mumkin. Shunday qilib, gimnastikaning metodik xususiyatlari jismoniy tarbiyada dastlab "gimnastika metodi" sifatida yuzaga kelgan qat'iy reglamentlangan mashg'ulot metodining keng imkoniyatlaridan dalolat beradi.

2.3. Gimnastika vositalari tavsifi

Gimnastika vositalarini qo'llashning uch asosiy yo'nalishi mavjud:

1. Gimnastik mashqlardan insonning umumiy jismoniy rivojlanishi (jismoniy sifatlar rivojlanishi darajasini oshirish) jarayonida foydalaniladi.

2. Gimnastika mashqlaridan mehnat va kundalik amaliyotda zarur ko'nikmalar shakllantirishda foydalaniladi.

3. Murakkab gimnastika mashqlar intensiv jismoniy tayyorgarlik va sport amaliyoti jarayonida o'zlashtiriladi. Gimnastika mashqlar - vositalari quyidagicha gurumlanadi:

1. Saf mashqlari.
2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar. (URM).
3. Amaliy mashqlar.
4. Erkin mashqlar.
5. qadimiy gimnastika mashqlari.
6. Akrobatik mashqlar.
7. Sakrash.
8. Snaryadlarda mashqlar.

2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar - koordinatsion murakkab turli mashqlarni rivojlantirish, jismoniy sifatlarini takomillashtirish, elementar xarakat ko'nikmalarni egallash, turli predmetlar (to'p, arqonga, taeq, gontel) bilan va gimnastik trigonometrlar yordamida moliq bajarishni egallash maqsadida foydalaniladi.

3. Amaliy mashqlar - Gimnastikaning muhim xarakat ko'nikmalari va atrof muhit faol o'zaro ta'sir malakalarini shakllantiruvchi vositalari. Bu mashqlar maxsus jihozlar: arqon, shest (langar cho'p), o'rindik, devorga, gimnastik shamarchalardan foydalanib boriladi, ular gimnastik o'yin va estafetalar, to'siqli yo'lkdan o'tishda asosiy hisoblanadi.

4. Erkin mashqlar sport gimnastikasida gimnastik qo'l kurash turlaridan biri. Umumrivojlantiruvchi xarakterga ega. Koordinatsiya qobiliyati, chidamlilikni rivojlantirish vositasi sanaladi.

5. Turda Badiiy gimnastika mashqlaridan xotin-qizlar bilan mashg'ulotlarda foydalaniladi. Badiiy gimnastika vositalariga xos -elementlari ham kiritiladi.

Ayrim mashq va kombinatsiyalarni musika jo'rligida bajarish xarakatlar plastikligi va ifodaligini rivojlantirish, estetik sifatlarini tarbiyalashning samarador vositasidir.

6. Akrobatik mashqlar jismoniy sifatlarini rivojlantirish, qatiyat va mardlikni tarbiyalashning amaliy vositasi turli xarakatlar, aylanishlar maqonda orientirlanishni yaxshilaydi, ichki a'zolarining funksional barqarorligini orttiradi. Akrobatik mashqlarning qulay va doimiy murakkablashtirib borish imkoniga ega ekani ularni umumiy va amaliy jismoniy tayyorgarlikda, har xil sport qo'llash uchun asos bo'ladi. Akrobatikaning sport shakllari u yoki bu mashqlardan iborat:

sakrash, balanslash, juftlik mashqlari, guruh piramidalari va

7. Sakrash (tayanch bilak va tayanchsiz) oddiy sakrashdan farqli o'laroq, qo'llar yoki oyoqlar bilan itarilgach parvozning ifodali fazosi bilan xarakterli. Tezlik - kuch sifatlarini rivojlantiradi, xarakat aniqligi, chaqqonlik, irodaviy sifatlarini tarbiyalaydi. Mashg'ulotlarda sakrash jismoniy tayyorgarlik, amaliy malaka va ko'nikmalar (toyda sakrash, to'siq osha sakrash) shakllantirish vositasi sifatida qo'llaniladi. Sport gimnastikasida tayanch bilak sakrash musobaqalar dasturiga kiritilgan.

7. Snaryadlardagi mashqlar tayanch sharoitlari o'zgachaligini va

aloqida tana xarakatlari bilan xarakterli, ular snaryad qonstruksiyasi bilan belgilanadi. Sport gimnastikasida snaryadlariga ajratiladn. Bu ajratish snaryadlardagi mashqlar sog'lomlashtirish - amaliy yo'nalishdagi gimnastikada mashq bajarishini ko'zda tutsak shartli hisoblanadi, - Masalan, tutqichlari bo'lgan otda ko'plab umumrivojlantiruvchi mashqlarni, (masalan, oldinga, orqaga egilish, sakrab tushishlar) bajarish mumkin. Snaryadlardan foydalanishiga bu kabi yondashuv ularni qo'llash diopozonini kengaytiradi. Ular turli yosh, turli tayyorgarlikdagi shaxslar foydalanishi uchun qulay.

Snaryadlardagi mashqlar shakli, murakkablik darajasi, organizm tasir xarakteriga ko'ra juda xilma-xil. Ular odatda, tayanch-xarakat apparatiga sezilarli yuklama beradi, demak, snaryadlardagi mashqlar muskulatura, ayniqsa qo'llar, yelka kamari mushaklarini sezilarli rivojlantiradi, zero ko'plab elementlar qo'lga tayanib yo osilib bajariladi. Bir paytda bir gurux shaxslar shug'ullanishi imkonini beradigan snaryadlar qonstruksiyalari ishlab chiqilgan bo'lib, ularda tezda o'rnatiladi va transformatsiyalanadi.

Gimnastika vositalari arsenali bo'lgan an'anaviy gimnastik snaryadlar qatorida keyingi yillarda ko'plab umumrivoj-lantiruvchi mashqlarni bajarish imkonini beradigan (jumladan uy sharoitida ham) trenajer va qurilmalar yaratilmoqda. Gimnastika turlari.

Mashqlar - gimnastika vositalarining ko'plab turlari mavjudligi, ulardan foydalanish ko'p kirrali ekani gimnastika turlari farklanishiga asos buladn. Jismoniy tarbiya vazifalariga kura 1984 yilda tasdiklangan gimnastikaning turli guruxlari:

1. Tarbiyalovchi rivojlantiruvchi tur. Asosiy va amaliy gimnastika ko'p sonli vositalarini uzoq muddat rejali jismoniy tarbiya maqsadida qo'llash bilan boglik bo'lib, davlat dasturlari bilan ta'minlanadi. Gimnastikaning bu kabi maxoratini musobaka tayanch turlari yordamida bolalar, usmirlar, yoshlar umumjismoniy tayyorgarlikning tobora yuqori darajasiga erishadi. Amaliy va kasbiy - amaliy xarakterdagi muxim xarakat malakalari va kunikmalarini egallaydi.

2. Sog'lomlashtirish turlari - Gigiyenik gimnastika va uning shakllari axolining keng qatlamlarini jismoniy tarbiyalash uchuy fan me'yorlari sanaladi, organizmning optimal funksional xolatini ta'minlaydi, ish qobiliyatini tiklaydi, emotsional tonusni ko'taradi. Davlat gimnastikasi va uning shakllari xam gimnastikaning mazkur turi guruxiga mansub.

3. Gimnastikaning sport turlari. Sportning aloxida turlari sifatida mavjud. Bular ikki kichik gurux: ommaviy - sport va sport turlarga bulinadi. Yuksak sport maxoratni egallash va ma'suliyatli musobakalarda qatnashishga qaratilgan dasturlarning yoshga oid qiyinchiliklari yil davomida maxsus intensiv tayyorlanishni talab etadi. Sportning bu turiga individuall kobilyaitlarida zarur bo'ladi, bu shug'ullanuv-chilarning maqsadi tanlovi uchun asoslanadi.

Ommaviylikka erishish, sportning mazkur turiga qiziquvchilarning barchasini jalb etish maqsadida "B" toifa tasnif dasturlari va mashqlari bolalar va kattalar uchun ishlab chikilgan.

Shunday qilib, nazariy va metodik jixatdan asoslangan gimnastikaning mazmun va yunalganlikka ko'ra ko'plab turlari ularni jismoniy tarbiya uchun xos toifa vazifalarini xal etishda qo'llash imkoniyati beradi.

Gimnastikaning metodik xususiyatlarini bilan belgilana-digan universalligi, vosita va turlari xilma-xilligi uni istalgan toifa shaxslar bilan olib borish imkonini beradi, uni jismoniy tarbiya tizimining muxim va tengsiz vositasiga aylanadi.

Jismoniy tarbiya vosita va metodlarining yagona tuzilishi mavjud. U o`yinlar, gimnastika, sport va turizmdan iborat. Bir-biridan o`tkazish shartlari va jismoniy mashqlar turlariga ifodalanishi bilan farq qilsada, ular organik birlikda mavjuddir. Gimnastika jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi va metodi sifatida ajratiladi.

Demak, gimnastikaning tayangan jismoniy mashqlar va ilmiy asoslangan usullar tizimi bo`lib, xarakat qobiliyatlarini takomillashtirishi va shug`ullanuvchilarni sog`lomlashtirish.

Uning asosiy vazifalari:

1. Organizm shakl va funksiyalarni barkamol rivojlantirish, jismoniy qobiliyatlarni xar tomoilama takomillashtirish, salomatlikni mustaxkamlash, kishilarning ijodiy xayotini uzaygirish.
2. Xayotiy muxim malaka, ko`nikmalarini shakllantirish.
3. Axloqiy, irodaviy va estetik sifatlarini tarbiyalashdan iborat.

Nazorat savollari:

1. Jismoniy tarbiya mashg`ulotlarining vazifalari nimalardan iborat?
2. Gimnastikaning asosiy vazifalari?
3. Gimnastikani turlarga ajratish tamoyillari?
4. Gimnastikaning vujudga kelishi qaysi asrlarni o`z ichiga oladi?
5. Yangi davr gimnastikasiga asos solgan qaysi mutafakkirlarni bilasiz?
6. Gimnastika yo`nalishi deganda nimani tushunasiz?
7. Nemis gimnastikasi tizimi qaysi yili paydo bo`lgan?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o`qitish metodikasi – Tashkent, 2011 y 18-19 b.
2. Sushko G.K. Gimnastika i metodika yeyo prepodavaniya T.: ILM ZIYO.-2012 g. 21-22 c.
3. P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999. P 39.

3-mavzu. Gimnastika atamalari.

3.1. Atamalarning ahamiyati

Ko'p bilim sohalorida turli ishlab chiqarish harakat faoliyatlarida buyum-hodisa tushuncha jarayonlarini qisqacha ifodalash maqsadida maxsus atamalardan foydalaniladi. Jismoniy tarbiyada, jumladan, behad ko'p mashqlar qo'llaniladigan gimnastikada atamalar juda muhim rol o'ynaydi.

Atamalar mashg'ulotlar vaqtida o'qituvchilar bilan o'quvchilarning o'zaro munosabatlarini yengillashtiradi. Gimnastika atamalari gimnastikadan boshqa mashg'ulotlarda ham qo'llaniladi.

Gimnastika mashqlarining aniq nomini bilmasdan turib, uni o'rganish qiyin.

Gimnastika atamasi—bu gimnastika mashqlari umumiy tushunchalari, jihozlar, inventarlarning nomlarini qisqacha ifoda etish uchun qo'llaniladigan maxsus nomlar (atamalar) sistemasi, shuningdek, atamalar shartli qoidalaridir.

Gimnastikadan atama deganda, biron harakatlanuvchi faoliyat yoki tushunchaning qisqacha shartli nomi tushuniladi.

Boshqa sohalardagi kabi, gimnastika atamasi ham jismoniy tarbiya taraqqiyoti bilan, jumladan gimnastika taraqqiyoti bilan bir qatorda takomillashib bordi.

Gimnastika atamasi 1938 yilda joriy etilgan. Olib borilgan ko'p izlanishlar va muhokamar natijasi o'laroq, 1965 yilda gimnastika federatsiyasi amalda atamalarga so'nggi o'zgartirish va qo'shimchalarni kiritdi.

1-guruh – Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari. Bu guruh Gigiyenik va atletik gimnastikani o'z ichiga oladi. Gimnastikaning bu turlari shug'ullanuvchilarni har tomonlama garmonik jismoniy kamolotga yetkazish, salomatligini mustahkamlash va harakat funksiyalarini takomillashtirish maqsadida qo'llaniladi.

1. Sport turlari.

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

2. Amaliy turlari.

3-guruh – Gimnastikaning amaliy turlari. Bunga quyidagilar : ish kuni tartibiga kiritiladigan mehnatkashlarning sog'loilashtirishga, ish qobiliyatini o'stirish va shu asosida mehnat unumdorligini oshirishga yordamlashadi. Korxonada gimnastikasi asosan mehnatda mudofaa va sport faoliyatida eng yaxshi natijalarga erishishni ta'minlaydi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rish uchun qo'llaniladigan kasbiy, amaliy, harbiy amaliy va sport amaliy gimnastikasi kiradi. Davolash jismoniy

tarbiyasining asosiy qismi bo'lgan turli xastalik va jarohatlarni davolash uchun qo'llaniladigan ish qobiliyati va salomatlikni tiklashga yordam beradigan davolash gimnastikasidan iborat.

3.2. Ishlab chiqarish gimnastikasi

Gimnastika ishlab chiqarishda o'zbek jismoniy tarbiyasi tizimining bir bulagi xisoblanadi.

Ishlab chiqarish gimnastikasi mehnatkashlar sogligining mustahkamlanishiga yordam beradi, va shu asosida mehnat unumdorligining usishiga hamkorlik qiladi.

Ishlab chiqarish gimnastikasi - bu ish ko'pi tartiblarida jismoniy mashqlarni qo'llashniig, amaliy jismoniy tarbiyaning tadbirlaridir. Uning maqsadi - ishchilarning sog'liklarini yaxshilanishiga va mehnatga layoqotligining oshishiga ta'sir ko'rsatish va ishlab chiqarishning usishiga yordam berish

Ishlab chiqarish gimnastikasining vazifalari:

1. Ishga muvofiq ravishda yondashish va kirishishni ta'minlash; toliqishni kamaytirish va optimal (eng muvofiq) ishga yaroqlilikini yanayam tezroq qayta tiklanishiga kumaklashish.

2. Sog'likni yaxshilash.

3. Uyushqoqlikni va tartiblilikni tarbiyalash.

Ommaviy jismoniy - soglomashtirish va sport ishlariga jalb qilish.

Ishlab chiqarish gimnastikasi zamonaviy jismoniy tarbiya sistemasining bir bulagi, va ishlab chiqarishda soglomashtirish tadbirlaridan biri xisoblanadi. Uning maqsadi mehnatkashlarning sogligini yaxshilanishiga yordam berish, ishga yaroqlilikning oshishiga va ishlab chiqarishning oshishiga kumak berish.

Ishlab chiqarish gimnastikasi ham aqliy, ham jismoniy mehnat bilan band bo'lgan kishilar uchun bir xil tarzda zarur va foydalidir.

Ishlab chiqarish gimnastikasi - organizmning faoliyatning bir ko'rinishidan ikkinchi ko'rinishiga utishiga asoslangan, xordiq chiqarishning ko'rinishlaridan biridir, ular aktiv va passiv bo'lishi mumkin.

Ishlab chiqarish gimnastikasining fiziologiya asoslari

1905 yili organizmning charchashi muammolari ustida ishlayotgan I.M.Sechenov. Fiziologik nuqtai nazardan dam olish bilan absolyut tinchlikka erishib bo'lmaydi va erishib bo'lmasligini isbotladi. Bir mehnat faoliyatining ikkinchi bilan almashinishi, dam olishning shakllaridan biridir. I.M.Sechenov tajribada agar bir organ mehnat jarayoni davomida vaqtincha mehnat faoliyatini tuxtatsa, u tez orada o'zining mehnatga yaroqliligini tiklaydi va buning bilan faol xordiq chiqarishning ustunligini isbotlab berdi. I.P.Pavlov, bosh miya xujayralarining doimo bir -xil nuqtasini ko'zgatish mehnatga layoqatlilikni pasayishiga olib kelishini isbotladi, lekin, agarda faoliyatning xususiyati o'zgartirilsa va kuchlanish va ko'zgalish

jarayonlari boshqa nerv tugunlariga (xujayralariga) o'zgartirilsa mehnatga layoqatliligi qayta tiklanadi. Shunday qilib bir ko'rinisdagi faoliyatning ikkinchisi bilan almashinishi, charchagan bosh miya kobigi xujayralariga dam beradi.

N.E.Vedenskiy dam olish insonning to'liq umumiy faoliyatsizligini faraz qilmasligi to'g'risidagi xulosaga keldi. Voqeylikning yangi muxitiga diqqat e'tibor ko'rilishi va ishning oddiy o'zgarishi bilan xordiq chiqarishga erishish mumkin.

Faol ishlab chiqarish sharoitlarida qo'llaninishi bir qator olimlar Ye.M.Marshak, A.N.Krestovnikov, I.M.Sarkisov-Saozanin ilmiy ishlarining mavzusi bo'lib xizmat qildi va insonning keyingi mehnatga layoqatliligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ta'kidladilar.

Ularning ko'zatishtlari buyicha faol xordiq o'zaro ta'sirga ega va "o'rtacha kuchlanishlarda" yanada sermaxsuldir.

Ishlab chiqarish gimnastikasi mobaynida ko'zgalish jarayonlarining va bosh miya qobigida tormozlanish yuz beradi va nafas olish va yurak-qon tomirlari sistemasining faoliyati kuchayadi.

Professor S.A.Qosimovning-tajribaxonasida ishlab chiqarish gimnastikasidagi bir me'yordagi ish dinamikasini saqlashdagi ijobiy ahamiyati ko'rsatilgan.

Undagi ma'lumotlarga ko'ra ishlab chiqarish gimnastikasi ishlab chiqarish ishlari mobaynida rivojlanib kelayotgan (usib, kuchayib) toliqishni ogoxlantirishga imkon beradi. Ishlab chiqarishdagn toliqishning moxiyati dinamik stereotipining chidamliligining bo'zilishidan iborat.

Ishlab chiqarishdagi toliqishga quyidagilar kiradi: ishlab chiqarishdagi mehnat unumdorligining pasayishi, ishlovchining charchaganlik alomatlari, ish tartibining bo'zilishi, bir-xil makomlilikning bo'zilishi va fiziologik vazifalarning muvofiqliklarining bo'zilishi.

Mehnat va dam olishning to'g'ri tartibi - bu mehnat va dam olishning almashinishidir, qaysini bu jarayon davomida ishchi dinamik stereotipning eng yuqori darajasiga erishishlari va sog'lik va mehnat unumining yuqori darajasi ta'minlanadi. Bir kunlik xaftalik almashinish tartiblari farkanadi.

Almashinish tartibi ko'proqahamiyatga ega. Mehnat jarayoni davomida dam olish tanaffuslari shunday taksimlanishi kerakki, ishlab chiqarishdagi charchashni uning boshlanish vaqtida oldini olish kerak.

Ishlab chiqarish gimnastikasiing asosiy shakllari:

1. Kirish gimnastikasi (badantarbiyasi).
2. Jismoniy to'xtalish.
3. Jismoniy daqiqa.
4. Ishdan so'nggi gimnastika (badantarbiya).

1. Kirish badan tarbiyasi ishdan oldin o'tkaziladi. Uning ahamiyati: organizmni ishlab chiqarish jarayoniga tayyorlash, organizmni tarbiyalab yetishtirish jarayonini tezlashtirish, mehnat qobiliyatini oshirish.

Kirish badantarbiyasi ish vaqti xisobiga o'tkaziladi va 6-8 daqiqa davom etadi. Badantarbiya mashqlari 7-8 ta mashg'ulotlardai iborat. Eng ko'p og'irlik mashg'ulotlarning urtasida o'tkazilishi kerak. Mashg'ulotlar ishning makomiga To'g'rilanishi kerak.

2. Jismoniy tuxtalish - bu faol dam olishning shakllaridan biridir. Jismoniy to'xtalish ish kunining maxsus tanaffusi davomida ish joyida yoki ustaxonaga yaqin bo'lgan binoda o'tkazdiriladi. Ishchilarda diqqat - e'tibori susayadi, qaysiki asab markazlari charchaganda, yana ishlab chiqarish pasayadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, bu asosan odatda ish kunining birinchi navbatining tugashiga 1,5-2 soat qolganda yuz beradi.

Jismoniy to'xtalish - charchashni pasaytirish va ishlash qobiliyatini kutarishga yunaltirilgan. Jismoniy tuxtalishning - mashqlari dinamik xususiyatga ega bo'lishi kerak, sodda bo'lishi, mehnat harakatlarining bajarish xususiyatlariga ega bo'lgan ishchi vaeiyatlari va harakatlarini o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olish, mashqlar inobatga olgan xolda to'zilishi kerak.

Eng ko'p vazifalar mashg'ulotlarning birinchi Bo'limida olib borilishi kerak. Jismoniy tinishlar yigindisida kasbga oid mehnat faoliyatidan muskullar faoliyatining boshqa ko'rinishiga o'zgartiriladigan mashqlar ko'zda tutilishi kerak. Ish kunining tanaffusi paytida o'tkaziladigan jismoniy tinilanish, faol jismoniy tinilanish - bilan to'liq almashinishi mumkin, lekin qisman - yarim faol jismoniy tinilanish bilan ham tuldirilishi mumkin. Unda vaqtning bir qismi to'liq o'tirishga, yotishga va yarim yotishga ajratiladi.

Har xil kasbdagi ishchilarning mehnat sharoitlari har xil,shuning uchun tolikishdan ogoxlantiruvchi va pasaytiruvchn vositalar belgilanishi kerak, ishlab chiqarish badan tarbiyasi mashqlari xech qachon hamma kasblar uchun va hamma vaxt bir xil bo'lib qolmasligi kerak.

Ushbu ishlab chiqarish jarayoni uchun u yoki bu ishlab chiqarish badantarbiyasi mashqlarini tanlash uchun ushbu korxonaning o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olish kerak.

Misol uchun, agar texnologiya jarayonlar sharoitida ish joyini tashlab ketib bo'lmasa, bunday xolatlarda faqat kirish badantarbiyasi mashqlari o'tkazdiriladi, lekin bu paytda uning davomiyligi 10 daqiqagacha o'zaytiriladi. Insonning mehnati kuchli diqqat e'tibor va harakatlarning chegaralangan uchun jismoniy madaniy tinchlanishlar ayniqsa muxumdur.

3. Jismoniy madaniy daqiqalar - ishlab chiqarish badan tarbiyalarining bir ko'rinishidir. Uni o'girib xizmat qiluvchi, aqliy mehnat xizmatchilarni uchun o'tkaziladi.

Korxonaning o'quv xonalarida utkazdiriladi. Davomiyligi 1,5 dan 3 daqiqagacha, ish ko'pi davomida bir-ikki marotaba utkazdiriladi. Uncha katta bulmagan, odatda. 3 ta mashqlardan iborat, jismoniy mashqlar yigindisini o'z ichiga oladi. O'quv muassasalarida uni 1-15 daqiqa mobaynida o'tkazish lozim. 4. Mehnatdan keyingi badantarbiya. Uning vazifasi - mehnatdan keningi kunining tuplanishiga yordam berish. Bu ko'rinisdagi badantarbiya mashg'ulotlarini dush qabul qilish bilan uyg'unlashtirish lozim.

Mashg'ulotlarning davom etish muddati 10-20 daqiqa, mashqlarning soni 8-10 ta. Ishlab chiqarish badantarbiyalarga tayyorgarlik ko'rish majburiydir. A) Mashg'ulotlar o'tkaziladigan joyning kerakli bo'lgan sanitariya - Gigiyenik xolatini ta'minlash: xavo almashinishini yaxshilash, changlanishni yukotish, nokerak bo'lgan buyumlarni yukotish. Har bir Mashg'ulotning boshlanishidan oldin binoni yaxshilab tekshirib chikish kerak, ochiq bo'lgan oyna yoki fortochka ichida yonida shug'ullanish zarur.

Ayollar oyoqlaridagi baland poshnali poyafzallarini shippaklarga almashtirishi lozim;

B) Ishlab chiqarishning xususiyati va sharoitini o'rganish, berilgan tsex, ishlab chiqarish va kasb xususiyatlarini aniqlash.

V) Ishchi va xizmatchilarning jinsi, yoshi sogligining xolati, jismoniy tayyorgarligi va boshqa munosabatlarda ularning tarkibini o'rganish.

G) Ishlab chiqarisdagi badantarbiya mashqlarini shunday xisob bilan o'tkazish yanada qulay va maqsadga muvofiq bular ediki, mashqlar o'tkaziladigan joyiga tekis yaqin bulsa va bunga bor-yugi 1 daqiqa ketsa lozim.

D) Ishlab chiqarish badantarbiyasi mashg'ulotlari boshlanishidan avval tashvikot tushuntirish ishlarini olib borish lozim.

E) Xizmatchilarning mehnati jarayonidagi ko'pchilik xolatlariga e'tibor berish kerak.

O'tirgan xolda ishlaydigan shaxslar uchuy ishlab chiqarisdagi badantarbiya mashg'ulotlari o'tirgan xolda o'tkazdiriladi, tik turib ishlaydigan xizmatchilar uchuy esa o'tirgan xolatning dastlabki xolatida mashg'ulotlar o'tkaziladi.

5. Uyqu oldidan o'tkaziladigan badantarbiya mashqlari. Uning maqsadi - tinch va chuqur uyquga qulay bo'lgan sharoitlarni belgilab berish. To'g'ridan-to'g'ri uyqudan oldin bajariladn. Davomnyligi 5-7 daqiqa, mashqlar soni 8-10 ta. U sekin, bosiq xolatda, tinch, xech qanday kuchlanishlarsiz bajariladi. Bu mashqlardan so'ng oyoq, yelka, bo'yin, gardan va yuzni o'z-o'zi massaj qilish tavsiya etiladi.

Analizatorlarning sezgirligi darajasi uygongandan so'ng yuqori bo'ladi. Aqliy va jismoniy mehnatning ishlab chikaruvchanlik darajasi birmuncha pasaygan bo'ladi.

Uyqudan so'nggi nerv sistemalarining ko'zgaluvchanligi va mehnatga yaroqliligi nerv sistemasiga qancha ko'p retseptiv zonalardan signallar kelib tushsa, shuncha ko'p kuchayadi.

Signallar oqimining kamayishi esa markaziy nerv sistemasining ko'zgaluvchanligini pasaytiradi. Ertalabki jismoniy mashg'ulotlarning ahamiyati: markaziy nerv sistemasiga juda kuchli ko'pgina analizatorlarning retseptorlarining signallari oqimi kelib tushadi, ayniksa proprio-retseptorlardan, bu markaziy nerv sistemasining tez ko'zgalishiga va mehnatga yaroqliligi normalligini qayta tiklaydi. Sovuq, suv jarayonlarni va chiniqish. Agar ertalabki mashqlar teri retseptorlarining sovuqqa va suv bilan bo'ladigan ta'sirlari bilan birgalikda o'tkazilsa, nerv sistemasining ko'zgalish jarayoni tezroq yo'lga qo'yiladi. Tashqi muxitdagi ayrim ko'zatuvchilarning ta'sirlari (suv jarayonlari, toz havo va quyoshning ta'siri) nerv sistemasining ko'zgalishi bilan bir qatorda organizmning chiniqishiga yordam beradi. Limfa aylanishining kuchayishi.

Ertalabki jismoniy mashqlar gavdaning, muskul guruhlarining hamma qismlarini harakatga keltirish hisobiga limfa aylanishining kuchayishiga yordam beradi (sog'lom va urtacha xolatdagi kishilarda) va shuning bilan to'qimalarning shishishini (salkishini) yo'qotishga yordam beradi, masalan qovoqlarni, darhol uyqudan turgandan so'ng.

Yurakning va o'pkaning normal faoliyatining qayta tiklanishi, odatdagi moddalar almashinuvi darajasini oshiradi. Yana ertalabki jismoniy mashqlarning ahamiyati uyqudan keyingi xolatlarni yukotishdan iborat emas. Bu axir doimo va tez-tez o'tkaziladigan muskul mashqlaridir, qaysiki insonning harakatdagi faoliyatini ifodalovchi asosiy sifatlarini yaxshilaydi: kuchlarni, tezlikni va koordinatsiyalarni, harakatlanish apparatlari va ichki organlarning fiziologik vazifalarini markaziy nerv sistemasi tomonidan doimiyligini yaxshilaydi; sistematik ravishdagi muskul mashqlari davomida rivojlanuvchi muskullarning o'ziga xos kimyoviy xususiyatlarini saqlab qolishga yordam beradi.

3.3. Ertalabki jismoniy mashqlar

Ertalabki jismoniy mashg'ulotlar ish kunining boshlanishidan oldin utkazdirilgani uchun keyingi mehnatga yaroqliligini yomonlashmasligi uchun jadalligi xaddan tashqari bo'lmasligi lozim. Undan keyin tetiklik bo'ladi, charchoq emas. Mashqlarning darajasiga qarab insonning funktsional imkoniyatlari sezilarli darajada mukammallashtiriladi, mashq ko'rgan, shug'ullanib yurgan shaxslarda, xattoki shunday mashqlar: yugurish, changida yurish, velosipedda sayir qilish, otda yurish va suzish keyingi butun kun davomidagi mehnatga yaroqliligini oshiradi.

Umumiy ta'sirlar. Ertalabki Gigiyenik badantarbiya insonning sog'ligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, tetiklik, xayotga ishonch, o'z kuniga ishonish, mehnat qilishga ishtiyoq uyg'otadi, irodani tarbiyalaydi.

Agar insonlar sistematik (doimiy) ravishda badantarbiya mashqlarini bajarib yursa uyqudan uyg'otibgina qolmay, balki uning barcha organlari va sistemalari faoliyatini oshiradi va insonlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshiradi.

Mashqlar shartlar talab qilmaydi. U kam vaqtni oladi, yashash joyidan, yil faslidan va ob-xavoning sharoitlariga qarab qolgan emas, maxsus uskunalar talab qilmaydi, uyda, maktabda, lagerda va kunning har-xil vaqtida o'tkazilishi mumkin. (uyqudan so'ng, ish davomida, uyqudan oldin).

O'tkazishning (amalga oshirishning) tashqi shart-sharoitlari. Ertalabki mashqni xavosi almashinadigan xonada olib borish kerak. Kunning iliq, paytlarida mashqlarni ochiq xavoda o'tkazish lozim. Mashg'ulotlar uchun kiyim-boshlar yengil va harakatlarga xalal bermaydigan bo'lishi lozim.

Amalga oshirish uslubi. Yurakning urishi. Mashqlarni bajarish paytida nafas olishni tutib turmaslik lozim. Chuqur va bir zaylda nafas olish kerak. burundan nafas olib, og'izdan chiqarish kerak. Kuchli yurak urishini va nafas olishni keltirib chiqaruvchi mashqlardan so'ng (sakragandan so'ng, o'tirib turish, joyida turgan xolda yugurish) xonada (yoki xovlida) 30-90 soniya davomida yurib turish lozim.

Mashqlar charchak keltirib chikarmasligi lozim. Shuning uchun asta-sekin sodda mashqlardan biroz murakkab mashqlarga ugish lozim va shu bilan bir qatorda asta-sekinlik bilan organizmga kuchlanishni ko'paytirish lozim. Kuchlanishlar mashqlarning qiyinlashuvi xisobiga, qaytarilishlar soni xisobiga, harakatlarning tezlik darajasini oshishi va ayrim mashqlar orasidagn to'xtalishlarni kamaytirish xisobiga oshiriladi.

Mashqlarning tarkibi.

Xilma-xil badantarbiyaviy mashqlar: sakrash, yugurishdagi yengil atletikaviy mashqlar, so'zish, eshkak eshish, nayza otish, og'irliklar ko'garish.

O'ziga xos xususiyatlarning xisobi.

Shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshini, sogligi xolatini xisobga olish lozim.

Ayollar. Agar oylik yoki xomiladorlik yaxshi ketayotgan bo'lsa Gigiyenik mashqlari to'xtatilmaydi.

Faqat og'irlikni birmuncha chegaralash lozim va bel qismga og'irlik, bosim va og'riq beradigan mashqlar, yugurish, sakrash va boshqa mashqlar mashqlar majmuidan olib tashlanadi.

Xomiladorlar shifokor boshqaruvi ostida mashqlarni bajarishi lozim. Davomiyligi 10-20 daqiqa.

Gigiyenik badantarbiya mashqlarini o'tkazdirishni tashqil qilish.

Gigiyenik badantarbiya mashqlarining 2 ta shakli mavjud:

1-chi aloxida. Direktor tomonidan radio orqali eshittiriladigan darslar ko‘rinishidagi ommaviy tarqalishga ega bo‘ldi.

2-chi guruhni. Maktablarda, oliy o‘quv yurtlarida, uylarda, armiyada o‘tkaziladi.

Akademik A.A.Bogomants "Xayotning davom etishi" degan asarida yozgan edi: "Massaj organizmning ayrim joylaridagi qonning yig‘ilib qolishiga qarshi juda foydalidir. U bilan kunni boshlab, yoki u bilan tugatish kerak. 10-20 daqiqa har kuni massajga ajratilgan vaqt faqat tetiklik beribgina qolmay, xayotni birmuncha o‘zaytiradi. "Sportga ancha kam vaqt ajratsangiz, davolanish uchun u juda ko‘p kerak bo‘ladi".

3.4. Ritmik gimnastika

Ritmik gimnastika soglomlashtirish yunalishidagi badan tarbiya mashqlarining ko‘rinishlaridan biri xisoblanadi. Uning asosiy mazmuni yugurish, sakrash, uyin ko‘rinishlari xisoblanadi.

Bularning hammasi sog‘likni oshirishga yordam beradi. U hammaga tushunarli, yuqori ta‘sirchan va jo‘shqindir. Ritmik gimnastika bilan hamma shug‘ullanishi mumkin - turli xil yoshdagi va imkoniyatlarga ega bo‘lgan ayollar va erkaklar.

Ritmik gimnastikada harakat chegaralanmagan bo‘ladi, qaysiki gavdaning hamma qismiga ta‘sir qiladi, qaysiki chaqqonlik, epchillik, egiluvchanlik, chidamlilik.

Musiqaviy ritm harakatlarni tashqillashtiradi, shug‘ullanuvchilarning kayfiyatini ko‘taradi. Xis – tuyg‘ularning ijobiy xolati harakatlarni yanada g‘ayrat bilan bajarishga undaydi, bu narsa ularning - organizmga ta‘sirini kuchaytiradi. Ritmik gimnastika atletika yunalishga ega bo‘lishi mumkin, agar harakatlarda chidamlilikka, plastiklikka, uyin yoki aralash mashqlar ustun tursa. Mashqlar majmuida raqsiy daqiqalar ko‘pchilikni tashqil etadi. Axir ayollar ayniksa xis-xayajonlarga va raqslarga intilishadilar. Shuning uchun bu badan tarbiyaning nomi ritmikdir. Badantarbiyaviy Mashg‘ulotlar yigindisi o‘zining xos xususiyatga ega. Birinchidan, ularda aerobik xususiyatga eta bo‘lgan mashqlardan (yugurish, sakrash) tashkari buginlarning cho‘zilishi egiluvchanligi va harakatchanligi uchun kerak bo‘lgan mashqlar ishtirok etadi. Raqslar uchun mo‘ljallangan mashqlar juda ko‘p.

Ikkinchidan musiqaviy ko‘zatuv sifatida ko‘pgina o‘zbek kompozitorlarining musikalari va dunyo raqslarn qo‘llaniladi.

Harakatlarning go‘zalligini shakllantirayotib, biz bir vaqtning o‘zida insonning ruxiy olamiga ta‘sir ko‘rsatamiz. Ritmik badantarbiyaning yosh avlod tarbiyasidagi ahamiyatini bebaxoligini ko‘ramiz.

Ritmik badantarbiya - bu insonlarning dam olishi va tarbiyasi uchun ijobiy vositadir.

3.5. Atamalarga qo‘yladigan talablar

Atamalar o‘z ma‘nosini aniqligi va ixtisosligi bilan odatdagi leksik so‘zlardan farq qiladi. So‘zlar atamalarga aylangach, zarur bo‘lgan bir ma‘noligini anglatadi.

Atamalarga ma‘lum talablar qo‘yladi:

1. Tushunarlik, atamalar ona tili tillaridan olingan so‘zlar, shuningdek, internatsional atama-so‘zlar asosida qurilgan bo‘lib, mazkur xalq tilidagi so‘z yasash va grammatika qoidalariga to‘la mos bo‘ladi. Shundagina atamalar tushunarli, hayotiy va qoidalarga to‘la mos bo‘ladi. Shundagina atamalar tushunarli, hayotiy va barqaror bo‘ladi.

2. Aniqlilik. Atama ta‘riflanayotgan harakat (mashq) yoki tushunchaning mohiyati haqida ochiq tasavvur beradigan bo‘lishi kerak.

3. Qisqalik. Atamalar qisqa talaffuz etishga qulay bo‘lgani ma‘qul. Mashqlarga nom berish va ularni yozishni yengillashtiradigan qisqartiruv qoidalari ham shunga xizmat qilishi darkor.

3.6. Gimnastika atamalarini yasash usullari

Atamalar yasashning eng ko‘p tarqalgan usuli – mavjud so‘zlarga yangi ma‘no berish. Masalan, ko‘prik, kirish, o‘tish, chiqish kabi so‘zlar gimnastikada ana shunday atamalardan hisoblanadi.

Ko‘pincha atamalar so‘zlarning, masalan, past-baland (bruslar), balanddan uzoqqa (sakrash) singari o‘zaro birikishidan ham yasaladi.

Osilish, tayanish, tebranish, o‘tirish va shu kabi ayrim so‘zlar atama sifatida qo‘llaniladi.

Statik holatlarni bildiradigan atamalar, masalan tayanish, bilaklarga tayanish, qo‘ltiqlarga tayanish, kurakda turish, boshda turish, qo‘llarda turish kabilar.

Tebranish mashqlarining atamalari muayyan harakatlantiruvchi faoliyat xususiyatlarini hisobga olib yasaladi.

Masalan: bilaklarga tayanib turib oldinga siltanib ko‘tarish, sakrash va sakrab tushish atamalari sport gimnastikasida gavdaning havodagi holatiga qarab belgilanadi. Masalan, oyoqlarni yig‘ib sakrash, oyoqlarni kerib sakrash. To‘ntarilish, badiiy gimnastikada gavda bilan oyoqlar holatiga qarab belgilanadi: yopiq sakrash, ochiq sakrash va hokazolar.

Gimnastika mashqlarining qisqa va aniq yozilishi ularni tushunishda muxim ahamiyatga egadir. Belgilangan maqsadga qarab u yoki bu yozish shakllari qo‘llaniladi: umumlashma, aniq atamalik, qisqartma yoki chizma shakllari. Gimnastika mashqlarini atamalar bo‘yicha yozish mavjud qoidalar yuqorida kayd qilingan va belgilangan shakllar bo‘yicha olib boriladi. Yozish qoidalariga kuyidagilar kiradi: gimnastika mashqlarining ayrim guruxlari uchun belgilangan

yo'zish tartibi yo'zishda qo'llaniladigan grammatik tartib va belgilarga rioya qilish. Qu'yida mazkur qoidalarni ko'rib chikamiz:

2.1. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni yo'zish.

Aloxida xarakatni yo'zish:

Xarakat boshlanadigan dastlabki xolatni.

Xarakat nomi (engashish, burilish, tebranish, cho'qqayib, odimlash va boshqalar)ni.

Xarakat yo'nalishini (o'ngga, orqaga va xokazo).

Agar zarur bo'lsa, oxirg'i xolatni xam ko'rsatish kerak. Bir vaqta bajariladigan bir necha xarakatlarni yo'zayotganda aloxida xarakatlarni yo'zishda ko'rsatilganlarni yo'zish qabul qilingan, lekin oldin (odatda gavda yoki oyoqlar bilan) bajariladigan asosiy xarakatni keyin esa kolgan xarakatlarni yo'zish kerak bo'ladi. Masalan, d.x.- oyoqlarni kerib tik turib, qo'llar yelkada. O'ng oyoqni bukib, chapga engashish, qo'llar yuqoriga 2. D.x. Turli vaqtda bajariladigan bir necha bir xil xarakatlar (bir marta bajarilsa xam) ularning bajarilishi navbatga qarab yo'ziladi. Masalan, d.x.- oyoqlarni kerib tik turish, qo'llar yonga. 1. O'ng qo'lni yoy shaklida pastga yo'naltirib, chap tomonga burilish, o'ng oyoq orqada oyoq uchida, qo'llar oldinga. 2. O'ng tizzaga tayanib, turib, qo'llarni yuqoriga, boni orqaga engashtirish. Agar xarakat boshqa xarakatlar bilan qo'shib ketsa, (mashqni boshidan oxirigacha emas), lekin birgalikda bajarilgan xarakat bilan birlashgan bo'lsa, elementalni «va» bog'lovchisi bilan birlashtirib yo'zish kerak. Masalan, d.x.- oyoqlarni kerib tik turish, qo'llar belda. 1. Oldinga engashib, qo'llarni yonga o'zatib va chapga burilish (burilishni engashishning so'ngida bajarish kerak). Agarda engashish va burilish bir vaqta bajarilsa «bilan» bog'lovchini kullanish lozim.

3.7. Mashg'ulotlarning uslubiy xususiyatlari

Ritmik badantarbiya mashqlari bilan gurux xolida yoki yakka tartibda shug'ullanish mumkin. Gurux shaklidagi mashg'ulotlar mashqlarni to'liq kuch bilan bajarilishini yo'lga qo'yadi. Gurux mashg'ulotlari mashqlarning to'liq kuch bilan bajarilishini safarbar qiladi, ko'proqbor kunini "ishlatishga" undaydi, tabiiyki, muloqotda quvonch keltiradi.

Mustaqil Mashg'ulotlar ichki tartiblarda katta zurikishlarni, kuchlarni talab qiladi. Mashg'ulotlarning samaradorligi shug'ullanuvchilar mashqlarni o'z xoxishlarni bilan, gayrat bilan bajarsagina oshadi.

Olimlar tomonidan ritmik mashqlarning samarali shug'ullantirishlari, agar mashg'ulotlar xaftada 15-20 daqiqadan 5-b marotaba utkazilsa, yoki xaftada 30-45 daqiqa mobaynida 3 marotaba o'tkazilsa, yoki xaftada 45-60 daqiqadan 2 marotaba o'tkazilsa yuqori samaraga erishilishi mumkinligi aniqlangan. 3-4 oydan so'ng muxim siljishlarga erishish mumkin: mehnatga yaroqlik o'sadi, vazn kamayadi, kuchning ko'rsatkichlari yaxshilanadi, buginlardagi harakatchanlik usadi.

Yoshlardagi farqlarga qarab, mashqlar 90 daqiqagacha borishi mumkin. Ritmik mashqlar bilan ishdan so'ng shug'ullanish maqsadga muvofiqdir. Sizga ma'qul bo'lgan barcha bo'sh vaqtingizda shug'ullanishingiz mumkin, faqat mashqlardan so'ng ozgina dam olish lozim.

Ritmik mashqlarning mashg'ulotlarning turli xil qontingentlar orasida o'tkazish mumkin: O'quvchilar, talabalar, xizmatchilar, ishchilar, ayollar va erkaklar. Ritmik badantarbiya ertalabki mashqlar, jismoniy tanaffus sport ko'ngil ochish shaklida (10-15 daqiqa) yoki dars (25-30, 45-60 daqiqa) ko'rinishida o'tkazdirilishi mumkin. Barcha majmualar uchun, u xox 15 yoki 60 daqiqalik mashqlar bo'lsin, aniq bir tarkib saqlanib qolinadi.

Bu - tayyorlovchi, asosiy va xulosa qismlaridir. Birinchi qism-tayyorlovchi, 5-10 daqiqa davom etadi va terlagunga qadar davom etadigan yaxshigina mashqni tashqil etadi. Bu egilish va qo'l harakatlari bilan o'tirib turish, yurish, yugurish.

Ikkinchi (asosiy) qismning davomiyligi unchalik ko'p emas. U mashg'ulotlar vaqtining bor-yug'i 80-85% ni tashqil qiladi va bir qancha qismlardan iborat. (odatda 2 dan 6 gacha). Qismlarning soni mashg'ulotlarning davomiyligiga, tayyorligiga bog'liq.

15-20 daqiqalik mashg'ulotlarda ikki qism shakli qo'llaniladi. Birinchi qism muskullar, buyin, qo'l, yelka, gavda, oyoq uchun muljallangan. Ikkinchi qism yugurish uchun muljallangan. Darsning yakuniy qismida mashg'ulotlar o'zini bush kuyish va nafas olish uchun belgilangan. Qayta tiklanish uchun psixologik uslublarni ham qo'llash tavsiya etiladi.

Asosiy qism. Maksimumdan 80-85% xududni surat tashqil etadi. Ritmik mashqli mashg'ulotlar kuchlanishlar diapozonining 65-90% bo'lgan maksimal kengliklarida o'tkazilishi mumkin. Tabiiyki, boshlovchilar uchun eng qulay ko'zgatuvchi bo'lib, maksimumdan 60% lik xududni tashqil qiladi, tayyorgarlik ko'rganlar uchun esa 75-80% ni tashqil qiladi. Bunday ketma-ketlikda mashg'ulotlarni xaftada har birini 30-45 daqiqadan 2-3 marotaba o'tkazilishi yarim yil davomida aniq ijobiy siljishlarni beradi. Gigiyenik badantarbiya. 1855 yili nemis shifokori Daniil Gotlib Morits Shrebrs dunyoda birinchi marta xona mashqlari qo'llanmasini chikardi. U shunday deb nomlanar edi: "Xech qanday jihozlarni, qo'llanmalarni talab qilmaydigan va shuning uchun hamma vaqt va hamma yerda, har qanday yoshda va jinsda qo'llash qulay bo'lgan, "xona-shifokorlik mashqlari yoki mashqiy - shifokorlik harakatlarining tasvirlanishi va ko'rinishi". Qisqa vaqt mobaynida kitob ko'pgina tillarga tarjima qilingan. Xona mashqlariga qiziqish juda katta bo'lgan, lekin u bilan shug'ullanishni tezda unutdilar. Doktor Shreberning boshqaruvida nimadir yetishmayotgan edi. U 45 ta mashqlardan iborat edi. Ulardan bir nechtasini u o'zlarining xoxishlari bilan tanlashlarini taklif etdi. Lekin odamlar tanlashni istashmadi. Ularga tayyor dasturni berish lozim edi. Shunday tezda paydo

buldi. Uni 1904 yili daniyalik muxandis URMchik Iogan P.Myuller to'zdi. U o'zining kitobini "Mening usulim" deb nomladi va "Bir kunda 15 daqiqa va sen sog bulasan" deb va'da berdi. Myullerning usuli juda katta yutuq keltirdi. U dunyoning juda ko'p tillariga tarjima qilindi. Insof bilan shuni aytish joizki, xaqiqatdan ham Myullerning usuli yomon emas edi. U 18 ta omadli tanlangan, ularning organizmga ta'sirini inobatga olgan xolda tuzilgan mashqlardan iborat edi. Bundan tashqari, yana Myuller suv jarayonlarini ham mashqlarga ko'shishni taklif etdi. Lekin Myullerning usuli yakkayu-yagona emas edi. Darhol birinchi jarangdor omaddan keyin shunga uxshash qo'llanmalar paydo buldi. Ularning ayrimlari mashqlarga 15 daqiqa emas, 10 daqiqa vaqt ajratishini, lekin usha oldingi samarasini berishini tavsiya qildilar. Raqobat boshlandi. Shunda Myuller yangi 5 daqiqalik dasturni ishlab chikdi va janga golib chikdi. Bunday ko'p sonli ertalabki badantarbiya mashqlarining ko'p sonlarda yaratilishi, odamlarning o'zlarining sog'liklari To'g'risida uylashga majbur qildi. Xozir millionlab odamlar o'zlarining kunlarini ertalabki badantarbiya mashqlaridan boshlaydilar.

Shunday qilib, badantarbiya mashqlari tetikli va a'lo kayfiyat baxshida etadi.

Ertalab tananing ayrim qismlarida sustlashish xolati ko'zatiladi. Shuning uchun umurtqa pogonasi egiluvchanligi uchun mashqlar majmuasini kiritish lozim (egilishlar, gavdaning burilishlari).

Eng qisqa mashqlar 3 ta bo'lishi mumkin: oldinga egilishlar, orqaga egilishlar va gavdaning burilishlari.

Gigiyenik badantarbiya mashqlari jismoniy tarbiya vositasi xisoblangan xolda, inson sog'ligini saklash va mustahkamlash, organizmning xayotiy faoliyatini oshirish vazifalarini bajaradi, tetiklikni qo'llab-quvvatlaydi, a'lo kayfiyat baxshida etadi. Fiziologik ta'sir nuktan nazaridan Gigiyenik va mashqlari shutullanuvchilarning organizmiga kuch-quvvat qo'shadi va umumiy charchashni yo'qotadi. Gigiyenik mashqlar insonning kundalik xayoti sharoitlarida keng qo'llaniladn. U foydali odatlarni tarbiyalashda yordam beradi. (Gigiyenik qoidalarga rioya qilish va kun tartibiga rioya qilish, tanani parvarish qilish), doimiy jismoniy mashqlarni bajarishga undandi.

Gigiyenik mashqlar barcha yoshdagi odamlar uchun to'g'ri keladi. U har bir odamning doimiy xayotiga kirib bormogi lozim va yoshi va kasbidan qat'iy nazar uning extiyojiga aylanmoqligi lozim. Gigiyenik badantarbiya mashqlari uchun vositachi sifatida umumiy ritmik mashqlar qo'llaniladi, amaliy va nafas olish mashqlari, yengil yugurish, yurish va yuvinish, massaj va organizmning chiniqtirilishi bilan olib boriladi.

Gigiyenik badantarbiya mashqlari matbuot radio, televidenie, jismoniy tarbiya universitetlari tomonidan tashvikot qilinadi. Gigiyenik badantarbiya mashqlari maktabga tarbiya muassasalari, umumta'lim maktablari texnikaviy kasb-xunar O'quv

yurtlari, urta maxsus va oliy O'quv yurtlari, ishlab chiqarish jamoalari va oilaviy sharoitlarda utkazdiriladi. Gigiyenik badantarbiya mashqlari ertalab, kundo'z kuni va kechki payt o'tkazilishi mumkin, bu mashqlar majmuisining har xil Gigiyenik yunaltilganligini aniqlab beradi. Bolalar bog'chalari guruxlarida ertalabki mashqlar sog'lomlashtirish va tarbiyaviy vazifalarni bajaradi. Kun tartibining ajralmas qismi bo'lgan xolda u har bir bola uchun majburiydir. Har kuni uygongach (5-7 daqiqadan so'ng) maxsus tanlangan 7-12 jismoniy mashqlar 10-15 daqiqa davomida organizm faoliyatini faollashtiradi, tananing To'g'ri usishidagi kunikmalarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, yassi oyoqlikdan ogoxlantiradi. Ertalabki mashqlarda ishtirok etish bolalarda foydali bo'lgan har kuni bajariladigan estalabki jismoniy mashqlarni bajarishni ta'minlaydi.

Maktab Gigiyenik badantarbiya mashqlari darslarga kadar, darslar davomida, tanaffusda, o'zaytirilgan kun tartibida o'tkaziladi. Darslarga kadar bo'lgan (kirish) mashqlar 10-15 daqiqa mobaynida unchalik murakkab bo'lmagan 6-12 ta mashqlarni bajarishni ko'zda tutadi. Jismoniy daqiqalar umumta'lim darslarida ugkaziladi. Aqliy taranglikni, charchashni yukotuvchi, mehnatga yaroklilikni qayta tiklovchi, gavdaning to'g'riliginn saklashga yordam beruvchi 2-3 ta mashqlarni bajarish maqsadga muvofiqdir.

10 yoshdan yuqori o'quvchilar ertalabki badantarbiya mashqlari majmuasini mustaqil bajarishlari maqsadga muvofiq bo'ladi. Mashg'ulotlarning boshlanish davrida Gigiyenik mashqlar tarkibiga kirgan mashqlar soni va ular har birining qaytarilishi minimal bo'lishi lozim.

Asta sekinlik bilan mashqlar soni ko'paytirilib boriladi. Har bir mashq olimpiada un ikki marotabagacha qaytariladi. Mashqlarning soni 8 tadan 15 ta gacha bo'lishi mumkin. Misol uchun o'g'il bolalar va qizlar uchun 10-13 yosh ertalabki badantarbiya mashqlari majmua 8-10 ta mashqlardan to'ziladi. Ug'il bolalar har bir mashqni 4-6 marotaba, qizlar esa 3-5 marotaba qaytaradn. 14-15 yoshli Ug'il bolalar va qizlar uchun mashqlar soni 12 tagacha ko'paytiriladi. Ug'il bolalar har bir mashqni 6-10 marotaba, qizlar esa 4-8 marotaba qaytarishi lozim.

16-18 yoshli yoshlar har xil og'irlikdagi mashqlarni bajarishi tavsiya etiladi. Mashqlarni 2-3 kg dan ko'p bulmagan gantellardan boshlash lozim. Har bir mashq 6-8 marotaba qaytariladi, 2-3 oydan so'ng mashqlar soni asta sekin ko'paytirilib boriladi 10-12 tagacha. Mashqlar majmui gavdaning to'g'ri rivojlanishi uchun nafas olishdagi maxsus mashqlar kiritilishi lozim. Mashqlarni quyidagilarni inobatga olgan xolda joylashtirish lozim:

a) Mashqlarni yengil yurishdan boshlab, yengil yugurishga o'tkazish lozim, yurish va yugurish jarayonida gavdaning tikligiga e'tibor qilish lozim. Boshni To'g'ri tutish kerak, mashqlar majmui gavdaning To'g'ri turishini, xis etish uchun zarur bo'lgan maxsus mashqlarni bajarishdan boshlanadi;

v) umumiy ta'sirdagi 2-3 da mashqlarni bajarish lozim. Bu odatda, sodda, kam foydali mashqlardir. Ular yurak - qon tomirlari faoliyatini, nafas olish sistemasini va almashinish jarayonlarini ragbatlantiradi;

g) keyin esa qo'l, muskullar, yelka, gavda, qorin presni, oyoqlar uchun mashqlar bajariladi. Bu paytda gavdaning har bir qismi orqama-ketin kushilishi lozim. Mashqlarning bajarilishi jadvali keyingi qismlarda oshadi, ishga muskullarning har xil guruxlari kushiladi. Gavda uchun mashqlar (egilishlar, burilishlar) qorin muskullarini mustahkamlaydi, umurtqa pogonasining harakatchanligini qo'llab - quvvatlaydi va rivojlantiradi;

d) Keyin esa kuch ishlatuvchi xususiyatga ega bo'lgan 2-3 ta mashqlar gavdaning barcha qismlari bilan bajariladi (qo'l, qorin muskullari va tana) Faol muskul zirkishlaridan so'ng muskullarni dam olishlari uchun 1-2 ta mashqlarni bajarish lozim;

e) Undan keyin sakrashlar keladi. Ular oyoqlar muskullarini mustahkamlaydi. Sakragandan so'ng albatta, zaylini kamaytirgan xolda yurishga utish lozim.

1-2 ta nafas olish mashqlari organizmni yanada tinch xolga kelishiga imkon beradi;

j) Mashqlar majmui gavdani To'g'ri sezish mashqlarini bajarish bilan yakunlanadi.

Mashqlar majmuidan so'ng vanna qabul qilish, artinish va o'z-o'zini massaj qilish lozim.

Davolovchi badantarbiya. Davolovchi badantarbiya - amaliy mashqlarning bir ko'rinishidir, davolovchi uchun yanada tezroq va tula ravishda bemor insonning sogligiii tiklash uchun qo'llaniladi, yana jismoniy sifatlarni rivojlantirishda qo'llaniladi: tezlikda, kuchda, chidamlilikda va boshqa umumiy mehnat faoliyati sharoitlarida qo'llaniladi. Davolovchi badan tarbiyaning xillari: oklovchi, vazifaviy. Maxsus tanlangan gimnastik mashqlar (shifoqorni tashqiliy aloxida) turli xil latlardan so'ng harakatlantiruvchi vazifalarni qayta tiklashda keng qo'llanilmokda. Davolovchi mashqlar kasalliklardan ogoxlantiradi, sogayishni tezlashtiradi, insonning sogligini saklaydi, uning xayotini o'zaytiradi.

Davolovchi mashqlarning vositalarn - saflanish mashqlari, harakatlanishining va raqs qadamlarining xillari; umumiy ritmik mashqlarning buyumlarsiz va buyumlar bilan bajarilish turlari (tayoqlar, gantellar,

3.8. Mashg'ulotlarning uslubiy xususiyatlari

Ritmik badantarbiya mashqlari bilan gurux xolida yoki yakka tartibda shug'ullanish mumkin. Gurux shaklidagi mashg'ulotlar mashqlarni to'liq kuch bilan bajarilishini yulga kuyadi. Gurux mashg'ulotlari mashqlarning to'liq kuch bilan

bajarilishini safarbar qiladi, ko'proqbor kunini "ishlatishga" undaydi, tabiiyki, muloqotda quvonch keltiradi.

Mustaqil Mashg'ulotlar ichki tartiblarda katta zurikishlarni, kuchlarni talab qiladi. Mashg'ulotlarning samaradorligi shug'ullanuvchilar mashqlarni o'z xoxishlarni bilan, gayrat bilan bajarsagina oshadi.

Olimlar tomonidan ritmik mashqlarning samarali shug'ullantirishlari, agar mashg'ulotlar xaftada 15-20 daqiqadan 5-b marotaba utkazilsa, yoki xaftada 30-45 daqiqa mobaynida 3 marotaba o'tkazilsa, yoki xaftada 45-60 daqiqadan 2 marotaba o'tkazilsa yuqori samaraga erishilishi mumkinligi aniqlangan. 3-4 oydan so'ng muxim siljishlarga erishish mumkin: mehnatga yaroqlik o'sadi, vazn kamayadi, kuchning ko'rsatkichlari yaxshilanadi, buginlardagi harakatchanlik usadi. Yoshlardagi farklarga qarab, mashqlar 90 daqiqagacha borishi mumkin. Ritmik mashqlar bilan ishdan so'ng shug'ullanish maqsadga muvofiqdir. Sizga ma'qul bo'lgan barcha bo'sh vaqtingizda shug'ullanishingiz mumkin, faqat mashqlardan so'ng ozgina dam olish lozim.

Ritmik mashqlarning mashg'ulotlarning turli xil qontingentlar orasida o'tkazish mumkin: O'quvchilar, talabalar, xizmatchilar, ishchilar, ayollar va erkaklar. Ritmik badantarbiya ertalabki mashqlar, jismoniy tanaffus sport ko'ngil ochish shaklida (10-15 daqiqa) yoki dars (25-30, 45-60 daqiqa) ko'rinishida o'tkazdirilishi mumkin. Barcha majmualar uchun, u xox 15 yoki 60 daqiqalik mashqlar bo'lsin, aniq bir tarkib saqlanib qolinadi.

Bu - tayyorlovchi, asosiy va xulosa qismlaridir. Birinchi qism-tayyorlovchi, 5-10 daqiqa davom etadi va terlagunga qadar davom etadigan yaxshigina mashqni tashqil etadi. Bu egilish va qo'l harakatlari bilan o'tirib turish, yurish, yugurish.

Ikkinchi (asosiy) qismning davomiyligi unchalik ko'p emas. U mashg'ulotlar vaqtining bor-yug'i 80-85% ni tashqil qiladi va bir qancha qismlardan iborat. (odatda 2 dan 6 gacha). Qismlarning soni mashg'ulotlarning davomiyligiga, tayyorligiga bog'liq.

15-20 daqiqalik mashg'ulotlarda ikki qism shakli qo'llaniladi. Birinchi qism muskullar, buyin, qo'l, yelka, gavda, oyoq uchun muljallangan. Ikkinchi qism yugurish uchun muljallangan. Darsning yakuniy qismida mashg'ulotlar o'zini bush kuyish va nafas olish uchun belgilangan. Qayta tiklanish uchun psixologik uslublarni ham qo'llash tavsiya etiladi.

Asosiy qism. Maksimumdan 80-85% xududni surat tashqil etadi. Ritmik mashqli mashg'ulotlar kuchlanishlar diapozonining 65-90% bo'lgan maksimal kengliklarida o'tkazilishi mumkin. Tabiiyki, boshlovchilar uchun eng qulay ko'zgatuvchi bo'lib, maksimumdan 60% lik xududni tashqil qiladi, tayyorgarlik ko'rganlar uchun esa 75-80% ni tashqil qiladi. Bunday ketma-ketlikda mashg'ulotlarni xaftada har birini 30-45 daqiqadan 2-3 marotaba o'tkazilishi yarim

yil davomida aniq ijobiy siljishlarni beradi. Gigiyenik badantarbiya. 1855 yili nemis shifokori Daniil Gotlib Morits Shrebrs dunyoda birinchi marta xona mashqlari qo'llanmasini chiqardi. U shunday deb nomlanar edi: "Xech qanday jihozlarni, qo'llanmalarni talab qilmaydigan va shuning uchun hamma vaqt va hamma yerda, har qanday yoshda va jinsda qo'llash qulay bo'lgan, "xona-shifokorlik mashqlari yoki mashqiy - shifokorlik harakatlarining tasvirlanishi va ko'rinishi". Qisqa vaqt mobaynida kitob ko'pgina tillarga tarjima qilingan. Xona mashqlariga qiziqish juda katta bo'lgan, lekin u bilan shug'ullanishni tezda unutdilar. Doktor Shreberning boshqaruvida nimadir yetishmayotgan edi. U 45 ta mashqlardan iborat edi. Ulardan bir nechtasini u o'zlarining xoxishlari bilan tanlashlarini taklif etdi. Lekin odamlar tanlashni istashmadi. Ularga tayyor dasturni berish lozim edi. Shunday tezda paydo buldi. Uni 1904 yili daniyalik muxandis URMchik Iogan P.Myuller to'zdi. U o'zining kitobini "Mening usulim" deb nomladi va "Bir kunda 15 daqiqa va sen sog bulasan" deb va'da berdi. Myullerning usuli juda katta yutuq keltirdi. U dunyoning juda ko'p tillariga tarjima qilindi. Insof bilan shuni aytish joizki, xaqiqatdan ham Myullerning usuli yomon emas edi. U 18 ta omadli tanlangan, ularning organizmga ta'sirini inobatga olgan xolda tuzilgan mashqlardan iborat edi. Bundan tashqari, yana Myuller suv jarayonlarini ham mashqlarga ko'shishni taklif etdi. Lekin Myullerning usuli yakkayu-yagona emas edi. Darxol birinchi jarangdor omaddan keyin shunga uxshash qo'llanmalar paydo buldi. Ularning ayrimlari mashqlarga 15 daqiqa emas, 10 daqiqa vaqt ajratishini, lekin usha oldingi samarasini berishini tavsiya qildilar. Raqobat boshlandi. Shunda Myuller yangi 5 daqiqalik dasturni ishlab chiqdi va janga g'olib chiqdi. Bunday ko'p sonli ertalabki badantarbiya mashqlarining ko'p sonlarda yaratilishi, odamlarning o'zlarining sog'liklari to'g'risida uylashga majbur qildi. Xozir millionlab odamlar o'zlarining kunlarini ertalabki badantarbiya mashqlaridan boshlaydilar.

Shunday qilib, badantarbiya mashqlari tetikli va a'lo kayfiyat baxshida etadi.

Ertalab tananing ayrim qismlarida sustlashish xolati ko'zatiladi. Shuning uchun umurtqa pogonasi egiluvchanligi uchun mashqlar majmuasini kiritish lozim (egilishlar, gavdaning burilishlari).

Eng qisqa mashqlar 3 ta bo'lishi mumkin: oldinga egilishlar, orqaga egilishlar va gavdaning burilishlari.

Gigiyenik badantarbiya mashqlari jismoniy tarbiya vositasi xisoblangan xolda, inson sogligini saklash va mustahkamlash, organizmning xayotiy faoliyatini oshirish vazifalarini bajaradi, tetiklikni qo'llab-quvvatlaydi, a'lo kayfiyat baxshida etadi. Fiziologik ta'sir nuktan nazaridan Gigiyenik va mashqlari shutullanuvchilarning organizmiga kuch-quvvat qo'shadi va umumiy charchashni yukotadi. Gigiyenik mashqlar nnsinning kundalik xayoti sharoitlarida keng qo'llaniladn. U foydali odatlarni tarbiyalashda yordam beradi. (Gigiyenik qoidalarga rioya qilish va kun

tartibiga rioya qilish, tanani parvarish qilish), doimiy jismoniy mashqlarni bajarishga undandi.

Gigiyenik mashqlar barcha yoshdagi odamlar uchun to'g'ri keladi. U har bir odamning doimiy xayotiga kirib bormogi lozim va yoshi va kasbidan qat'iy nazar uning extiyojiga aylanmokligi lozim. Gigiyenik badantarbiya mashqlari uchun vositachi sifatida umumiy ritmik mashqlar qo'llaniladi, amaliy va nafas olish mashqlari, yengil yugurish, yurish va yuvinish, massaj va organizmning chiniqtirilishi bilan olib boriladi.

Gigiyenik badantarbiya mashqlari matbuot radio, televidenie, jismoniy tarbiya universitetlari tomonidan tashviqot qilinadi. Gigiyenik badantarbiya mashqlari maktabga tarbiya muassasalari, umumta'lim maktablari texnikaviy kasb-xunar O'quv yurtlari, urta maxsus va oliy O'quv yurtlari, ishlab chiqarish jamoalari va oilaviy sharoitlarda o'tkazdiriladi. Gigiyenik badantarbiya mashqlari ertalab, kundo'z kuni va kechki payt o'tkazilishi mumkin, bu mashqlar majmuisining har xil gigiyenik yunaltilganligini aniqlab beradi. Bolalar bogchalari guruxlarida ertalabki mashqlar soglomashtirish va tarbiyaviy vazifalarni bajaradi. Kun tartibining ajralmas qismi bo'lgan xolda u har bir bola uchun majburiydir. Har kuni uygongach (5-7 daqiqadan so'ng) maxsus tanlangan 7-12 jismoniy mashqlar 10-15 daqiqa davomida organizm faoliyatini faollashtiradi, tananing To'g'ri usishidagi kunikmalarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, yassi oyoqlikdan ogoxlantiradi. Ertalabki mashqlarda ishtirok etish bolalarda foydali bo'lgan har kuni bajariladigan estalabki jismoniy mashqlarni bajarishni ta'minlaydi.

Maktab Gigiyenik badantarbiya mashqlari darslarga kadar, darslar davomida, tanaffusda, o'zaytirilgan kun tartibida o'tkaziladi. Darslarga kadar bo'lgan (kirish) mashqlar 10-15 daqiqa mobaynida unchalik murakkab bulmagan 6-12 ta mashqlarni bajarishni ko'zda tutadi. Jismoniy daqiqalar umumta'lim darslarida ugkaziladi. Aqliy taranglikni, charchashni yo'qotuvchi, mehnatga yaroqlilikni qayta tiklovchi, gavdaning to'g'riliginn saqlashga yordam beruvchi 2-3 ta mashqlarni bajarish maqsadga muvofiqdir.

10 yoshdan yuqori o'quvchilar ertalabki badantarbiya mashqlari majmuasini mustaqil bajarishlari maqsadga muvofiq bo'ladi. Mashg'ulotlarning boshlanish davrida gigiyenik mashqlar tarkibiga kirgan mashqlar soni va ular har birining qaytarilishi minimal bo'lishi lozim.

Asta sekinlik bilan mashqlar soni ko'paytirilib boriladi. Har bir mashq olimpiada un ikki marotabagacha qaytariladi. Mashqlarning soni 8 tadan 15 ta gacha bo'lishi mumkin. Misol uchun Ug'il bolalar va qizlar uchun 10-13 yosh ertalabki badantarbiya mashqlari majmua 8-10 ta mashqlardan tuziladi. Ug'il bolalar har bir mashqni 4-6 marotaba, qizlar esa 3-5 marotaba qaytaradn. 14-15 yoshli Ug'il bolalar

va qizlar uchun mashqlar soni 12 tagacha ko'paytiriladi. Ug'il bolalar har bir mashqni 6-10 marotaba, qizlar esa 4-8 marotaba qaytarishi lozim.

16-18 yoshli yoshlar har xil og'irlikdagi mashqlarni bajarishi tavsiya etiladi. Mashqlarni 2-3 kg dan ko'p bulmagan gantellardan boshlash lozim. Har bir mashq 6-8 marotaba qaytariladi, 2-3 oydan so'ng mashqlar soni asta sekin ko'paytirilib boriladi 10-12 tagacha. Mashqlar majmui gavdaning to'g'ri rivojlanishi uchun nafas olishdagi maxsus mashqlar kiritilishi lozim. Mashqlarni quyidagilarni inobatga olgan xolda joylashtirish lozim:

a) Mashqlarni yengil yurishdan boshlab, yengil yugurishga o'tkazish lozim, yurish va yugurish jarayonida gavdaning tikligiga e'tibor qilish lozim. Boshni To'g'ri tutish kerak, mashqlar majmui gavdaning To'g'ri turishini, xis etish uchun zarur bo'lgan maxsus mashqlarni bajarishdan boshlanadi;

v) umumiy ta'sirdagi 2-3 da mashqlarni bajarish lozim. Bu odatda, sodda, kam foydali mashqlardir. Ular yurak - qon tomirlari faoliyatini, nafas olish sistemasini va almashinish jarayonlarini ragbatlantiradi;

g) keyin esa qo'l, muskullar, yelka, gavda, qorin presni, oyoqlar uchun mashqlar bajariladi. Bu paytda gavdaning har bir qismi orqama-ketin kushilishi lozim. Mashqlarning bajarilishi jadvali keyingi qismlarda oshadi, ishga muskullarning har xil guruxlari kushiladi. Gavda uchun mashqlar (egilishlar, burilishlar) qorin muskullarini mustahkamlaydi, umurtqa pogonasining harakatchanligini qo'llab - quvvatlaydi va rivojlantiradi;

d) Keyin esa kuch ishlatuvchi xususiyatga ega bo'lgan 2-3 ta mashqlar gavdaning barcha qismlari bilan bajariladi (qo'l, qorin muskullari va tana) Faol muskul zirkishlaridan so'ng muskullarni dam olishlari uchun 1-2 ta mashqlarni bajarish lozim;

e) Undan keyin sakrashlar keladi. Ular oyoqlar muskullarini mustahkamlaydi. Sakragandan so'ng albatta, zaylini kamaytirgan xolda yurishga utish lozim.

1-2 ta nafas olish mashqlari organizmni yanada tinch xolga kelishiga imkon beradi;

j) Mashqlar majmui gavdani to'g'ri sezish mashqlarini bajarish bilan yakunlanadi.

Mashqlar majmuidan so'ng vanna qabul qilish, artinish va o'z-o'zini massaj qilish lozim.

Davolovchi badantarbiya. Davolovchi badantarbiya - amaliy mashqlarning bir ko'rinishidir, davolovchi uchun yanada tezroq va tula ravishda bemor insonning sogligiii tiklash uchun qo'llaniladi, yana jismoniy sifatlarni rivojlantirishda qo'llaniladi: tezlikda, kuchda, chidamlilikda va boshqa umumiy mehnat faoliyati sharoitlarida qo'llaniladi. Davolovchi badan tarbiyaning xillari: oklovchi, vazifaviy. Maxsus tanlangan gimnastik mashqlar (shifoqorni tashqiliy aloxida) turli xil latlardan

so'ng harakatlantiruvchi vazifalarni qayta tiklashda keng qo'llanilmokda. Davolovchi mashqlar kasalliklardan ogoxlantiradi, sog'ayishni tezlashtiradi, insonning sogligini saklaydi, uning xayotini o'zaytiradi.

Davolovchi mashqlarning vositalarn - saflanish mashqlari, harakatlanishining va raqs qadamlarining xillari; umumiy ritmik mashqlarning buyumlarsiz va buyumlar bilan bajarilish turlari (tayoqlar, gantellar, arg'imchoqlar, tuplar va boshqa), mashqiy devordagi mashg'ulotlar xalqalarda va amaldagi mashqlar (yugurish, sakrash, urmalash, oshib utish).

Maxsus apparat va trenajerlar keng qo'llanila boshlandi. Ular harakatlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarishga imkon beradi, ayrim muskul guruxlarning yukotilgan vazifalarini qayta tiklashga yordam beradi, bog'inlarning kam harakatliligini yukotishga yordam beradi.

Mashg'ulotning asosiy shakli bo'lib, davolovch mashqning darslari xisoblanadi. Mashqlar davolovchi shifoqorning tavsiyalaridan kelib chiqqan xolda belgilanadi. Ular bemorga davolovchi - profilaktik maqsadlarda tavsiya qilinadi. Mashqlar majmui maxsus mashqlardan va umumiy yunalishidagi mashqlardan tashqil topgan. Bemorga yaqin bo'lgan sodda mashqlar olinadi; dars davomida og'irlik sekin olg'a oshib boradi, orqama-ketin ishga har xil muskul guruxlari qo'yiladi.oklar, tuplar va boshqa), mashqiy devordagi mashg'ulotlar xalklarda va amaldagi mashqlar (yugurish, sakrash, urmalash, oshib utish).

Maxsus apparat va trenajerlar keng qo'llanila boshlandi. Ular harakatlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarishga imkon beradi, ayrim muskul guruxlarning yukotilgan vazifalarini qayta tiklashga yordam beradi, buginlarning kam harakatliligini yukotishga yordam beradi.

Mashg'ulotning asosiy shakli bo'lib, davolovchn mashqning darslari xisoblanadi. Mashqlar davolovchi shifoqorning tavsiyalaridan kelib chiqqan xolda belgilanadi. Ular bemorga davolovchi - profilaktik maqsadlarda tavsiya qilinadi. Mashqlar majmui maxsus mashqlardan va umumiy yunalishidagi mashqlardan tashqil topgan. Bemorga yaqin bo'lgan sodda mashqlar olinadi; dars davomida og'irlik sekin olga oshib boradi, orqama-ketin ishga har xil muskul guruxlari qo'yiladi.

3.9. Gimnastika atamalarini qo'llanish qoidalari

Gimnastikaning sport turlari bilan shug'ullana boshlaganlar mashqlarni o'rganish bilan bir vaqtda atamalarni ham bilib borishlari zarur. Yaxshi tayyorgarlik ko'rgan gimnastikachilar va akrobatlar, o'qituvchilar, trenerlar uchun atamalar alohida maxsus til bo'lib qoladi.

Hamma atamalarni quyidagicha guruhlarga bo'lib chiqqan ma'qul:

1. Umumiy atamalar – bular mashqlarning alohida guruhlarni umumiy tushunchalarini ta'riflash uchun qo'llaniladi.

2. Asosiy (qonkret) atamalar – bular mashqlarni mazmun belgilarini aniq ta’riflash imkonini beradi. Masalan, ko’tarilish, pastga tashlanish, aylanish, burilish, osilish, sakrab tushish va boshqalar.

3. Qo’shimcha atamalar – bular asosiy atamalarga aniqlik kiritadi, harakat yo’nalishini ijro etish usulini ko’rsatib beradi. Mashqning nomi odatda uning mohiyati ifoda etadigan asosiy atamalarni va harakatni, uning izchilligini aniqlab beradigan qo’shimcha atamalardan iborat bo’ladi. Zaruriyat tug’ilganda ijro xarakterini ta’kidlaydigan o’qitish so’zlari ishlatiladi (qo’lni keskin bo’shashtirib, mayin harakatlantiradi).

Nazorat uchun savollar

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

Foydalanilgan adaboyotlar

1. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o’qitish metodikasi – Tashkent, 2011 y. 43,44,45....77 b.
2. Sushko G.K. Gimnastika i metodika yeyo prepodavaniya T.: ILM ZIYO.-2012 g. 67 c.

Qo’shimcha adabiyotlar

1. Yefimenko A.I., Yo’ldashev Q.Q., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. Tashkent, 1995 g
2. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemseva L.A. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni (URM) o’rgatish metodikasi. Tashkent, 2005 y.

3. **Cross Fit. Gymnastics training guide. Copyright 2015.** Mazmunidan olindi.

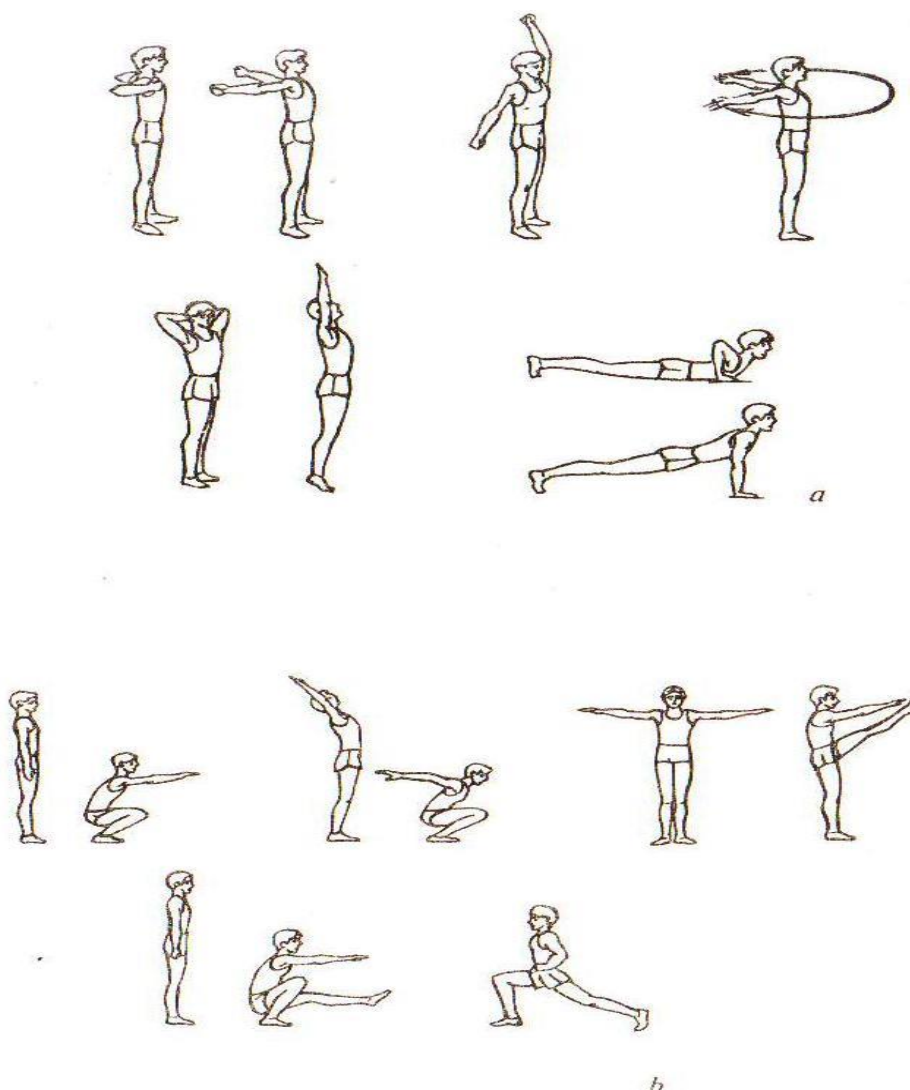
Elektron ta`lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyonet.uz
4. www.edu.uz

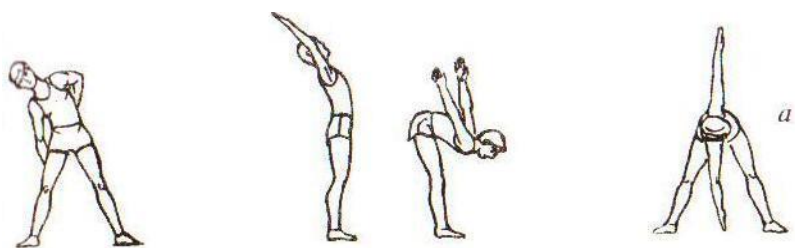
4-mavzu. Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar

4.1. Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlar

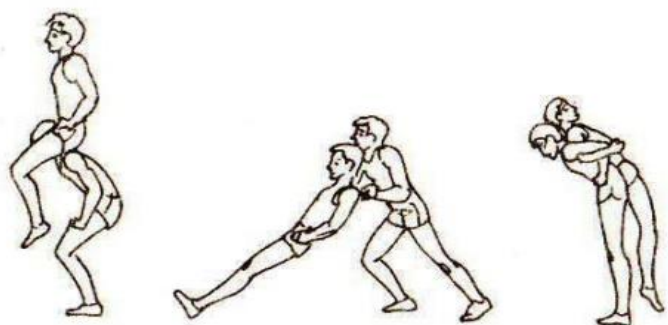
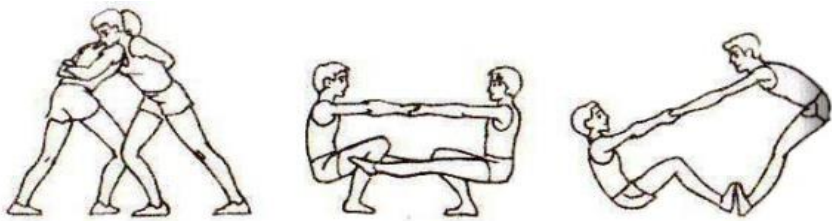
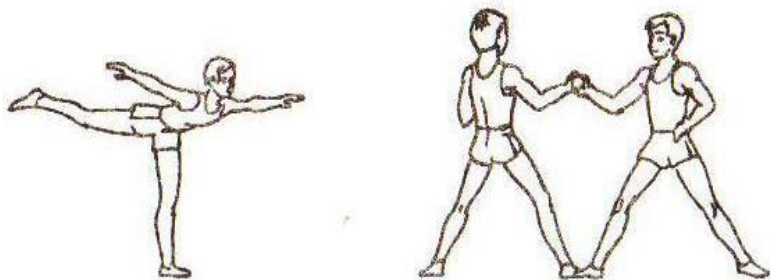
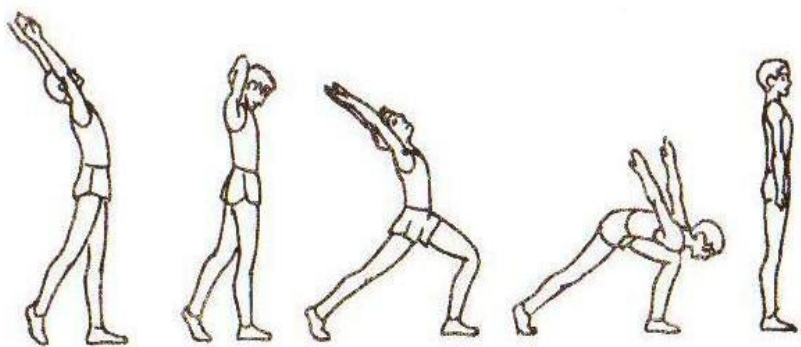
Umumrivojlantiruvchi mashqlar turli yoʻnalishlarda har xil muskul zoʻriqishi bilan turli tezlikda bajariladigan qoʻllar, oyoqlar, gavda va bosh harakatlariga aytiladi. Ularning maqsadi-talabalarni yanada murakkab harakat faoliyatiga tayyorlashdir. Umumrivojlantiruvchi mashqlar buyumlarsiz va buyumlar (gantellar, toʻldirma toʻplar, rezinali amortizatorlar, tayoqchalar, argʻamchilar, bulavalalar) bilan, har xil gimnastika snaryadlarida, shuningdek, oʻzaro yordam bilan (ikkovlashib, uchovlashib) bajariladi. Alohida muskullar guruhiga taʼsir koʻrsatishiga qarab umumrivojlantiruvchi mashqlar quyidagilarga ajratiladi: qoʻl va yelka kamari muskullar uchun; (1-a,b rasmlar); qoʻl-oyoq muskullari uchun (2-a,b rasmlar); gavda muskullari uchun (3-a,b rasmlar); gavdaning barcha qoʻl, oyoq va gavda muskullariga taʼsir koʻrsatadigan mashqlar (4-a,b rasmlar).



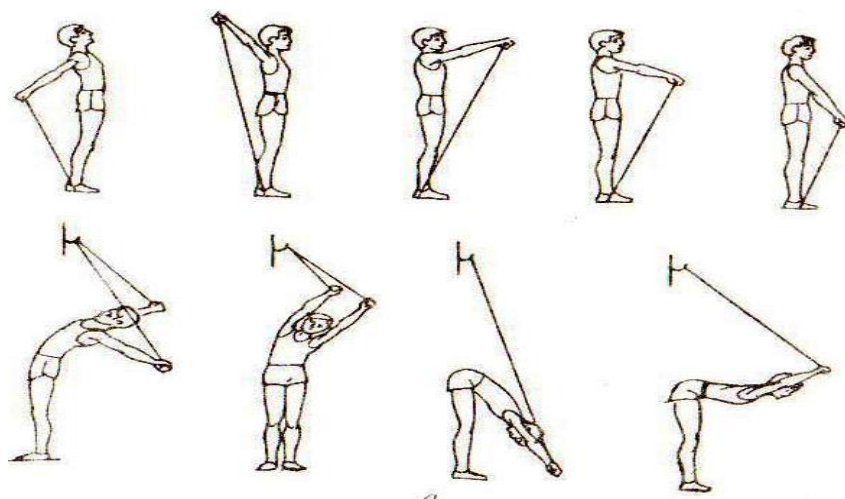
1 a,b-rasm



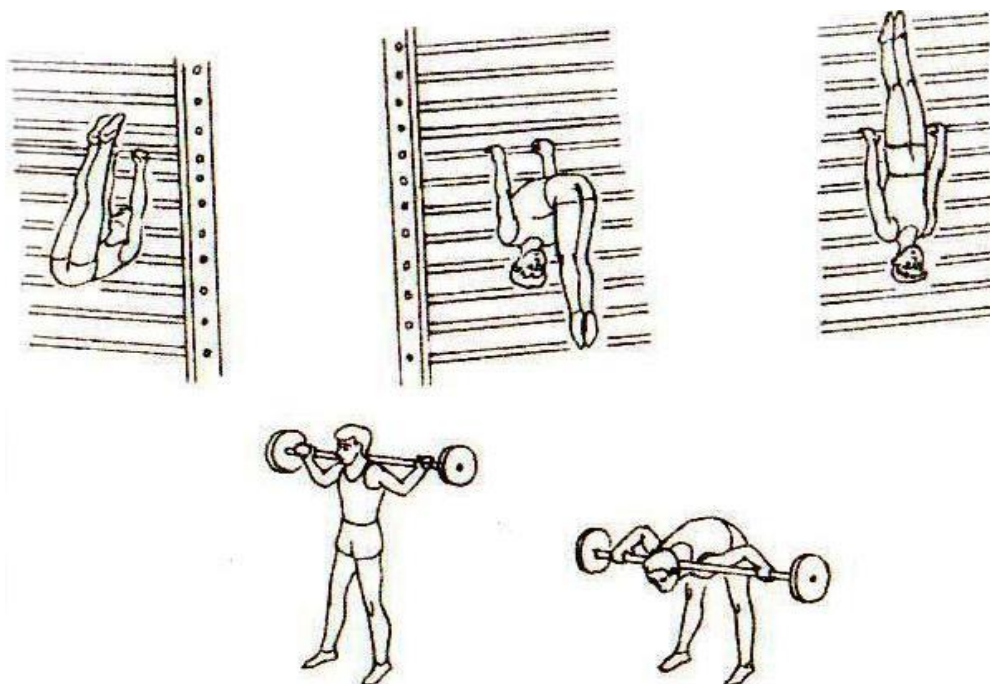
2 a,b-rasm



3 a,b-rasm



4 a- rasm

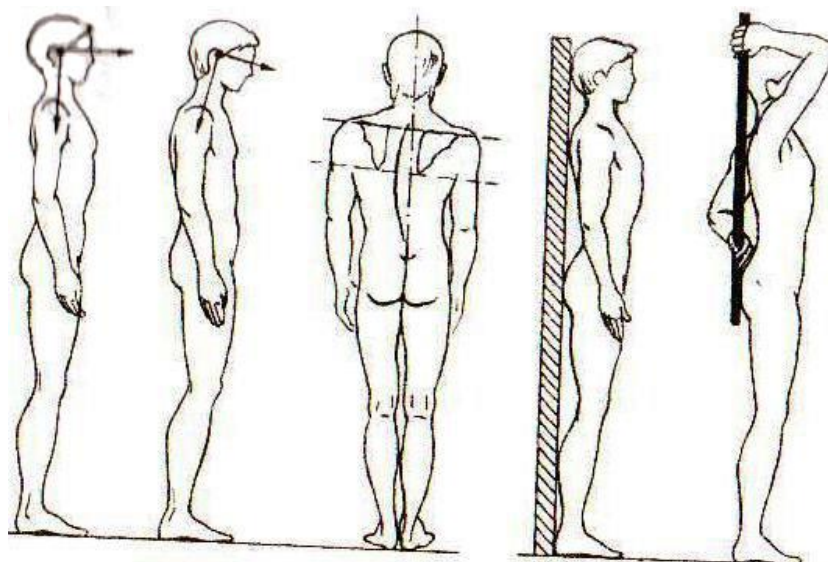


5 b-rasm.

Bu mashqlar majmua yordamida muskul kuchini oshirish, egiluvchanlik, tezkorlik va boshqa sifatlarni tarbiyalash mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar to‘g‘ri qaddi-qomatni shakllantirishda samarali vositadir. Talabalar-yoshlar to‘g‘ri va chiroyli qaddi-qomatga ega bo‘lishga intilishlari tabiiydir. Qomatni to‘g‘ri tutib, fahr ila boshni ko‘tarib, yelkalarni to‘g‘ri ushlab, orqa va qorinni tortib yurish nafaqat estetik, balki gigiyenik jihatdan ham foydali, bunday holat ichki organlarning normal faoliyati ko‘rsatishini ta‘minlaydi. Lekin birgina chiroyli qaddi-qomatga ega bo‘lish istagining o‘zi yetarli emas. Buning uchun muntazam mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanish, gavda barcha qismlarini uyg‘un rivojlantirishga yo‘naltirilgan, to‘g‘ri qaddi-qomatni tarbiyalashga doir maxsus umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish kerak. Agar qaddi-qomatingiz yetarlicha xushbichim bo‘lmasa, doimiy “tuzatuvchi” deb ataladigan maxsus

mashqlarni bajarishingiz mumkin. Bu mashqlar gavda tuzilishidagi mavjud kamchilik va nuqsonlarni tuzatish imkonini beradi.



5-rasm.

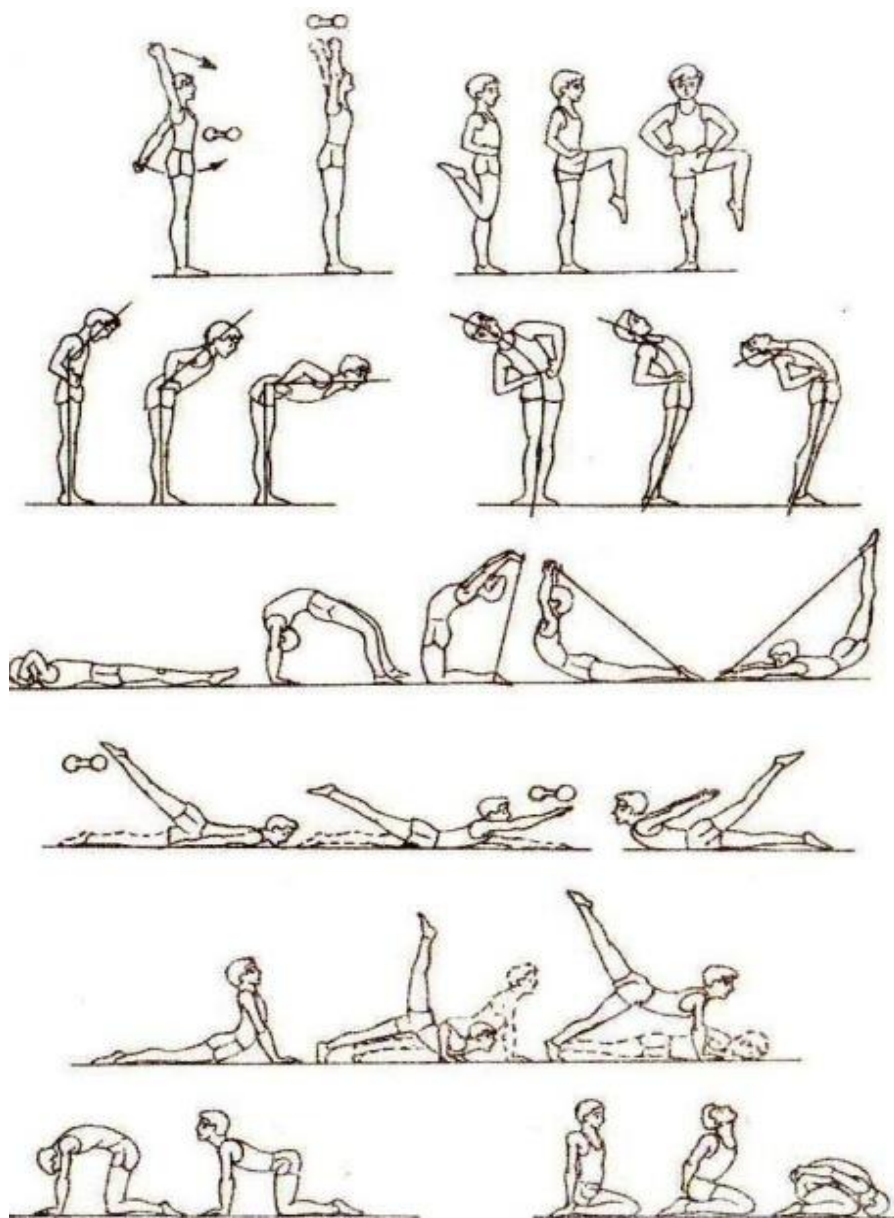
To'g'ri qaddi-qomat va uning har xil nuqsonlarini ko'rsatilgan (5-rasm). Quyida to'g'ri qaddi-qomatni tekshirish uchun mashqlar keltiramiz.

1. Orqa bilan devorga turing, ensa, kurak, dumba va tovon devorga tegib tursin. Gavdaning bunday holati to'g'ri qaddi-qomatga mos keladi. Devordan uzoqlashing, qo'llar, oyoqlar, gavda bilan bir qancha harakatlarni bajaring, undan so'ng yana devorga qayting va gavda holatini tekshiring. Qaddi-qomatning bu holatini imkon boricha uzoqroq tutib turishga intiling.

2. Gimnastika tayoqchasini oling, uni tik holatda orqaga uzating, dumg'aza, umurtqaning kurak qismi va ensa tayoqqa tegib tursin. Shuni xis qilib gavda holatini eslab qoling, imkoni boricha uni uzoqroq saqlashga harakat qiling.

3. Bir-biringizga orqa qilib turing (sherik bilan bir xil tekislikda), o'zingizning turish holatingizni xis eting. Ajralib, o'zaro qaddi-qomatingizni tekshiring. Qaddi-qomatingizdagi nuqson va kamchiliklar haqida bir-biringizga maslahat bering, istaklaringizni bildiring.

To'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish uchun ayrim mashqlar berilgan (6-rasm).



6-rasm

4.2. Badan tarbiya daqiqalari

Gigiyenik gimnastika turlari orasida badantarbiya daqiqalari muhim hisoblanadi. Ular oliy ta'lim mutaxassislari o'quv kuni davomida doimiy o'tkazib turiladi.

Tinimsiz faoliyat tufayli talabalar charchab, ularning ish qobiliyati pasayadi, xotira, diqqat ham susayadi. Talabalar, ayniqsa, o'quv mashg'ulotining uchinchi soatidan so'ng, o'zlarini charchagandek his qiladilar. Badantarbiya daqiqalari sog'lomlashtirish tadbiri sifatida o'quv ishlarining yanada faollashishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Badantarbiya daqiqalari 5-7 ga gimnastika mashqlaridan iborat bo'ladi va u 5-7 daqiqa davomida bajariladi. Majmuaga yirik muskullar guruhi: yelka kamari, oyoq, gavdaga mo'ljallangan mashqlar kiritiladi. Bular, o'z navbatida, muskullarning

zo'riqishi va bo'shashishiga chuqur ritmik nafas olish bilan qon aylanishi tizimidagi to'qimada bo'ladigan nohush hodisalarining bartaraf qilinishiga birgalikda ta'sir ko'rsatadi va butun organizmning tonusini oshiradi.

Quyida namunaviy badantarbiya daqiqalar majmua keltirilgan, ular sinfdan chiqmasdan, qarorlar oralig'ida turib bajarilishi mumkin.

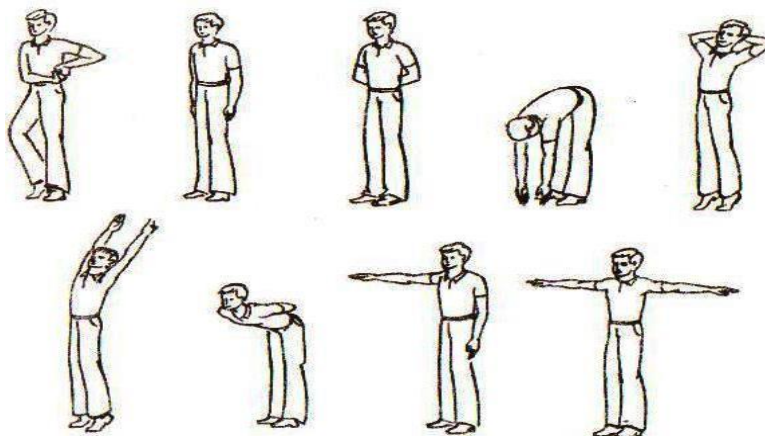
1. D.x.-a.t.t. 1-oyoq uchiga ko'tarilib, qo'llarini yonga uzatib, nafas olish. 2-qo'llarni tushirib, nafas chiqarish. Mashqni 6-8 marta takrorlash.

2. D.x.-oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan. 1-qo'llar belda, orqada, oldinga engashish va nafas chiqarish. 2-to'g'rilanib, qo'llarni bosh orqasiga qo'yib kerishishi va nafas olish. 3-to'g'rilanib, qo'llarni bo'shashtirish dastlabki holatga qaytish. Mashqni 8-10 marta takrorlash.

3. D.x.-oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan. 1-oldinga bukilish, so'ng qo'llarni yuqoriga uzatib nafas chiqarish. 2-chap tomonga burish va qo'lni yon tomonga uzatish. 3-4-shuning o'zi, ikki tomonga burilishi. Mashqni 10-12 marta takrorlash (42-rasm).

Talabalar sanoat ob'ektlarida ishlab chiqarish amaliyotini o'tash davrida, mazkur kasbdagi ishchilar uchun ko'zda tutilgan ishlab chiqarish gimnastikasi mashqlari majmuani bajaradilar. Mashqlar sexlar yoki ish joylarida ishchilarning uzoq vaqt davomida faoliyat ko'rsatishini ta'minlash uchun kerak. Masalan, o'tirib kam harakatli ishlarni bajarganlar uchun, og'ir jismoniy mehnatni bajargan kishilar uchun barcha muskullarga ta'sir ko'rsatadigan, muskullarni bo'shashtiruvchi katta amplitudadagi mashqlar zarur.

Badantarbiya daqiqalari mashqlar majmua yoki shunga tegishli alohida mashqlar har 7-14 kunda almashtirib turilishi shart. Mashqlarni almashlash mashg'ulotga bo'lgan qiziqishni oshiradi, shug'ullanuvchilar organizmiga ularning yanada samarali ta'sir ko'rsatishi uchun sharoit yaratadi.



7-rasm.

4.3. Jihozlarda bajariladigan mashqlarning atamalari

Oddiy osilishlar-bunda gimnastikachi jihozlardan tananing biron bir qismi (ko‘pincha qo‘l) bilan ushlaydi.

Aralash osilishlar-bunda gimnastikachi qo‘llar bilan ushlashdan tashqari tananing boshqa qismi bilan (bir oyoq yoki oyoqlar va boshqalar bilan) xam qo‘shimcha ravishda tayanadi.

Osilishlar (oddiy) - qo‘llarni bukkan xolda osilish, oyoqlarni bukkan xolda osilish, kerib osilish, shuningdek, oyoqlarni kerib burchak xosil qilib osilish, orqaga tayanib turgan xolatda osilish, gorizontal xolatida osilish va boshqalar.

Ushlash-jihoz ushlash usuli. quyidagicha ushlash usullar bor: yuqoridan, pastdan, xar tomondan, teskari, chalishtirma, keng, qisqa, jips, chuqur ushlashlar.

Osilish-shug‘ullanuvchining yelkalari uning jihozlardagi ushlash nuqtasidan pastda bo‘lgan xolatidir.

Aralash oilishlar-cho‘qqayib osilish, orqa bilan devorga cho‘qqayib osilish, buqilib turib osilish, chalqancha yotib osilish, o‘ng oyoq bukilgan xolda qo‘lda osilish va boshqalar. Undan tashqari tippa-tik osilish va yotib osilishlar.

Boshqa xildagi osilishlarni ularning xususiyatlarini aniqlab ifodalash qabul qilingan. Masalan, bukilgan oyoqlarda osilish, tovonlarda tayanib osilish va boshqalar.

Tayanish-shug‘ullanuvchining yelkalari tayanch nuqtasidan yuqorida bo‘lgan xolatdir. Oddiy va aralash tayanishlar bo‘ladi.

Tayanishlar (oddiy)-tayanish, tirsaklarga tayanish, qo‘llarda tayanish, qo‘llarda buqilib tayanish, orqada tayanish, o‘ng tomonga minib tayanish, burchak yasab tayanish yoki tayanib burchak qilish; oyoqlarni qo‘llar sirtida qaychi qilib tutgan xolda tayanish va boshqalar. Aralash tayanishlar-chap oyoqni orqaga uzatib, o‘ng oyoqda cho‘qqayib tayanish, yonlamasiga yotib o‘ng qo‘lga tayanish, o‘ng qo‘l bilan 5 zinapoyadan ushlab, chap qo‘lda yotib tayanish. O‘tirish-jihozda o‘tirish xolati. Bruslarda oyoqlarni kerib o‘tirish, sonni qo‘yib o‘tirish va boshqalar. Mashqning boshlanishi quyidagi atamalar bilan belgilanadi: sakrashdan, yugurishdan, osilishdan, tayanishan, qo‘llarda tayanishdan va boshqalar. Ayrim xollarda (qisqartirib) birdaniga boshlang‘ich xarakat (birinchi element)ni aytish mumkin. Masalan, tebranish va gavdani yozib ko‘tarilish-orqaga aylanish va xokazo. Ko‘tarilish-bu osilishdan pastroq yoki tayanishdan yuqoriroq tayanishga o‘tish xolatidir. Ko‘tarilishga quyidagilar: navbatma navbat, kuch bilan ko‘tarilish, bir oyoq bilan siltani, to‘ntarilib ko‘tarilish, shuning o‘zi tebranib yoki kuch bilan, o‘ng oyoq bilan ikkalasi bilan ko‘tarilish, gavdani rostlab ko‘tarilish va boshqalar kiradi. Tashlanish-ko‘tarilishga teskari bo‘lgan xarakat. Sekin bajarilganda tashlanishni tutish deb aytish qabul qilingan. Aylanish-jihozning o‘qi atrofida gimnastikachining tayanib turib bajaradigan aylanma xarakatidir. Uning xillari quyidagilar: o‘ng (chap)

oyoqda aylanish, oldinga, orqaga aylanish, katta aylanish, shuningdek, orqadan osilib aylanish va boshqalar kiradi. Burilish-tananing vertikal o'qi atrofidadagi xarakatidir. Burilishning quyidagi xillari mavjud: oldinga tebranib, qo'llarda tik turganda, tayanch qo'l atrofida- diamidov, qo'llarda tik turish xolatida va boshqalar. Krest-xalqada gimnastikachining qo'llarini yonga uzatib tayangan xolati. Uning quyidagi xillari mavjud: krest, burchakli krest, yonlama krest, qo'llarda tik turib krest, muvozanat saqlanadigan krest va boshqalar. Jihozlarda tik turishlar-yelkalarda, qo'llarda, bir qo'lda tik turish. Tik turishlarni ijro etish usullari: kuch bilan, siltanib, buqilib, kerishib, qo'llarni to'g'ri tutib, kerishib tik turish va boshqalar. Chayqalish-gimnastikachining jihoz bilan birga bir marta mayatniksimon xarakati. Bir necha marta qayta tebranish chayqalish deb ataladi. Tebranish-tananing aylanish o'qiga nisbatan erkin xarakatidir. Tebranish usullari: kuch bilan, buqilib, sakrab. Tebranib turish-bu bir necha marta qayta bajarilgan tebranishlardan iborat. Yoy shaklida tebranish-tayanishdan osilishga yoysimon xarakat bilan o'tish. Masalan, turnikda: yoysimon tebranib turib burilish. Yelka bo'g'inlarida aylanish-uslab turgan xolatda, tananing gorizontaal o'qi atrofida yelka bo'g'inlarida aylanishdir. Oldinga va orqaga (yo'nalish bo'yicha) yelka bo'g'inida aylanishlar mavjud. Oyoqlar bilan siltanish xarakatlari quyidagi atamalar bilan belgilanadi: siltanib o'tish, doira yasash, chalishtirma, teskari tomonga chalishtirma (oyoqlarni oldinga, orqaga siltanib va shuningdek oyoqlarni bukib bajariladi), ikki oyoqda doira yasash, ko'ndalangiga doira yasash, kerishib doira yasash, kirish, o'tish, chiqish va ularning birga qo'shilishi orqali. Uchib o'tish- jihozning bir tomondan ikkinchi tomonga bir jihozni ko'yib yuborib ikkinchisini uslab olishdir. Buning: burchak xosil qilib, buqilib uchib o'tish va shuningdek, bir jihozdan ikkinchisiga uchib utish singari xillari mavjud. Sakrab tushish- jihozda osilib yoki tayanib turgan xolatdan sakrab tushish. Oldiga, orqaga siltanib sakrab tushish, shuningdek burilishlar bilan, yoy shaklida, aylanib, yelkadan aylanib, to'ntarilib, salto qilib sakrab tushishlar- sakrab tushish xillari. Qo'shpoyadan sakrash xam o'z atamasiga ega chunonchi: orqaga-unga salto yoki oldinga, chapga; turnik va xalkada- ikki marta salto. Sakrash- masofani (balandlik, uzunlik) yoki to'siqlarni depsinishdan keyin erkin uchish orqali zabt etishdir. Kerishib, buqilib, go'janak bo'lib, burchak xosil qilib, yonlamasiga, oyoqlarni bukib, oyoqlarni kerib, oyoqlarni orqaga egib, to'ntarilib, yon tomonga to'ntarilib, to'ntarilganicha buqilib vpa boshqalar, shuningdek, «derazaga», trampindan, kombinatsiyalashtirilgan sakrashlar va boshqalar uning turlariga kirad. Oyoqlarning ko'tarilish - oyoqlar bilan depsingandan keyin oyoqlarning dastlabki orqaga siltanishi. Talabalar ertalabki gigiyenik batantarbiya mashqlari majmua tuzishda yuqoridagi talablarga amal qilishlari lozim.

**Yigitlarga sentyabr oyi uchun ertalabki gigiyenik
gimnastika mashqlari majmuasi**

1-jadval

Mashqlarning tavsifi	Me'yor (takrorlash soni)	Tashqiliy-metodik ko'rsatma (to'g'ri nafas olish)
1. Yurish, asta-sekin qadamni tezlatib, yugurishga o'tiladi.	1-3 daqqa	Nafas olishga va qomatga e'tibor qaratiladi.
2. D.x.-a.t.t. 1-2-qo'llarni ko'tarib, cho'zilib, buqilib nafas olinadi. 3-4-qo'llar yon tomondan tushiriladi, bo'shashtirib, silkib nafas chiqariladi.	6-10 daqqa	3-4 hisobiga nafas chiqarish tezlashtiriladi
3. D.x.-oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldida. 1-2-bukilgan qo'llarni orqaga uzatib, siltanadi. 3-4-qo'llarni joyiga olib kelinadi.	12-16 daqqa	Chuqur va bir tekis nafas olish
4. D.x.-oyoqlarni yelka kengligida qo'yiladi, qo'llarni belga qo'yiladi-1 chapga burilish. 2. D.x. 3-4-shuning o'zi o'ngga burilib bajariladi.	20-30 daqqa	Burilish paytida orqaga qaraladi
5. D.x.-qo'llar yon tomonga uzatiladi-1-o'ng oyoq buqiladi, tizza iyakka tortiladi. 2-oyoq tushiriladi, qo'llar yon tomonga uzatiladi. 3-4-shuning o'zi boshqa oyoqda bajariladi.	8-10 daqqa	Tizzani o'ziga tortib, nafas chiqariladi
6. D.x.-qo'llar belda. 1-o'ng oyoqni yon tomonga siltab, nafas olinadi. 2-oyoq tushiriladi, nafas chiqariladi. 3-4-shuning o'zi boshqa oyoqda bajariladi.	8-10 daqqa	Oyoqni siltash paytida bosh yuqoriga cho'ziladi
7. D.x.-a.t.t. 1-qo'llar yoysimon oldingayuqoriga, o'ng oyoqni to'g'riga siltab orqaga ko'tariladi. 2-D.x. 3-4-shuning o'zi boshqa tomonga bajariladi.	Shuning o'zi	Kengroq siltanish kerak
8. D.x.-oyoqlar keng qo'yib, qo'llar belga qo'yiladi. 1-o'ngga egilib, nafas chiqariladi.	15-20 daqqa	Asta-sekin egilib, tezlik oshiriladi

2-D.x. 3-4-shuning o'zi boshqa tomonga bajariladi.		
9. D.x.-qo'llar belda. 1-2-gavdani zo'riqmay bukib nafas olinadi. 3-4-to'g'rilanadi. Bo'shashib-nafas chiqariladi.	10-12 daqiqa	Bukilayotib tirsaklar orqaga uzatiladi
10. D.x.-tayanib yotib qo'llar buqiladi va to'g'rilanadi.	5-8 dan 40-50 daqiqa-gacha	Qo'llarni bukib, nafas olinadi
11. D.x. a.t.t. Oyoq uchida turib-o'tiriladi. Mashq tugashi bilan yuriladi, qo'l va oyoq muskullari bo'shashtiriladi.	10-15 dan 50-60 daqiqa-gacha	O'tirganda nafas olinadi, turganda nafas chiqariladi
12. D.x.-qo'llarni belda tutib, ikki oyoqda sakraladi.	10-15 dan 40-50 daqiqa-gacha	Tekis nafas olinadi
13. Yugurish. Sakrashdan so'ng tez yuguriladi, asta sekinlab, so'ng yana yugurishga o'tiladi.	2-5 daqiqa	Nafas olish tinchilantiriladi
14. Chuqur, tekis nafas olib, xotirjam yuriladi. Silkib, qo'l oyoq, gavda muskullari bo'shashtiriladi.	1-2 daqiqa	Nafas chiqarish tezlashtiriladi
15. Suv muolajalari: qo'lni xo'llab tanani artish (suv xarorati +25 ⁰ +30 ⁰).		Qo'shiq jo'rligida bajariladi

**Qizlarga sentyabr oyi uchun ertalabki gengenik
gimnastika mashqlari majmuasi**

2-jadval

Mashqlarning tavsifi	Me'yor (takrorlash soni)	Tashqiliy-metodik ko'rsatma (to'g'ri nafas olish)
1. D.x.-a.t.t. 1-barmoqlar qulf qilinadi, kaftini burib o'zidan uzoqlashtiriladi. 2-qo'llar oldinga, yuqoriga ko'tariladi. 3-kerishib, qo'llarga qaraladi, nafas olinadi. 4-qo'llar tushirilib, bo'shashib, nafas chiqariladi.	8-10 daqiqqa	Mashq xotirjam bajariladi
2. D.x.-a.t.t.-1-3-qo'llar chapga aylantiriladi. 4-qo'llarni tushirib, oyoqlar buqiladi, nafas chiqariladi. Shuning o'zi o'ngga bajariladi.	4-6 daqiqqa	Qo'l xarakati kuzatib boriladi
3. D.x.-a.t.t.-o'ng oyoq buqiladi, tizza iyakka tortiladi. 2-oyoq tushiriladi, qo'llar yon tomonga uzatiladi. 3-4-shuning o'zi boshqa tomonga bajariladi.	4-6 daqiqqa	Tizzani o'ziga tortib, nafas chiqariladi, oldinga yegilmaydi
4. D.x.-a.t.t.-1 tayanib cho'qqayiladi. 2-tayanib turib buqiladi. 3-oldinga egilib kerisxiladi. 4. D.x.ga qaytiladi.	8-10 daqiqqa	Xotirjam siltamasdan bajariladi
5. D.x.-tovonga o'tirib, qo'llar tizzaga qo'yiladi. 1-2-kerishib, qo'llar tovonga tekkiziladi. 3-4-D.x.ga qaytiladi.	8-10 daqiqqa	Kerishib nafas olib, tovonga o'tirib nafas chiqariladi
6. D.x.-a.t.t.-1-bosh ustida qarsak chalib, chap oyoqni yon tomonga siltab nafas olinadi. 2. D.x. 3-4-shuning o'zi boshqa oyoqda bajariladi.	4-6 daqiqqa	Oldinga tashlanishlar chuqur bo'lmaydi
7. D.x.-tayanib o'tiriladi. 1-oyoq buqiladi, 2-kerisxiladi, 3-o'tiriladi. 4-D.x.ga qaytiladi.	8-10 daqiqqa	Kerishib, oldinga qarab, nafas olinadi
8. D.x.-tayanib o'tiriladi. 1-oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi, qo'llar yon tomonga uzatiladi. 2-oyoqlar chalishtiriladi. 3-oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yon tomonga uzatiladi. 4-D.x.ga qaytiladi.	10-12 daqiqqa	Agar qiyin bo'lsa, orqaga tayanishga harakat qilinadi

9. D.x.-yotib, qo'llar gavdaning yoniga qo'yiladi. 1-2-gavda muskullari taranglashib, oyoqlar kuch bilan jipslashtiriladi, qo'llar qisilib, musht qilinadi. 3-4-bo'shshib, nafas chiqariladi.	8-10 daqiqa	Kuchlanish 4-6 soniya saqlab turiladi
10. D.x.-o'tirib, qo'llar tizzaga qo'yiladi. 1-qo'llarni bukib yelkaga, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi. 2-chap tizzaga egilib, o'ng qo'lning tirsagi tizzaga tekkiziladi. 3-o'ng tizzaga egilinadi. 4-D.x.ga qaytiladi.	Shuning o'zi	Egilish paytida nafas chiqariladi
11. D.x.-tovonlarga o'tiriladi. 1-oldinga egilib, qo'llar oldinga uzatiladi. 2-o'ng oyoqni orqaga ko'tarib, kerisxiladi. 3-oldinga egilinadi. 4-D.x.ga qaytiladi.	4-6 daqiqa	Kerishib, qo'llarni to'g'rilab, nafas olinadi
12. D.x.-to'rt oyoqlab turiladi. 1-2-orqani kerib, qorinni ichkari tortiladi. 3-4-bosh pastga tushiriladi. Orqa tomon dumaloqlanadi.	8-10 daqiqa	Kam va tinch bajarish
13. D.x.-o'ng oyoqqa tayanib cho'qqayiladi, chap oyoq orqada uchiga qo'yiladi. Sakrab oyoqlar xolatini almashtiriladi.	10-20 daqiqa	Boshni yegmay tekis nafas olinadi
14. D.x.-a.t.t. 1-2 qo'llarni yuqoriga ko'tarib, o'ng oyoqni siltab orqaga uzatiladi. 3-4 qo'llar tushiriladi, egilib, nafas chiqariladi.	8-10 daqiqa	Egilish paytida bo'shasxiladi, nafas chiqarish tezlashtiriladi
15. D.x.-a.t.t 1-2-o'ng qo'l ni ko'tarib, chap oyoq uchi yon tomonga qo'yiladi. 2-D.x. 3.-shuning o'zini boshqa qo'l va oyoq bilan. 4-D.x.ga qaytiladi.	10-20 daqiqa	Sekin boshlab, asta-sekin tezlashtiriladi
16. D.x.-a.t.t. 1-qo'llarni yuqoriga ko'tarib, o'ng oyoq orqaga uchiga qo'yiladi. 2-oyoqni siltab, qo'llar oldinga uzatiladi. 3-qo'llarni yuqoriga ko'tarib, oyoq orqaga uchiga qo'yiladi. 4-D.x.ga qaytiladi.	6-10 daqiqa	Siltab, oyoqlar keng qilinadi, nafas ushlanmaydi

Jamoatchi instruktor (yo'riqchi) TTJda bir guruh talabalar bilan ertalabki gegenik badantarbiyani o'tkazishga tayyorlanayotgan vaqtda, avvalo, guruh tarkibini, mashg'ulot o'tkaziladigan joy va sharoitni aniq tasavvur qilish zarur. Avvalo, barcha

bo'g'im va asosiy muskullar, guruhiga ta'sir ko'rsatadigan va shug'ullanuvchilar organizmiga kerakli jismoniy yuklamani ta'minlaydigan 10-15 ta mashqlarni ajratish kerak.

Mashqlar asta-sekin, zo'riqishsiz, nafas olish to'xtamay bajarilishi kerak. Yuklama mashg'ulot o'rtasigacha asta-sekin ortib borishi va uning oxiriga borib pasayishi darkor. Mashqni bajargandan so'ng puls tezligi tinch paytidagiga nisbatan 50%-80% oshishi mumkin, undan so'ng 5-10 daqiqa mobaynida me'yoriga kelishi lozim. Bu jismoniy yuklama oqilona ekanligidan darak beradi, demak, ertalabki gigiyenik batantariya mashqlari metodik jihatdan to'g'ri tanlangan.

4.4. Akrobatika mashqlarning atamalari

Dumalash- gavdaning tayanchga galma – galdan tegib turganidagi aylanma xarakatdir (boshdan to'ntarilmasdan). Turlari: oldinga, yonga dumalash, aylanma dumalash, tik turgan xolatdan buqilib orqaga dumalash. Go'janak bo'lish- tananing bukchaygan xolat (tizzalarni yelkalarga yaqinlashtirib, tirsaklarni kisib, boldirlardan ushlab xolati). Go'najak bo'lishning mazkur turlari bor, chunonchi: yotib, o'tirib va cho'kkaib, shuningdek, keng go'janak bo'lish. Do'mbalok oshish- gavdaning birin ketin tayanib va boshdan to'ntarilib bajariladigan aylanma xarakatidir. Oldinga do'mbalok oshish, uzun do'mbalok oshish, sakrab do'mbalok oshishda qo'lga tayanishdan oldin uchish fazasi bo'ladi, uchib-do'mbalok oshish, burilib do'mbalok oshish karama-karshi tomonga yuz ugirib turish bilan tugallanadi; orqaga do'mbalok oshish, orqaga tizzalarda tayanib do'mbalok oshish; buqilib orqaga do'mbalok oshish, yelkadan orqaga do'mbalok oshish, qo'llarda tik turish orqali do'mbalok oshish va boshqalar. To'ntarilish-bir yoki ikki uchish fazasi bo'lgan to'liq to'ntarilishdan iborat (qo'l, bosh yoki ikkalasi bilan xam tayangan xoldagi tananing aylanma xarakatidir. Yon tomonga to'ntarilish, boshga tayanib to'ntarilish, bir oyoqda to'ntarilish, sakrab to'ntarilish va boshqalar uning turlariga kiradi. Orqaga to'ntarilish- qo'llarga tayanib, tananing orqaga aylanma xarakatidir. Sekin to'ntarilish- tananing uchish fazasi bulmagan to'liq to'ntarilishdan iborat (qo'lga tayanib) tekis aylanma xarakatidir. Rondat- orqaga burilib to'ntarilish va ikkala oyoqqa turib qolishdan iborat. Kurbet- qo'lga tayanib orqaga sakrab oyoqqa turish. Yarim to'ntarilish-tananing bir qismidan ikkinchisiga o'tish uchun sakrab bajariladigan aylanma xarakat. Buqilib kutarilish- buqilib tayanishdan (kuraklardan) oyoqlarga kutarilishdir. O'tirish, oyoqlarni kerib o'tirish, chukkalab va xokazo xolatlardan bajariladi. Kayd etilgan xollarda oxirgi xolatni kursatish kerak. Buqilib burilish, tayanib yotgan xolatda doira shaklida aylanib bajariladi; bunda 360⁰ burilib bajarilishni kursatib qabul qilingan. Salto- tananing xavoda muallak to'ntarilishi. Oldinga salto, siltanib salto, orqaga salto, yonga, davomli salto, burilib salto (360⁰ burilish-piruet, 720⁰ burilish va xokazo), shuningdek ikki marta, uch marta salto va boshqalar salto xillaridandir. Tez irg'ish (kiskacha-irg'ish)-bir oyoqni oldinga bukib,

siltanuvchi oyoqda irg'ishdir. Sakrash akrobatikasida biriktiruvchi element sifatida qo'llaniladi. «Ko'prik»- tayanchga orqa bilan turib, gavdaning maksimal yoysimon bukilgan xolatdir. «Ko'prik», bir qo'lda «Ko'prik», bir oyoqda «Ko'prik», bilaklarda «Ko'prik», qarama-qarshi «Ko'prik» bo'lish, masalan, chap oyoq va ung qo'lga tayanib «Ko'prik» bo'lib turish va boshqalar. Shpagat- oyoqlarni oxirigacha kerib o'tirish (ikkala oyoq butun buyi kadar yerga tegib turishi lozim). Shpagat, o'ng yoki chap oyoq bilan shpagat (oldindagi oyoq kursatiladi, bir tomonli, qarama-qarshi, engashib shpagat va boshqalar. Yarim shpagat- shpagatga o'xshash xolat, lekin oldindagi oyoq bukilgan bo'ladi, engashib yarimshpagat, orqaga engashib shpagat va boshqalar. Tik turish- gavdaning oyoqlarga bosib tik turgan xolatidir. Tik turishlarning xillariga ko'yidagilarni: kuraklarda, boshda, qo'llarda, oxirigi xolatdagi tik turishga qisqa, keng, yopik bir qo'lda va xokazo kurinishdagi xolatlarni kiritish mumkin, ammo mazkur xolatlarning barchasida oyoq kerilgan bo'ladi.

Tik turish xolatiga ko'tarilish usullarini qisqacha ko'yidagicha ifodalash qabul qilingan: kuch bilan (qo'llar tirsak bo'ginidan, oyoqlar tos-son buginidan buqiladi); dumalab (o'ng yoki chap oyoq bilan siltanib, navbatmpa-navbat tayanib aylanma xarakat bilan bajariladi), buqilib (qo'llar buqiladi, gavda to'g'ri tutiladi), gavda bukilib to'g'ri qo'llar bilan) qo'llar va gavda xam to'g'ri tutiladi), sakrab (qo'llarga), orqaga to'ntarilib va boshqalar.

Juft va gurux mashqlarida shunga o'xshash atamalar qo'llaniladi, lekin xar bir qatnashchining dastlabki xolati va oxirigi xolati ko'rsatiladi) ustidagi akrobat gavdasining qaysi qismi bilan pastdagi akrobat gavdasining qaysi -qismiga tayanishi). Masalan sondan chiqish, orqadan chiqish yoki yotgan sherikning kaftlarida yelka bilan tik turish, pastdagining tizzalarida tik turish, orqa bilan muvozzannat saklash va xokazo.

Batutdagi mashqlar uchun maxsus atamalar qo'llaniladi: chaykalish-sakrovchining to'rga tushgandan keyin uning ko'tarilishi; tez irg'ish-ijrochining uchishi, ya'ni balandligini oshirish uchun qo'llaniladigan sakrashlardir. Kolgan atamalar gimnastika atamalarining qoidasiga binoan yasaladi.

4.5. Badiiy gimnastika mashqlarining atamalari

"Badiiy gimnastika" atamasi 1800-yillarning boshlarida harbiylar tomonidan qo'llaniladigan usullardan erkin oqim uslublarini farqlash uchun paydo bo'lgan. Garchi ko'pchilik tomonidan yangi sport turi sifatida qaralsa-da, gimnastika musobaqalari 1880-yillarda Evropa bo'ylab maktablar, sport klublari va turli tashqilotlarda gullab-yashnay boshladi. 1896 yilda Afinada Olimpiya harakati qayta tiklanganida, gimnastika birinchi sport turlaridan biri edi. Dastlabki Olimpiya o'yinlarida gimnastikaning ba'zi turlari mavjud edi, ularni "badiiy" deb atash qiyin edi. Arqonda ko'tarilish, dumalab sakrash va suzish - bu tozalash jarayonidan omon

qolmagan ba'zi voqealar edi. 1903-yilda Antverpenda bo'lib o'tgan birinchi jahon chempionatida tayanib sakrash, kengga sakrash va yadro uloqtirish kabi sport turlari 1954-yilgacha bo'lgan. Suzish bir marta, 1922-yilgi chempionatlarda paydo bo'lgan. Olimpiada dasturi 1924 yilda belgilana boshladi, erkaklar individual medallar uchun va har bir apparatda jamoaviy musobaqalarda kurash olib borishdi. 4 yil o'tgach, ayollar Amsterdamdagi Olimpiya gimnastikasi bo'yicha musobaqalarni boshladilar. 1952 yilga kelib, Sovet Ittifoqi Olimpiya gimnastikasi bo'yicha etakchi davlatga aylandi, uning nufuzi 1883 yilda bir guruh ijtimoiy islohotchilar, jumladan dramaturg Anton Chexov Rossiya Gimnastika Federatsiyasini tashqil qilgandan keyin asta-sekin o'sib bordi.

Qadamlash-yurishning turli xillari. Yurishning ko'yidagi xillari mavjud: chunonchi, oddiy qadamlash, oyoq uchida qadamlash, oyoq uchida, o'tkir qadam, keng odimlab qadamlash, baland va lo'qillab qadamlash, prujinasimon qadamlash, qo'shma, almash, silliq qadamlash, polka qadamlari, vals qadamlari, yelkani oldinga chiqarib qadamlash, cho'qqayib (yarim cho'qqayib) qadamlash. Yugurish-xar birida uchish fazasi bo'lgan qadamlash bilan yurishdir. Yugurishning xillari yurishning xillariga o'xshashdir. Burilish-tananing vertikal o'k atrofida o'k yoki yondash o'k atrofida (masalan, qo'lning, oyoqning bo'lishini) aylanma xarakatidir. Burilishning ko'yidagi: kichik qadamlab (bir tomonga, qarama-qarshi tomonga), oyoq uchida, oyoqlarni chalishtirib, bir tomonga oyoqni siltab burilish (chap oyoqda turib chap tomonga burilish bajariladi), qarama-qarshi tomonga, spiralsimon, «vint», aylanma (burilishning katta amplitudasini ko'rsatish kerak, masalan 540^0 yoki 720^0 ga aylanib burilish), engashib cho'qqayib (yarim cho'qqayib) burilish, muvozanat saklab burilish (u yoki bu muvozanat xolatini saklab, tizzalarda burilish va boshqa xillari mavjud).

Sakrash-oyoqlar bilan depsingandan keyin erkin uchish. Xarakat amplitudasi va fazodagi xolatga qarab sakrash ko'yidagi xillarga ajratiladi: to'g'ri sakrash, egilib, ochilib, yopilib: sakrash, qadamlar sakrash, sapchish sakrash, xatlab, odimlar sakrash, oyoqni-oyoqqa tegizib sakrash, yarim xalka va xalkasimon, go'janak bo'lib, buqilib, shpagat qilib sakrashlar va boshqalar.

Qo'l bilan prujinasimon xarakatlar qilish-barcha bo'g'inlari bir yo'la bukib, yaxlit qilingan prujinasimon xarakatdir.

To'lqin-bir buginni bukib va ikkinchisini yozib ketma-ket bajariladigan bir butun murakkab xarakatdir. Oldinga,ung tomonga, chapga (yonlama), past tomonga tulkinlar mavjud.

Qo'l bilan to'lqin xosil qilish-qo'l (qo'llar) bilan tulkinsimon xarakat qilish uchun oldin qo'lni bukib (gavdaga yaqinlashtirib) panjalarni pastga bukilidi, keyin panjalarni bir yula kutarib, qo'l to'g'rilanadi (ya'ni gavdadan uzoqlashtiriladi).

Panjalarining xolatini ko'yidagicha nomlash qabul qilingan: odatdagi, panjalar bo'sh, panjalar erkin, panjalar ko'tarilgan.

Siltanish-depsinishdan boshlanib, inersiya bo'yicha tananing boshqa a'zolarida davom etadigan yaxlit xarakatdir. U shiddatligi, kuchi va xarakat erkinligi bilan ajralib turadi; qo'l, gavda va butun tana bilan bajariladi.

Yaxlit siltanish-butun gavda qismlari bilan bajariladi. Masalan, (oldinga) yoki yonga yaxlit siltanish.

4.6. Saf va umumrivojlantiruvchi mashqlar

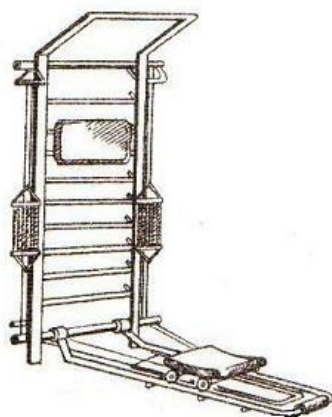
Saf mashqlari-bular gimnastikaga doir mashg'ulotlarda talabalarning zal va maydonda tartibli hamda maqsadga muvofiq joylashtirish, ularda ritmni tarkib toptirish, jamoa bo'lib harakat qilish malakasini orttirish, to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish uchun qo'llanadi. Saf mashqlari armiya xizmatiga chaqirilguncha bo'lgan yoshlarni tayyorlash va armiyada xizmat qilishga tayyorlashning tarkibiy qismi hisoblanadi. Saflanishning ikkita asosiy turi mavjud. Biri sherenga bo'lsa, ikkinchisi kolonna. Ular quyidagi tarkibiy qismdan: flang, interval, oraliq (distansiya), yetakchidan iborat.

Talabalar guruhni saflantirish paytida to'g'ri buyruq (komanda) berishni (navbatchi), chigil yozish mashqlarini o'tkazish chog'ida o'qituvchining topshirig'i bo'yicha mashg'ulot qismlarini o'tkazishni o'rganishlari kerak. Buyruq baland ovoz bilan va aniq beriladi. Ular dastlabki va ijro buyrug'iga ajratiladi. Masalan, "rostlan", "o'ngga", "chapga" bular faqat ijro komandalaridir. Dastlabki buyruq shug'ullanuvchilarga tushinarli bo'lishi uchun birmuncha cho'zib beriladi va ijroga tayyorlaniladi. Ijro buyrug'i uncha katta bo'lmagan pauzadan so'ng talabchan ohangda beriladi. Masalan; "guruh rostlan", ba'zan dastlabki komanda o'rniga ajratib va keskin, "guruh", "kolonna", "diqqat" so'zlari qo'shiladi.

Endi talabalarning tayyorgarligiga bog'liq holda 1kg dan 3kg gacha og'irlikdagi gantelni tavsiya qilish mumkin. Shuni e'tiborga olib, kitobda gantel va toshlar bilan bajariladigan, nisbatan murakkab bo'lgan bir qancha mashqlar majmua keltiriladi. Ammo ular, nisbatan tayyorgarligi kuchli bo'lgan atletlar uchun mo'ljallangan.

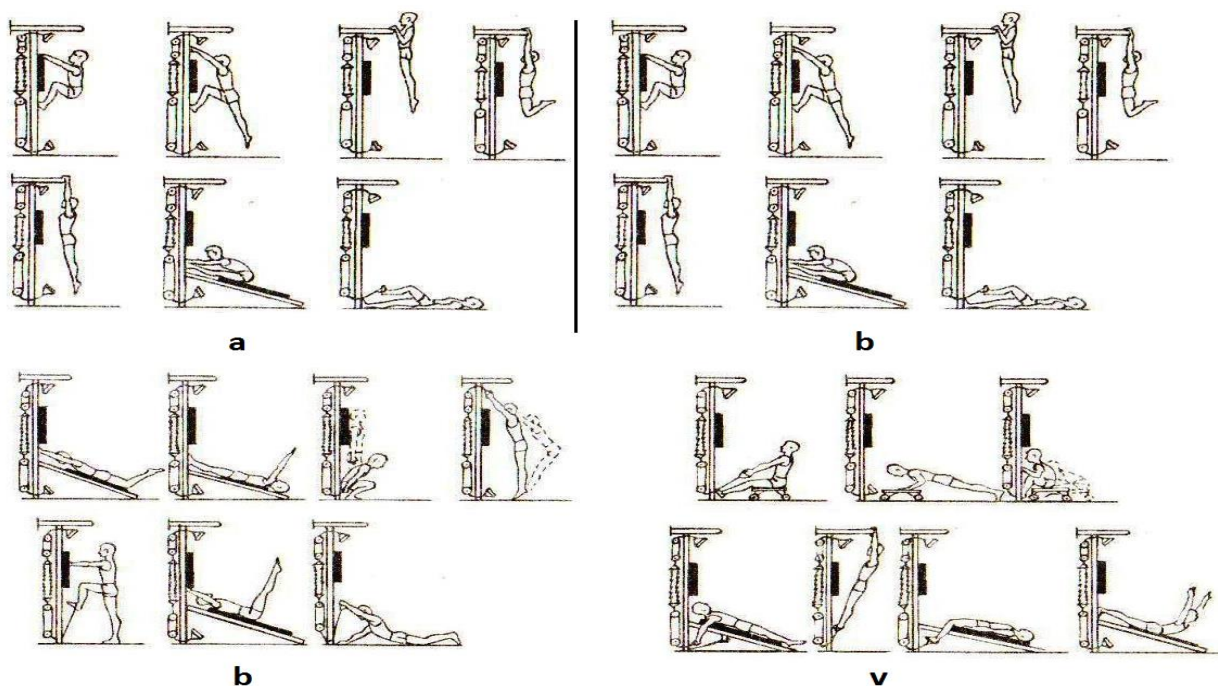
18-20 yoshli talabalar 10-12 marta oddiy tortila bilishi, 8-10 marta kuch bilan ko'tarilishi, 10-12 marta to'ntarilib ko'tarilishi kerak. Ushbu tizimni xizmat ko'rsatgan murabbiy S.Bogdasarov ishlab chiqqan. U o'z ishida, "bo'lajak jangchi" ga degan umumiy sarlavxa ostida, qulay sport snaryadlari, elastik tasma, turnik va boshqalardan foydalanib, kuch tayyorgarligi qo'rish bo'yicha bir qator mashqlar majmuani keltiradi.

Uy "Salomatlik" trenajeri. So'nggi paytlarda uy mashg'ulotlari amaliyotiga uy "salomatlik" trenajeri keng qo'lamda joriy qilinmoqda (8-rasm).



8-rasm

Uy “Salomatlik” trenajerida mashg‘ulot o‘tkazish uchun mashqlar tavsiya qilamiz (44-rasm).



9-rasm

1. D.h. gimnastika devorida osilib turasiz. Qo‘llarni to‘g‘rilash bilan bir vaqtda oyoqlarni tizzalardan bukasiz.

2. D.h. gimnastika devori yog‘ochida chap oyoqda turib, qo‘llaringiz bilan uning yuqoriroqdagi yog‘ochini ushlaysiz. Gavgangizni chap oyog‘ingiz to‘g‘rilanguncha ko‘tarasiz. Shuning o‘zini boshqa oyoqda bajarasiz.

3. D.h. gimnastika devori yog‘ochida osilib turib tortilish.

4. D.h. gimnastika devoriga yuzi bilan turib osilish, oyoqlarni tizzalardan bukish va yozish.

5. D.h. gimnastika devori yog‘ochiga osilib turish. Gavgani soat mili yo‘nalishi bo‘ylab va unga teskari aylantirish.

6. D.h. nishab taxta bo‘ylab o‘tirish. Gavgani oldinga turli darajada egish.

7. D.h. yerda yotib, oyoq kaftlarini espanderning pastki ushlagichiga kiydirish.

O'ng va chap oyoqlarni almashlab, esponderni cho'zish.

8. D.h. nishab qilib qo'yilgan taxtada pastga qarab yotish. Qo'llar bilan gimnastika devori yog'ochidan ushlab, yuqoriga tortilish.

9. D.h. nishab qilib qo'yilgan taxtada yuqoriga qarab yotish va oyoq kaftlarini tegishli gimnastika devori yog'ochiga mustaxkamlash. Gavdani har tomonga burish.

10. D.h. past o'tirish holatida qo'llar bilan esponderning pastki ushlagichidan tutib, esponderni cho'zib turish.

11. D.h. gimnastika devoriga qarab turish va qo'llar bilan esponderning yuqoridagi dastasidan ushlab. Egilib, orqa muskullari kuchi bilan esponderni cho'zish. Bu paytda oyoq kaftlari dastlabki holatda turadi.

12. D.h. gimnastika devoriga bir qadam beridan qarab turish. Uning yog'ochidan qo'llar bilan ushlab, oyoq kaftiga esponderning pastki dastasini kiydirish. Oyoqni tizzadan bukib, esponderni cho'zish. Shuning o'zini boshqa oyoqda bajarish.

13. D.h. nishab qilib qo'yilgan taxtaga chalqancha yotish. Qo'llar bilan gimnastika devori yog'ochidan ushlab, oyoqlarni ko'tarib, burchak hosil qilish.

14. D.h. yerda pastga qarab yotish. Bir qo'l bilan esponderning pastki dastasidan ushlab, ikkinchi qo'l bilan yerga tayanib, esponderni cho'zib, qo'llarni ko'tarish va tushirish.

15. D.h. aravachada o'tirib, oyoqlarni bukib, devorga yaqinlashish va undan uzoqlashish.

16. D.h. aravachaga tayanib devorga yuz bilan 90^0 burchak ostida yotish. Aravachani devorga yaqinlashtirish va undan uzoqlashtirib, harakatlantirish.

17. D.h. aravachada devorga qarab o'tirib, qo'llar bilan esponderning pastki dastasidan ushlab. Esponderni cho'zib turib, oyoqlar bilan devorga deysinish.

18. D.h. nishab qilib qo'yilgan taxtaga chalqancha yotib, qo'llar bilan esponderning pastki dastasidan ushlab. Qo'llarni to'g'ri qilib ko'tarib, esponderni cho'zish.

19. D.h. gimnastika yog'ochida osilib turib, oyoq kaftlarini esponderning pastki dastasiga kiydirish. Yog'ochda tortilib, esponderni cho'zish.

20. D.h. nishab qilib qo'yilgan taxtaga chalqancha yotib, oyoq kaftlarini esponderning pastki dastasiga kiydirish. Oyoqlarnin nishab qilib qo'yilgan taxtaga teng qilib to'g'rilash va esponderni cho'zish.

21. D.h. nishab qilib qo'yilgan taxtada yerga qarab yotish. Oyoqlar kaftlari bilan gimnastika devori yog'ochiga tayanib kerilish.

4.7. Oliy ta'lim muassasalarida gimnastikaning sport turlari

Sport gimnastikasi. Bu sport turi jismoniy tarbiya dasturiga erkin mashqlar va sport snaryadlaridagi alohida mashqlar sifatida kiritilgan. Erkin mashqlar-bu xilma-xil harakatlar kabinatsiyasidan, ritmik musiqa jo'rligidagi sport va erkin mashqlar

o'quv kombineitsiyasidan iborat estetik tarbiyaning ajoyib vositasi hisoblanadi. Shuningdek, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik (bo'g'imlardagi harakatchanlik), chaqqonlik harakatlarini namoyish qilishda erkin mashqlarning ahamiyati katta. Bu sport turi, ko'pincha, gimnastika snaryadlarida, arqonda, turnik, qo'shpoya, halqa, yakkacho'p, "ot"da siltanish va unga tayanib sakrashlar bilan mashq qilinadi. Ular zalda maxsus jihozlanadi. Bu mashqlar talabalardan nihoyatda intizomli bo'lishni va o'qituvchi yoki tajribali talabalar muhofazasida shug'illanishni talab qiladi.

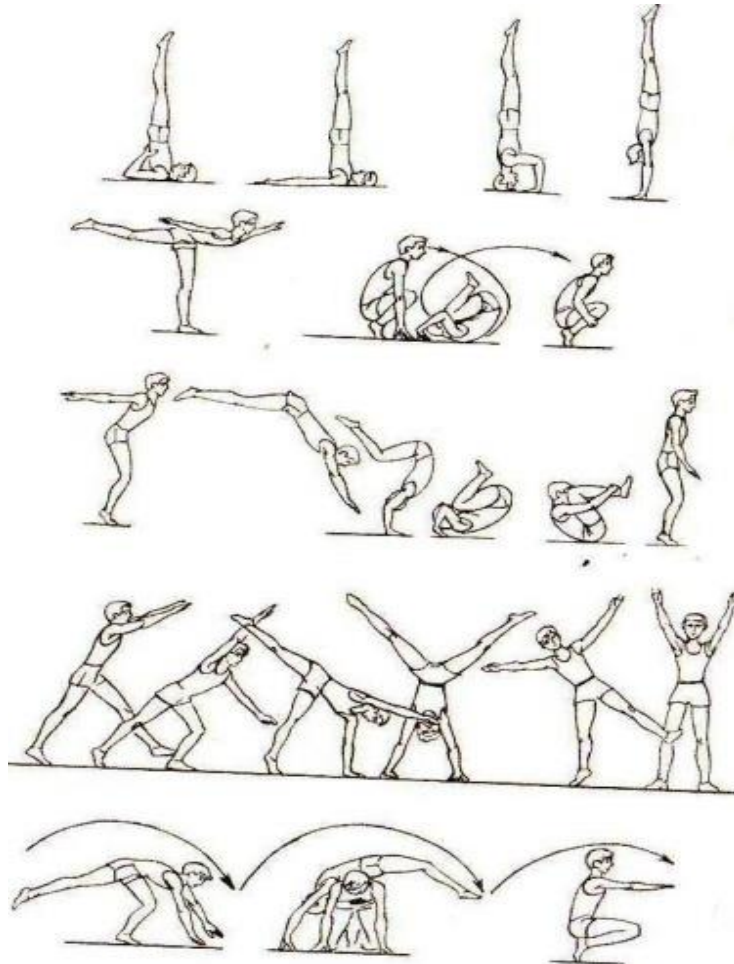
Badiiy gimnastika. Bu sport turi nisbatan yosh bo'lishiga qaramay, tez suratlarda bilan rivojlanmoqda. Oliy ta'lim muassasalari jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarida va talabalar trenirovka mashqlarini bajarayotganlarida badiiy gimnastikaning ayrim mashqlaridan keng foydalanadilar. Ularni o'zlashtirish esa tana egiluvchanligi va muskullar kuchini oshiradi, muvozanatni saqlashni, chaqqonlikni, harakat koordinatsiyasini takomillashtirish imkonini beradi. Xoreografiya mashqlarini muntazam bajarish, harakatlarda aniqlik va jozibadorlikni orttiradi. Bu sifat badiiy gimnastikadagina emas, balki figurali uchishda, akrobatikada, suvga sakrashda ham yuqori baholanadi. Kundalik hayotda badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchilar xushbichim, go'zal qaddi-qomat, harakatlar zeboligiga ega bo'ladilar. Xoreografiya mashqlari bilan shug'ullanish o'spirinlar uchun ham foydali, ularning harakatlarida qayishqoqlik va joziba ortadi (10-rasm). Siz bu mashqlarni ertalabki gigiyenik batantariya va trenirovka qilish majmuaga kiritishingiz mumkin.



10-rasm

Akrobatika. Akrobatika mashqlari, asosan, har xil o‘q atrofida (salto va boshqalarda) aylanma ko‘rinishdagi hamda g‘ayritabiiy sharoitda bajariladigan muvozanat saqlash harakatlarini ifodalaydi.

Ular akrobatika yo‘lakchasida, maxsus snaryadlar (trampolin, irg‘itish taxtasi, batut va boshqalarda) mustaqil yoki yordamchi bilan bajarilishi mumkin. Akrobatika mashqlari insonning jismoniy va irodaviy sifatlarini takomillashtirishning muhim vositasi hisoblanadi. Shunga ko‘ra, o‘quv mashg‘ulotlarida kuch va egiluvchanlik, chaqqonlik, jasurlik va qat‘iyatlik, tezkorlik reaksiyasi yuzaga keltiriladi, harakat koordinatsiyasi uyg‘unlashtiriladi. Akrobatika mashqlarining yana bir qimmatli tomoni, vestibilyar apparatida mashq qildiriladi, bu uchuvchi va kosmonavtlar tayyorlashda keng qo‘llaniladi (11-rasm).



11-rasm

Turnik, qo‘shpoya, halqa, yakkacho‘p, “qon”da siltanish, tayanib sakrash va boshqa mashqlar shug‘ullanuvchining tayanch-harakat apparatiga yuqori talab qo‘yadi. Mashqlar ikki katta guruhga bo‘linadi: 1) statik va kuch; 2) siltanishlar.

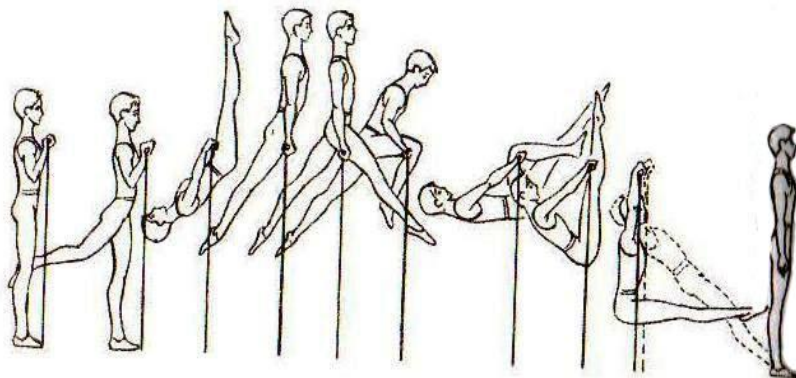
Statik mashqlar yoki turli holatlari (osilishlar, tayanishlar)ni bajarish ancha qiyin kechadi. Masalan, qo‘shpoyadan tashqariga oyoqlarni yozib tayanish, halqada burchakli osilib turish. Kuch mashqlari-bir statik holatdan boshqasiga sekin o‘tish bo‘lib buni kuch bilan ko‘tarilishida ko‘rish mumkin.

Gimnastika uskunalaridagi siltanish mashqlari gavdaning alohida qismlari harakat yo‘lining jo‘shqinligi va murakkabligi bilan farq qiladi. Bu mashqlarni bajarish ko‘pincha o‘qituvchi yoki tajribali, yaxshi tayyorlangan talabanning muhofazasini talab qiladi. Bu guruhlar, asosan, “qon” da, qo‘shpoyada, baland turnikda, halqalarda mashq qiladilar.

Quyida keltirilayotgan gimnastika uskunalaridagi mashqlar oliy ta‘lim muassasalarining amaldagi jismoniy madaniyat va sport dasturiga binoan o‘rganiladi.

1. Past turnikda. D.h. bukilgan qo‘llarda osilib turish, bir oyoqda depsinib, boshqasi bilan siltanib ko‘tarilish. O‘ng (chap) oyoqda qayta siltanib, yuqorida tayanish: orqaga sekin tushib, o‘ng (chap) oyoqda osilib turish. Buqilib, burchak hosil qilib, oyoqlarni tushirish va turish (13-rasm).

2. Past turnikda. D.h. cho‘qqayib osilish. Osilib, burchak hosil qilish va to‘ntarilib ko‘tarilish, sekin tushib, oldinga buqilib osilish: oyoqni bukib, ularni qo‘llar orasidan o‘tkazib, orqaga kerilib osilish; oyoqlarni tushirib, orqada buqilib, osilish; oyoqda depsinib, buqilib osilish; oyoqni tushirib, kerilib turish.

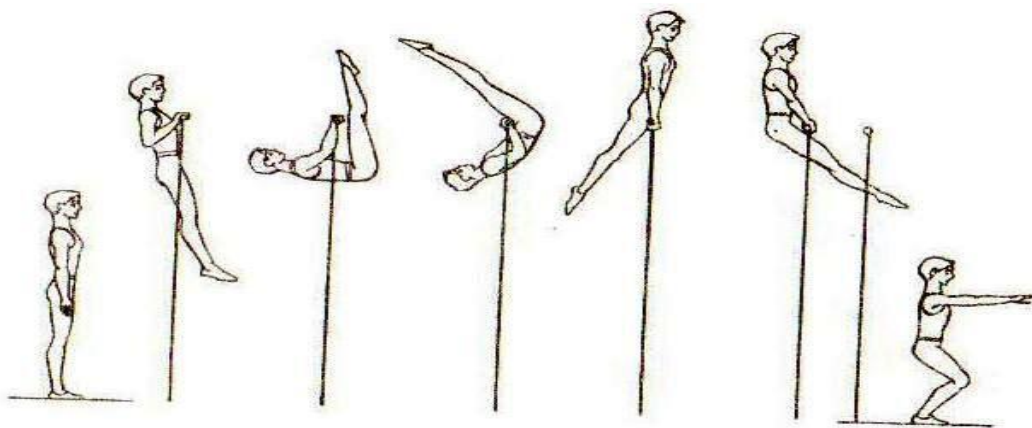


13-rasm

3. Baland turnikda. D.h. (asosiy tik turish). Sakrab bukilgan qo‘llarda osilish va to‘ntarilib ko‘tarilish; turnikni tagiga sakrab turish (48-rasm).

4. Baland turnikda. D.h. osilish. Navbatma-navbat kuch bilan chiqish; qo‘llarni bukib, sekin tushib, buqilib osilish; oyoqlarni bukib, ularni qo‘llar orasidan o‘tkazib, orqada osilish; teskari ko‘tarish; oldinga sakrab tushish.

5. Baland turnikda tortilish 10-12 marta takrorlash.



14-rasm

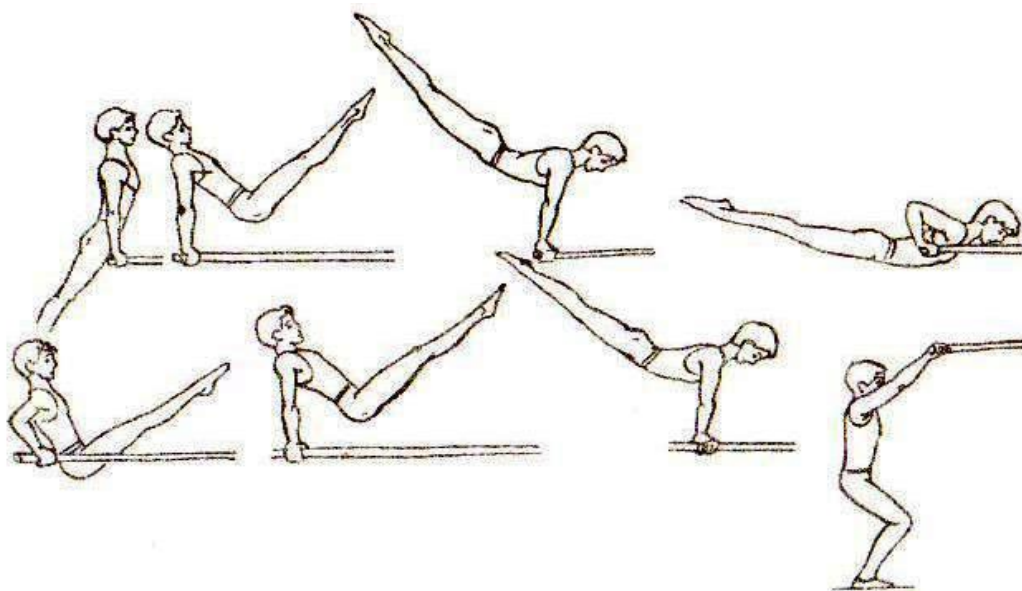
Parallel qo'shpoyada talabalar uchun bajariladigan mashqlar

1. D.h. asosiy tik turish. Sakrab chiqib, qo'shpoya oxirida tayanish; tayanib silkinishlar; orqaga siltanganda qo'llarni bukib, oldinga siltanganda uni to'g'rilash; orqaga siltanib qo'shpoyani ushlab tushish (14-rasm).

2. D.h. qo'llarga tayanish va har xil holatda silkinishlar. Buqilib, ko'tarilib o'tirib, oyoqlarni yoyish; oyoqni ichkariga olib, orqaga siltash; oldinga siltash; orqaga siltanib, buqilib sakrab tushish.

3. D.h. asosiy tik turish. Sakrab chiqib, bukilgan qo'llarga tayanish; qo'llarni to'g'rilash; burchak hosil qilish, o'tirib, oyoqlarni yoyish va qo'llarni oldinga tushish; buqilib oldinga umbaloq oshib o'tirish va oyoqlarni yoyish; qo'llar bilan qo'shpoya oxiridan tushayotib ichkarida qayta siltanish; oldinga siltanib, oyoqlarni yozib sakrab tushish.

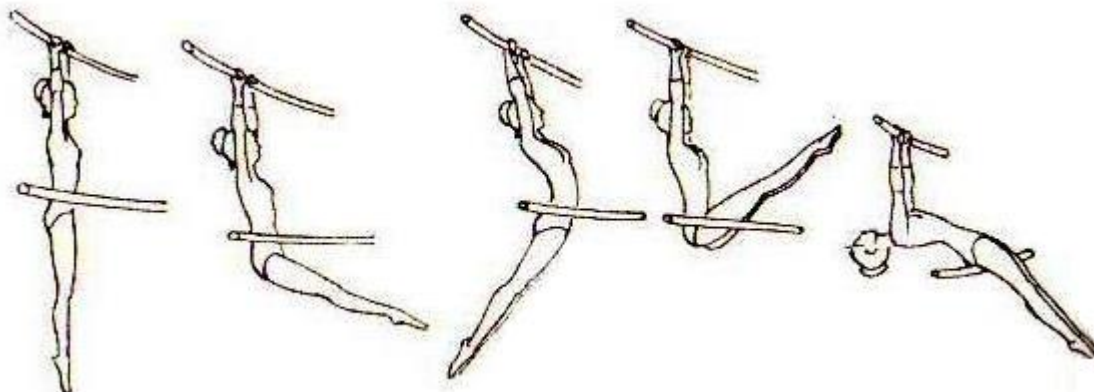
4. D.h. qo'llarga tayanish. Qo'llarga tayanib siltanishlar; buqilib ko'tarilib o'tirish va oyoqlarni yoyish; qo'llar bilan oldinda tutish; kuch bilan yelkalarda turish; tayanib tushish va oldinga siltanish; orqaga siltanish; oldinga siltanib burchakli sakrab tushish.



15-rasm

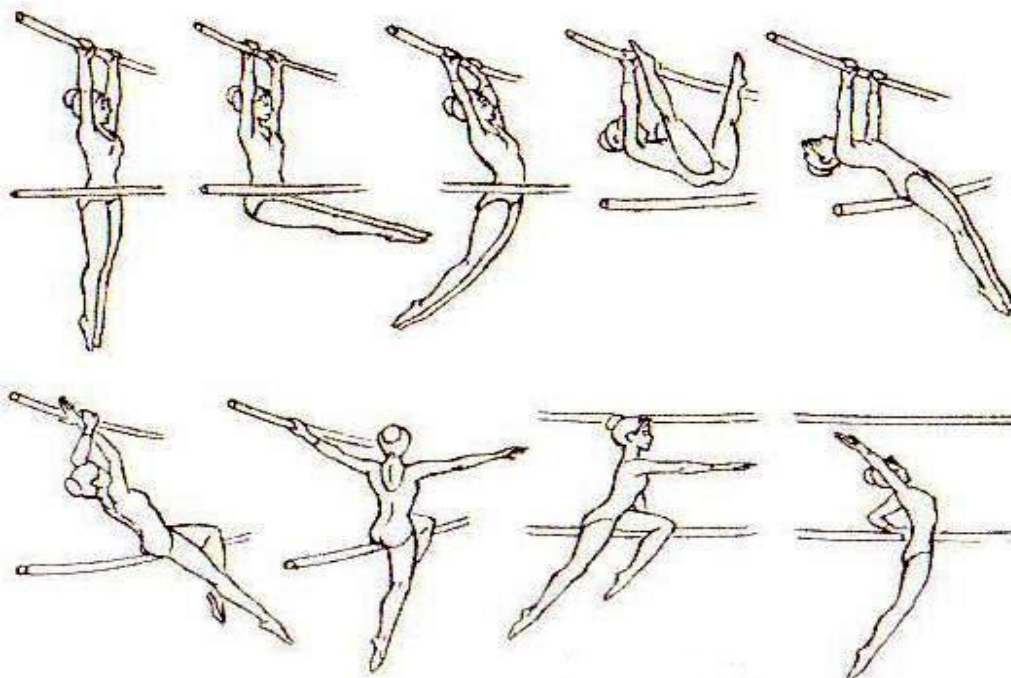
Qizlar uchun past-baland qo'shpoyada bajariladigan mashqlar

1. D.h.-asosiy tik turish. Sakrab yuqori yog'ochga osilish; buqilib tebranishlar va qayta siltanib egilib pastki yog'ochga yotib osilish (16-rasm).



16-rasm

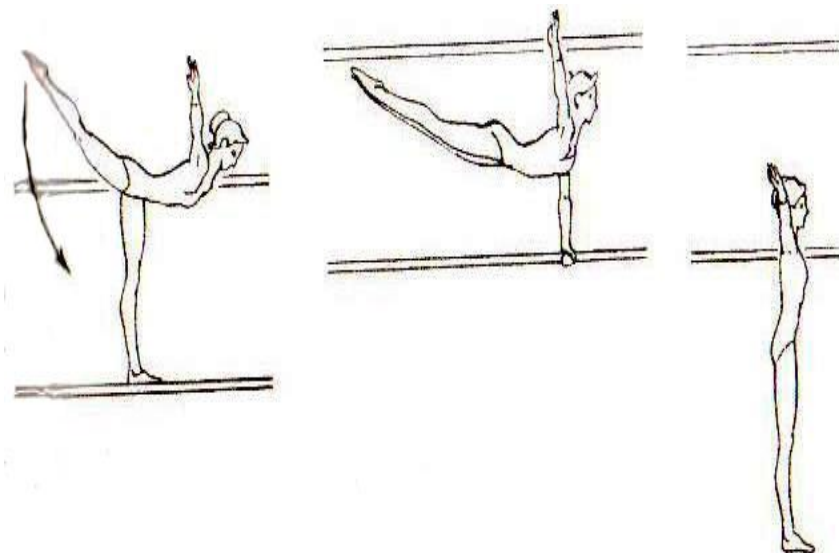
2. D.h.-asosiy tik turish. Sakrab yuqori yog'ochga osilish; buqilib tebranishlar; qayta siltanib egilib pastki yog'ochga yotib osilish; chapga (o'ngga) burilib tos bilan o'tirish, bir qo'lda yuqoriga yog'ochni ushlab; pastki yog'ochni chap (o'ng) qo'l bilan ushlab va oldinga siltanib, egilib sakrab tushish (17-rasm).



17-rasm

3. D.h.-yotib, pastki yog'ochga osilish; o'ng qo'lni tushirib, chapga 270° burilib, tos bilan o'tirish; chap (o'ng)ga burilib, pastki yog'och bo'ylab o'tirish; burchakli sakrab tushish.

4. D.h.-pastki yog‘ochga tayanib turib muvozanat saqlash; bir qo‘lda pastki yog‘ochdan ushlab, boshqasini yon tomonga uzatib (“qaldirg‘och”); orqaga siltanib, buqilib sakrab tushish (18-rasm).



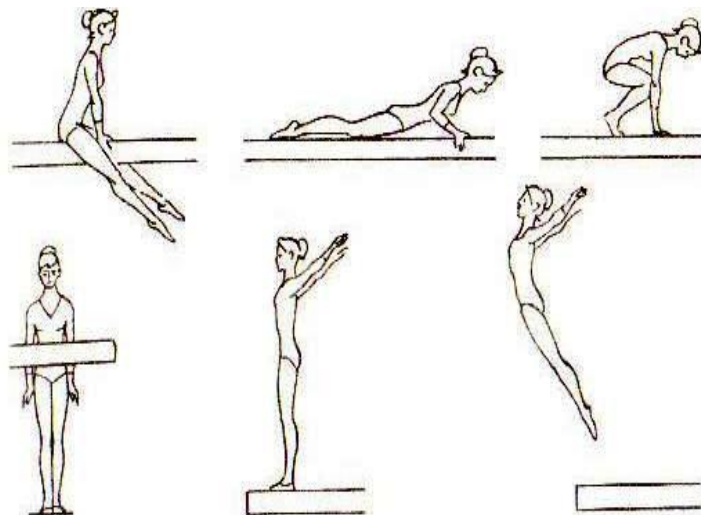
18-rasm

Talabalar uchun halqalarda bajariladigan mashqlar

1. Bukilgan qo‘llarda kuch bilan osilib turish.
2. Oldinga siltanib buqilib turish.
3. Oldinga siltanib kerilib osilib turish.
4. Burchakli osilib turish; kuch bilan buqilib osilib turish; kerilib osilib turish.

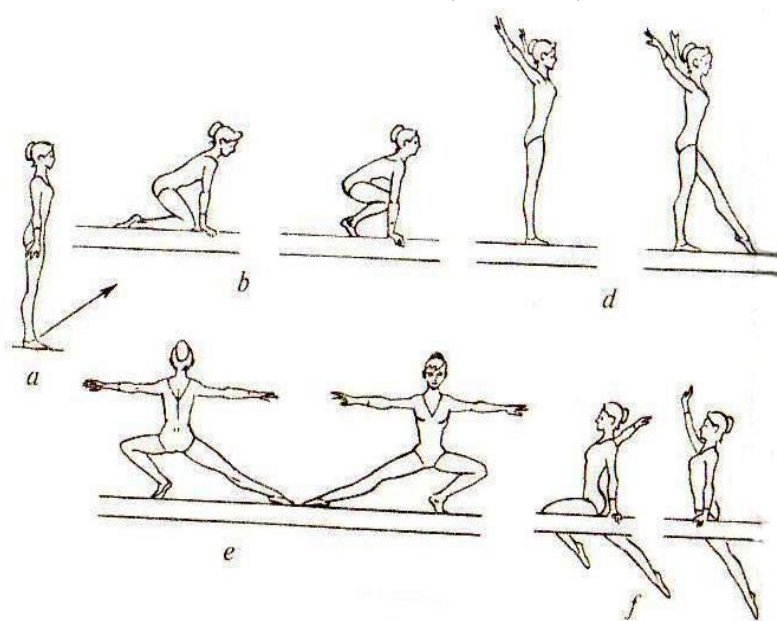
4.8. Qizlar uchun yakkacho‘pda bajariladigan mashqlar

1. D.h. asosiy tik turish. Oldi bilan yakkacho‘pga sakrab chiqib, chapga burilish va o‘ng oyoqni siltab, o‘tirib olib, oyoqlarni yozib egilish; orqaga siltanib qo‘llarga tayanish va bukilgan qo‘llarga tayangan holda songa tayanib yotish; yakkacho‘p uchlariga yurib borib tayanib, cho‘qqayish; oyoq uchiga turish, qo‘llarni orqaga uzatish, so‘ngra kerilib sakrab tushish (19-rasm).



19-rasm

2. D.h. asosiy tik turish. Yonlamasiga yugurib kelib, sakrab chiqib tizzalarga tayanish; cho‘qqayib tayanish; turib qo‘llarni yon tomonga uzatish; chapga 180° ga burilib, so‘ngra o‘tirib oyoqlarni yozish; o‘ngga siltanib chap songa o‘tirish, chap qo‘lni son bilan itarilib, kerilib sakrab tushish (20-rasm).



20-rasm

3. D.h. yakkacho‘pda bir oyoqda turib, boshqasini orqaga uzatib, qo‘llarni yon tomonga cho‘zish. Oyoqni oldinga siltab, orqaga burilish va qo‘llarni yuqoriga uzatish; to‘liq oyoq kaftiga tushish. Boshqa oyoq uchida turib, qo‘llarni yon tomonga uzatish; birida siltanish, boshqasi bilan depsinib, oldinga kerilib 90° burilish va yakkacho‘pdan oldi bilan sakrab tushish.

4. D.h. yakkacho‘pda bir oyoqda turib, boshqasini oldinga qo‘yish va qo‘llarni yon tomonga uzatish. Bo‘sh oyoqni orqaga siltab, yarim barmoqlarda turish va qo‘llarni oldinga uzatish; orqaga doirasimon burilish; to‘liq oyoq kaftiga tushish, qo‘llarni yon tomonga uzatish; qo‘llarni yoysimon pastga, oldinga uzatib, jadal 180° ga burilib, oldinga kerilib sakrab tushish.

4.9. Yigit va qizlar uchun tayanib sakrashlar

1. Yugurib kelib “kozyol”ga sakrab chiqib, cho‘qqayib tayanish va kerilib sakrab tushish.
2. Yugurib kelib, ko‘prikchadan ikki oyoqlab sakrab depsinish va ikki qo‘lga tayanib, “kozyol”dan oyoqlarni yozib sakrab, oyoqlarni bukish.
3. Yonlamasiga yugurib kelib, burchak ostida sakrash.
4. Yugurib kelib, ikki oyoqda depsinib, yonlamasiga sakrash.

Nazorat uchun savollar

1. Gimnastika turlarini sanab bering?
2. Badiiy ginstika mashqlari atamalari?
3. Akrobatik mashqlarning atamalari?
4. Muhofazani yordam ko‘rsatishdan farqi nima?
5. Mashqlari yozib borish qoialarni tusuntiring?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi – Tashkent, 2011 y. 257-269 b.
2. Sushko G.K. Gimnastika i metodika yeyo prepodavaniya T.: ILM ZIYO.-2012 g. 115 c.

Qo‘shimcha adabiyotlar

1. Yefimenko A.I., Yo‘ldashev Q.Q., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. Tashkent, 1995 g
2. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemseva L.A. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni (URM) o‘rgatish metodikasi. Tashkent, 2005 y.
3. **Cross Fit. Gymnastics training guide. Copyright 2015.**

5-mavzu. Gimnastika turlari.

5.1. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari

Gimnastika sog'lomlashtiruvchi turlari

Davolash gimnastikasi - bu gimnastika majmuaga davolovchi gimnastika, rehabilitatsiya-tiklash va funksional gimnastika kiradi.

Bajariladigan mashqlarning yo'nalishi va o'ziga xos xususiyatlariga ko'ra gimnastikaning quyidagi turlari ajratiladi: ko'ngilochar, tarbiyaviy va rivojlantiruvchi, amaliy va sport.

Gimnastikaning takomillashtiruvchi turlari ertalabki (Gigiyenik) mashqlar, kirish gimnastikasi, jismoniy tarbiya daqiqalari va mashg'ulotlar davomida yoki mashg'ulotlar oralig'ida bajariladigan jismoniy tarbiya tanaffuslari shaklida mashqlarni kun tartibida amalga oshirishni nazarda tutadi. Bunga terapevtik va badiiy gimnastika ham kiradi. Ularning asosiy maqsadi inson salomatligini yaxshilash, jismoniy va aqliy faoliyatini yuqori darajada ushlab turish, ijtimoiy faollikni oshirish va tezda ta'lim yoki mehnat faoliyatiga kirishishdir.



21-rasm

Gigiyenik gimnastika, sanab o'tilgan vazifalarga qo'shimcha ravishda, katta jismoniy, aqliy va hissiy stressdan keyin tananing ish qobiliyatini tiklash va gipodinamiyaning oldini olish uchun dam olish uchun ishlatiladi. Bu kunning istalgan vaqtida amalga oshirilishi mumkin. Gigiyenik gimnastika komplekslariga yurish va sekin yugurish, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar va amaliy mashqlar kiradi. Mashqlarning davomiyligi 15-20 minut.

Kirish gimnastikasi kelgusi faoliyatga: ta'lim yoki kasbiy faoliyatga jalb qilinganlarni tezkor kiritishga qaratilgan. Kirish gimnastikasining mazmuni, agar ishlab chiqarish haqida gapiradigan bo'lsak, harakatlar tuzilishi, energiya va hissiy qo'llab-quvvatlash nuqtai nazaridan professional vosita harakatlariga mos keladigan

mashqlarni o'z ichiga oladi yoki ular jarayonda yuzaga keladigan jismoniy va ruhiy stressni engillashtirishga qaratilgan bo'lishi kerak. ta'lim faoliyati. Mashqlarning davomiyligi 5-10 minut.

Jismoniy tarbiya daqiqalari va jismoniy tarbiya pauzalari mashg'ulotlar paytida charchoq belgilari paydo bo'lganda va buning natijasida e'tibor, xotira, fikrlash jarayonlari va postural buzilishlar pasayganda o'tkaziladi. Kompleks 2-3 mashqdan iborat bo'lishi mumkin - jismoniy tarbiya mashg'ulotlari paytida (1-2 daqiqada bajariladi) va 5-8 mashq - jismoniy tarbiya pauzalarida (3-5 daqiqada bajariladi).

Gimnastika haqida o'ylaganingizda, siz ayollarni muvozanat to'sinlarida harakat qilayotganini yoki erkaklarning qo'zg'almas halqalarda g'ayrioddiy jasorat ko'rsatayotganini tasavvur qilishingiz mumkin, ammo bu tartiblar gimnastikaning yetti turidan faqat bittasini ifodalashini bilarmidingiz?

Sport jismoniy kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilikni o'z ichiga olgan murakkab kombinatsiyadir. Turli xil fanlar ichida sport gimnastikasi eng mashhur hisoblanadi, ammo gimnastikaning boshqa turlari, jumladan, badiiy gimnastika va aerobik gimnastika ham keng ommalashdi.

Badiiy gimnastikaning eng ommabop va keng tarqalgan turi ayollar va erkaklar gimnastikasiga bo'linadi. Ayollar to'rtta yo'nalish bo'yicha bellashadilar: tayanch, notekis barlar, muvozanat nuri va polda mashq qilish, erkaklar esa oltita yo'nalish bo'yicha: polda mashq qilish, pommel ot, harakatsiz halqalar, tayanch, parallel bar va baland bar bo'yicha bellashadilar. Sport asosan turli gimnastika asboblardan foydalanishdan, shuningdek, turli mashqlar uchun poldan foydalanishdan iborat.

Ommaviy sport gimnastikasi-ommaviy sport gimnastikasi turlari tarkibiga, xususan, sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va sport akrobatikasi kiradi. Ular mustaqil sport turlari sifatida shakillangan va rivojlanmoqda. Bu turlarning alohida boshlang'ich unsurlari oliy ta'lim muassasalari talabalarini jismoniy tarbiyalash dasturiga kiritilgan. Ular yordamida UJT, "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarining ayrim xususiy vazifalari hal qilinadi.

Sportchilarni tayyorlash va sport musobaqalarini o'tkazish amaliyotida mashqlarning ikki tasnifiy dasturi qo'llanadi. "B" tasnifi bo'yicha sportchilar, ommaviy musobaqalarga tayyorgarlik ko'rib chiqadilar. Bu dastur "A" tasnifiga qaraganda yengillashtirilgan hisoblanadi. Chunki qator murakkab mashqlar nisbatan tayyorgarlik ko'rgan sportchilar uchun, mamlakat va halqaro miqyosdagi yirik musobaqalarni o'tkazish uchun kiritilgan. Shuning uchun oliy ta'lim muassasalari talabalarini "B" mashqlar tasnifi bo'yicha shug'ullanib musobaqalashadilar.

Gigiyenik gimnastika-gigiyenik gimnastika kishilarni jismoniy tarbiyalash va sog'lomlashtirishning ommabop vositasi, shuningdek, kuch, tetiklik va hayotbaxshlik manbai hisoblanadi. Bu gimnastika bilan odatda, ko'pchilik oliy ta'lim muassasalarining talabalar turar joylarida guruh bo'lib shug'ullanish mumkin.

Mashg'ulotni nafaqat ertalab, balki kunduzi (taom iste'mol qilgach, 1,5-2 soatdan keyin) va kechqurun uyqudan 1-2 soat oldin o'tkazish mumkin. Biroq ushbu mashqlar yoshlar uchun yetarli emas, bu sport bilan muntazam shug'ullanadiganlar uchun xolos.

5.2. Kasbiy-amaliy gimnastika

Kasbiy-amaliy gimnastika-KAJTning tarkibiy qismi bo'lib, shug'ullanuvchilarni umumiy jismoniy rivojlantirishga, ularning harakat malakalarini takomillashtirishga yo'naltirilgan.

Harbiy-amaliy gimnastika-barcha qo'shin turlari harbiy xizmatchilari jangovar tayyorgarligi paytida qo'llanadi, binobarin, uning mashqlari yordami bilan Vatan himoyachilarining jismoniy va ahloqiy sifatlari tarbiyalanadi. Harbiy-amaliy gimnastika mashqlari harbiy-sport majmuadan o'z o'rnini topgan.

Sport-amaliy gimnastikasi har xil sport turlarida umumiy va maxsus jismoniy tayyorlashning tarkibiy qismi xisoblanadi. U kishilarning turli organ va tizimlariga tanlab ta'sir ko'rsatadi, gimnastika mashqlari sport natijalarining o'sishini tezlashtirish imkonini beradi. Demak, sport turlarida qaerdaki gavda harakati bilan bog'liq bo'lgan mashqlar zarur bo'lsa (figurali uchish, suvga sakrash, kurash va boshqalarda), shu yerda akrobatika mashqlari keng qo'llaniladi. Sport turlarida, qaerda yuqori yuklamalar, nafas olish va qon aylanishi talab qilinsa (masalan, yengil atletika, suzish va hokazolar), umumrivojlantiruvchi gimnastika mashqlari, arg'amchi bilan har xil sakrashlar katta o'rin tutadi.

Gimnastika mashqlari sportchilarning bir qator sport turlarida kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik va boshqa muhim jismoniy sifatlarni tarbiyalashda qo'llaniladi. Bunda har bir sport turining xususiyatlari xisobga olinadi. Masalan, figurali uchuvchilar va suvga sakrovchilar aniq uslubdagi gimnastika mashqlariga, suzuvchilar, yengil atletikachilar esa erkin siltanish harakatlarini o'rganishga ko'proq beradilar.

Ertalabki gigiyenik gimnastika - bu har kuni ertalab uyqudan keyin mashqlar bilan davolash xonasida bajariladigan mashqlar to'plami.

Ushbu turdagi gimnastika uyqudan keyin tananing tezroq faollashishiga va kuchga ega bo'lishiga yordam beradi.

Gigiyenik gimnastika jinsi, yoshi va jismoniy holatidan qat'i nazar, hamma uchun mavjud va foydalidir.

Ertalabki mashqlar majmuasidan ko'plab mashqlar normal jismoniy rivojlanishdan og'ishgan odamlar uchun ham foydalidir. Ertalabki kunlik mashqlar bilan (15-20 daqiqa davomida) mushaklar kuchayadi, o'pkaning hayotiy qobiliyati oshadi, uyqu va ishtaha yaxshilanadi, salomatlikning barcha jismoniy ko'rsatkichlari yaxshi tomonga o'zgaradi.

Ishlab chiqarish gimnastikasidan kasbiy ish qobiliyatini oshirishda, charchoqni yozishda, kasbiy kasalliklarning oldini olishda foydalaniladi. Ishlab chiqarish gimnastikasi mashg'ulotining quyidagi asosiy shakillari: tayyorlov gimnastikasi, badantarbiya pauzalari, badantarbiya daqiqalari, mikropauzalar mavjud. Ularni sog'lomlashtirish maqsadi va umumiy talab hamda mashg'ulotni o'tkazish qoidalari birlashtirib turadi. Demak, barcha mashqlar shug'ullanuvchilarning yoshi va tayyorgarligiga mos kelishi, ular uchun qulay bo'lishi lozim. Mashqlar shug'ullanuvchilarning organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatishi, shuningdek, bajarilayotgan harakatga katta bo'g'inlar va gavda muskullarini jalb qilishi darkor. Harakatlar har xil yo'nalishlarda: o'zgaruvchan tezlik va har xil ko'rinishdagi kuchlanish bilan (tez, sekin, zo'riqib, bo'shashgan holda) bajarilishi lozim. Majmuaga xis qilish va qomatni to'g'rilash mashqlari kiritilishi lozim.

Ritmik gimnastika, Aerobika — musiqa sadolari ostida ijro etiladigan bir qancha jismoniy mashqlar (yurish, yugurish, sakrash va boshqalar). Sog'lomlashtirish maqsadida qo'llaniladi. Barcha yoshdagi kishilar (erkaklar, ayollar, bolalar) shug'ullanishi mumkin. Ritmik gimnastika. 1960-yillarda AQShda vujudga keldi. O'tgan asrning 70-yillari o'rtalaridan O'zbekistonda ham ommalasha boshladi. Bu gimnastika turi hotin-qizlar ko'pchilikni tashqil etgan oliy ta'lim muassasalarida keng qo'llaniladi.

Sport gimnastikasi. Gimnastikaning bu turi erkak va ayollar ko'pkurashi mashqlaridan iborat. Erkaklar ko'pkurashi quyidagilardan: erkin mashqlardan, otda siltanish mashqlaridan, halqada, qo'shpoyada, turnikda va "ot" orqali tayanib sakrash mashqlaridan iborat. Ayollar ko'pkurashi esa quyidagilardan: erkin mashqlardan, eniga qo'yilgan ot orqali tayanib sakrashdan, yakkacho'pda va har xil balandlikdagi qo'shpoyada bajariladigan mashqlardan tarkib topadi.

Badiiy gimnastika har xil buyumlar va buyumlarsiz bajariladigan katta miqdordagi, xilma-xil mashqlardan tuziladi. Badiiy gimnastika chambarak, cho'p, arg'amchi, tasmalar bilan ijro etiluvchi yakka mashqlardan iborat bo'lgan ko'pkurash turidir.

Sport akrobatikasi. Bu sport turi dinamik va statik ko'rinishdagi xilma-xil mashqlarga boy bo'lib, u akrobatik sakrashni, juftlik mashqlarini, "uchlikdagi" (ayollar) va "to'rtlikdagi" (erkaklar) mashqlarni shuningdek, aralash juftliklar uchun mashqlarni o'zida mujassamlashtirilgandir.

Jismoniy mashg'ulotlari, ayniqsa, uyqudan uyg'oqlik davriga o'tishda, ya'ni ertalabki soatlarda foydali, bevosita "muskul faolligidan" tashqari, insonni energiya va emotsiya bilan ta'minlaydi, yuqori jismoniy va aqliy ish qobiliyatining tiklanishini tezlashtiradi.

Inson uyqudaligida faqat muskullar emas, balki eng avvalo asab to'qimalari dam oladi. Barcha fiziologik jarayonlarning faolligi pasayadi, to'qimalarda ozuqa

moddalari va kislorodga bo'lgan ehtiyoj kamayadi. Yurak urish tezligi va uning quvvati pasayadi, nafas olishi esa sekinlashadi. Muskul tonusi ham pasayadi, to'qimalararo suyuqlik aylanishi sekinlashadi. Bularning barchasi odatiy fiziologik hodisa va u dam olayotgan kishi uchun hosdir. Kishi uyqudan turgach, 2-3 soatdan so'ng tetiklashadi, ish qobiliyati ham tiklanadi, harakat faolligi oshadi. Shunda maxsus tashqil etilgan jismoniy mashg'ulotlar, ya'ni ertalabki Gigiyenik badantarbiya insonning ish qobiliyatini nisbatan tez tiklanishiga ta'sir ko'rsatadi, va mehnat qobiliyatini ko'taradi.

Bu hodisaning fiziologik mexanizmi shunday kechadi. Jismoniy mashqlarni bajarish paytida muskul, pay va teri retseptorlaridan miyaga impulslar oqimi yetib boradi, bular markaziy asab tizimi qo'zg'aluvchanligini, asab markazlarida qo'zg'aluvchanlik kuchini oshiradi. Faol ishchi rejimga yurak-qon tomir va nafas olish tizimi kelib qo'sxiladi, to'qimalararo suyuqlik oqishi tezlashadi. Organizmdan toshqol deb atladigan mahsulotlarning chiqishiga ta'sir ko'rsatadi. Ishlayotgan to'qimalarga kislorod va ozuqa moddalari yetarlicha miqdorda yetib boradi. Kayfiyat ko'tarilib, o'zining xis qilish yaxsxilanadi, ichki huzurlanish paydo bo'ladi, a'zoyi badan va yurishda yengillik xis qilinadi.

Ertalabki gigiyenik batantarbiya o'zini yaxshi xis qilishgagina olib kelmay, u odatda, salomatlikni har jihatdan yaxsxilaydi, organizmga zaruriy jismoniy yuklama beradi. Ertalabki gigiyenik batantarbiya ayrim odamlar uchun jismoniy sog'lomlashtirishning oqilona shakli, jismoniy trenirovkaning egiluvchanlik, kuch va boshqa jismoniy sifatlarini saqlashning yagona vositasi bo'lib qoladi. Ertalabki gigiyenik batantarbiya ifodani tarbiyalashga ham yordam beradi, ya'ni bu o'zini qo'lga ola bilish, mashg'ulotni boshlash va uni to'xtatmaslik yo'lidagi muhim qadam bo'lib qoladi.

Ertalabki gigiyenik batantarbiya qanday qilib muntazam mashg'ulotga aylantirsa bo'ladi? Avvalo, ularni uzoq muddatga rejalashtirish kerak. Masalan, bir yilga. Har oyda mashqlar majmuani qayta ko'rib chiqish ko'zda tutiladi. Ya'ni ertalabki gegenik badantarbiyaning 12 ta mashqlar majmuani tuzish hamda ularni muayyan tartib asosida bajarish lozim. Jadvalda o'smirlar va qizlar uchun sentyabr oyiga mo'ljallangan, kengaytirilgan mashqlar majmua keltirilgan. Unda mashqlarning izohi, tavsiya qilingan me'yor, tashqiliy-metodik ko'rsatma, to'g'ri nafas olish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kengaytirilgan majmua namunalaridan foydalanib, oktabr va undan keyingi oylarga mo'ljallangan ertalabki gegenik badantarbiya majmuani oxiriga yetkazing. Majmuaning bajarganda takrorlash me'yorini aniqlash. Har oyda har bir mashqni takrorlashni 1-2 taga oshirib borish lozim. Har bir mashqni bajarish paytida nafas olish, nafas olish paytida kuchlanish yuz berishi, nafas chiqarganda bo'shshish kuzatiladi. Bundan tashqari, qo'l va oyoqlar orqaga harakatlenganda, kerilganda,

chuqur nafas olishga ta'sir ko'rsatishini, qo'l va oyoqlar oldinga harakatlenganda, gavda oldinga egilgan va bukilganda, o'tirganda nafas chiqarishga ta'sir ko'rsatishini bilish darkor.

Keltirilgan umumiy tartib amaliy jihatdan barcha talabalar uchun mos. Biroq sportchilarga mashqlar biroz yengillik qiladi, ammo oldindan ertalabki gigiyenik batantariya bilan shug'ullanmaganlarga qiyin. Bunday holatda tuzatish kiritilishi yoki hatto uni o'ziga moslab qayta tuzish mumkin. Buning uchun gigiyenik jihatdan mos bo'lgan mashqlardan shunday ketma-ketlikda foydalaniladi:

1. Ertalabki gigiyenik badantariyani organizmning tetiklik holatiga tez o'tishiga yordam beradigan chuqur nafas olish, yurish, tortilish, hotirjam yugurish bilan boshlangan ma'qul.

2. Qo'l muskuli uchun quyidagi mashqlardan: qo'lni bukish va yozish, to'g'riga uzatilgan qo'lni yon tomonga kerish va dastlabki holatga keltirish, har xil yo'nalishlarda keskin harakatlantirish, bukilgan va to'g'ri qo'llar bilan doiralar yasashdan foydalansa bo'ladi. Bu mashqlar bo'g'inlarda harakatchanlikning oshishiga nafi tegadi.

3. Bundan so'ng oyoqlar uchun mashqlar bajariladi, ya'ni oyoqlarni bukish va yozish, ajratish va joyiga keltirish, siltanish, yarim o'tirish, o'tirish, har xil tashlanish va boshqalar.

4. Gavda va bel muskullari uchun mashqlar: oldinga va orqaga egilishlar, yon tomonga egilishlar, burilishlar, bosh va gavda bilan o'ng va chapga aylanma harakatlar bajariladi. Bu guruh mashqlari talabalar uchun muhim ahamiyatga ega, chunki ular o'qish davrida uzoq muddat bir yerda o'tirishlariga to'g'ri keladi.

5. Qo'l muskullarining kuchini oshirish uchun tayanib yotib qo'llarni bukib-yozish, osilib turib tortilish mashqlari bajariladi.

6. Muskullarni bo'shashtirish va bo'g'inlar harakatchanligini oshirish uchun quyidagi: qo'l va oyoqlarni har xil yo'nalishda siltash, gavdani kerish, oldinga egilishlar va boshqa mashqlar bajariladi. Bu mashqlarning aloqa apparati va muskullarning bukiluvchanligini oshirishga nafi katta.

7. Qorin muskullarini mustaxkamlash uchun: o'tirgan va yotgan holatda oyoq va gavdani ko'tarish, oyoq bilan har xil siltash va ularni aylantirish mashqlari bajariladi.

8. Oyoq muskullarini mustaxkamlash uchun: joyida irg'ishlash, yugurish, tashlanishlar, bir va ikki oyoqda tez-tez o'tirib-turish, og'irlik bilan o'tirib-turish mashqlari bajariladi. Bular oyoq va gavda kuchlarining o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

9. Gavda va boshni aylantirish, shuningdek, burish mashqlarini, ya'ni gavdani har xil-180⁰, 270⁰ga burishlarni ham bajarib turish zarur.

10. Ertalabki gigiyenik batantarbiya mashg'uloti tinch yurish, qo'llarni yuqoriga qilib, (nafas olish) va pastga tushirib (nafas chiqarish), organizmni nisbatan tinch holatga olib kelish uchun hotirjam nafas olish mashqlarini bajarish bilan yakunlanadi.

Ritmik gimnastika-ritmik gimnastika gigiyenik gimnastika turlariga kiradi. U oliy ta'lim muassasalari jamoalari orasida keng tarqalgan.

Ritmik gimnastika mashg'uloti uchun mashqlarni oqim usulida bajarish xosdir. Shug'ullanuvchilar mashqlar majmuani biladilar va o'qituvchi navbatdagi mashqning boshlanishini eslatib, bajarishning asosiy xususiyatlariga urg'u beradi, xolos. Odatda, shug'ullanuvchilar yuqori malakali mutaxassislar uchun ishlab chiqilgan majmualardan foydalanadilar, chunki ularda tegishli barcha uslubiy talablar hisobga olingan bo'ladi. Mashqlar oqilona tanlangan, uslubiy jihatdan o'zini oqlagan. Ular ketma-ket, his-hayajon bilan musiqa sadolari ostida bajariladi. Har bir mashg'ulotda tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlar bo'ladi.

Mashg'ulotning tayyorlov (kirish) qismi yoki chigil yozish mashqlari 5-10 daqiqadan iborat. U organizmni mashg'ulotda tayyorlashga mo'ljallangan. Unda to'g'ri qomatni tarbiyalash, harakat go'zalligi va alohida muskul guruhlari uchun oddiy mashqlar bajariladi. Sonni baland ko'tarib joyida yurish, orada qo'l va bosh bilan harakatlar bajarib yurish, tashlanishlar, egilishlar, o'tirib-turishlar va boshqalar.

Mashg'ulotning asosiy qismi, odatda, 20-30 daqiqa davom etadi va har xil muskullar guruhini rivojlantirishga yo'naltirilgan. Kuch, chaqqonlik, chidamlilik, jismoniy sifatlarni tarbiyalash va mashqlarni yuqori yuklama bilan bajarish bu qism uchun xosdir. Mutaxassislar mashqlarni shunday bajarishni tavsiya qilishadi. Bir ko'rinishdagi mashqlar ketma-ket kelmasligi, kuchga doir mashqlarni cho'zilish mashqlari davom ettirishi lozim. Bunga barobar qo'llar va yelka kamari, oyoqlar, gavda harakatlari qo'sxiladi. Shundan so'nggina turkum mashqlar bajariladi, ya'ni yugurish, sakrashlar, raqs qadamlari va boshqalar. Mashg'ulotning boshlang'ich davrida yuklamaga zo'r bermaslik tavsiya qilinadi. Qator mashqlar muntazam bajarilgach, tibbiy kuzatish yoki o'zini nazorat qilish asosida, yuklama asta-sekin oshirib boriladi. Bu tavsiyaga mustaqil ta'lim mashg'ulotlar paytida ham qat'iy rioya qilish darkor.

Mashg'ulotning yakuniy qismi 3-5 daqiqa davom etib, bu vaqtda yuklama asta-sekin kamaya boradi, bu esa organizmni nisbatan tinch holatga keltiradi. Bunda nafas olish hamda bo'shashtirish mashqlaridan foydalaniladi. Mashg'ulot xotirjam yurish bilan yakunlanadi.

Ritmik gimnastika mashg'ulotlarida ma'lum bo'lgan barcha umumrivojlantiruvchi mashqlardan foydalaniladi, bu shug'ullanuvchilar organizmiga har tomonlama ijobiy ta'sir ko'rsatib, uyg'un rivojlanishni ta'minlaydi. Mashg'ulotlar uzoq yillar davomida muntazam o'tkazilishi lozim ekanligini esdan chiqarmaslik darkor. Shundagina, sog'lomlashtirishda kutilgan samaraga erisxiladi.

Musiqa-ritmik gimnastika mashg'ulotining majburiy unsuri hisoblanadi. Yaxshi musiqaviy jo'rlik-bu ijobiy xis-tuyg'u, shug'ullanuvchilarning yaxshi kayfiyati demak. Musiq

asarining aniq va oson qabul qilinadigan ritmini yoqimli ohangdan farqlay bilishi kerak. Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida nisbatan hotirjam kuydan foydalaniladi. Asosiy qismdan, yuklama ortib ketsa, o'ynoqi va ohangrabo kuy nisbatan xotirjami bilan almashtiriladi. Bu mashg'ulot davomida birmuncha dam olish va yengil bo'shshish imkonini beradi. Yakuniy qism uchun bir asarning o'zigina yetarli. U past ohangda jo'r qilinib, shug'ullanuvchilarning asabi tinchlantiriladi.

Hozirgi paytda endi shug'ullanayotganlar uchun, shuningdek, yaxshi tayyorlangan qizlar uchun ham katta miqdorda ritmik gimnastika paydo bo'ldi. Shu bois boshlanuvchilar uchun gigiyenik gimnastika mashqlari majmuani keltiramiz (6-jadval).

Gimnastika bilan shug'ullanishni boshlaganlarga quyidagilarni tavsiya qilamiz. Mashg'ulot kiyimi qulay, harakatga xalal bermaydigan, eng yaxshi tabiiy matodan tikilishi kerak. Odatda, bular gimnastika kostyumlari, kolgotkalar, getralar yoki golflar, paypoqlar bo'lishi mumkin. Kostyumni didingizga mosini tanlang, chunki kiyimning rangi ham kayfiyatga ta'sir ko'rsatadi.

Qish vaqtida yopishib turuvchi, issiq kolgotkalar, reytuzalar, trenirovka shimi, jun getralar kiyiladi. Yozda odatdagidek kiyim kiyiladi. Sochlar yuzni tutmasligi, ko'zga tushmasligi uchun peshonaband bog'lab olishingiz mumkin. Agar belga rezina bel-bog' taqilgan bo'lsa, gavda holatining to'g'riligining nazorat qilish oson bo'ladi.

Polga mashqni bajarish uchun porolon gilamcha yoki gilam yo'lakcha to'shalishi lozim. Uyda shug'ullanish uchun joy ajrating. Mashg'ulot oldidan bevosita o'tirish unchalik maqul emas. Ovqat tanavul qilgandan so'ng kamida 1,5 soat yurish darkor.

Mashqlarning to'g'ri bajarilishini nazorat qilishni unutmang, qomatingizni kuzating: qorin tortilgan, bel to'g'ri, dumg'aza tarang holda bo'lsin. Orqa va bel uchun mashqlarni bajargan paytingizda bir qo'lni hamma vaqt yuqori ko'tarib, bel muskullariga eng ko'p darajada yuklama bering. Qorin muskullari uchun mashqlar bajarayotganingizda nafas olishga alohida diqqatni qarating, qorinni ichkariga torting. Harakatni jadal bajaring.

Ayrim mashqlarnin yengil yuklar bilan bajarish va yukning og'irligini asta-sekin oshirib borish mumkin. Mashg'ulot jarayonida muskullarni bo'shashtirish va dam oldirish uchun yugurish mashqlarini bir necha marta bajarish mumkin.

Agar charchasangiz, to'xtamang. Mashqni sekin bajaring, lekin doimiy bamaylihotir harakatda bo'ling, musiq

ohangiga mos harakatlaring. So'nggida

tayyorgarligingizga qarab, murakkab majmuaga o‘ting, yugurish, sakrashga doir turkum mashqlar vaqtini oshiring.

Boshlovchilar uchun ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlar majmuasi

3-jadval

Mashqlarning tavsifi	Me’yor (takrorlash soni)
1. D.h.-a.t.t. 1 kaftlar yelkaga qo‘yiladi, tirsaklar oldinga chiqariladi (elkalar to‘liq pastga tushiriladi va bo‘yin cho‘ziladi).2-tirsaklar to‘liq yon tomonga ko‘tariladi (kuraklar birlashadi). 3-kaftlar qoringa qo‘yiladi, so‘ng qo‘llar yuqoriga cho‘zilib, dumg‘aza muskullari taranglashtiriladi. 4-D.x. dastlabki xolatga qaytiladi.	8 marta
2. D.h.-oyoqlarni yelka kengligida qo‘yib, qo‘llar kafti oldinga aylantiriladi. 1-yarim o‘tirib (tizzalar birlashtiriladi, bel to‘g‘ri), qo‘llarni pastga to‘liq cho‘ziladi (elka tushiriladi va bo‘yin yuqoriga cho‘ziladi). 2-dastlabki holatga qaytiladi.	16 marta
3. D.h.-yarim o‘tirib, panjalar biri-birining orasidan o‘tkazilib, bosh ustiga qo‘yiladi, tirsaklar yonga uzatiladi. 1-oyoqning uchiga ko‘tarilib, qo‘llarni yuqoriga uzatiladi va kaftlarni aylantiriladi. 2-dastlabki holatga qaytiladi.	16 marta
4. D.h.-a.t.t. 1 gavdani chapga burib, yarim o‘tirib, qo‘llar yon tomonga uzatiladi, ammo bir qo‘l tizzalarga nisbatan oldinroqda, boshqasi orqada bo‘ladi. 2-dastlabki holatga qaytiladi. 3-4-shuning o‘zini boshqa tomonga burilib bajariladi.	16 marta
5. D.h.-a.t.t.-1. bir oyoqda yarim o‘tirib, boshqasi bukib oldinga ko‘tariladi (iyak ko‘krakka qisiladi, orqa dumaloqlanib, qo‘llar yerga cho‘ziladi), 2-dastlabki holatga qaytiladi. 3-4-shuning o‘zi boshqa oyoqda bajariladi.	16 marta
6. D.h.-oyoqlar bir joyda, qo‘l qorinda, tirsaklar yonga uzatilgan. 1-yarim o‘tiriladi (bosh pastga tushirilib, bel dumaloqlanadi). 2-oyoqni yon tomonga, uchiga qo‘yiladi, qo‘llarni yonga uzatib kaftlar oldinga qaratiladi (qomatni kuzating). 3-4-shuning o‘zi, boshqa oyoqda bajariladi.	16 marta
7. D.h.-qo‘llar belda, 1-bosh oldinga egiladi. 2-dastlabki holatga qaytiladi. 3-bosh orqaga egiladi. 4-dastlabki holatga qaytiladi.	8 marta
8. D.h.-oyoqlar bir joyda, qo‘llar yonga uzatilgan. 1-yarim o‘tirib, panjalarni burib, kaft yuqoriga qaratiladi. 2-dastlabki holatga	16 marta

qaytiladi. 3-yarim o'tirib, kaft pastga qaratiladi. 4-dastlabki holatga qaytiladi.	
9. D.h.-a.t.t.-1. yarim o'tirib, bir yelka ko'tariladi. 2-dastlabki holatga qaytiladi. 3-4 shuning o'zi boshqa yelkada bajariladi.	32 marta
10. D.h.-oyoqlar bir joyda, qo'llar belga qo'yiladi. 1-oldinga egilish (bel to'g'ri). 2-yon tomonga egilish. 3-orqaga egilish. 4-boshqa tomonga egilish. Shuning o'zini teskari ketma-ketlikda bajarish.	8 marta
11. D.h.-oyoqlar yelka kengligida, qo'llarni boshga qo'yiladi, panjalarni ustma-ust qo'yib, kaftlar pastga qaratiladi. 1-tosni yonga chiqarib (elkani to'g'ri tutiladi). 2-dastlabki holatga qaytiladi.	16 marta
12. D.h.-a.t.t. -1-cho'qqayib, qo'llarni yuqoriga yondan ko'tarish (to'g'ri qomatni saqlash va qo'llar cho'zilib, tizzalarni birlashtirish). 2-dastlabki holatga qaytiladi.	16 marta
13. Joyida turib yugurish (oldinga, orqaga, chapga o'ngga).	2 daqiqa davomida
14. D.h.-oyoqlar yelka kengligida. 1-4-qo'llar bilan yurgandagi harakatni bajarish (tizzalarni to'g'ri tutish). 5-8-shuning o'zini orqaga bajarib, so'ng oldinga, dastlabki holatga qaytish.	4 marta
15. D.h.-orqada yotish. 1-bukilgan oyoqni ko'tarib uni cho'zish. 2-oyoqni tushirib, yerga tekkizilmaydi. Shuning o'zini boshqa oyoqda bajariladi.	32 marta
16. D.h.-o'tirib, oyoqlarni yoziladi. 1-2-chap oyoqqa ikki marta egilish. 3-4-o'ng oyoqqa ikki marta egilish. 5-7-oldinga uch marta egilish. 8-dastlabki holatga qaytish.	8 marta
17. D.h.-chalqancha yotib, qo'llarni yonga, kaftlarni pastga qaratib qo'yish, oyoqlarni tizzadan bukib ko'tarish (tizzalarni birlashtirib, uchini cho'zish). 1-bukilgan oyoqlarning bir yerga tekkuncha tushirish (elka va qo'l yerdan uzilmaydi). 2-dastlabki holatga qaytish va shuning o'zini, boshqa tomonga bajarish.	16 marta
18. D.h.-chalqancha yotib, qo'llar bosh orqasiga qo'yiladi. 1-yelka va bosh ko'tariladi. 2-dastlabki holatga qaytiladi.	16 marta
19. D.h.-chalqancha yotib, bukilgan oyoqlarni yelka kengligida qo'yiladi, kaftlarni pastga qaratib, qo'llarni yonga tushiriladi. 2-dastlabki holatga qaytiladi.	8 marta
20. D.h.-oyoqlarni bir joyga qo'yib, qo'llarni yuqoriga ko'tariladi. 1-panjalarni bo'shashtirib "pastga" "tushirib yuborish", 2-bilaklarni "tashlab yuborish", 3-4-qo'llarni pastga biroz bukib, oldinga "tashlab yuborish" 5-8-asta dastlabki holatga qaytib, qo'llar yon	8 marta

tomondan yuqoriga ko‘tariladi.	
--------------------------------	--

Atletik gimnastika-Hozirda yoshlarni kuchli, chaqqon va xushqomat qilib o‘stirish, “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlarini topshirish hamda armiya safida xizmat qilishga tayyorlash zamon talabidir.

Binobarin, bunga, muntazam jismoniy mashg‘ulotlarida qatnashish, jismoniy mehnat va atletik gimnastika bilan doimiy shug‘ullanish orqaligina erisxiladi.

Atletik gimnastika butun gavda muskullarining uyg‘un rivojlanishiga, qomatning to‘g‘ri va chiroyli bo‘lib shakllanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Aytish o‘rinliki, maxsus atletik tayyorgarliksiz biron-bir sport turida yuqori natijalarga erishish qiyin.

Shuning uchun oliy ta’lim muassasalarida yigitlar ko‘pchilikni tashqil qilishi bejiz emas, chunki aviatsiya, temir yo‘l, suv, avtomobil transportiga doir sohalarda, o‘quv-trenirovka jarayonida atletik gimnastika mashqlaridan keng foydalaniladi hamda atletik gimnastika bo‘yicha guruh va seksiyalar tashqil qilinadi.

Kuchni rivojlantiruvchi trenirovkalar ko‘proq snaryadlarda bajariladi. Bunday mashqni ketma-ket, kamida 8-10 marta takrorlash lozim. Yarim yildan so‘ng mashqqa o‘zgartirishlar kiritish mumkin.

Atletik gimnastika mashqlari majmuani bajarishda, ayniqsa, nafas olishga tegishli bo‘lgan tavsiyani qat’iy bajarish lozim, chunki, mashqni bajarish paytida nafasni tutib turish o‘ta zararlidir.

Gantellar bilan bajariladigan mashqlar majmua 7-jadvalda berilgan, uni sport ustasi R.P.Moroz ishlab chiqqan. Majmua o‘spirinlar uchun mo‘ljallangan.

Avvalo, gantelni qo‘lga olishdan oldin, har xil muskullar guruhi va bo‘g‘imlar uchun buyumlarsiz 6-8 mashqlardan chigil yozish mashqi bajariladi. So‘ngra gantellar bilan mashqlarni bajarib, qo‘llarga dam beriladi. Gantelni qo‘yib, qo‘llarni silking, oyoq va gavda muskullarini bo‘shashtiring.

Gantellar bilan bajariladigan mashqlar majmuasi

4-jadval

Mashqlarning tavsifi	Me'yor (takrorlash soni)
1. To'g'ri qo'llarni yondan yuqoriga ko'tarib, bir vaqtning o'zida oyoq uchiga turish. Tezlik o'rtacha.	15-20 marta
2. Qo'llarni yondan yuqoriga ko'tarib, oldindan pastga tushirish. Tezlik o'rtacha.	15-25 marta
3. Oyoqlarni bukmay gavdani oldinga egish. Tezlik o'rtacha.	10-12 marta
4. Qo'llarni tirsakdan bukish va yozish. Tezlik o'rtacha.	Har bir qo'lda 30 - 40 martadan bajariladi
5. To'g'ri qo'llarni oldindan ko'tarib, yon tomonga tushirish. Tezlik o'rtacha.	15 - 25 marta
6. Oyoq uchida o'tirib, qo'llar yelkaga qo'yiladi. O'tirib nafas chiqariladi, to'g'ri nafas olinadi. Tezlik o'rtacha va jadal. Mashq tugatilib, 30-45 soniya xotirjam yuriladi, bir qancha nafas olish mashqlari bajariladi.	20 - 50 marta
7. Oyoqqa bog'langan gantelni siltash. Tezlik o'rtacha.	Har oyoqda 20 - 50 marta bajariladi
8. Boksining to'g'ri zarbasini taqlid qilish. Tezlik o'rtacha va jadal.	Har qo'lda 20 - 35 marta bajariladi
9. Gavdani yon tomonga egib, qo'llarni qo'ltiqqa qo'yib, "nasos" qilish. Tezlik o'rtacha.	Har tomonga 10-20 marta bajariladi
10. Gantelni yelkaga qo'yib, o'tirgan holatda gavdani egish. Tezlik o'rtacha.	10-12 marta
11. Gantelni bo'yinga osib, stulga tayangan holda yotib qo'llarni bukish va yozish. Tezlik sekin va o'rtacha.	8-15 marta
12. Oldinga va orqaga egilib "yog'och kesuvchi"ning harakatiga taqlid qilish. Tezlik o'rtacha.	15-25 marta
13. Oyoq uchida sakrab, qo'llar yon tomonga ko'tariladi. Tezlik o'rtacha va jadal.	15-20 marta
14. Majmuani bajargandan so'ng xotirjam yurish va suv muolajalarini o'tkazib, badanni artish.	

5.3. Gimnastikaning- ta'limni rivojlantiruvchi turlari

Gimnastikaning ushbu turlariga quyidagilar kiradi: asosiy, ayollar, atletik va kasbiy-amaliy turlari.

Asosiy gimnastika sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiya vazifalarining yechimi uchun katta imkoniyatlarga ega. Ular mashqlarning ko'p tuzilishga egaligi va ko'p funksiyaligi hisobidan amalga oshirilishi mumkin. Bu shug'ullanuvchilarni maxsus bilimlar va ko'nikmalar tizimi bilan boyitishga, pedagogning ijodiy yondashuvi uchun cheksiz imkoniyatlarni ochib beradi. Bunday bilimlar gimnastika- bu sport-pedagogik fan haqidagi bilimlar bo'lishi mumkin: uning mazmuni, ijtimoiy ahamiyati, tarixi, uning negizida turgan mashqlar bajarilishining texnikasi va qonunlari; mashqlarni sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiya maqsadlarida qo'llash imkoniyatlari haqida, tanlangan o'quv, kasbiy yoki sport faoliyatiga qarab harakat va psixik qobiliyatlarini rivojlantirish, organizmning alohida organlari va tizimlariga, ularning funksional imkoniyatlarini kuchaytirish maqsadida ta'sir qilish haqida, o'quvchilarni har tomonlama tajriba bilan boyitish, amaliy mashqlarni o'rgatish va b. Asosiy gimnastikaning mashqlari pedagog so'zi va musiqali kuzatuv bilan birgalikda samarali majmuyi vosita va shug'ullanuvchilarda shaxs fazilatlarini tarbiyalash usuli: gimnastika mashg'ulotlariga, o'qishga, mehnat va jamoa faoliyatiga vijdonli, chuqur anglagan va faol munosabat.

Jismonan va ruhan barkamol shaxsni rivojlantirish maqsadida asosiy gimnastikaning keng imkoniyatlarini qo'llash, uni barcha yoshdagi shug'ullanuvchilarning jismoniy tarbiya usuli va mustaqil vositasiga aylantirgan. O'rta yoshdagi tizimli mashg'ulotlar uzoq muddatga jismoniy va aqliy ishga layoqatligini yuqori darajada saqlab turishga ko'maklashadi.

Maktabda asosiy gimnastika jismoniy tarbiya darslariga kiritilgan, umumiy jismoniy tayyorgarlik, sog'lomlashtirish guruxlarida qo'llaniladi. Mashg'ulotlarda unga kiritilgan barcha mashqlar majmuyi qo'llaniladi.

Nazorat savollar

1. Gimnastika so'zi nimani ifodalaydi?
2. Gimnastika sportiga qisqacha ma'lumot bera olasizmi?
3. Gimnastika turlari nechtaga bolinadi?
4. Sport gimnastikasining nechta turi bor?
5. Gimnastika vositalariga nimalar kiradi?
6. Saf mashqlari deganda nimani tushunasiz?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Brikinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.
2. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания. Учебное пособие Т.: ИЛМ-ЗИЁ.-2012 г
3. P.Edwards M.A. Gymnastics. (London. The Royal Navy.1999).
4. Cross Fit. “Gymnastics training guide”.(Copyright. 2015).
5. М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакаевич и др. Гимнастика. Издательский цент “Академия”. 2002 г.

6-mavzu. Mashg'ulot joylari va ularni jihozlanishi.

6.1. Gimnastika zallar va jihozlardan foydalanish qoidalari

Ushbu qoidalar ta'lim muassasasi sport zali kirish eshigining o'ng tomoniga o'rnatilish va o'quv yilining boshlanishi bilan o'qituvchi- murabbiy tomonidan talabalarga tushintirilishi lozim.

Talabalar quyidagi qoidalarga rioya qilishlari kerak:

1. Jihozlarni ehtiyot qilishlari, ularni mashg'ulotga tayyorlash va darsdan keyin yig'ib qo'yishlari, polga zarar yetkazMashq uchun jihozlarni maxsus aravachalarda tashishlari.

2. Magneziyani ehtiyotlab ishlatishlari, mashg'ulot tugagandan so'ng shug'ullanuvchilar yakkacho'pni temir tayog'ini, bruslarni yog'ochlarini, halqalarni,yog'och otni tutqichlarini magneziyadan tozalab, sochiq bilan, to'shaklarni esa hom latta bilan artib qo'yishlari.

3. Jihozlarni maxsus xonalar yoki taxmonlarda (isitish asboblaridan uzoqroqda) saqlashlari.

4. Zalni har kuni supurib-sidirishlari, pol, devor, deraza tokchalarini, eshik va h.k.larni issiq suv bilan yuvishlari, yumshoq jihozlarni (akrobatika poyandozi, erkin mashqlar gilarni va h.k.larni) changyutgich bilan muntazam tozalab turish lari.

5. Mashg'ulotlar orasidagi tanaffuslarda polni hom latta bilan artib, zalni shamollatishlari shart.

Zalga kiraverishda quyidagilarga rioya qilinadi:

a)zalda faqat sport kiyimi va maxsus oyoq kiyimida yurish;

b)mashg'ulot vaqtida o'qituvchi (murabbiy) ko'rsatmalarini aniq bajarish, o'rtoqlariga ko'maklashish;

d)xavfsizlik qoidalarini, o'zini himoya qilish usullarini bilib olish;

e)zalga kirish va chiqishda faqat o'qituvchidan ruxsat so'rashni eslatuvchi yo'riqnomalarni osib qo'yish shart.

O'quv jarayonini samaradorligini oshirish uchun jihozlarni xavfsizlik choralariga rioya qilgan holda joylashtirish kerak. Gimnastika jihozlarini tashishga ko'p vaqt sarflaMashq uchun ularni saqlanadigan joyga yaqinroq o'rnatgan ma'qul. O'quv bomimlari (kichik guruhlar)ni bir tur mashg'ulotdan ikkinchisiga eng yaqin yo'l bilan, tez o'ta oladigan, ammo bunda boshqalarga xalaqit bermaydigan qilib joylashtirish lozim.

6.2. Gimnastika maydonchasi

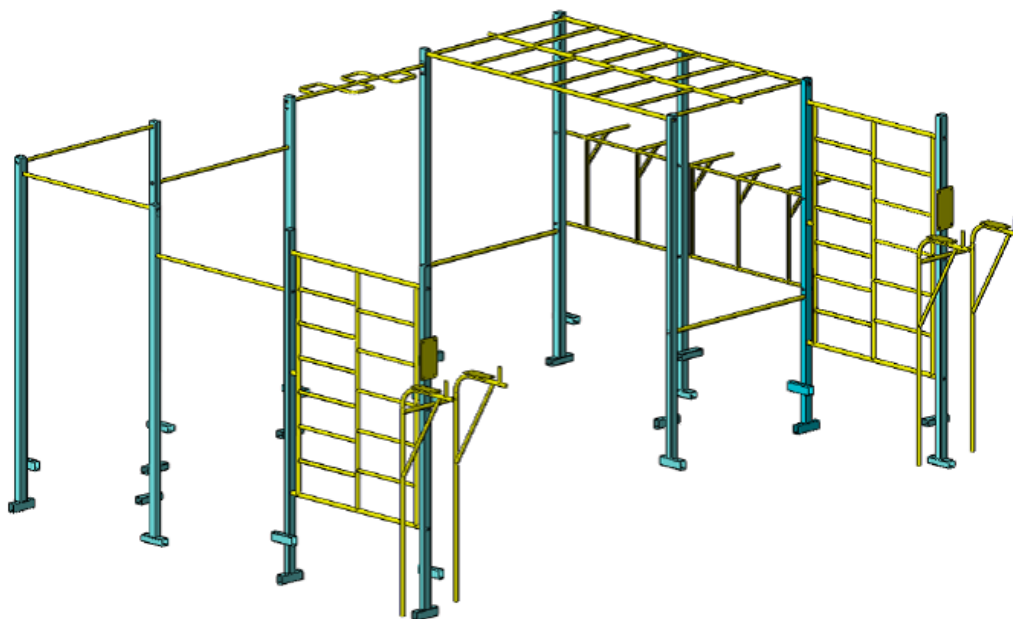
Gimnastika maydonchasi- gimnastika mashg'ulotlari o'tkaziladigan maxsus jihozlanib, ko'kalamzorlashtirilgan yer uchastkasi. Maydonchani o'lchamlari 40x26m. maktab bolalari bilan mashg'ulot o'tkaziladigan maydoncha kichikroq

(35x25m) bo'lishi ham mumkin. Bunday maydonchani maktab uchastkasida, stadionda, istirohat bog'ida yoki aholi turar joylarida tashkil etilishi mumkin.

Maydonchada gimnastika shaharchasi quriladi. Shaharcha osilib turuvchi snaryadlarni o'zida jamlovchi snaryadlar majmui hisoblanadi.

Bolalar gimnastika maydonchasida turli yoshdagi bolalarga mo'ljallangan anjomlar ko'proq bo'lishi, ular ichida tirmashib chiqish va oshib o'tish uchun muvozanat saqlash mashqlari, turli o'yin va estafetalar uchun kerakli jihozlar ham bo'lishi kerak. Maydoncha atrofida bolalar URMIlarni va turli xil mashg'ulotlarni guruh bo'lib bajarishlari uchun alohida joy ham bo'lishi lozim. Madonchaning bu qismining ostki qismi qalin mato yoki yumshoq to'proq bilan to'ldirilgan bo'lishi lozim.

Bunday maydonchalarda mashg'ulotlarni o'tish natijasida bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlanishiga, "Alpomish va Barchinoy" testlarini o'zlashtirishga ahamiyati kattadir.



22-rasm

6.3. Gimnastika mashg'ulotlarida mustaqil ta'lim mashqlari

Gimnastika mashqlari

Gimnastika mashqlari xilma-xil bo'lib, ular yordamida ko'pgina maxsus vazifalar hal etiladi. Gimnastika mashqlarini uyushtirish shakllari ham har xil. Mustaqil mashg'ulotlarda ko'proq uch shakli qo'llanilad: uy vazifasi. Ertalabki ixtisoslashgan gimnastika va o'z ustida ishlash.

Uyga vazifalar. Ko'pincha u yoki bu gimnastika mashqlarni o'rganib olish, orqada qolishni bartaraf etish uchun amalga oshiriladi. Bu alohida musqo'llar gurihi (qo'l, yelka kamari) kuchini oshirish, aniq holatda muhim jismoniy sifatlarni, ya'ni egiluvchanlik, chaqqonlik va boshqalarni tarbiyalashdan iboratdir. Uy vazifalari

buyumlar (gantellar kichik koptoklar, gimnastika tayoqchasi, arg'amchi va hokozalar) bilan yoki buyumlarsiz bajarish mumkun.

Ertalabki ixtisoslashgan gimnastika. Mashg'ulot 40-50-60 daqiqagacha davom ettiriladi. EIG 3 qism, kirish, asosiy va yakuniy qismdan iborat bo'ladi. Kirish qismida gigienik tadbirlar, ya'ni EIG vazifasi hal qilinadi, yuklama uchun katta bo'lmaydi, ammo chiqish nafasolishga alohida e'tibor beriladi. Asosiy qismda murakkab va maxsus mashqlar qo'llanadi, jadal harakatlar bajarilib takrorlashlar soni ko'payadi, shular xisobiga yuklama xam ortib boradi. Masalan, tayanib yotib qo'llarni bo'kish va yozish yoki osilib tortilishlar sezilarli darajada ko'p bajariladi; arg'amchi bilan sakrashlar jadal amalga oshiriladi; gantel va toshlardan yanada ko'proq foydalaniladi. Yakuniy qismda asosiy qismdagi mashqlar, ya'ni musqo'llarni bo'shashtirish, nafas olish mashqlari yengilroq takrorlanadi. Eng oxirida mashg'ulot suv muolajalari bilan yakunlanadi.

Gimnastikachining o'z ustida shugu'llanishi. Gimnastikachi o'zida zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun, umumiy jismoniy rivojlanish va maxsus gimnastika mashqlarini doimiy ravishda, mustaqil bajarish zarur. Trenerovka paytida xar bir mashg'ulot rejasini murabbiy yoki jismoniy tarbiya o'qituvchisi bilan maslaxatlashish lozim. Har bir mashg'ulot bir yarim ikki soat cho'zilishi mumkin. O'z-o'zicha trenirovka qilishda ham uch qisimli tuzilma, ya'ni kirish, asosiy va yakuniy qismdan foydalaniladi. Mustaqil shug'ullanishdan ko'ra, ikki-uch kishidan tashkil topgan guruh bilan shug'ullanish afzaldir. Trenerovkada shikastlanishning oldini olish chora-tadbirlariga rioya qilish muhim.

6.4. Gimnastika mashg'ulotlar jihozlari

Gimnastika turlari bilan shug'ullanish uchun zallarda maxsus gimnastika sportiga oid jihozlar o'rnatilidhi kerak. Jihozlarning soni zalda bir vaqtda nechta sportchi shug'ullanishiga qarab belgilanadi.

Bunda mshg'ulotning mazmuni, shug'ullanuvchilarning toifasi, o'quv guruhlari (ularni tarkibi, soni) hisobga olinadi.

Shved narvonlari (gimnastik stenka)

Shved narvonlarini odatda gimnastik stenka, gimnastika narvonlari deb ham atashadi. Gimnastika narvonlarini ishlab chiqarishda asosan 99% yog'och taxta maxsulotlari ishlatiladi. Uni devorga va polga



23- rasm

mustahkamlash uchun faqat bolt, gayka, shayba, shurup, ishlatiladi hamda rangsiz lak bilan bo‘yaladi.

Narvon ikkita yon tomondagi ustun taxtalar va ular orasiga ko‘ndalang qo‘yilgan to‘sinlardan iborat bo‘ladi. Narvon bino devoriga va poliga temir burchakli detallar bilan qotiriladi. Zalda o‘rnatilgan gimnastika narvoni umum- rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish va tirmashib chiqish uchun qo‘llaniladi. Uning balanligi 320 sm, ustunlar oralig‘i 100 sm bo‘lib, ko‘ndalang to‘sinlarning bir-birini orasidagi masofa 140 millimetr bo‘ladi.

Gimnastika narvonining soniga qarab ularning kengiligi ham orta boradi. Devorga o‘rnatilgan temir burchakli detallar 30 sm dan ko‘proq devorga kirishi lozim.

Gimnastika sport turi har bir jihozining o‘rnatilgan joyidan tashqari uning ishchi mintaqalari ham mavjud. Gimnastika narvonining ham ishchi mitaqasi bo‘lib, ular ikki yon tomondan 50 sm dan, oldinga 100 sm dan iboratdir. Ushbu beliglangan masofadan tashqari tomonda boshqa sport jihozlarini joylashtirish maqsadga muvofiqdir.

Gimnastika o‘rindig‘i (gimnastik skameyka)

Gimnastika o‘rindig‘i umumrivojlantiruvchi mashqlar, muvozanat saqlash, tayanish, tirmashib chiqish, mashqlarni guruhlarga bo‘lib bajarish, shuningdek, shug‘ullanuvchilarning mashqlar orasida dam olishlari, turli sport o‘yinlari va musobaqalar o‘tkazish uchun mo‘ljallangan.

Skameykaning o‘rindig‘i tekis bo‘lishi va singan, chuqur, o‘yilgan, darz ketgan, parcha bo‘lib chiqib qolgan joylari bo‘lmasligi kerak. O‘rindiqlarning barcha qirralari yumoloqlangan bo‘lishi lozim. O‘rindiq taxtadan bo‘lganligi uchun o‘tirg‘ichning

chetlari yumoloqlanmasa o'tkir qirralari va o'tkir burchaklari darz ketib, o'yoq joylari sportchining qo'l, oyoqlariga shikast etkazishi mumkin. SHuningdek, skameykaga qotirish uchun bolt, gayka, shurup va temirdan yasalgan burchak ishlatiladi. Skameykaning taxta qismi rangsiz lak bilan temir detallar qora emal yoki kukunli bo'yoqlar bilan bo'yaladi. Skameykalarning yaroqlilik muddati 4 yil.

Gimnastika skameykasining uzunligi 4 m ni, o'rindiqlik kengligi 24 sm ni, poldan balandligi 30 sm ni, muvozanat saqlash mashqlarini o'rganish uchun mo'ljallab o'rnatilgan pastki eni 5 sm li uzun reykasining uzunligi 3,35 metr bo'ladi.



24-rasm

Tirmashib chiqadigan arqon(kanat)

Tirmashib chiqadigan arqon shirdagi to'sinlarga yoki maxsus tirsaklarga osib qo'yiladi. Uning yo'g'onligi qo'l ushlash uchun qulay, uzunligi esa 4-6 metr bo'lishi lozim. (5-rasm)

Arqondan foydalanish davomida xavfsizlik va texnik qoidalarga rioya etiladi.

Mashg'ulot yoki musobaqalar o'tkazish vaqtida osilgan arqon atrofida 4-5 metrgacha boshqa sport uskunalari bo'lishi taqiqlanadi. Arqonlardan asosan yopik, inshootlarda foydalanish maksadga muvofikdir. Ochiq maydonlarda foydalanilgan arqonlar mashg'ulot yoki musobakdlardan so'ng darhol yig'ishtirilib olib qo'yilishi lozim. Ochiq, maydonlarda foydalanilgan arqonlarga chang, loy yoki suv, tekkanda, albatta, tozalanib, quritilgandan so'ng saqlash uchun olib kuyiladi. Arqonlarni beton polga, nam, zax yerlarga saqlash uchun qo'ymaslik kerak. Jixozxonalarda ularni imkonqadar balandga o'rnatilgan maxsus ilgichlarga osilgan holatda saqlash lozim.



25-rasm

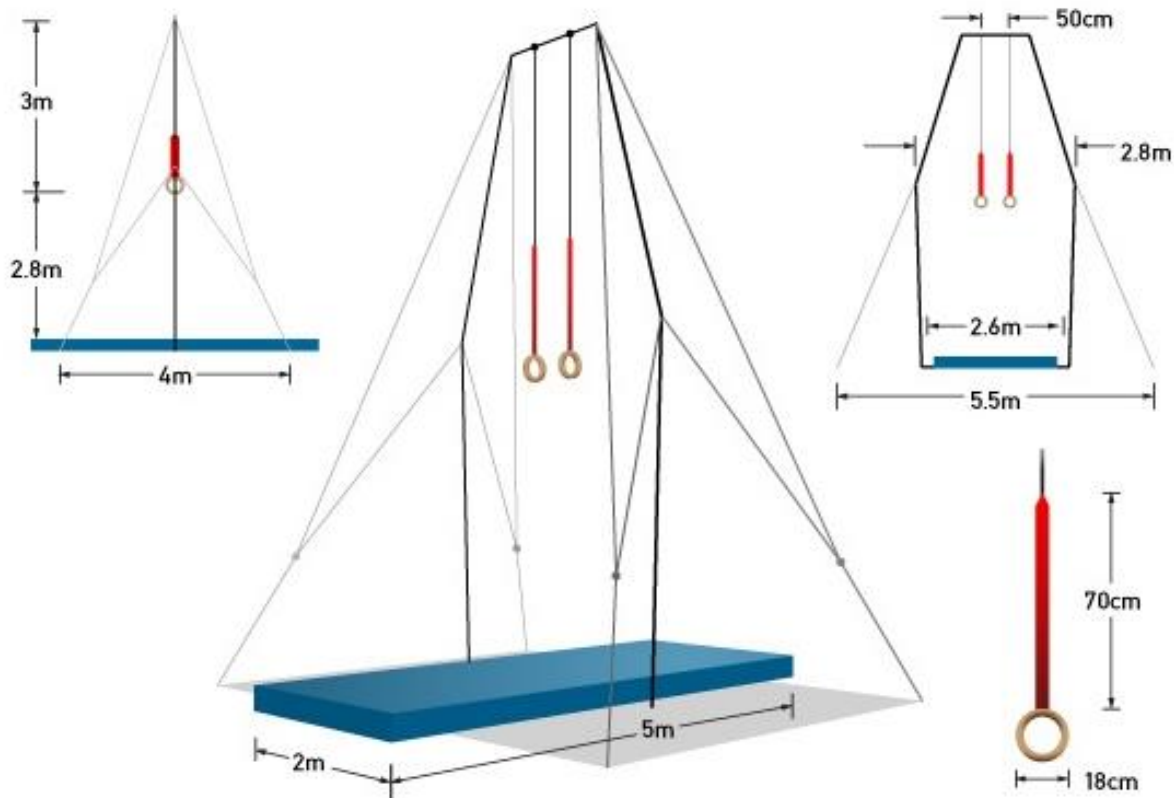
Arqondan foydalanishda uni ilgichlarga mustavkam o'rnatilganligini tekshirib chiqish lozim. Arqonga faqat o'qituvchining nazorati ostida chiqishga ruxsat etiladi. Arkonga osilib arg'amchi qilib uchmaslik, ayniqsa 4-5 kishi bo'lib birdaniga arqonga osilmaslik kerak. Ko'pchilikning osilishi yoki qattiq silkinishi natijasida shipdagi to'sinlar yoki arqon uzilib ketishi mumkin.

Arqonning ish holatini doimo nazorat qilib turish tavsiya etiladi. Sport inshootlarida ta'mirlash ishlari olib borilayotgan paytlarda arqonlarni jihozxonaga yaxsilab taxlab maxsus kutilarga solib yoki polietilen g'illoflar bilan o'rab qo'yish lozim. Ularni har xil buyoq, ohak va boshqa qurilish suyuqliklari ta'siridan asrash lozim. Arqonni nam holatda uzoq qoldirish natijasida tolalari uzilib sifatsiz holatga keladi. Ularni har doim quriq va shamollatib turiladigan joylarda saklab kuchli quyosh nuridan, olovdan asrash lozim. Arqonga o'tkir tig'li materiallar, singan deraza oynalarini shikast etkazishidan asrash lozim. Ularning ta'siri ya'ni tuqnashishi arqon tolalarini kesilishi va uzilishiga olib keladi.

Gimnastika halqalari

Halqalar boshqa gimnastika snaryadlaridan farqli o'laroq qimirlab turadi. Halqada tebranish mashqlari bajarilganda gimnastikachining og'irlik markazi halqalarning osma nuqtasidan o'tadigan vertikal yuzalik bo'yicha siljishga harakat qiladi. Bunda tananing har qanday nuqtalari parabolaga o'xshash egri chiziqlarni hosil qiladi, chunki harakatchan xalqalar tebranishga teskari yo'nalishda old-orqa yuzalikda harakatlanadi.

Halqalar kasb-hunar ta'lim markazlari va umumiy o'rta ta'lim maktablarida ship to'sinlariga(to'sindagi ilgakka), sport gimnastikasi bo'yicha ixtisoslangan zallarda alohida ustunlarga osiladi.



26-rasm

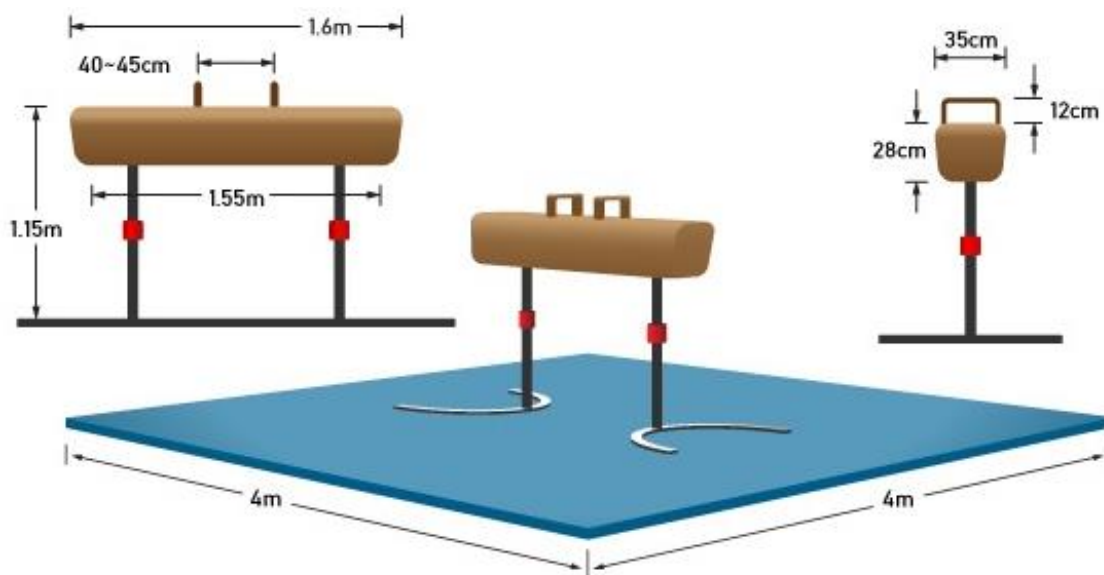
Halqalarni poldan shingacha oraliq masofasi 5,5 metrni, poldan halqagacha bo'lgan bo'sh maydon 2,5 metrni, ikki xalqa orasidagi masofa 50 sm ni, xalqa aylanasining diametri 18 smni, xalqaning tros qismi va aylani o'rtasidagi tasma uzunligi 70 sm ni tashkil etadi. Halqalarda boshqa jihozlar singari ishchi mintaqalar mavjud bo'ladi. Alohida to'sinlarga o'rnatiladigan halqalarning ustun oralig'i 2,6 metrni, old tomonlarga tortiladigan troslar oralig'i 5,5 metrni, yon tomonga tortiladigan troslar oralig'i 4 metrni, xalqa ostidagi to'shamaning bo'yi 5 metrni, eni 2 metrni tashkil etadi.(10-rasm).

Mashg'ulotlar oldidan halqalarning poldan qancha balandligi, ular orasidagi maofani har ikkala halqaning baland-pastligi, shuningdek, tasmalarning mustahkamligini, arqonlar, troslar hamda to'qalarning, halqalarning sirti qay holatda ekanligini tekshirish kerak. Aks holda shug'ullanuvchilarda turli xil jarohatlanishlar yuzaga kelishi mumkin.

Oyoq siltash uchun dastakli ot (kon)

Dastakli ot (siltanish va aylanishlar uchun) erkaklar ko'pkurashining eng murakkab turlaridan biri hisoblanadi.

Oyoq silasht uchun dastakli otning bo'yi 160 smni, eni 35 smni, dastakalarining oralig'i 40-45 smni, dastakning ot yuzasidan balandligi 12 smni, otning yon tomon kengiligi 28 smni, otning poldan balandligi 150-120 smni tashkil etadi.(27-rasm)



27-rasm

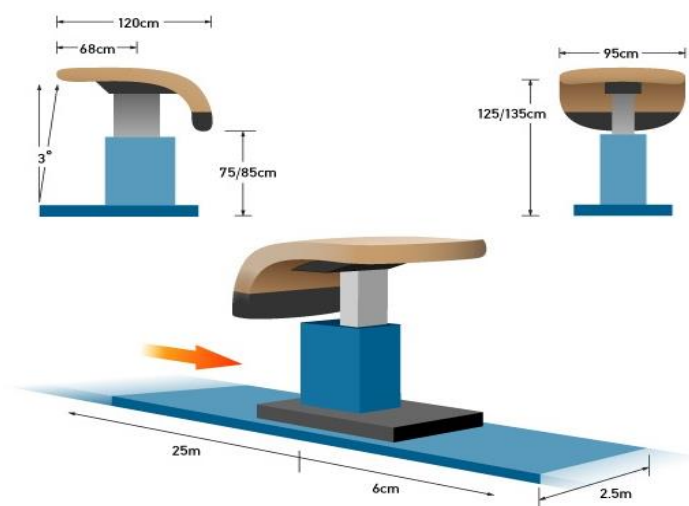
Dastakli otning ustiga og'ir narsalar qo'yish, dastaklarini ustiga oyoq bilan chiqish mumkin emas aks holda konning dastaklari va oyoqlariga zarar etishi mumkin.

Mashg'ulotlardan oldin va keyin jihozning yuza qismi, dastagi harakatlanuvchi oyoqlarning funksiyasi, to'liq ko'zdan kechirib chiqilishi lozim. Har olti oyda purijinali qulflar, shayba va gaykalarini ishdan chiqqanlarini almashtirib turish lozim.

Depsinish oti (kon)

Sakrash uchun mo'ljallangan otning ikki xil turi Respublikamiz korxonalarida ishlab chiqarilmoqda.

Birinchi turdagi sakrash oti asosan sport gimnastikasiga ixtisoslashagan sport saroylarida o'rnatiladi va sport gimnastikasi ko'p kurash musobaqalarida asosiy gimnastika jihozi hisoblanadi. Ushbu otدا mashqlarni bajarish davomida, sportchilar yuqori ko'nikma va malakaga ega bo'ladilar (28-rasm).



28-rasm

Sakrash uchun mo'ljallangan ikkinchi turdagi otdan, asosan umumiy o'rta ta'lim maktablari va kasb-hunar kollejlari dastlabki malakalarni shakllantirish uchun foydalaniladi. Uning o'lchamlari ham dastakli otniki singari bo'ladi, faqatgina bu konda dastaklar bo'lmaydi. Ayollar va qizlar uchun ot 110 sm balandlikda ko'ndalang qo'yiladi. (29-rasm)



29-rasm

Kichik gimnastika oti

Kichik gimnastika otining balandligi 100 sm.dan 160 sm.gacha bo'lgan balandlikda ko'ndalang yoki uzunasiga ko'yiladi, 60 sm, qalinligi 40 sm.ni tashkil etadi.(14-rasm)



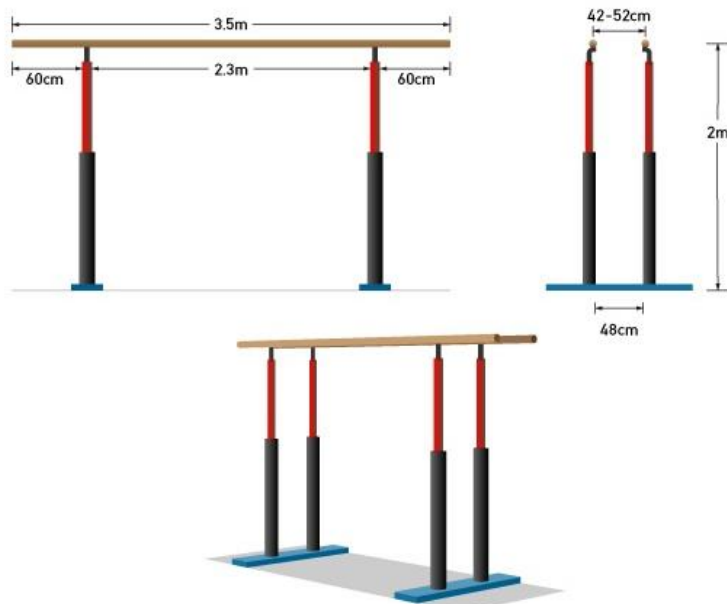
30-rasm

Gimnastika otini sudrash mumkin emas. Uni ikki kishi yoki maxsus arvachalarda tashish tavsiya etiladi. Ust qismidagi charamlarni yirtilishidan, yorilishidan saqlash lozim. Jihozni ko'tarayotganda yokierga qo'yayotganda, uni bir tomonga og'dirib turib, oyoqlari kerakli belgilargacha chiqiriladi, keyin narigi tomonga ag'darib, qolganlari chiqariladi. Oyoqlari rangi bo'yoq bilan bo'yalgani ma'qul. Mashg'ulotlar oldidan jihazning qanchalik turganligi, qoplamasining butunligi, dastaklarini sirti tekshirilib ko'riladi.

Bruss

Bruslarni ikki xili mavjud. Birinchisi erkaklar uchun bo'lsa, ikkinchisi ayollar uchun(baland-past) bruslardir.

Erkaklar brusida ko'proq tayanib, tebranish mashqlari bajariladi.

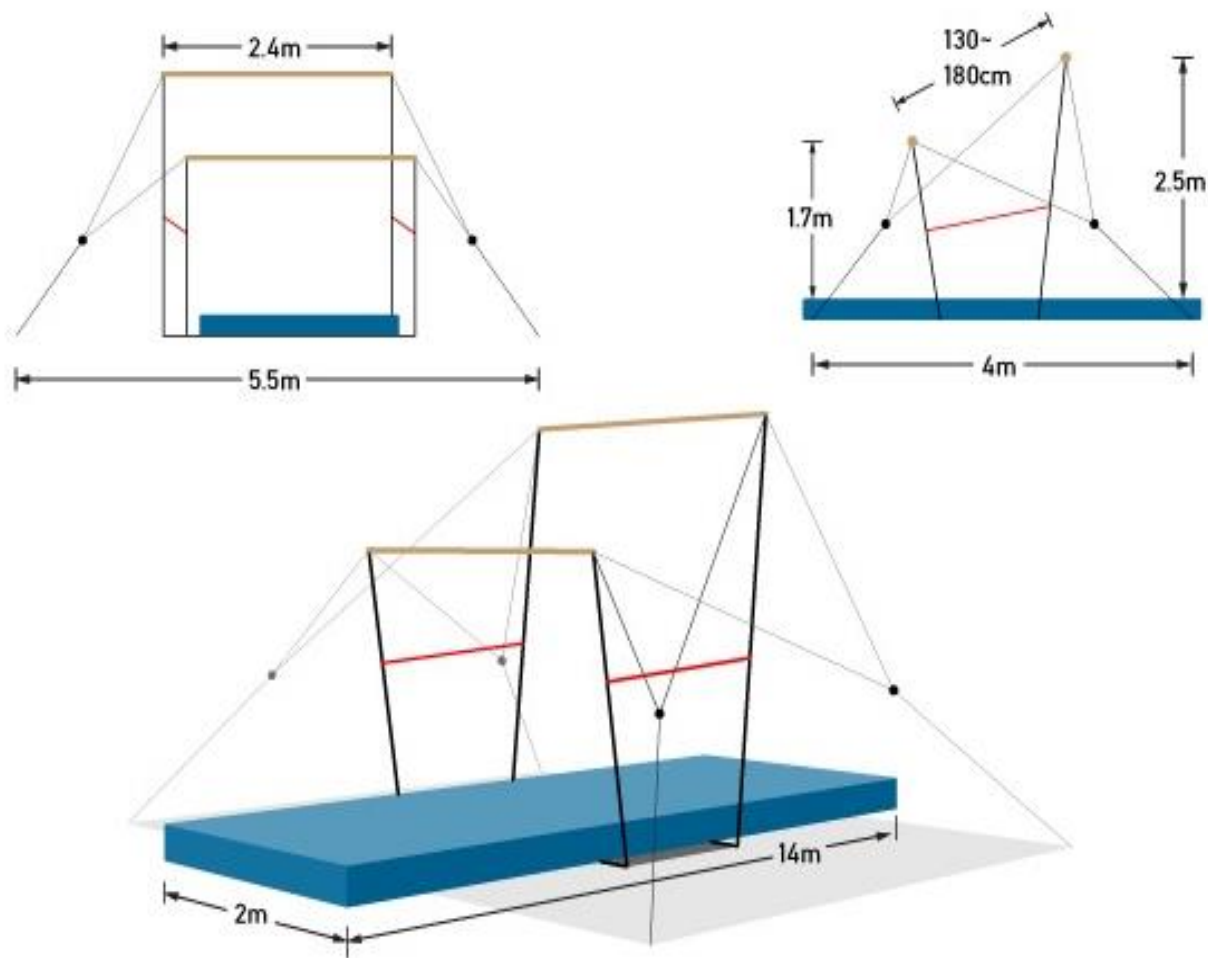


31 -rasm

Brussning yog'ochlarini uzunligi 350 sm.ni tashkil etib, yog'och tuxumsimon ko'rinishga ega bo'ladi. Yog'ochlar poyaga maxkamlab qo'yilgan moslamalar, tirG'ovuchlarga sharnirda biriktirilgan bo'ladi. Yog'ochlarni poladan balandligi xalqaro musobaqalarda 200 sm.ni, mashg'ulotlarda va o'quv jarayonlarida 160-170 sm balandlikda o'rnatilib, ikkala yog'ochning oraliq masofasi 42-62 sm.ni tashkil etadi. (31-rasm)

Bruss (ayollar)

Ayollarga sport gimnastikasi bilan shug'ullanishlari uchun hozirgi kunda zamonaviy baland-past brusslar ishlab chiqilmoqda. Ayollar brussi pastki yog'ochi 130-170 sm, yuqori yog'ochi 190-250 sm balandlikda bo'ladi. Yog'ochning uzunligi 240 sm.ni, yog'ochlar oraliq'i 130-180 sm.ni tashkil etadi. Brussning old tomondan 5,5 m, yon tomondan 4 m oraliqdagi masofaga troslari tortib o'rnatiladi.(32-rasm)



32-rasm

Yog'ochlarning balandligini, orlig'ini o'zgartirishda oyoq-qo'l bilan yog'ochni ushlab, ikkinchisi prujinani ushlab chiqariladi yoki mahkamlanadi.

Mashg'ulotlar oldidan yog'ochlarga mahkamlagichlarining qanchalik mustahkamligi, tashqi sirtlarini tekisligi, shikastlanmaganligi tekshirilib ko'riladi.

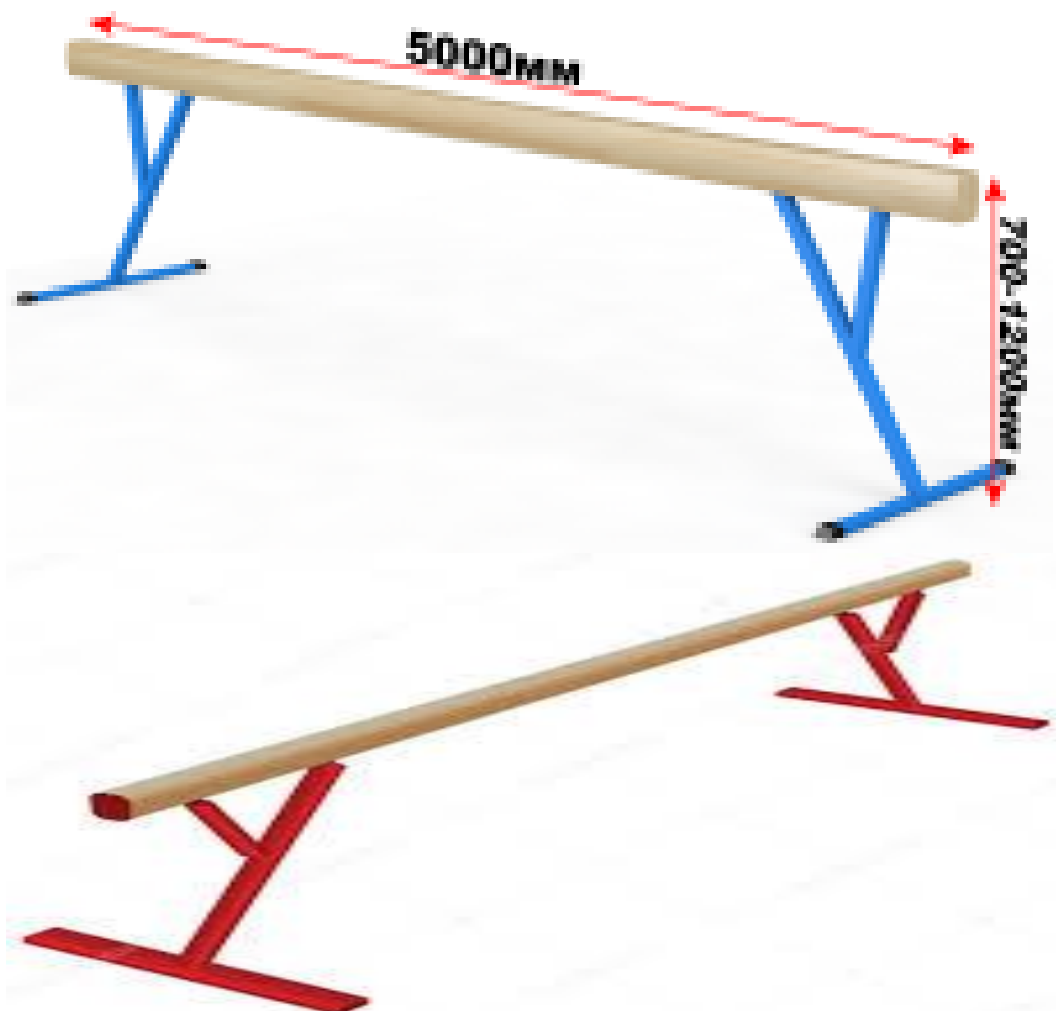
Boshqa jihozlarda bo'lgani singari brusda ham ishchi mintaqalar mavjud bo'lib, ularni boshqa jihozlar bilan oraliq masofani va shug'ullanuvchilarga keng imkoniyatlar yaratilishini ta'minlaydi.

Gimnastika yakkacho'pi (brevno)

Gimnastika yakkacho'pi muvozanat saqlash mashqlarini bajarish uchun ishlatiladi. Uning uzunligi 5 metr, qalinligi(pastdan yuqoriga) 16 santimetr, ustki va ostki sathining eni 10 santimetr, sirti tekis va sirg'anmaydigan bo'lishi kerak. Yakkacho'p poldan 120-125 sm balandlikda bo'lishi lozim. (32-rasm)

Boshlang'ich mashg'ulotlar va chigil yozish mashg'ulotlari 40-50 sm balandlikda yoki erga yotiqizib qo'yilgan yakkacho'pdan foydalaniladi.

Yakkacho'pni etarli darajada baland va past qilib qo'yish mumkin. Mashg'ulotlardan oldin yakkacho'p qanchalik mustahkam o'rnatilganini o'qituvchi va murabbiylar tekshirib ko'rishlari lozim.

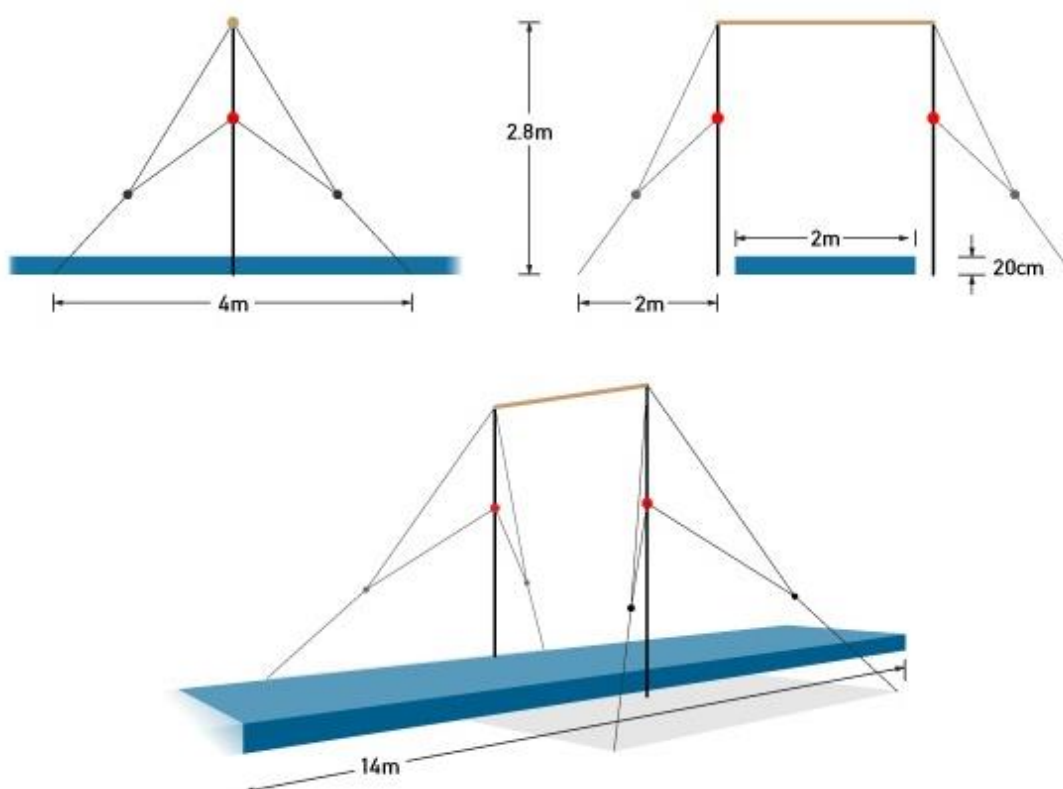


32-rasm

Boshqa jihozlarda bo'lgani singari yakkacho'pda ham ishchi mintaqalar mavjud bo'lib, ularni boshqa jihozlar bilan oraliq masofani va shug'ullanuvchilarga keng imkoniyatlar yaratilishini ta'minlaydi.

Turnik

Gimnastik turnik balandligi 1400-2800 mm.dan iborat bo'ladi (18-rasm). Turnik asosan tekis, silliqlangan griflarni gorzontal tarzda polga tortib bog'langan ikkita ustunga mustahkam joylashtirilgan holda o'rnatiladi. Griflarni diametri 28 mm.li temir materialdan iborat. Mashg'ulotlarni turiga qarab turnikni har xil balandlikda har xil balandlikda, 120 santimetrdan 280 smgacha o'rtanish mumkin. Yangi boshlovchilar bilan mashg'ulotni devor yoniga o'rnatiladigan turnik o'tkazish qulay va xavsiz. Turnik tirG'ovichlari aniq vertikal, temir tayog'i esa gorizantal holatda o'tkaziladi. Bunda barcha mahkamlagichlari, ayniqsa polda o'rnatiladigan ilgaklar mahkam bo'lishiga e'tibor beriladi.



33-rasm

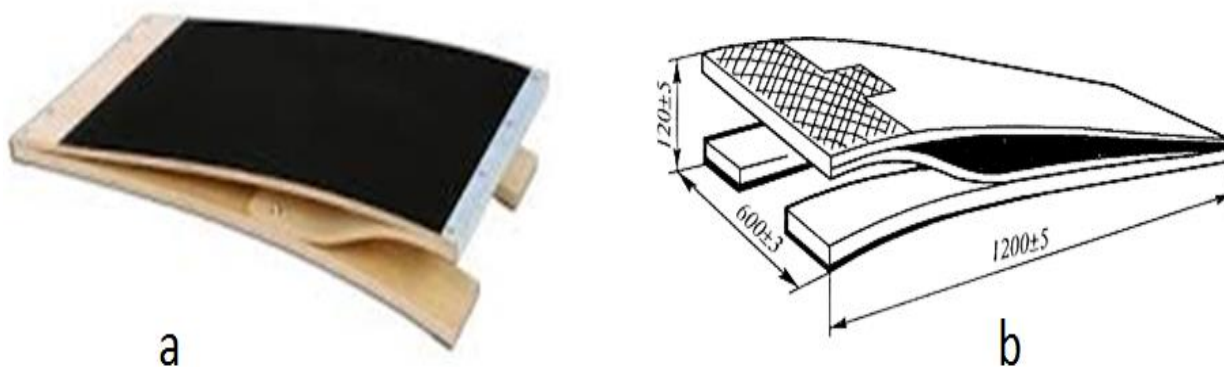
Turnikni tez o'rnatish uchun uni erga, tirG'ovichlari ostki qismi o'rnatiladigan joyiga mahkamlab, yotqizilib qo'yiladi. Torkichlari tekshirilib chiqilgach, uni o'z o'rniga o'rnatiladi. Devor yonidagi turnikni o'rnatish bundan ham oson kechadi. Bunda devorga mahkamlab qo'yiladigan tirG'ovuchga qarab ikkinchi tirG'ovuch holatida belgilanadi va tizgini o'rnatiladi. Mashg'ulotlar o'tkazishdan oroldin uning to'g'ri turganligi tekshiriladi. Mashg'ulot boshlanishidan oldin va tugatilishidan keyin uning

grif qismi quruq latta bilan tozalanadi. Xavfsizlik nuqtai nazaridan kryuk va troslar doimiy tekshirilib turilish lozim.

Prujinali ko'prikcha (Traplen)

Prujinali ko'prikcha(traplen) balandligi 40 santimetr, bo'yi 120-130 santimetr bo'ladi.(34 a,b-rasm) Mashg'ulot paytida ko'prikcha oldingi chetini gimnatika to'shagida taqab, polda mahkam turadigan qilib rezina yo'lkaga qo'yiladi. Ko'prikchani doimiy holatda foydalanish uchun uning ustki qismida turli xil og'irlikdagi yuklarni qo'yish mumkin emas. Chunki, uning prujinali qismi ezilib, o'z standart holatini yo'qotadi.

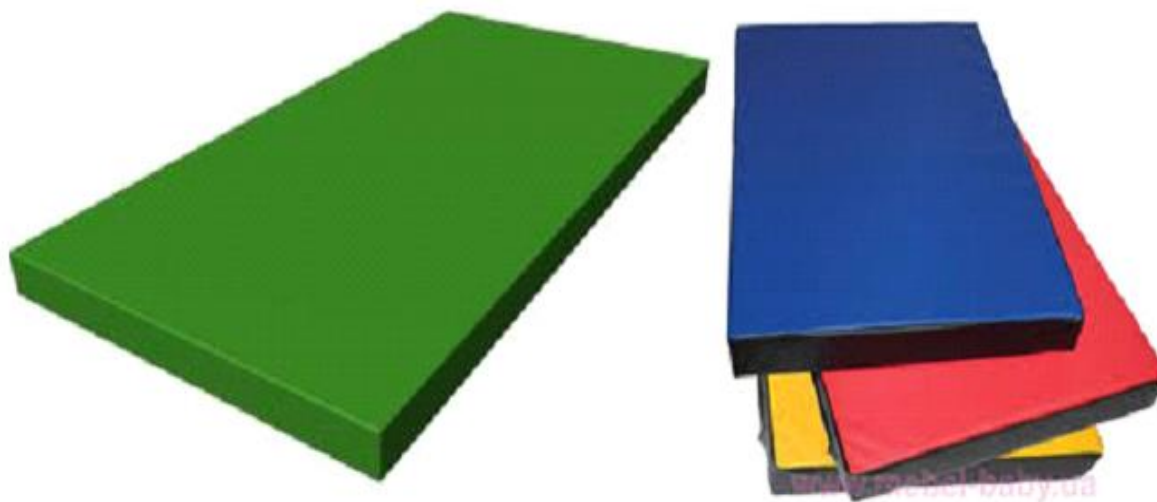
Ko'prikchani ustiga 2-3 kishi bo'lib, chiqib olish, o'tkir tiz oyoq kiyimlar bilan chiqish man etiladi. Ko'prikchani uski qismidagi matoni turli xil tig'li vositalardan saqlash lozim.



34-rasm

Gimnastika to'shamalari(mat)

Odatda barcha mag'ulotlarni bajarish davomida gimnastik matlardan foydalaniladi.



35-rasm

Matlarning bo'yi 200 santimetr, eni 125 santimetr, qalinligi 60-65 santimetr bo'lib, erga kelib tuxiladigan joyga, odatda ikki qavat qilib to'shab qo'yiladi. Murakkab mashqlarni bajarishda porolon to'shaklardan foydalaniladi. Suv va namlik to'shaklarni yaroqsiz bo'lishiga olib keladi. (35-rasm)

Batut

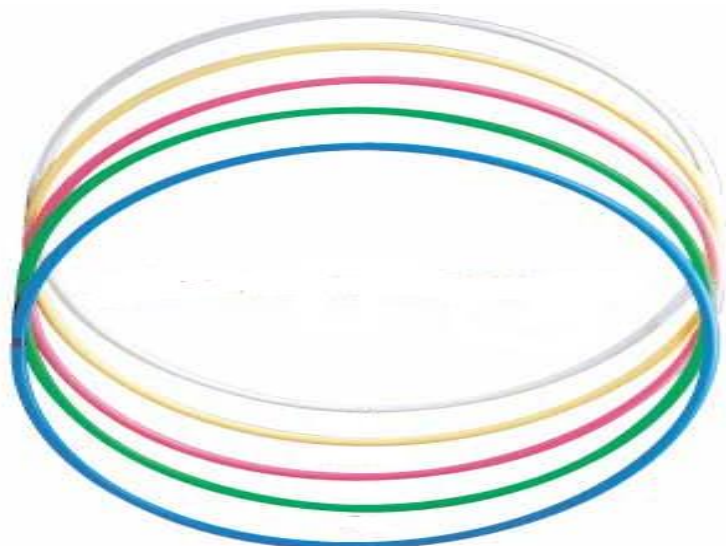
Sport gimnastikasining balanlikka sakrash mashqlarini bajarishga mo'ljallangan yana bir sport jihozlaridan biri batut hisoblanadi. Batut 1040 mm.ni, yon tomonlari bilan hamkorlikda 4750 mm.ni, mashg'ulot bajarish uchun asosiy ish maydonining o'lchami 3520 mm.ni tashkil etadi. (36-rasm)



36-rasm

Badiiy gimnastika jihozlari

Halqalar (obruch) sintetik materialdan tayyorlanadi. Musobqalarda foydalanish uchun diametri 90 santimetr, mashg'ulotlarda foydalanish uchun diametri 85 santimetrdan iborat bo'ladi. Xalqalar qizil, sariq, yashil, oq va ko'k ranglarda ishlab chiqariladi.(37-rasm)



37-rasm

Koptokcha (badiiy gimnastika) yuqori sifatli PVXdan tayyorlanadi. O‘rtacha og‘irligi 420 gramm, diametri 190 millimetrdan iborat. Koptokchalarning rangi oq, och-pushti, sariq, och-sariq, moviy, och-yasxil, qizil, to‘q sariq, yasxil, pushti, ko‘k, binafsha rang, qora, qo‘lrang, och binafsha, olchipor ranglarda bo‘ladi.(38-rasm)



38-rasm

Gimnastika lentalarining og‘irligi 35 gramm, eniga 4-6 santimetr, uzunligi 6 metr va tayoqchasining uzunligi qarabini bilan 50-60 santimetr bo‘ladi. Lentaning materiali tabiiy ipakdan, tayoqchasi yog‘och yoki plastmassadan tayyorlanadi (39-rasm)



39-rasm

Gimnastika iplari(musobaqa uchun model)ning uzunligi 300 santimetr bo‘lib turli ranglarda ishlab chiqariladi.(40-rasm)



40-rasm

Buvalalarning uzunligi 40-50 santimetr, og'irligi 150 gramm bo'lib, plastmassa, qattiq rezina, kauchukdan ishlab chiqarilgan.(41-rasm).



41-rasm

Gimnastika tayoqchalari- diametri 25-30 santimetr bo'lib, undan mashg'ulotlarda erkaklar ham(100 sm) ayollar ham(100 sm), bolalar ham(90 sm) foydalanadilar. Ular plastmassa yoki yog'ochdan yasalgan bo'lishi mumkin. Ularni maxsus jovonlarda saqlash lozim.(42-rasm)



42-rasm

To'ldirma to'plar ichiha dengiz o'ti,yung yoki boshqa materillar zichlab tiqilgan charm yoki suniy charm vositasidan iborat materiallardan tayyorlanadi. Uning diametrik 31-40sm, og'irligi 1-5 kg.(43-rasm)



43-rasm

Arg'amchi- chizimchadan(los arqondan) yoki rezinadan iborat bo'lib, qisqasi 2-3 metr, uzuni 4-5 metr bo'ladi. Ularni ish holatini saqlash uchun maxsus tokchalarda saqlash, osib qo'ymaslik, tortib o'ynamaslik, hamda ularni zax joylarda, quyosh nuri kuchli tushmaydigan joylarda uzoq vaqt qoldirmaslik lozim. (44-rasm)



44-rasm

Gantellar- formasi ham, og'irligi ham har xil bo'lishi mumkin. Sharsimon gantellar ular orasida eng qulayi hisoblanadi. Uning og'irligi 3-8 kgni tashkil etadi.

Cho'qmorlar- butunlay yog'ochdan yasaladi yoki temir o'zakdan bir uchiga tennis ko'ptokchasi, ikkinchi uchiga esa kallak kiydirib yasaladi. Uning uzunligi 40-52 santimetr, yog'och cho'qmorning og'irligi 400-500 gramdan tashkil topadi.

Uloqtirish shchiti o'lchami 100x100 sm bo'lib, gimnastika devorchasiga ilgaklar bilan mahkamlanadi. Uloqtirish shchitining belgilanishi mana bunday: shchitning markazi "olma" shaklida belgilanadi, diametri 18 sm, keying doiralarning diametric 40,60 va 80 sm. Doiralar 1 sm kenglikda oq moy bo'yoq bilan chiziladi.

Himoya kamari(lonja)-qo'lda ushlab osib qo'yib qo'llaniladi. Osib qo'yiladiganida bitta tros bo'ladi.

Qoplama – anjomlarda (turnik, halqa va hokazolarda) mashq qilayotgan kaftlarni ehtiyotlaydigan maxsus moslama.

Sudyalar ko'rsatkichi- mashq qanday bajarilganligiga qo'yilgan bahoni ko'rsatadigan maxsus moslama. a) qo'l ko'rsatkich, b) shttivga o'rnatilgan bahoni ko'rsatadigan qurilma. Umumta'lim maktablarida xuddi shu maqsadda ba'zan o'quvchilar daftari qo'llanilib, uning varaqalariga 0 dan 10 gacha(butun va kasr) sonlar bilan bo'ladi.

Tayanch iboralar

Shved narvoni, turnik, bruss, halqa, arqon, ot, depsinish oti, dastakli ot, yakkacho'p, trapalen, batut, lenta, bulava, himoya kamari, to'ldirma to'p, arg'amchi, cho'qmor, himoya kamari, qoplama.

Nazorat savollar

1. Mashg'ulotlar o'tkaziladigan joylarni tanlashda nimalarga e'tibor berish kerak?
2. Gimnastikaning qanday jihoz va vositalari bor?
3. Gimnastik zal va maydonchmar sport turlari maydonlaridan nima bilan farq qiladi?
4. Gimnastik jihoz, vositalar va zallardan foydalanish shartlarini bilasizmi?
5. Sport jihozlarini ishchi maydonlari haqida nimani bilasiz?
6. Badiiy gimnastika jihozlari haqida nimalarni bilasiz?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Brikinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.
2. M.N.Umarov. Gimnastika. Toshkent.2015 y
3. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009.
4. Eshtayev A.K. Qarabayeva D.S. Hasanova N. R. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi. O'quv qo'llanma. "Fan va texnologiya nashiriyoti" -T.: 2013
5. Физкультурно-Спортивные Залы. Часть 1.Москва.2005
6. Cross Fit. Gymnastics training guide. Copyright 2015.
7. P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999.

7-mavzu. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish

7.1. Mashg'ulotni asosiy qoidalari va tashqil qilinishi

Gimnastikada oyoq va to'piqning shikastlanishi keng tarqalgan. O'tkir jarohatlar odatda kichik yoki jiddiyroq bo'lishi mumkin bo'lgan burilishlardir. To'g'ridan-to'g'ri suyaklar ustidagi shish, ko'karishlar va noziklik jiddiyroq shikastlanish belgilaridir. Kichkina jarohatlarda, odatda, sezilarli shishishsiz bo'g'imning bir tomoni bilan cheklangan noziklik mavjud. Jiddiy jarohatlar malakali mutaxassis tomonidan baholashni talab qiladi, ammo og'irlikni ko'tarish bilan bog'liq og'riq (yoki oqsoqlash) bo'lmasa, bir hafta ichida engil jarohatdan keyin ishtirok etishga qaytish mumkin. Lenta yoki qavs bilan himoya qilish tiklanishga yordam beradi va qayta shikastlanish xavfini kamaytiradi. Surunkali oyoq Bilagi zo'r og'riqlar yoki takroriy jarohatlar tashvishlidir va ishtirok etishni davom ettirishdan oldin baholashni talab qiladi.

Pastki orqa jarohatlar

Pastki bel og'rig'ining sababi mushaklarning kuchlanishi, ligamentlarning cho'zilishi, sinishi yoki belning burilishi bo'lishi mumkin. Ko'pincha bel og'rig'i faollik bilan, ayniqsa elkalarni orqaga burish kabi kengaytma harakatlarida kuchayadi.

Gimnastikachilarda mushaklarning kuchlanishi yoki ligamentning cho'zilishi bilan bog'liq bel og'rig'i odatda dam olish va jismoniy terapiya mashqlariga javob beradi. Doimiy bel og'rig'i kam uchraydi va uni e'tiborsiz qoldirmaslik kerak. MRT yoki suyak tekshiruvi ko'pincha jiddiy jarohatlarni istisno qilish uchun yordam beradi.

Gimnastika elementlari Rossiya xalqlari turmushida ham, boshqa xalqlar turmushida ham uzoq vaqtlardan beri mavjud bo'lgan. Bayram chiqishlari ham qo'shib kelgan O'rta Osiyoda dolzarb juda mashxur bo'lgan. Jismoniy tarbiya 1926-1927 yillardan boshlab boshlang'ich maktablarda 1929 yildan esa oliy o'quv yurtlarida o'quv fani sifatida kiritildi. Jismoniy tarbiya institutlari ko'plab yangi vazifalarni hal etishga qodir bo'lgan malakali o'qituvchilarni tayyorlab chiqara boshladi. Bu kadrlar gimnastika nazariyasi va metodikasi ishlab chiqishda yetakchi rol o'ynay boshlaydi.

Gimnastika mashg'ulotlarida hayotiy zarur malaka hamda ko'shikmalar orrtirilladi va takomillashtirilgan.

Gimnastika insonni estetik tarbiyalashning samarali vositasi xisoblanadi. Gimnastika mashqlarini ijro etish texnikasining gimnastikaga xos uslub talab qiladigan darajada mukammal bo'lishi uchun xakatlar ravon va ifodali bo'lishi,

ijrochining harakatlari o'ziga yarashadigan nafis bo'lishi kerak.

Gimnastika bilan shug'ullanish natijasida kelishgan qaddi-qomatga ega bo'lishadi, gavda tuzilishidagi nuqsonlar tuziladi, gavdaning ayrim bo'g'inlari taraqqiyotida ham, umuman gavda taraqqiyotida ham juda yaxshi munosabatlikka erishiladi.

7.2. Qanday sabablarga ko'ra gimnastika mashg'ulotida shikastlaniladi

Jarohatni qanday oldini olish mumkin? To'g'ri mashq qilish qoidalariga rioya qilish, xavfsizlik uskunalarni qo'llash va quyidagi maslahatlarga rioya qilish orqali ko'plab gimnastika jarohatlarining oldini olish mumkin:

Musobaqa yoki mashg'ulot paytida barcha kerakli xavfsizlik vositalarini taqing - maxsus jihozlar qo'l qo'riqlari, qo'l tutqichlari, poyabzal, oyoq Bilagi zo'r yoki tirsak tirsaklari va prokladkalarni o'z ichiga olishi mumkin.

"Og'riq bilan o'ynamang" - agar siz xafa bo'lsangiz, shifokoringizga murojaat qiling va davolanish va tiklanish bo'yicha ko'rsatmalarga to'liq amal qiling.

Barcha musobaqalarda va mashg'ulotlarda birinchi yordam mavjudligiga ishonch hosil qiling

Uskunaning yaxshi holatda ekanligiga ishonch hosil qilish uchun tekshiring, shu jumladan yostiqli pollar, har bir apparat ostidagi mahkamlangan paspaslar va qiyin harakatlarni o'rganish uchun xavfsizlik kamarlari

Yangi ko'nikmalarni o'rganishda spottersni talab qiling

Mashg'ulot yoki yangi mashg'ulotlarni boshlashdan oldin, sakrash yoki joyida yugurish kabi engil aerob mashqlari bilan mushaklarni isitib oling.

Gimnastika mashg'ulotlarida nixoyatda xilma-xil mashqlar, shu jumladan, turmush va mehnat tajribasini kamdan-kam uchraydigan mashqlar ham qo'llaniladi. Ular murakkab harakat faoliyatidan iborat bo'lib, ularni ijro etish esa o'ziga xos sharoitlari bilan bog'liq.

Bu sharoitlarni belgilaydigan omillardan eng muximi quyidagilardir.

1. Snaryadlar ijro etilganda shaklan va mazmunan xilma-xil bo'lgan ko'p miqdordagi harakatlarning mavjudligi.

2. Gavdani fazodagi holati doimo o'zgarib turadigan aylanma harakatlarni ko'pligi.

3. Uchib tushayotganda va yerga tushish chog'ida harakatlarni boshqara bilish.

Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishga yo'l qo'ymaslik uchun xavfsizlik texnikasiga rioya qilishga qaratilgan butun choralar ko'rilishi kerak.

Quyidagilar shikastlaganishga asosiy sabab bo'lishi mumkin.

1. Mashg'ulot tashqil qilish qoidalariga va mashg'ulot metodikasiga rioya qilmaslik.
2. Jixozlar va inventarni vaqtda tekshirib turmaslik.
3. Sanitariya gigiena sharilarni buzish.
4. Shifokor nazorati yo'qligi yoki muntazam ravishda o'tkazib turmaslik
5. Shug'ullanuvchilar o'rtasida tarbiyaviy ishlarning yetarli olib borilmasligi.

Shikastlanishning oldini olish maqsadida mashg'ulot va musobaqalar o'tkazishdan ilgari quyidagilarga amalga oshirilishi kerak.

1. O'quv xujjatlarini tayyorlab qo'yish.
2. Mashg'ulot joylarining sanitariya-gigiena talablariga qanchalar mosligi, shuningdek jixoz va inventarlar buzuq emasligini, shug'ullanuvchilardan xar birining sport kostyumi va oyoq kiyimi gigena talablariga fanlar muvofiqligini tekshirib ko'rish.
3. Gimnastikachining sog'lig'i yomonlashishi oqibatida orada uzilishdan keyin mashg'ulotga qatnashishga ruxsat beriganligi xaqida shifokordan ruxsatnomasi bor-yo'qligi tekshirib ko'rish.

Mashg'ulot o'tkazilyotgan vaqtda quyidagilar bajarish kerak.

1. Mashg'ulot o'tkazishning barcha qoidalariga rioya qilish;
2. Mashg'ulot oldidan xar bir sinerredning maxkamlanadigan joylarining mustaxkamligini tekshirish.
3. Zamonaviy o'rgatish metodlaridan foydalish moxirlik bilan ko'maklashish va muhofaza qilish.

Mashg'ulotlarda shikastlanmaslik va uni oldini olish chora tadbirlari yuqorida qayd etilgan mashg'ulotlarningina tashqil etilishi shikastlanishga asosiy sabablardan xisoblanadi.

Shu jixatdan o'qituvchi va trenerga quyidagilar tavsiya etiladi.

1. Har bir mashg'ulotning jadvali va dasturiga qat'iy rioya qilish.
2. Shug'ullanuvchilarda ongli intizomlilikni tarbiyalash ulardan hamma ko'rsatmalar bajarilishini talab qilib.
3. Har bir shug'ullanuvchilarning xatti harakatlarini muntazam nazorat qilish taminlash ularga ko'p kurashning bir turidan ikkinchisiga o'zbiarmonlik bilan o'tishga ruxsat bermaslik.
4. Shug'ullanuvchilarni snaryadlar, debsinish va yerga tushish joylari yaxshi ko'rinib turadigan joylarga qo'yish. Snaryadlarni shug'ullanuvchilar bir-

biriga tegib ketmaydigan qilib o‘rnatish.

7.3. Gimnastika mashg‘ulotlarida muhofaza qilish va yordam ko‘rsatish

Gimnastika mashqlarni texnikasi bilib olish vazifasini muvofiqlashtirish ro‘y berishicha ham yo‘l qo‘ymaslikka ham imkon beradi.

Muhofaza qilishdan yordam ko‘rsatishning farqi shundaki, yordam ko‘rsatganda qo‘llab yuborish turtki berib qo‘yish, shug‘ullanuvchi bajarayotgan harakatni traektoriyasi bo‘ylab uni “surib borish” nazarda tutiladi.

Muhofaza qilish va yordam ko‘rsatish ayniqsa qaltisroq harakatlar bajarayotganda anchagina ixologik ahamiyatga ega bo‘ladi.

Quyidagilar jismoniy yordam ko‘rsatishning asosiy turlariga kiradi.

a) harakat bo‘ylab “Surib borish”

b) harakatning eng qiyin qismida ozginagina ko‘maklashib yuborish;

v) shug‘ullanuvchini statik holatda qo‘llab qo‘ltiqlash.

«Surib borish» harakatni bir butun xolda o‘rganib olish osonlashtiradi. «Surib borish»dan foydalanilganda o‘qituvchi o‘quvchining faoliyatini bo‘g‘maydigan darajada jismoniy kuch sarflab yordam berishi lozim. Ozginagina yordamlashib (turtki berib) yuborish harakatning alohida fazalari bajarilayotganda qo‘llaniladi xolos. Jismoniy yordamning turli xillarida foydalanish natijasida gimnastikachidan to‘g‘ri harakat tasavvurlari shkllanadiki, bu tasavvurlar mashqlarni mustaqil bajarish jarayobnida muxim rol o‘ynaydi. Mashqlarni ijro etish texnikasi takomillashib borgan sari o‘quvchilarning yordamlashishda sarflanadigan kuch darajasi kamaya borib, keyinchalik mutloq to‘xtatiladi.

Muhofaza qilish va yordam ko‘rsatish bir-biri bilan bog‘liq. Mashqlar mustaqil bajarilib, jismoniy yordam ko‘rsatish bilan muhofaza qilish manimal darajada bo‘lgan muhofaza qilish manimal darajada bo‘lgan esa o‘zini-o‘zi muhofaza qilish hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lib qoladi.

Shug‘ullanuvchi mashqlarni mustaqil bajarishni boshlar ekan o‘zini muhofaza qilish usullarini bilib olish zarur.

Muhofaza qiluvchi quyidagilarni bajarish shart:

A) Muhofaza to'rtlaridan gimnastikachining mashq qilishga xalaqit bermay moxiroina foydalanish.

V) O'quvchilarning individual xususiyatlarini bilishi.

Shikastlanishlarning oldini olish maqsadida shug'ullanuvchilardan so'rash yo'li bilan o'rganiladigan harakatlar texnikasi (snaryadni qo'yib yuborish, gavadani yozish, siltama harakatlar) haqida ular qanchalik bilimga ega ekanligini aniqlab olgan maqul.

7.4. Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish usullarini o'rganish

Shug'ullanuvchi gimnastika mashqlari texnikasini o'zlashtirib borish bilan parallel ravishda o'qituvchi raxbarligida jismoniy yordam ko'rsatish va muhofaza qilish usullarini ham o'rganishlar kerak.

O'qituvchi oldin muhofaza qilish va yordam ko'rsatish usullarini yangi elementini o'rgatish jarayonida ko'rsatib va tushuntirib beradi. Keyin har bir o'quvchi yordami ko'rsatish va muhofaza qilishga quyilari, o'qituvchi esa mashq qilayotgan muhofaza qilish bilan bir vaqtda turib muhofaza qilish bilan muhofaza qilish uchun turgan o'quvchi o'z vazifasini qanchalar uddalaganligi kuzatib boradi. O'quvchilar muhofaza qilish va yordam ko'rsatish ko'nikmalari msutaxkam egallab olganlaridan keyingin, o'qituvchi ularga bir-birini mustaqil muhofaza qilish ishonib topshirsa bo'ladi. Birov o'qituchi har gal navbattagi o'quvchiga muhofaza qilishga ijozad berishidan oldin uni qanday muhofaza qilishini so'rashi lozim. Muhofaza qilayotgan o'qituvchiga qo'yilgan talab mashq bajaruvchiga bo'lgan talabdan kattaroq bo'lgan ma'lum chunki muhofaza qiluvchining salgina xatosi shikastlanishga sabab bo'lishi mumkin. Charchagan yoki turgan o'quvchini muhofaza qilishga qo'yish qat'iyan man etiladi. Shug'ullanuvchilarga muhofaza qilish va yordam ko'rsatishning barsa usullarini o'rgatish kerak. Bunga gimnastika mashqlarining har birida shu mashqning o'zigagina xos muhofaza qilish xususiyatlari, xavfsizlik choralari, shuningdek o'zini muhofaza qilish usullari mavjudligini yoddan chiqarmaslik lozim.

7.5. Shifokor nazorati va o‘z-o‘zini nazorat qilish shikastlanishning oldini olish tadbiri sifatida

O‘rgatish jarayonidagi muvaffaqiyat asosan shug‘ullanuvchining sog‘lig‘iga bog‘liq. Gimnastikachilarning bir yo‘lda kamida bir marta meditsina ko‘rigidan o‘tishi kerak gimnastikasiga ham, trenerga ham o‘z sog‘ligi qaydaligini kuzatib borishni imkonini beradi.¹ Shundan kelib chiqib bevosita mashg‘ulotdan keyin shug‘ullanuvchi o‘zini qanday xis etayotgani, kayfiyati, charchaganlik darajasi, vazni, tomir urishi, ishtaxasi va hokazolarining qay ahvolda ekanligini maxsus kundalik daftarida qayd etishi kerak.

Mashg‘ulot oldida o‘qituvchi shug‘ullanuvchilardan ularni kayfiyatini so‘rab, o‘zini qanday xis etayotganligi, trenirovka qilishga hohishi qanday ekanligini bilib oladi.

Charchaganda shikoyat qiladigan bo‘lsa, trener zarur choralar ko‘rishi kerak (yukni kamaytirishi, murakkab harakatlar qilishga shoshilmasligi o‘qituvchi mashg‘ulot jarayonidagilar charchoqning asosiy belgilariga kiradi: ayrim xollarda shug‘ullanuvchilarni shifokorga yuborish zarur).

1. Diqqat etiborning kamayishi, lanjlik va loqaydlik.
2. Mashqlarni bajarish sifatini yomonligi.
3. Harakatlar koordinatsiyasining buzilishi.
4. Rang o‘chishi, oyoq-qo‘l titrashi va hokazolar.

Qattiq charchashning oldini olish uchun quyidagilarni bajarish zarur.

1. Mashg‘ulotlarning yukni to‘g‘ri tartibda solib borish.
2. Bir xildagi harakatlari bor, qaltis mashqlarini (aylanish, do‘mbaloq oshish, dumalanish, qattiq joyga tushadigan sakrashlarni bajavermaslik).
3. Mashqlar ijro etishni yengillashtiradigan shart-sharoitlaridan (yordam ko‘rsatish, muhofaza qilish, texnik vositalari, yordamida mashqlarni va hokazolardan) foydalanish.
4. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan oqilona foydalanib, jismoniy qobiliyatini sistematik ravishda takomillashtirib borish.

Nazorat uchun savollar

1. Dars jarayonida shikastlanishga nima sabab bo‘ladi?
2. Dars o‘tish jarayonida shikastlanish bo‘lmasligi uchun nimalarga e‘tibor berish kerak?

¹ Сушко Г.К.Гимнастика и методика её преподавания Т.: ИЛМ ЗИYO.-2012 г. 115 с.

3. Mashg'ulot o'tkazilayotgan vaqtda nimalar bajarilishi kerak?
4. Muhofazani yordam ko'rsatishdan farqi nima?
5. Mashg'ulot yoki musobaqalar o'tkazishdan ilgari nimalar amalga oshirilishi kerak?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi – Tashkent, 2011 y. 257-269 b.
2. Sushko G.K. Gimnastika i metodika yeyo prepodavaniya T.: ILM ZIYO.-2012 g. 115 c.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Yefimenko A.I., Yo'ldashev Q.Q., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. Tashkent, 1995 g
2. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemseva L.A. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni (URM) o'rgatish metodikasi. Tashkent, 2005 y.
3. **Cross Fit. Gymnastics training guide. Copyright 2015.**

8-mavzu. Maktabda mashg'ulotlarni mazmuni va uni tashqil qilish.

8.1. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning vazifalari va vositalari

Maktabda jismoniy tarbiya mashqlarini bajarish bu sog'liqni mustaxkamlash, xar tomonlama jismoniy, aqliy va bolalarni mexnat sevarlikka yo'naltirilgandir. Maktabda shu vazifalarni bajarishda davlat maktab o'quv dasturida o'quvchilarni yoshiga qarab I-IV, V, IX sinflar jismoniy tarbiyasiga bo'lingan.

Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya tizimli qo'llash o'quvchilarda odat tusiga kirib boradi. Shu yoshdagi o'quvchilar uchun vazifalar quyidagicha.

- o'quvchilarning sog'lig'i mustaxkamlash, jismoniy rivojlantirish;
- muvozanat saqlash, tirmashib chiqish, jo'p otish yurish, yugurish va sakrash malakalarni shakllantirish va takomillashtirish;
- harakat sifatlarini tarbiyalash: qomotni to'g'ri o'stirish malanalarni shakllantirish: ruxiy sifatlarni tarbiyalash, madaniy saviyani o'stirish, gimnastika mashqlarini mustaqil bajarishga qiziqishini uyg'otish va jismoniy mashqlarni bajarish kun tartibiga kiritish jismoniy tarbiya tizimda maktab jismoniy tarbiya dasturida o'qitishning asosiy mazmuni davlat tomonidan tuzilgan dastur bayon etilgan bo'lib, uning nazariy va amaliy bo'limlari mavjuddir.
- bolalarga nazariy ma'lumotda ertalabki Gigiyenik gimnastikaning ahamiyati, tartibi, jismoniy mashqlar bajarish vaqtida qiynalish, Gigiyenik qoidalarni bog'liq, chiqaruvchi mustaqil mashg'ulot bajarish uchun joy tanlash va jixozlarni saqlash;
- amaliy mashg'ulotlar bolalarning yoshga qarab saf mashqlari, tirmashib chiqarish va emaklash, gimnastika devorida va skamitkalarda mashq bajarish, katta va kichik to'plar uzun qisqa arqonchalar bilan bajarailgan mashqlar, akrobatika, rais mashq va qomat raslovchi mashqlar kiradi.
- Dasturda yana boshlang'ich sinflar uchun asosiy gimnastikadan uyda bajarilgan mashg'ulot ham ko'rsatilgan.

8.2. O'rta maktab yoshidagi o'quvchilar bilan mashg'ulotlarni o'tkazish uslublari

O'rta sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya dasturida naxariy va amaliy mashg'ulot berilgan bo'lib, asosiy vazifalar quyidagicha; jismoniy rivojlanishi har tomonlama mustaxkamlash; o'quvchilarning «Alpomish» «Barchinoy» bosqichlarini toptirishga vaqtlarda o'zini boshqara olish uchun harakatlarni

rivojlantirish: o‘quvchilarda jismoniy tarbiya qiziqish va muntazam shug‘ullanib uni kun tartibiga kiritish.

Har bir dars o‘tish jarayonida sog‘lomashtirish, bilim berish va tarbiya berish vazifalari amalga oshiriladi.

Nazariy ma‘lumotda o‘quvchilar uchun zarur bo‘lgan quyidagi savollar kiritilgan:

- Xukumatning maktab jismoniy tarbiyasini rivojlantirishdagi g‘amxo‘rligi;
- O‘zbekiston sportchilarining Olimpiada o‘yinlaridagi yutuqlari;
- Gimnastika turlari sport gimnastikasi akrobatika, badiiy gimnastika, o‘quvchilarining jismoniy tarbiya bo‘yicha harakat tartibi;
- Jismoniy tarbiya va sportni o‘quvchining o‘zi uchun ahamiyati kiritilgan.

Amaliy mashg‘ulotlarda sinflar bo‘yicha mashqlar oson-qiyinligiga qarab bo‘linadi: Saf malakalarini yanada mustaxkamlash: tirmashib chiqish va emaklash, xar-xil to‘siqlardan oshib o‘tish: akrobatika mashqlari, harakat sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar: kuch, egiluvchanlik, chidamlilik, bo‘g‘inlarning harakatchanligi: muvozanat saqlash mashqlari gimnastika jixozlari bajariladigan mashqlar: osilishlar, tayanishlar, tortilishlar: qonda kozelda taqsib va oddiy sakrashlar jixozlar bilan, gimnastika devorida va skamitkada bajariladigan mashqlar: to‘p otish harakatda bajariladigan mashqlar: to‘p otishlar harakatli o‘yinlar va estafetalar tavsiya etilgan.

8.3. Yuqori maktab yoshidagi o‘quvchilar bilan mashg‘ulotlarni o‘tkazish uslublari

Yuqori maktab yoshidagi o‘quvchilar uchun jismoniy tarbiya dasturida quyidagi vazifalar qo‘yilgan:

O‘quvchilarni navbatdagi «Alpomish» va «Barchinoy» bosqichiga gimnastika va boshqa sport jo‘rkari bo‘yicha nazariy ma‘lumotlar. Gimnastika snaryadlarida maxsus mashqlari o‘rgatish; o‘quvchilarga bu mashqlarni har-hil sharoitlarda qo‘llash, o‘quvchi o‘zini shaxsiy kamolotini rivojlantirishda jismoniy mashqlardan foydalanish: badiiy gimnastika, akrobatini va sport gimnastika bo‘yicha xakamlik malakalarini shakllantirish. Gimnastika va boshqa mashg‘ulotlar jarayonida sog‘lomashtirish va tarbiyaviy ahamiyatga ega bo‘lgan vazifalar amalga oshiriladi.

o'quv materiallarining asosiy mazmuni o'sib kelayotgan o'smir o'quvchini xar tomonlama rivojlangan, chidamli. Vatan muqaddasiga tayyor o'quvchilarni tayyorlashdir.

Shuning uchun jismoniy tarbiya o'quvchisi o'quvchilarni saf mashqlarini mukammal o'rganish mos bo'lgan xarbiy-amaliy mashinalari to'la o'rganishga katta e'tibor berilishi zarur.

Qizlar uchun mashqlar o'g'il bolalarnikidan farq qilib, ularni mehnat qilishga estetik harakatga va bo'lg'uvchi ona sifatida tarbiyalashga qaratilgan.

Nazariy ma'lumotlarga quyidagilar kiritilgan: gimnastikaning har-hil turlarini mustaqil o'tkazish uslublarida tashqillashni: xukumat va vazirliklarni yaxshi bilishni, o'zbek sportchilarini xalqaro musobaqalarda erishgan yutuqlari bilan tanishish. Amaliy mashqlarga maxsus harakat mashqlarini shakllantirish va yanada takomillashtirish o'tish, tirmashib chiqish va emaklab, og'irlik ko'tarish, pegekclariga, brusasda mashq bajarishni, uzunasiga qo'yilgan qondan, kazeldan sakrash va akrobatik mashqlar.

Qizlar uchun esa badiiy gimnastika mashqlari kiritilgan. Dasturda asosiy gimnastika bo'yicha uyga beriladigan vazifalar va talablar kiritilgan. Maxsus tibbiy guruhlar uchun jismoniy tarbiyadan dastur tuzilgan bo'lib sog'lig'i zaiflashgan o'quvchilar uchun mo'ljallab maktabda gimnastika mashg'ulotlarini takomillashtirish asosiy shaklidir. Maktab yoshidagi o'quvchilar uchun hozirgi jismoniy tarbiya tizimida xar-xil mashg'ulotlarni tashqillash usuli mavjud. Bularni asosiy gimnastika darslari, gimnastikaning sport turlari bo'yicha mashg'ulotlar, fizikult pauzalar, katta tanafus vaqt o'tkaziladigan o'yinlar, ommaviy gimnastika chiqishlariga tayyorgarlik ko'rish va qatnashish. Maktabda o'quvchilar bilan gimnastikani dars va darsdan tashqari shakllarda ham o'tkaziladi. Dars shakliga o'quv darsi, sinfdan tashqari mashg'ulotlar, umum jismoniy tayyorgarlik darslari davolash darslari mashg'ulotlari kiradi. Jismoniy tarbiya tizimida dars mashg'ulotlarini asosiy shakl buil xisoblanadi. Amalda dars shakli yuqori effentga egadir. Dars olib boruvchi sifatida jismoniy tarbiya o'qutuvchisi bo'lib u dars uchun reja qonspekt uzib dars jadvali ostida olib boradi. Har bir darsni tushuntirib o'quvchilarga yordam ko'rsatish, darsda u tashqilotchilik va boshlang'ich qilib bilan taminlaydi: bunda butun o'quv tarbiya jarayoni va xar bir ma'lumotning vazifalarini to'g'ri belgilashni: o'quvchiga malakali yordam ko'rsatishni o'zbekiston fuqarosiga xos axloqiy fazilatlarini tarbiyalashni amalga oshiradi.

Mashg'ulotlarni dars shaklida o'tkazishni afzalliklariga yoki uning jamoatchilik tomonlari ham qo'shish mumkin. Darsni o'tkazish sharoitiga qarab, ular o'quv, mashg'ulotlaridan iborat.

Darsning maqsadga muvofiq epchilligini ya'ni o'quv to'g'ri tashqil qilganlikni belgilaydigan omillar quyidagilar:

1. Shug'ullanuvchilarning kuch va vaqtini maksimal sarflab, maksimal natijalarga erishish.
2. Butun dars davomida shug'ullanuvchilarning yuqori ish qobiliyatini saqlash.
3. Mashg'ulot o'tkazish uchun, uning rejimini belgilashga shug'ullanuvchilarning sog'lig'i uchun qulay sharoit yaratish.

Gimnastika darsning mazmuni asosan davlat dasturi belgilaydi. Biroq mashg'ulot turli sharoitlarda o'tkaziladi, buni yagona umumiy dasturi orqali hisobga olib bo'lmaydi. O'qituvchi darsda o'quvchilarga amaliy va saf mashqlarini bajarishning qulay usullarini o'rgatadi. Quyidagilar gimnastika darsning asosiy vositalari hisoblanadi.

1. Shug'ullanuvchilarning maxsus jismoniy jarayonlarini ta'minlaydigan mashqlar.
2. Shug'ullanuvchilarni muvaffaqiyat so'zlashtirishni taminlaydigan yordamchi va maxsus qo'shimcha mashqlar.
3. Shug'ullanuvchilarning koordinatalari imkoniyatini oshiradigan turli-tuman gimnastika mashqlari.
4. Shug'ullanuvchilarning maskur qontengent uchun maqsub bo'lgan va davlat dasturida nazorat tutilgan mashqlar.

Mashg'ulotning umumiy zichligi mashg'ulot juda to'g'ri uyushtirilganda 100 gradusga yaqin bo'lishi kerak. quyidagilar dars zichligini pasaytirib yuborishiga sabab bo'lishi mumkin:

1. Mashg'ulot joyini va sport jixozlarini o'z vaqtida tayyorlamaslik hamda mashq bajarishdan oldin navbat kutib qolish natijasida darsda sababsiz kutib qolish.
2. O'qituvchining darsda tayyorlamaganligi.
3. O'qituvchining ortiqcha va samarasiz tushuntirish.
4. Darsda o'quvchilarning intizimsizligi.

Masalan, tayyorgarlik qismi uchun o'rtacha jadvallikda bajarilgan mashqlar tanlanadi va ular odatda frontal usulda dam olish uchun kichik btuzalar bilan o'tkaziladi. O'qituvchi dars davomida shug'ullanuvchilarning xatti-harakati

kuzatib borishi, mashqning muayyan sharoitda mumkin bo'lgan darajada sifatli bajarilishiga erishish uchun intilishi kerak. o'quvchilarga bo'lgan talabchanlik kutgan natijani berishi uchun quyidagilar tavsiya qilinadi:

1. Topshiriqdan chetga chiqadigan bironta xodisa yo'l qo'ymasligini talab qilish.

2. o'quvchilardan shu darajada sifatli bajarilishi talab qilish kerakki, bu talab ularning imkoniyati darajasidan oshmasin.

3. o'quvchilarning harakatlarini yo'l qo'yilgan xatolar ularning ko'nglini ranjitmaydigan qilib, bosiqlik bilan bartaraf etilishi kerak. o'quvchilar bilan shunday o'zaro munosabat o'rnatishi kerakki o'qituvchi xozirlangan vaqtda o'quvchilarning diqqatini jalb qila olsin.

Nazorat savollari

1. Kichik maktab yoshida o'quvchilarga qaysi sinflar kiradi?

2. Kichik yoshdagi o'quvchilar gimnastikasning qanday vazifalari bor?

3. Kichik yoshdagi o'quvchilar gimnastikasida qanday vositalaridan foydalaniladi?

4. o'rta maktab yoshidagi o'quvchilar gimnastikasini qanday vositalardan foydalaniladi?

5. Yuqori maktab yoshidagi o'quvchilarga qaysi sinflar kiradi?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi – Tashkent, 2011 y. 257-269 b.

2. Sushko G.K. Gimnastika i metodika yeyo prepodavaniya T.: ILM ZIYO.-2012 g. 171 c.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Yefimenko A.I., Yo'ldashev Q.Q., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. Tashkent, 1995 g

2. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemseva L.A. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni (URM) o'rgatish metodikasi. Tashkent, 2005 y.

3. **Cross Fit. Gymnastics training guide. Copyright 2015.**

4. **P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999.**

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz

2. www.pedagog.uz

9-mavzu. Gimnastika mashqlarni o'rgatish metodikasi.

9.1. O'rgatish metodlari turlari

O'rgatish metodlari deganda qo'yilgan vazifalarni hal qilish uchun kerakli muayyan yo'llar tanlashni tushunish kerak.

Xilma-xil o'rgatish metodlarini quyidagi guruxlarga bo'lish mumkin:

Birinchi guruh o'rgatish metodlariga quyidagilar kiradi:

— og'zaki metod universal metodlardan biri bo'lib, o'quvchilar bilan munosabatda bo'lish jarayonida o'rgatishni idora qilish imkonini beradi. Bunda gimnastika terminologiyasidan foydalanish alohida ahamiyatga ega bo'ladi, chunki shu terminologiya yordamida o'qituvchining o'quvchilarga nutq orqali ta'sir etishi aniq va qisqa bo'lishiga erishish mumkin;

— harakat texnikasi to'g'risidagi ma'lumotni bildirish metodi namoyish qiluvchi tomonidan mashqlarni ijro etish yo'li bilan ko'rgazmali qurollar ko'rsatish, tovushli va nurli orientirlar, taktil signallar berish, harakatning ayrim parametrlari haqida mikdoriy axborot berish va o'quvchi tomonidan harakat texnikasi elementlarini bajarish yo'li bilan namoyon qilinadn.

Mazkur o'rgatish metodlari asosan mashq texnikasi asoslari to'g'risidagi tasavvurni hosil qilish va aniqlashga qaratilgan bo'lib, butun o'rgatish¹ davri mobaynida qo'llanilishi mumkin. Ikkinchi gurux o'rgatish metodlariga quyidagilar kiradi: yaxlit mashq metodi, u o'rganilayotgan harakatni bir butun tarzda bajarishni nazarda tutadi.

Bunda ijro etish sharoitini yengillashtirish yordam ko'rsatish va straxovka qilishning qo'shim-cha vositalarini qo'llanish, snaryad balandligini kamaytirish, harkatni trenajyorda bajarish, dastlabki yoki pirovard holatni soddalashtirish (masalan, past turnikda gavda yozib ko'tarilishni murabbiy yordamida bajarish) hisobiga bo'lishi mumkin;

— yordamchi mashqlar metodi (yaxlit mashq metodining variantlaridan biri), u struktura jihatidan asosiy mashqqa o'xshash, lekin ayni vaqtda mustaqil mashq bo'lgan ilgari o'rganilgan harakatni yaxlit bajarishni nazarda tutadi (masalan, turnikda gavadani yozib ko'tarilish uchun bir oyoqda ko'tarilib tayanish yordamchi mashq bo'lib xizmat qiladi);

bo'lingan mashq metodi bu bugun harakat texnikasini ayrim qism va elemsntlarga ajratib olish va ularning har birini o'zlashtirib olgandan keyin uni qayta yaxlit bajarishdan iboratdir. Mashqni qismlarga bunday sun'iy bo'lish asosiy harakat faoliyatini o'rganish sharoitini osonlashtirish maqsadida qilinadi;

— xususiy harakat vazifalarini hal qilish metodi bo'lingan mashq metodining varianti bo'lib, harakat texnikasining muayyan elementlari bo'lgan o'quv vazifalari seriyasini tanlash bilan xarakterlanadi (masalan, endi boshlovchi

sportchilar oyoqni kerib tayanib sakrashni o'rganib olish uchun yerga tushishni, yugurib kelishni, depsinish va undan ko'prik tushishni birin-ketin o'rganadilar).

Mazkur o'rgatish metodlari o'quvchilarga mashq haqida axborot olish va o'rganilayotgan harakat texnikasi asoslarini bilib olish imkonini beradi. undan tashqari, ular harakat tuzilishi to'g'risidagi tasavvur aniqlashuvi va aniqlashuviga, shuniigdek ro'y berishi mumkin bo'lgan xatolarni tuzatishga yordam beradi.

Uchinchi gurux o'rgatish metodlariga quyidagilar kiradi:

standart mashq metodi bu metod trenirovka mashg'uloti sharoitida harakat ko'nikmasini mustahkamlash maqsadida harakatni mustaqil bajarish bilan xarakterlanadn; o'zgaruvchan mashq metodi, u quyidagi qiyinlashtirilgan sharoitlar bilan bog'liq bo'ladi: adashtiruvchi signallar (shovqin, begona tovushlar va hokazolar), atrofdagi sharoitning o'zgarishi (snaryadlarning odatdagidan boshqacha qo'yilishi, yoritishni o'zgartirish va hokazolar), ma'lum topshiriqni bajarish haqida kutilmagan ko'rsatma berilishi, mashqning kombinatsiyadagi joyi o'zgarib qolishi mashqni charchagan yoki ortiqcha hayajonlanib turib bajarish;

o'rgatishning o'yin va musobaqa mstodi o'quvchilarning o'zaro raqobat qilishini yoki harakatdan muayyan natijaga erishish uchun mas'uliyat sezishni nazarda tutadi. Mazkur o'rgatish metodlari harakat ko'nikmalari barqarorligiga erishish imkoniyatini beradi. To'rtinchi gurux o'rgatish metodlari yangi harakatni o'rgatishning to'g'ri taktikasini va o'quv jarayonini tashqil qilishning samarali formasini tanlab olish imkoniyatini beradigan dasturlash metodlaridan iboratdir. Mashqni o'rgatish jarayonini algoritmlash dasturlashtirishning turlaridan biridir.

Algoritmik tipdagi topshiriqlar o'quv materialini qismlarga (dozalar, portsiyalar yoki o'quv vazifalariga) bo'lishnn va ana shu qism vazifalarni shug'ullanupchilarga qat'iyani aniq tartibda birin-ketin o'rgatishni nazarda tutadi. O'quv vazifalarining birinchi seriyasi o'rganib bo'lingandan ksyingina ikkinchi seriyaga o'tish huquqi beriladi. Topshiriqlarni tuzishga quyidagi talablar qo'yiladn:

1) topshiriqlar yoki o'quv materialining qismlari har bir faoliyat xarakterini aniq ko'rsatishi, ularni tanlashda tasodifga yo'l qo'ymasligi va u kimlarga mo'ljallangan bo'lsa, shularga tushunarli bo'lishi kerak; 2) algoritmik tipdagi topshiriqlar bitta harakat faoliyati

uchun ham, struktura jihatidan o'xshash harakatlar seriyasi uchun ham tuzilishi mumkin;

3) o'quv vazifalarining hammasi bir-biri bilan bog'liq hamda murakkablashib borishi jihatidan izchil bo'lishi kerak.

Topshiriqqa binoan o'quv materialini qismlarini o'rganish tartibi ular orasidagi aloqadorlikka qarab belgilanadi.

Algoritmik tipdagi topshiriqning har bir vazifalar seriyasi muayyan maqsadni hal qilishga qaratilgan bo'ladi.

Chunonchi, o'rganiladigan harakat faoliyatini muvaffaqiyat bilan bajarish uchun zarur jismoniy xislatlarni rivojlantiradigan mashqlar, o'quv vazifalarining birinchi seriyasida bo'lishi kerak.

O'rganiladigan harakat faoliyati boshlanishi va tugallanishidagi dastlabki va pirovard holatlarni o'zlashtirishga mo'ljallangan mashqlarni esa o'quv vazifalarining ikkinchi seriyasi o'z ichiga olishi kerak.

O'quv vazifalarining birinchi va ikkinchi seriyasi bir vaqtda yoki boshqa-boshqa vaqtda o'zlashtirilishi mumkin.

O'quv vazifalarining uchinchi seriyasi asosiy harakatlar bajarilishini nazarda tutadi, Masalan, bruslarda qo'llarga tayanib turib oldinga siltanib ko'tarilishni o'zlashtirish uchun o'quvchi siltanib turishni va oldinga qarab zarur bo'lgan balandlikka siltanishni bajara bilishi kerak.

To'rtinchi seriyaga bajarishnn ayrim parametrlarga fazo, vaqt, muskullarning zo'r berish darajasiga qarab baholash bilan bog'liq bo'lgan o'quv vazifalari kiradi. Differentsasiyalash miqdori va aniqlik darajasi o'rganiladigan mashqning murakkabligiga bog'liq.

O'quv vazifalarining beshinchi seriyasi yordamchi mashqlarni o'z ichiga oladi. O'quv vazifalarining mana shu seriyalari bajarilgandan keyin, harakat osonlashtirilgan sharoitda (trenajyorda, o'qituvchi yordamida texnika vositalaridan foydalanib va hokazo) yaxlit o'rganiladi.

Har bir o'quv vazifasini o'rganayotganda topshiriqlar qanchalik to'g'ri bajarilayotganini nazorat qilish orqali o'quv jarayonini aktiv boshqarish imkoniyati yaratiladi.

Yaxlit o'rgatish metodini qo'llanishning iloji bo'lmaganda yoki samarasi kam bo'lganda algoritmik tipdagi topshiriqdan foydalanish kerak. Bu tipdagi topshiriqdan, odatda texnik jihatdan murakkab mashqlarni o'rganishda foydalaniladi.

9.2. O'rgatish tamoyillari

Gimnastikada o'quv jarayonini tashqil etishda o'rgatishning didaktik tamoyillari asosiy faoliyat qo'llanmasi hisoblanadi.

Onglilik va aktivlik tamoyili. Gimnastika mashqlarni sportchilarning jismoniy, harakat va irodaviy xislatlariga katta talablar qo'yadi. Yangi mashqlarni o'zlashtirish jarayonidagi onglilik va aktivlik tamoyili o'quvchilardan eng avvalo harakatni tushunib o'rganishni, qo'yilgan vazifani hal etishga qiziqib va ijodiy munosabatda bo'lishni tarbiyalashni talab etadi.

O'qish jarayonida harakat ko'nikmalarini ongli o'rganib olishlari uchun shug'ullanuvchilarga quyidagilarni o'rgatish darkor.

O'z faoliyatining natijalarini baholash; turli (og'zaki, grafik, yozma, xayolda takrorlash) usullardan foydalanib harakat texnikasini tasvirlash; yangi harakatni

o'zlashtirish bilan bog'liq bo'lgan turli qiyinchiliklarni yengish; kundalik daftar tutish va mashqlarni o'zlashtirish planlarini tuzish; o'qituvchiga mashg'ulotni tashqil etishda va o'rtoqlariga harakatni o'rganishda yordam berish.

Ko'rgazmalilik tamoyili. O'rgatish ko'rgazmali bo'lishiga erishish uchun o'qituvchi quyidagi bir qancha vosita va usullardan foydalanadi: harakatning mukammal ijrosini namoyish qilish, kinomateriallar va fotomateriallarni, rasmlar, jadvallar va «etalon» modellarni ko'rsatish;

ayrim harakat topshiriqlari texnikasining detallarini og'zaki tasvirlab berish va boshqa harakatlar bilan taqqoslash; qo'shimcha signallar ishlatish (fazadagi orientirlar, harakatlarga ovoz bilan jo'r bo'lib turish ohista ko'tarib yuborish va qo'l tekizib qo'yish); trenajyor qurilmalarda, odam gavdasi modellarida va hokazolarda o'rganilayotgan mashq yoki uning elsmenlari texnikasini ko'rsatib berish; alohida holatlarni maxsus to'xtatib ko'rsatish, taqlid qilish, yordamlashib bajartirish va boshqa osonlashtirilgan harakatlar natijasida harakatni alohida e'tibor bilan his etishni hosil qilish.

Osonlik tamoyili shug'ullanuvchilarga ular kuchiga mos ksladigan vazifalar berilishini talab qiladi. Aks holda o'quvchilar mashg'ulotlarga qiziqmay qo'yadilar. Birok, osonlik tamoyili sportchilarni qiyinchiliklarni yengishga o'rgatish zaruratini mutlaqo iikor etmaydi.

O'qituvchi o'quvchilarning nimaga qodirligini, ularning qonkret mashqlarni o'zlashtirish imkoniyatlarini uzluksiz chuqur o'rganib borishi kerak. U, masalan, turnikda katta aylanishni bajarish uchun o'quvchida bir qancha boshqa mashqlarni bajara olish, qo'lida yetarlicha kuch bo'lishi, dadillik va qat'iyatlilik singari ko'p xislatlar hosil qilingan bo'lishi zarurligini bilishi kerak. SHunday xislatlarning mavjudligi ana shu mashq o'quvchi uchun osonligini ko'rsatadigan o'lchov bo'ladi.

Osonlik tamoyili didaktikaning ma'lumdan noma'lumga, osondan qiyinga, soddadan murakkabga, degan qoidalari bilan chambarchas bog'liq.

Tizimlilik tamoyili quyidagilarni: harakat faoliyatini o'rganishda muayyan izchillik bo'lishini;

turli harakat vazifalarini hal qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun harakat texnikasini muntazam takomillashtirib borish va yangi mashqlar o'rganishni; o'quvchilarning ishga ishtiyoqi va aktivligini so'ndirmaslik maqsadida o'rgatish jarayonida ish bilan dam olishni almashlab turishni nazarda tutadi.

9.3. Gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli o‘zlashtirish shartlari va usullari

Birinchi shart. Gimnastika mashqlari o‘rgatishni muvaffaqiyatli tashqil etishning birinchi sharti — o‘quvchining tayyorlik darajasini aniq baholashdir.

Bunda o‘quvchining potentsial imkoniyatlari quyidagi ko‘rsatkichlarga binoan baholanadi:

- harakat tayyorgarligi (o‘zlashtirgan harakatlarining hajmi va xarakteri, harakatlarni o‘rganishdagi tipik qiyinchiliklar, o‘quvchida yangi harakatlardagiga o‘xshash harakat tajribasining mavjudligi;

- jismoniy tayyorgarligi (yangi harakatni o‘rganib olishda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lgan xislatlarning kamolot darajasi);

- psixik xislatlarining (o‘quvchilarning dadilligi, qat‘iyligi, uzoq vaqt davom etadigan asabiy zo‘r berishlarga reaksiyasi va boshqa shaxsiy xislatlarining) qay daraja rivoj topgani.

O‘quvchining qobiliyatini baholash xarakteri ayni choqda qanday mashq o‘rganayotganligiga bog‘liq. Gimnastika mashqlari esa nihoyatda xilma-xil, shuning uchun yangi harakat o‘rganilayotgandagi har bir qonkret holda o‘quvchinning imkoniyatlarini aniqlash o‘zgarib turishi mumkin.

Ikkinchi shart—o‘rgatish dastursini harakat tuzilishini taxlil qilish va o‘quvchining individual xususiyatlarini bilish asosida tuzish. O‘qitish dastursi algoritmik topshiriq, chiziqli yoki tarmoqli dastur tarzida yoziladi. Gimnastika mashqlarining texnikasi murakkablasha borgan sari o‘rgatish dasturlarining samaradorligi ham orta boradi.

Uchinchi shart — mashqni o‘zlashtirish jarayonini mohirlik bilan boshqarish. Buni o‘qituvchi o‘quvchi faoliyatini tahlil qilish hamda aniqlik kiritadigan komandalar va nazorat topshiriqlarni tanlash asosida amalga oshiradi.

To‘rtinchi shart — tegishli sharoit va o‘quv vositalarining mavjud bo‘lishi. Bunga quyidagi: mashg‘ulot joyi (sinf xonasi, zal, maydoncha), asosiy va yordamchi snaryadlar, metodik o‘quv vositalari (jadvallar, rasmlar, kinogrammalar, odam gavdasining modellari, ta’lim texnikasini va metodikasi yuzasidan tuzilgan metodik rejalar va hokazo), texnikaviy ta’minlash vositalari kino va fotoapparatlar, o‘lchov qurilmalari va goniometr, dinamometr va hokazo tipidagi jihozlar, magnitofonlar, videomagnitofonlar, diktofonlar va hokazolar kiradi

9.4. Gimnastika mashg‘ulotlarining tasnifi

Zamonaviy gimnastika-bu maxsus tanlangan jismoniy mashqlar va metodik usullar tizimidan iborat bo‘lib, insonning salomatligini mustaxkamlashda, uning bir tomonlama jismoniy rivojlanishida hamda jismoniy sifatlar-kuch, tezkorlik,

egiluvchanlik, chidamlilik va chaqqonlikni takomillashtirishda qo'llaniladi. Gimnastika mashg'ulotlari kishilarning umumiy jismoniy tayyorgarliklari uchun zamin yaratadi, ular barchaga yoshi, jinsi va tayyorgarligiga bog'liq bo'lmagan holda mos kelaveradi. Gimnastika mashg'ulotlari muskullarning bir tekis taraqqiy etishiga imkon beradi, chiroyli qaddi-qomatning shakillanishiga ta'sir ko'rsatadi. Rang-barang bo'lgan gimnastika mashqlari belgilangan muskullar guruhiga, ularning tanlab ta'sir ko'rsatish tabiatiga, jismoniy yuklamalarni aniq me'yorlash mavjud ekanligiga ko'ra uni jismoniy tarbiyaning o'z o'rniga ega bo'lgan vositasiga aylantiradi. Shuning uchun ham u maktabgacha tarbiya muassasalarida va o'quv muassasalarida, davolash-profilaktika ishlarida va ishlab chiqarishda, armiya va sportda ham o'zining keng o'rnini topgan. Birorta sport turi yo'qki, unda gimnastika mashqlari ishtirok etmagan bo'lsin. Gimnastika mashqlaridan yengil atletikachi, kurashchi, basketbolchi va shu kabi sport turi vakillarini tayyorlash hamda maxsus vazifalarni hal qilishda keng foydalaniladi.

Gimnastika mashqlari oliy ta'lim muassasalarida, talabalarning o'quv mashg'ulotlarida ham, sport seksiyalaridagi trenirovka mashg'ulotlarida ham o'z o'rnini topgan. Gimnastika mashqlari ertalabki gigiynek batantaryayada, mustaqil uy mashqlarida, ishlab chiqarish gimnastikasi va badantaryaya daqiqalarida ham muhim xisoblanadi.

Gimnastika, shuningdek, oliy ta'lim muassasalarida talabalarini kasbiy-amaliy jismoniy tayyorlashda ham qo'llaniladi. Talabalar gimnastika mashg'ulotlari davomida yurish, yugurish, tirmashib chiqish, emaklab o'tish, muvozanat saqlash, sakrash, uloqtirish, yukni ko'tarib yurish va olib o'tish kabi ko'nikma va hayotiy muhim malakalarni egallaydilar va takomillashtiradilar. Ular barcha mehnat faoliyati davomida kerak bo'ladi.

Tajriba "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus test me'yor va talablarini bajarganda, o'quv mashg'ulotlariga jiddiy munosabatda bo'lganda, uyda gimnastika mashq mashg'ulotlarining muntazam bajargandagina ijobiy natija berishini ko'rsatmoqda.

Oliy ta'lim muassasasining barcha talabalarini, ayniqsa, bitiruvchilari, o'z o'rtoqlari bilan ertalabki Gigiyenik yoki ishlab chiqarish gimnastikasi mashg'ulotining tashqil etish hamda o'tkazishni bilishi kerak. Ular bu ko'nikma va tashqilotchilik malakalarini o'quv mashg'ulotlarida o'zlashtirib oladilar.

Gimnastik mashqlarning turfa xilligi ularning o'ziga xos xususiyatlarining yo'naltirilganligiga qarab, gimnastikaning mustaqil turlariga birlashtiriladi. 1984 yilda o'tgan Umumittifoq anjumanida quyidagi tasniflash tasdiqlangan: gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi, ta'limni- rivojlantiruvchi va sport turlari.

Nazorat savollari

1. Mashg'ulotlar o'tkaziladigan joylarni tanlashda nimalarga e'tibor berish kerak?
2. Gimnastikaning qanaqa jihoz va vositalari bor?
3. Gimnastik zal va maydonchmar sport turlari maydonlaridan nima bilan farq qiladi?
4. Gimnastik jihoz, vositalar va zallardan foydalanish shartlarini bilasizmi?
5. Sport jihozlarni ishchi maydonlari haqida nimani bilasiz?
6. Badiiy gimnastika jihozlari haqida nimalarni bilasiz?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi – Tashkent, 2011 y 31 b.
2. Sushko G.K. Gimnastika i metodika yeyo prepodavaniya T.: ILM ZIYO.-2012 g. 171 c.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Yefimenko A.I., Yo'ldashev Q.Q., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. Tashkent, 1995 g
2. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemseva L.A. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni (URM) o'rgatish metodikasi. Tashkent, 2005 y.
3. **Cross Fit. Gymnastics training guide. Copyright 2015. R 6.**

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyonet.uz
4. www.edu.uz

GLOSSARIY

1. **Saf** – shug`ullanuvchilarning birgalikda harakatlanishi uchun belgilangan qoidaga ko`ra joylanishidir.
2. **Saf mashqlari** – bu shug`ullanuvchilarning ma`lum bir safda birgalikda yoki yakka harakatlaridan iborat.
3. **Zich saf** – shug`ullanuvchilarning qatorda bir-biridan kaft kengligida (tirsaklar o`rtasi)oralig`ida yoki ketma-ket qatorda bir-biridan oldinga o`zatilgan qo`l o`zunligidagi masofada joylashgan safdan iborat.
4. **Orasi ochiq saf** – shug`ullanuvchilarning qatorda bir qadam yoki o`qituvchi belgilagan oraliqda joylanishidan iborat safdir.
5. **Umumrivojlantiruvchi**-bu mashqlar yordamida tana qismlariga va mushak guruhlariga alohida ta`sir ko`rsatish mumkin.
6. **Badantarbiya**-yurak-qon tizimida qonning aylanishini yaxshilovchi mashqlar tanangizni mashg`ulotlarga tayyorlashingiz uchun qo`l keladi.
7. **Burilish** - tananig vertikal o`qi atrofidagi harakatdir.
8. **Burish** - tananing alohida qismlari (qo`l, oyoq, bosh) ning o`z o`qi atrofida harakatni ifodalovchi atama.
9. **Orqaga burilish** – harakat 180o ga bajariladi.
10. **Yarim burilish** – harakat 45o ga bajariladi.

“Gimnastikani o‘rgatish metodikasi” fanidan test savollari

2008 yil Pekin Olimpiyasida sport gimnastikasidan sovrinli o‘rinni egallagan O‘zbekiston sportchisi
*A.Fokin
S.Dityatin
V.Chukarin
S.Andrev
Ayollar bajaradigan gimnastika mashqlari.
*Erkin mashqlar tayanib sakrash baland past bruslar
Brusya
Depsinish oti
Yelpinish oti
Ayollar gimnastika bo‘yicha necha anjomda (snaryadda) musobaqalashadilar?
15
9
11
*4
Aylanayotgan arg‘amchi ustidan sakrash qaysi mashqlarga kiradi?
*Erkin mashq
Amaliy mashq
Umumrivojlantiruvchi mashq
Akrobatika mashqi
Akrobatika gimnastikaning qaysi turiga kiradi?
Asosiy gimnastika
Amaliy gimnastika
*Sport gimnastika
Gigienik gimnastika
Akrobotik mashqlarning atamalariga qaysilar kiradi?
Sapchish, tuntarilish, irgitish, irgitishM
Osilish, tebranish, sakrab tushish
*Dumalanish, umbaloq oshish, tuntarilish
Kutarilish, tortilish, aylanish
Akrobatika suzining manosi grekchadan olingan bo‘lib, qanday nomlanadi?
Dumalok oshuvchi
Yengil aylanuvchi
Kurakda turuvchi
*Yuqoriga kutariluvchi
Amaliy mashg‘ulotlarga nimalar kiradi?
*Yurish,yugurish,muvazanatni saklash mashqlarl
Sakrash, umbaloq oshish, salto

Balandlikka va uzunlikka sakrash
Kiska va uzoq masofalarga yugurish
Amaliy yordam kursatishning turlariga nimalar kiradi?
Xarakat bo‘ylab "surib borish"
Xarakatning kiyin qismida yordam kursatish
Shugullanuvchini statik xolatlarda kullab-quvvatlash
*Murakkab xarakatlarga
Amaliy mashqlar guruxiga nechta mashqlar guruxi kiradi?
5
*6
7
8
Amaliy mashqlar qaysi javobda to‘g‘ri ko‘rsatilgan?
Yurish, tirmashib chikish, shpagat tashlash
Osilish, kallada turish, uzunlikka sakrash
*Yugurish, emaklab utish, tirmashib chikishY
Yelkada turish, umbaloq oshish, yurish
Atletik gimnastika anjomlari?
*Gantellar, tuldirma to‘p, rezina, shtanga, turnik, kushpoya
Dastakli, dastaksiz ot
Yakka chup
Turnik
Badiiy gimnastika mashqlarining atamalari?
*Odimlash, yugurish, burilish, sakrash
Oshib utish
Oldinga va orqaga umbaloq oshish
Irgitish
Badiiy gimnastika bilan kimlar shug‘ullanadi?
O‘smirlar
*Qizlar
Keksalar
Bolalar
Badiiy gimnastika buyicha kimlar jahon chempioni bulgan?
Venera Zaripova
Amina Zaripova
*Oksana Chusovitina
Lina Chiryazova
Badiiy gimnastika qanday harakatlarni namoyon etadigan sport turi?
Egiluvchanlik
Chuziluvchanlik
Nozik harakat
* Egiluvchanlik, chuziluvchanlik, nozik harakat

Badiiy gimnastika mashqlari
*Arg'amchi, gardish sharf, to'p Cukmoklar
Akrabatika
Erkin mashq
Sport gimnastikasi
Badiiy gimnastika mashqlarining atamalariga qaysilar kiradi.
Sakrash, xarakat, sapchish, turish, shpagat, ko'prik, charxpalak, to'ntarilish
*Dumalanish, gujanak bo'lish, umbaloq oshish, orqaga aylanish
Kutarilish, tashlanish, tayanish, utirish, silkinish, tayanib sakrash
Sakrash, burilish, yugurish, odimlash, qo'llarni prujinasimon xarakat, tulkinsimon, kulning tulkinsimon xarakati
Badiiy gimnastika mashqlarining terminlari qaysi javobda to'g'ri ko'rsatilgan
*odimlash
Yugurish
Burilish
Sakrash
Badiiy gimnastika sport turi bilan shug'ullanuvchilar qanday asbob-anjomlardan foydalaniladi?
*Lenta, bulova, xalqa
Gimnastika tayokchasi
Turnik, xalqa
Kush poya dastakli ot
Bir qatordan uch qatorga saflanish nechta sanoqda belgilanadi.
4
5
*3
6
Bolalarni bir qator qilib saflashda qanday buyruq beriladi?
Tekislaning
*Saflaning
Yonma-yon turing
Rostlaning
Bolalarni zal bo'ylab yoyib yuborishda qanday buyruq beriladi?
*Yoyiling
Orqaga uting
Tarqaling
Yon tomonga uting
Buyruqlar odatda qanday ijro kilish kursatmalariga bo'linadi ?
*Dastlabki va bajaruvchi buyruqlar
Oldinga buriling
Orqaga buriling

Chapga buriling
Buruslar yog'ochining uzunligi
*350 sm
320 sm
310 sm
305 sm
Butun tana muskullari uchun mashqlar qaysi mashqlar sirasiga kiradi?
Amaliy mashq
Erkin mashqlar
*Umumrivojlantiruvchi mashqlar
Akrobotika mashqlar
Gigienik gimnastikaning soni qancha.
10 - 1 B gacha
*8-1 B tagacha
6-10 tagacha
10-18 tagacha
Gigienik gimnastika organizmga qanday tasir ko'rsatadi?
*Tetiklik, kuch g'ayratga tuldirish kishi sog'ligini saqlash
Jismoniy sifatlarni rivojlantiradi
Egiluvchanlikni rivojlantiradi
Kuchni rivojlantiradi
Gimnasikadagi maxsus atamalar deb nimaga aytiladi.
Mashqlar, umumiy tushunchalar, asboblardir, jixozlarning nomerini qisqacha ifoda etadigan suzlarga aytiladi
Shartli qisqartirishlarga aytiladi
Leksikaning maxsus bo'limiga aytiladi
*Xarakatni ifodalovchi belgilarga aytiladi
Gimnastika mashqlari kishining ayrim qismlariga tasir ko'rsatishiga qarab necha turga bo'linadi?
2
3
*4
5
Gimnastik anjomlarda bajariladigan mashqlarning atamalari?
*Tutish, osilish, tayanish
Sakrash, uloktirish
Oshib utish
Uzunlikka sakrash
Gimnastik arkanni uzunligi qancha bo'lishi kerak?
3-4 metr
*4-6 metr
1-2 metr

5-6 metr
Gimnastika darsining tayyorgarlik qismida qanday vazifalar mashqlar bajariladi?
Sakrash, kiska masofalarga yugurish
Tayanib sakrash
*Saf mashqlar UMR mashqlar
Umbaloq oshish
Gimnastika kishi organizmiga qanday tasir ko'rsatadi?
*Xar yuklama tasir ko'rsatadi
Faqat jismoniy sifatlarni rivojlantiradi
Bir taraflama
Jismoniy jixatdan
Gimnastika asboblarda bajariladigan asosiy o'xshash mashqlariga qaysilar kiradi.
Umbaloq oshish, qo'llarda tik turish, aylanish
*Osilish, siltanish, tebranish, tayanish, aylanish, tik turish, sakrash, turgun mashqlar
Sakrash, tayanish, oshib utish, aylantirish, depsinish
Aylanib tushish, yarim aylanish, ushlab turish, oyoklarni kerish
Gimnastika asboblarda bajariladigan mashqlar
Nayza uloqtirish
Yadro itkitish
*Tayanib sakrash
Granata uloqtirish
Gimnastika atamalarga qo'yiladigan talablar?
Yugirish
Sakrish
Umbaloq oshish
*Tushinarlilik, aniqlik, qisqalik
Gimnastika bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar maqsadi va yo'nalishiga ko'ra qanaqa turlarga bo'linadi.
Ukuv saralash eng kuchli gimnastikachi, eng kuchli jamoa, ommaviy musobaqalar ko'p kurash
Sinov musobaqalar, shaxsiy jamoa va jamoa musobaqalari
Tuman shaxar, viloyat va muassasa birinchiliklari
*Ochiq va yopik musobaqalar, konkurslar va boshqalar
Gimnastika darsini tuzilish necha qismdan iborat?
*3 qism
4 qism
5 qism
2 qism
Gimnastika devorining balandligi
*320 sm
440 sm

520 sm
610 sm
Gimnastika zallarining o‘lchamlari qaysi javobda to‘g‘ri?
45x12x6
*24x12x6
35x13x7
30x15x65
Gimnastika qayerda paydo bo‘lgan?
Yaponiya
Germaniya
Amerika
*Gretsiya
Gimnastika maydonchasining o‘lchamlari qancha bo‘ladi?
45x25
50x60
30x15
*40x26
Gimnastika mashg‘ulotlari o‘tkaziladigan zaldagi xarorat qancha bo‘lishi kerak
15-16
25-28
*18-20
10-15
Gimnastika mashqlarini muvoffaqiyatili o‘zlashtirishning nesta sharti bor.
5 ta
*7 ta
9 ta
10 ta
Gimnastika mashqlarini o‘rgatish nechta tamoyildan iborat?
4
3
7
*5
Gimnastika metodik xususiyati?
*Organizmga tanlab tasir kursatiladi
Kuchlilikni rivojlantiradi
Epchilikni rivojlantiradi
Chaqqonlikni rivojlantiradi
Gimnastika musobaqalari necha ball bilan baxolanadi
*10
12
17

23
Gimnastika musobaqalarida beriladigan maksimal ball qancha bo‘ladi?
4
5
6
*10
Gimnastika musobaqalarida goliblar qanday aniqlanadi?
Ochkolar xisobiga
Saflanish
*Ballar xisobiga
Minutlar xisobiga
Gimnastika mustaqil federatsiyasi nechanchi yil federatsiya sifatida qayd etilgan?
*1989 yil
1991 yil
1994 yil
1993 yil
Gimnastika necha turga bo‘linadi?
10
25
6
*3
Gimnastika nechanchi yildan boshlab o‘quv dasturiga kiritila boshladi?
1886 yildan
1990 yildan
*1924 yildan
1906 yildan
Gimnastika skameykasining balandligi necha sm ga teng?
40
*30
50
60
Gimnastika skameykasining uzunligi necha metr
3 metr
*4 metr
2 metr
1 metr
Gimnastika skameykasining eni qancha
20 sm
*24 sm
21 sm

15 sm
Gimnastika snaryadlari necha turdan iborat.
10 ta
9 ta
5 ta
*8 ta

MUNDARIJA

Kirish	3
1-mavzu. Gimnastikaning rivojlanish tarixi.	5
1.1. Gimnastikaning vujudga kelishi	5
1.2. Agonistiklarning paydo bo'lishi	7
1.3. Yangi davr gimnastikasi	9
1.4. Milliy gimnastika tizimining yaratilishi	11
1.5. Rossiyada gimnastika	12
2-mavzu. Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida	14
2.1. O'zbekistonda gimnastikaning taraqqiy topishi	14
2.2. Jismoniy tarbiya tizimida gimnastika	14
2.3. Gimnastika vositalari tavsifi	16
3-mavzu. Gimnastika atamalari	20
3.1. Atamalarning ahamiyati	20
3.2. Ishlab chiqarish gimnastikasi	21
3.3. Ertalabki jismoniy mashqlar	25
3.4. Ritmik gimnastika	27
3.5. Atamalarga qo'yiladigan talablar	28
3.6. Gimnastika atamalarini yasash usullari	28
3.7. Mashg'ulotlarning uslubiy xususiyatlari	29
3.8. Mashg'ulotlarning uslubiy xususiyatlari	34
3.9. Gimnastika atamalarini qo'llanish qoidalari	38
4-mavzu. Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar	41
4.1. Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlar	41
4.2. Badan tarbiya daqiqalari	45
4.3. Jihozlarda bajariladigan mashqlarning atamalari	47
4.4. Akrobatika mashqlarning atamalari	53
4.5. Badiiy gimnastika mashqlarining atamalari	54
4.6. Saf va umumrivojlantiruvchi mashqlar	56
4.7. Oliy ta'lim muassasalarida gimnastikaning sport turlari	58
4.8. Qizlar uchun yakkacho'pda bajariladigan mashqlar	64
4.9. Yigit va qizlar uchun tayanib sakrashlar	66
5-mavzu. Gimnastika turlari.	67
5.1. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari	67
5.2. Kasbiy-amaliy gimnastika	69
5.3. Gimnastikaning ta'limni rivojlantiruvchi turlari	79

6-mavzu. Mashg'ulot joylari va ularni jihozlanishi.		81
6.1.	Gimnastika zallar va jihozlardan foydalanish qoidalari	81
6.2.	Gimnastika maydonchasi	81
6.3.	Gimnastika mashg'ulotlarida mustaqil ta'lim mashqlari Gimnastika mashqlari	82
6.4.	Gimnastika mashg'ulotlar jihozlari	83
7-mavzu. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish		100
7.1.	Mashg'ulotni asosiy qoidalari va tashqil qilinishi	100
7.2.	Qanday sabablarga ko'ra gimnastika mashg'ulotida shikastlaniladi	101
7.3.	Gimnastika mashg'ulotlarida muhofaza qilish va yordam ko'rsatish	103
7.4.	Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish usullarini o'rganish	104
7.5.	Shifokor nazorati va o'z-o'zini nazorat qilish shikastlanishning oldini olish tadbiri sifatida	105
8-mavzu. Maktabda mashg'ulotlarni mazmuni va uni tashqil qilish		107
8.1.	Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning vazifalari va vositalari	107
8.2.	O'rta maktab yoshidagi o'quvchilar bilan mashg'ulotlarni o'tkazish uslublari	107
8.3.	Yuqori maktab yoshidagi o'quvchilar bilan mashg'ulotlarni o'tkazish uslublari	108
9-mavzu. Gimnastika mashqlarni o'rgatish metodikasi		112
9.1.	O'rgatish metodlari turlari	112
9.2.	O'rgatish tamoyillari	114
9.3.	Gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli o'zlashtirish shartlari va usullari	116
9.4.	Gimnastika mashg'ulotlarining tasnifi	116
GLOSSARIY		119
Test savollari		120

NURULLAYEV ABDURASHID RO‘ZIMBOYEVICH

GIMNASTIKANI O‘RGATISH METODIKASI

O‘quv qo‘llanma

*O‘quv qo‘llanma Respublikamiz Oliy ta‘lim muassasalarining bakalavryat
61010300-Sport faoliyati (faiyat turlar bo‘yicha) ta‘lim yo‘nalishi bo‘yicha tahsil
olayotgan talabalar uchun mo‘ljallangan.*

Босишга рухсат этилди. 20.06.2023 й.
Қоғоз бичими 60x84 1/16. Times New Roman
гарнитурасида терилди.
Офсет услубида оқ қоғозда чоп этилди.
Нашриёт ҳисоб табоғи 8.25, Адади 200. Буюртма № 15
Баҳоси келишув асосида

“BROK CLASS SERVIS” МЧЖ
босмаҳонасида чоп этилди.
Манзил: Тошкент шаҳар
Заргарлик кўчаси, Сегизбаева 10а.