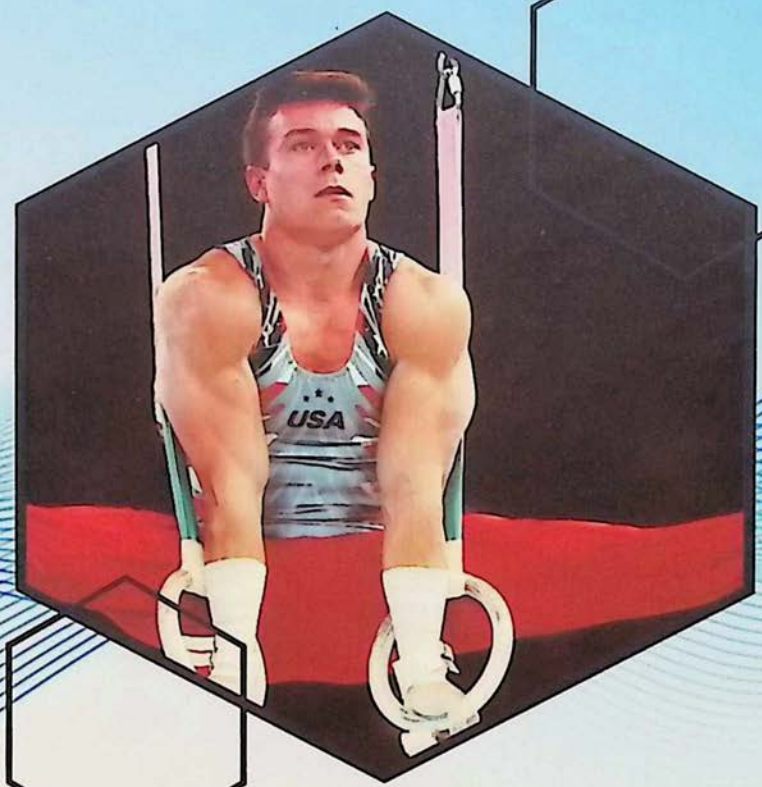
D.D. ABDURAXIMOV, S.D. ABDURAXIMOV

GIMNASTIKA VA UNI O'RGATISH METODIKASI



O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
MAKTABGACHA VA MAKTAB TA’LIMI VAZIRLIGI

CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

Abduraximov Davron Dilmurotovich,
Abduraximov Sardor Dilmurot o‘g‘li

GIMNASTIKA VA UNI O‘RGATISH METODIKASI

(60111200 – Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi uchun)

Darslik

Book trade 2022
Toshkent – 2026

UO'K: 796.4;37.0
KBK: 75.6;74.0
A-15

Mualliflar:
D.D. Abduraximov – Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Boshlang'ich ta'limda amaliy fanlar" kafedrasi o'qituvchisi
S.D. Abduraximov – Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrasi o'qituvchisi

Taqrizchilar:
A.A. Abdullayev – Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Boshlang'ich ta'limda amaliy fanlar" kafedrasi PhD dotsent.
A.K. Eshtayev – O'zDJSTU «Gimnastika sport turlari nazariyasi va uslubiyati» kafedrasi p.f.n., professor.

Mazkur darslik Davlat ta'lim standartlari va uning o'quv dasturiga binoan 60111200 – Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalari o'zlashtirishlari kerak bo'lgan nazariy bilim, amaliy ko'nikma va malakalar bayon qilingan. Darslikda gimnastika darsining tuzilishi, mazmuni, unga qo'yilgan vazifalar, uslubiy ko'rsatmalar berilgan.

Turli xildagi kontingent bilan ta'lim rivojlantiruvchi gimnastika turlari bo'yicha olib borish usuliyatlarining xususiyatlari berilgan.

Darslikda amaliy mashg'ulotlarning asosiy vositalaridan biri bo'lgan umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tish va o'rgatish usuliyatlari keng yoritilgan.

Oliy ta'lim muassasalari professor-o'qituvchilari va talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, jismoniy tarbiya va sport amaliy mashg'ulotiga qatnashuvchi talabalar foydalanishlari mumkin.

ISBN 978-9910-618-32-1

KIRISH

Yosh avlodni jismoniy tarbiyasi ta'lim – tarbiya tizimining tarkibiy qismini tashkil qilib, o'quvchilarni har tomonlama jismoniy va ruhiy fazilatlarini tarbiyalash, ularni hayotga, mehnatga va Vatan mudofasiga tayyorlash, o'zida ma'naviy boylikni, axloqiy poklikni va jismoniy kamolotlikni mujassamlashtirgan yangi mutaxasislarni shakllantirish kabi oliyjanob maqsad uchun xizmat qiladi.

Gimnastika ko'p muammolarini hal qiluvchi, ko'p qirrali vositadir. Uning mashqlari orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish, to'g'ri qomat shakllantirish, sog'liqni mustahkamlash, irodaviy fizilatlarni tarbiyalash, harakatlarni mohirona, yengil ijro etishga o'rgatish kabi vazifalar muvaffaqqiyatli hal etiladi.

Gimnastika–jismoniytarbiyadasturiningasosiybo'limlaridan biridir. O'quv yurtlarida gimnastika mashg'ulotlari, dasturning boshqa bo'limlari singari, o'quvchilarni jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalarining amalga oshirish lozim.

Ular quyidagilar:

1. To'g'ri jismoniy rivojlanish, sog'liqlarini mustahkamlash, chiniqtirish;
2. O'quvchilarni hayotiy zarur harakat ko'nikma va malakalariga o'rgatish;
3. Muhim harakat va irodaviy fazilatlarini (tezkorlik, chaqqonlik, kuch va h.k) rivojlantirish;

Gimnastika darsini qiziqarli va mazmunli o'tkazish orqali o'quvchilar qalbidan joy olishni qanday o'qituvchi havas qilmaydi, deysiz?

Ammo, buning uchun yuqori malakaga va darsning barcha qismlarini o'tishda ko'pdan-ko'p vositalariga va o'tish mahoratiga ega bo'lmoq zarur.

Sir emaski, darslarda bir xil vositalardan foydalanish, samaralik o'tish usullarini qo'llay olmaslik o'quvchilarni zeriktiradi, ularning gimnastikaga bo'lgan qiziqishini va dars samarasini pasaytiradi.

Ko'p yillik tajriba va maktablarda gimnastika darslarining

o'tilishini kuzatishlar shuni ko'rsatdiki, talabalar va tajribasiz mutaxassislar dars vazifalarini belgilash, uni metodik tomonlarini yoritish va samarali vosita va uslubiyatlarni tanlashda qiynaladilar.

Mazkur darslik oliy ta'lim tizimining 60111200 – Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi o'qitiladigan gimnastika va uni o'rgatish metodikasi fanining o'quv rejasi hamda fan dasturi asosida yaratilgan bo'lib, mazkur fan bo'yicha o'z bilim, ko'nikma va malakalarini takomillashtirishga imkon beradi.

I-BOB. QISQACHA TARIXIY TAHLIL

1.1. Gimnastikaning vujudga kelishi.

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida gimnastika uzoq vaqt mobaynida rivojlanib kelgan. Uning qaror topishi ijtimoiy tuzum o'zgarishi bilan, odam haqidagi fanning rivojlanish bilan, shuningdek urush qilish usullarining o'zgarishi bilan bog'lik bo'lgan. Bular gimnastikaning mazmunan o'zgarishiga, uning o'qitish metodikasi va xato mashqlarni bajarish texnikasining o'zgarishiga ham muhim ta'sir ko'rsatgan.

XVIII-XIX asrlardagi gimnastika tizimiga kirgan ayrim mashqlar qadimgi Rimda hamda bir qancha G'arbiy Yevropa mamlakatlaridagi o'rta asrlar davridayoq harbiy- jismoniy tayyorgarlik ko'rishda qo'llanilgan edi. Yog'och ot (yog'och kon) da, narvon va raqib qal'alariga hujum qilishni o'rgatishda qo'llaniladigan boshqa inshoatlardagi mashqlar shular jumlasiga kiradi. Akrobatik mashqlar va arqon ustidagi mashqlarni darbadarlikda yurgan artistlar namoyish qilardilar.

Uyg'onish davridagi gumanistlar yoshlarni har yoqlama tarbiyalashga katta ahamiyat bera boshladilar. Gimnastika mashg'ulotlarini ular insonning sog'ligini mustahkamlash va jismoniy kuchini rivojlantirishning eng yaxshi vositasi deb bilardilar. XVI asrda jismoniy tarbiyaga oid bir qancha asarlar paydo bo'ladi. Bulardan eng mashhuri I.Merkurialisning gimnastika san'ati haqidagi asari edi. Muallif gimnastikani: harbiy gimnastika, davolash gimnastika va atletik gimnastikadan iborat uch turga ajratadi. Sog'lomlashtirish gimnastikasini, ya'ni raqibdan ustun chiqish hissi bilan bog'liq bo'lmagan gimnastikani u asosiy jismoniy tarbiya vositasi deb hisoblagan edi.

Ayni vaqtda gimnastikada boshqa yo'nalish ham rivojlanayotgan bo'lib, bu yo'nalish asosini shug'ullanuvchilarning chaqqonlikni egallab olishlari tashkil etgan. Fransuz gumanist yozuvchisi Fransua Rablening (1494-1553 yillar atrofida) «Gargantyua va Pantagryuel» asarida tarbiyalanuvchilar turli

mashqlar bilan, shu jumladan turnikda, yog'och konda mashq qilganliklari, arqonga tirmashib chiqqanliklari, akrobatik mashqlar qilganliklari haqida ma'lumot berilgan. Shu sababli XV asrdayoq dvoryan yoshlar maktablarida ayrim gimnastika asboblari va mashqlaridan foydalanilgan va ular keyinchalik sport gimnastikasiga asos bo'lgan, deb hisoblash o'rinlidir.

1.2. Yangi davr gimnastikasi

Ya.A. Komenskiyning asarlari va uning didaktik prinsiplari tizimi XVIII asr pedagogika klassiklari Jan-Jak Russo (1712-1778 yillar) va ayniqsa Pestalotssi (1746-1827 yillar) dunyoqarashlarining taraqqiyotiga yordam berdi. Bularning jismoniy tarbiya sohasidagi- xizmatlari shundan iboratki, ular gimnastikaning chinakam tiklanishiga turtki berdilar. Russo jismoniy mashqlar inson tanasini mustahkamlaydi va toblaydi, kuch va harakat imkoniyatlarining rivojlanishi uchun kerakli sharoit yaratib beradi, yashash uchun tayyorlaydi, aqliy kamol topishga hamda salomatligini mastahkamlashga yordam beradi, deb hisoblangan.

Pestalotssi bolalarda mavjud bo'lgan kuch va qobiliyatni mashq orqali rivojlantirish jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi deb bilgan. U fikrlash va harakat qilish qobiliyatini rivojlantirishni ham keyingi o'ringa qo'yish muhim, deb hisoblangan. Buning uchun bo'g'inlardagi eng oddiy harakatlar, eng yaxshi mashqlar bo'ladi, chunki har qanday murakkab harakat anna shunday oddiy harakatlardan tarkib topadi, deb aytadi. Bo'g'in gimnastikasini esa harakatli o'yinlar v aktul mehnatni 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 analitik metod o'sha zamon gimnastikasi uchun muhim ahamiyat kasb etgan va keng qo'llanilgan. Pestalotssi-gimnastika nazariyasi va metodikasining asoschilaridan biri, «bo'g'in harakatlari» esa- hozirgi erkin mashqlarning

namunasidir.

Russo, Pestalotssi va boshqa o'sha zamon pedagogikasi arboblarining pedagogik Garbiy Evropa mamlakatlarining burjua intelligensiyasi tomonidan qo'llab- quvvatlanar edi. Bu sohada amaliy ishlar ilk bor Germaniyada boshlanadi. XVIII asrning 70- yillarida ayrim shaharlarda yangi tipdagi maktablar- filanttropinlar tuzila boshlanadi, bu maktablarda nemis milliy gimnastikasi yuzaga kela boshladi.

Fit (1763-1836 yillar) va Gust-Mutslar (1759-1839 yillar) filantropinlardagi, gimnastikasining eng mashhur rahbarlari edilar. Ular ma'lum bo'lgan jismoniy mashqlarning hammasidan foydalanardilar. Fit uch tomlik asarida gimnastika haqidagi nazariy va amaliy ma'lumotlarni bayon qilib bergan. U mashg'ulotlardan maqsad- salomatlikni mustahkamlash, kuch va harakat tezligini rivojlantirish, qomatning chiroyli bo'lishiga erishish, aqliy rivojlanish va psixik faoliyatga ko'mak berishdir, deb hisoblardi. Fit o'z asarida bir qancha qimmatli metodik ko'rsatmalar beradiki, ular hanuzgacha ahamiyatini yo'qotmagan (bular mashqlarning ketma- ketligi, yengil mashqlardan asta- sekin qiyinlariga o'tib borish haqidagi, o'quvchilarning aktivligi, ularning mashg'ulotga qiziqishi, individual xususiyatlarini hisobga olish va boshqalar to'g'risidagi ko'rsatmalardir).

Guts- Muts ko'pgina gimnastika mashqlarining, jumladan gimnastika snayadlarida bajariladigan mashqlarning texnikasini ishlab chiqdi. Bu mashqlarda harakat formasiga katta ahamiyat beriladi. Uning «Usmirlar uchun gimnastika» kitobi bir qancha mamlakatlarda, jumladan «Rossiyada xam keng tarqalib, gimnastika taraqqiyotiga yordam berdi. Unda turnik, bruslar, yakkachupda bajariladigan mashqlar tasvirlangan edi. Kitobda mashg'ulotlar vaqtida o'quvchilarning o'zaro musobaqalashuvi rag'batlantirilgan, harakatlar ijrosi anik bo'lishiga qo'yiladigan talablar ishlab chiqilgan edi.

Binobarin, XVIII asr oxirlariga kelib yangi zamon gimnastikasining nazariy asoslari ko'zga tashlana boshlaydi.

1.3. Milliy gimnastika tizimlarining yaratilishi

Milliy gimnastika tizimlarining yaratilishi XIX asr boshlariga to'g'ri keladiki, bu ijtimoiy talablar oqibati edi. Urush qilish usullari bir vaqtda harakat qilishni, komandalarning aniq bajarilishi, jang maydonida saflanishlarni va hokazolarni talab qilardi. O'sha vaqt pedagoglari va vrachlariga gimnastika yoshlarni jismoniy tarbiyalashning birdan- bir to'g'ri metodi bo'lib ko'rinardi.

XIX asrning birinchi yarmiga kelib gimnastika taraqqiyotida uchta yo'nalish ko'zga tashlana boshladi:

Gigigiyenik yo'nalish (gimnastika odamning salomatligini mustahkamlash va jismoniy kuchini rivojlantirish vositasi hisoblanardi);

Atletik yo'nalish (gimnastika murakkab mashqlarni, shu jumladan gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlarni qo'llanish yo'li bilan odamning harakat imkoniyatini rivojlantirish vositasi deb hisoblanardi);

Amaliy yo'nalish (gimnastika urushda uchraydigan turli to'siqlardan oshib o'tishni soldatlarga o'rgatish vositasi hisoblanardi).

Nemis gimnastika sistemasi. Napoleon qo'shinlari Prussiyani egallab turgan davrda tarkib topa boshladi. Bu tizimning asoschisi F.Yan (1778-1852 yillar) edi. F.Yan gimnastikadan mamlakatni bosqinchilardan ozod qilish maqsadida yoshlarga harbiy tayyorgarlik berish uchun foydalanishga intildi. Gimnastika snaryadlaridagi mashqlar va harbiy o'yinlar bu tizimning asosini tashkil qilar, chunki, Yanning fikricha, odamning jismoniy kuchini rivojlantirar va irodasini mustahkamlar edi. U o'zining gimnastikasini «turnkunst» (epchillik san'ati), shogirdlarini esa «turnerlar» deb atadi. Keyinchalik nemis gimnastikasi «turnen» degan nom oldi.

Yan Frizen va Eyzelen Bilan birgalikda gimnastika mashqlari texnikasini ishlab chikdi. «Nemis gimnastikasi» darsligi nashr etilib, unda o'sha vaqtda ma'lum bulgan gimnastika snaryadlarida bajariladigan xamma mashqlarning tavsifi berilgan

edi. Mashqlarni bajarayotganda shug'ullanuvchilardan boshni to'g'ri tutish, oyoq uchlari cho'ziqlik bo'lishi, qomatni harbiycha tutish, to'g'ri chiziq bo'ylab harakat qilish talab qilinardi. Mashg'ulotlarda musobaqa metodidan foydalanilar, bu esa shug'ullanuvchilarning qiziqishini juda ham oshirib yuborar va ular bir xildagi mashqni behisob takrorlashga intilishar edi. Turli xarakatlar kombinatsiyalari u vaqtlarda qo'llanilmas edi.

A.Shpiss (1810-1858y) nemislar turnenini maktabda o'qitishga moslashtirdi va dars sxemasi tuzib chiqdi. U 1840 yilda «Turnerlik san'ati haqida ta'limot» nomli asarini e'lon qiladi. Shpissining gimnastika darsida tartibli mashqlar (saf mashqlari va kayta saflanishlar) bo'lib, shundan keyin gimnastika snaryadlarida mashq bajarishga tayyorlovchi erkin mashqlar (Pestolitssi bugun gimnastikasidan va Fit gimnastikasidan olingan harakatlar) bajarilar edi. SHpiss uzun turnik, uzun bruslar, kator narvonlar, kator langarlar sigari gruppaviy mashq snaryadlarini joriy qiladi. Darsning so'nggi qismida o'yinlar o'tkazilar va ommaviy mashqlar bajarilar edi. Shpiss neischa turnen prinsiplarini saqlab qolgani holda, nemis burjua milliy gimnastika sistemasi yaratishni tugalladi. SHpiss gimnastikasi komandalarini yaxshi bajaradigan va harbiy xizmat uchun yetarli jismoniy tayyorgarligi bo'lgan intizomli yoshlarni tarbiyalab etishtirishga yordam beradi. Biroq bu bolalar tashabbusini bo'g'ib qo'yar, ularning individual qobiliyatlarni o'sishga halaqit berar, eng muhimi, o'sha vaqtdagi tabiiy va pedogogik fanlardagi ko'pgina fikrlarga to'g'ri kelmas edi. Ana shu kamchiliklar juda ko'p e'tirozlarga sabab bo'ladi., bular orasida eng asosli e'tirozlardan biri P.F.Lesgaftning e'tirozlari edi.

Shved gimnastika tizimi - nemis gimnastikasi bilan ketmaket paydo bo'lgan. Unda gigiyena yo'nalishi yaxshi ishlab chiqilgan edi. P.Ling (1776-1839 yillar) gimnastika XIX asrning birinchi yarmida Daniyada o'rgana boshladi. O'sha vaqtlarda gimnastika yoyilganligi jihatidan Daniya G'arbiy Yevropadagi ilg'or mamlakatlardan biri edi. 1813 yilda P.Lingning tashabbusi bilan Stolgolmda maxsus institut ochildi. P.Ling u

yerda o'zining jismoniy tarbiya metod va vositalarini qo'llandi. U kishi badanni mustahkamlaydigan va kamol topdiradigan mashqlardan foydalanish kerak, deb hisoblaydi. Ammo, u gimnastikaning pedogogik ahamiyatini hisobga olmagan holda.

Uning o'g'li Ya.Ling (1820-1886 yillar) otasi boshlagan ishni davom ettirib, dars sxemasini ishlab chiqadi, mashqlarni sistemaga soladi, maxsus snaryadlardan foydalanishni va bir qancha metodik qoidalarni ilgari suradi. Bunda mashqlar anatomik belgilargiga qarab klassifikatsiya qilinadi. Simmetriklik, to'g'ri yo'nalishlik va zo'r berishlik bunga asos qilib olinadi. Gavda qismlarning aniq holatda bo'lishga katta ahamiyat beriladi.

Shved gimnastika darsi qat'iy tartibda va birin-ketin keladigan 16 qismdan iborat sxemaga binoan tuzilgan edi. Bu sxema o'qituvchining tashabussini bu ishga qaramay, ko'plarga ilmiy asoslangandek tuyilar, bu hol shved gimnastikasining mashhur bo'lib ketishga va ko'p mamlakatlarda , jumladan Rossiyada keng yoyilishga sabab bo'lgan edi.

Fransuz gimnastika tizimi - asosan harbiy- amaliy yo'nalishda bo'lib, shved tizimi bilan deyarlik bir vaqtda shakllanadi. Fransiyada gimnastika tizimini yaratgan kishi Amoros (1770-1848) yillar) bo'ldi. U A.V.Suvorovning harbiy-jismoniy tayyorlov tizimi bilan tanish bo'lib, bundan o'z tizimini yaratishda foydalandi. Hayotda va harbiy sharoitda zarur bo'lgan ko'nikmalar orttirishga yordam beradigan mashqlar-to'siqlar qo'yilgan ochiq joyda yurish va yugurish, aslaha-anjomlar bilan turli holatlarda sakrash, yukni yoki «yaradorni» joydan- joyga ko'tarib o'tish, suzish va sho'ng'ish, kurash tushish, uloqtirish, O'q otish, qilichbozlik va chavondozlik mashqlarnini u eng yaxshi mashqlar deb hisoblar edi. Juda katta tezlik bilan va kuchni ko'prok tejab o'tilishi lozim bo'lgan gimnastika snaryadlari (narvonlar, arkonlar, langlar, devorlar) qo'llanilar edi.

Dars vaqtida Amoros muayyan sxemaga rioya qilmagan. U quyidagi umumiy prinsiplarni belgilab olgan edi, xoso: mashqlar shug'ullanuvchilarga tushunarli va mumkin qadar sodda bo'lishi kerak bo'lgan; ularni birin- ketin yengilidan

qiyiniga, soddasidan murakkabiga o'ta borib bajarish kerak bo'lgan; mashg'ulotlarda o'quvchilarning individual xususiyatlari hisobga olinishi kerak bo'lgan. Harakatlar tezligi, yo'nalish va amplitudasi (ko'lami)ni o'zgartirib aynan bir mashqning ta'sirini kuchaytirish yoki susaytirish mumkinligi to'g'risida ko'rsatmalar bo'lgan edi. Mashqlar goho harbiy qo'shiqlar jo'rligida ijro etilar, bu nafas bilan bog'lik jihatlarning rivojlantirishiga yordam berar va vatanparvarlik hissini qo'zg'otar edi. Bu mashg'ulotlarni musiqa jo'rligida o'tkazishni odat qilishga ilk bor urinish edi.

Fransuz gimnastika tizimi mashqlari rus armiyasida qo'llanilar edi.

Sokol (lochinlar) gimnastika tizimi - Vengriya sostavida bo'lgan slavyan xalqlarining milliy ozodlik kurashiga aloqador tarzda XIX asr o'rtalarida yuzaga keldi. Chexiyada «lochinlar harakati» paydo bo'lib, lochinlar gimnastika tizimi tuzila boshlandi. O'z vatanini Avstriya zulmidan ozod qilishga intilgan, vatanparvarlik kayfiyatidagi liberal burjuaziya vakili, Praga universitetining estetika va san'at tarixi professori M.Tirsh (1832-1884 yillar) bu sistemaning asoschisi bo'ldi. Tirash XIX asr birinchi yarmidagi gimnastika tizimlarining hammasi bilan tanish edi, lekin Chexiyada mamlakat xalqini milliy-ozodlik kurashiga tayyorlash maqsadida ommaviy gimnastika harakatini tashkil etish uchun ulardan birontasini ham yaroqli deb hisoblanadi.

Lochinlar gimnastikasi tizimi - mazmun jihatidan nemis gimnastika tizimga yaqin edi, ammo uning o'ziga xos xususiyatlari bor edi. Tirash barcha holat va harakatlar ijrochilarning ham, tomoshabinlarning ham ruhini ko'tarish, quvonch va estetik zavq uyg'otadigan shaklda bo'lishiga intilgan edi. Gimnastika snaryadlaridagi mashqlar, buyumlar bilan va buyumlarsiz bajariladigan mashqlar, piramidalar, qilichbozlik, boks, jangovar kurash elementlari bo'lgan mashqlar bu sistema asosini tashkil qilardi.

«Lochinlar» bir xildagi mashqlarni bexisob takrorlash o'rniga turli xarakat kombinatsiyalarini kiritdilar, 1862 yildan bosh-

lab esa gimnastika musobaqalari maxsus ishlab chiqilgan qoidalarga binoan o'tkaziladigan bo'ldi. Endi erkin mashqlardagi va gimnastika snaryadlaridagi kombinatsiyalarda bir elementdan ikkinchisiga o'tish mantiqli bo'lishiga alohida e'tibor qilinadigan bo'ldi. «Lochinlar» mashqlarni tashkil belgilariga qarab klassifikatsiya qilganlar va qariyb har qaysi mashq bir- ikki so'z bilan ataladigan qilib gimnastika mashqlari terminologiyasini ishlab chiqqan edilar, bu ham juda qulaylik tug'dirar edi.

Lochinlar gimnastika darsi uch qismdan iborat bo'lgan:

Birinchi (tayyorlov) kismida tartibli mashqlar, umumiy erkin mashqlar yoki buyumli (tayoqcha, gantellar va h.k.) mashqlar bajarilardi.

Ikkinchi (asosiy) qismida gimnastika snaryadlaridagi mashqlar, sakrashlar, «turli» deb yuritiladigan mashqlar, jangovar mashqlar va h.k.lar bajarilardi.

Uchinchi (yakunlovchi) qismida odatda yurish, ohista yugurish, o'yinlar qo'llanilardi.

Mashg'ulotlarning bir xil kostyumlarda, musiqa jo'rligida o'tkazilishi, mashqlarning aniq bajarilishi, musobaqalar va ommaviy chiqishlarning uyushtirib turilishi lochinlar gimnastikaning ko'p mamlakatlarda shuhrat qozinishini ta'minlab berdi. Bu gimnastika hozirgi sport gimnastikasiga asos bo'ldi.

Zikr etilgan sistemalarda sinfiy harakter va milliy an'analar aks etgan. Bu sistemalarning bir yoqlama bo'lganligi, ularning mualliflari gimnastikaning pedagogik ahamiyatini yetarlicha tushunmaganligi va ularning emprizmga berilib ketganligi mazkur sistemalarning salbiy tomoni edi.

XIX asr oxirlarida ilmiy asoslangan quyidagi dastlabki sistemalar: Rossiyada- P.F. Lesgaft (1837-1909 yillar) sistemasi, Fransiyada- J.Demeni (1850-1917 yillar, fiziolog va pedagog) sistemasi paydo bo'la boshlaydi. Birinchi jahon urushi yillarida J.Demeni jismoniy tarbiyaga oid asar e'lon qiladi. U mashqlar statik emas, balki dinamik bo'lishi, Tula amplitudada bajarilishi, shaklan nafis bo'lishi kerak, deb hisoblardi. Mashq bajarishda ishtirok qilmayotgan muskullar bo'shashtirib turilishi kerak edi. Bu gimnastika taraqqiyotida yangi qadam

bo'ldi. Demeni taklif qilgan mashqlar gimnastikani ancha boyitdi. Demeni salomatlikni mustahkamlashni, gavda tuzilishi va harakatlarning nafisligiga erishishni, kishining chaqqonligi va irodaviy xislatlarini rivojlantirishni jismoniy tarbiyaning vazifalaridir, deb hisoblangan. Uning shogirdlaridan biri J.Eber jismoniy tarbiyaning «tabiiy metodi»ni taklif qildi, bu taklif aslida harbiy- amaliy gimnastikaning yanada rivojlantirilishi bo'lgan edi.

1.4. O'zbekistonda gimnastikaning rivojlanish

O'tmishda O'rta Osiyo aholisi turli xil jismoniy mashqlar va o'yinlarni qo'llagan, katta bayramlarda o'tkazilgan poyga va olomon – poygalar, ot minib maxsus tayoqlar yordamida to'p o'ynash o'yinlari ommabop hisoblangan. Shaxmat o'yinlari keng tarqalgan. Ma'lumki, Alisher Navoiy mohir shaxmatchi bo'lgan . O'sha davrlarda jangchilarni tayyorlashda qilichbozlik, poyga, kamondan o'q otish o'rgatilgan. Xalq o'yinlarining ko'pchiligi o'zida kurash, yugurish, Irg'itish va sakrash elementlarini mujassam etgan. Kurash o'yini ommmabop hisoblangan. Turkmanlar va o'zbeklar yuqorida tortilgan arqonda turli xil murakkab akrobatik mashqlarni bajarishgan. O'rta asrlarda maxsus qushlar – lochin, qirg'iy va shunqorlar yordamida ov qilish O'rta Osiyo xalqlari hayotida faxriy o'rin egallagan.

Abu Ali ibn Sino «Tib qonunlari» asarida jismoniy mashqlarga katta e'tibor beradi. Salomatlikni muhofaza qilish qoidalarini ko'rib chiqar ekan, olim jismoniy mashqlarning 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 ta'riflaydi: «Uzluksiz chuqur nafas olish jarayonini keltirib chiqaruvchi erkin harakat jismoniy mashq deyiladi».Buyuk olim ta'kidlashicha, salomatlikni muhofaza qilish tartibida eng asosiysi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish hisoblanadi, undan so'ng ovqatlanish va uyqu tartiblariga rioya qilinadi. Agar odam o'z

vaqtida me'yorida jismoniy mashqlar bilan shug'ullansa va kun tartibiga rioya qilsa, u hech qanday davolash chorasi va dori-darmonga ehtiyoj sezmaydi. Ibn Sino yozishicha jismoniy mashqlar bilan shug'ullanmay qo'ygan odamlar sog'lig'i so'nib, harakatlanishni to'xtatish natijasida kuchi susayib boradi. Olim fikricha, jismoniy mashqlar mushaklar, bog'lamlar, asab tolalarini mustahkamlaydi, natijada, odamlar o'z ishlarini bajara oladilar va hastalanishdan muhofaza etilgan bo'ladilar. U jismoniy mashqlar bilan shug'ullanganda odamning yoshi va salomatligini qay darajada ekanligini hisobga olishni tavsiya etgan.

«Tib qonunlarida» bolalar, o'smirlar va qariyalar qachon va qay tarzda jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanishi haqida keng ma'lumot berilgan. Ibn Sinoning mashqlarni boshlash va tugatish vaqti, uqalash, hammomda va sovuq suvda cho'milish, tanani tozalikda saqlash va boshqa gigiyenik talablar haqidagi fikrlari katta qiziqish uyg'otadi.

Ibn Sinoning nazariy mulohazalarni yuksak baholagan holda, shuni nazarda tutish kerakki, u davlatlarda olim fikrlari bilan ularni amaliy qo'llanilishi orasida katta tafovut bo'lgan. Olim tavsiyalarini faqatgina feodal zodagonlar qo'llashi mumkin edi. Mahalliy hukmdorlar va din peshvolari tomonidan ezilgan hamda barcha haq-huquqlardan mahrum kambag'al xalq ommasi esa buyuk allomaning foydali maslahatlarini amaliyotda qo'llay olmas edilar.

Shu tariqa yangi davr gimnastikasi chuqur tarixiy va ilmiy poydevorga egadir.

1.4.1. 1917 yilgacha bo'lgan davrda gimnastika.

1880 yilda maxsus hayot Turkiston o'lkasida Cherkov qoshidagi to'rt yillik bilim yurtlari uchun dastur ishlab chiqdi. Bu dasturga muvofiq rus tili, arifmetika, geografiya, chevarlikni o'rganish darslari va gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish nazarda tutilgan edi. Biroq bu dastur ham bir necha

yildan so'ng uch yillik o'quv jarayoniga mo'ljallangan dastur bilan almashtirildi. Yangi dasturdan gimnastika darslari olib tashlandi.

Urushdan avvalgi yillarda gimnastika boshlang'ich bilim yurtlarida o'rgatilar edi. Ammo mutaxassislarning yetishmasligi, xonalar va jihozlarning yo'qligi sababli mashg'ulotlar mukammal darajada o'tmas edi.

Faqatgina Toshkentdagi erkaklar gimnaziyasida gimnastika mashg'ulotlari muntazam ravishda o'tkazilar edi. Gimnaziya faoliyati to'g'risidagi yillik hisobotlarda doimo quyidagi jumla qayd etilar edi: o'quvchilar qish mavsumida gimnastika bilan sinf xonalaridan birida, yozda esa gimnastika jihozlari bilan jihozlangan bog'da shug'ullanishadi. Toshkent gimnaziyasi talabasi P.S.Gramenitskiy hikoya qilishicha gimnastika darslari zerikarli o'tar edi. Jihozlar yo'q edi. Odatda mashg'ulot ixtiyoriy mashqlar, piramidalar, marsh qilish mashqlaridan iborat bo'lar edi. Gimnastika darslari mashg'ulot o'tkazishga yaxshi moslashtirilmagan majlislar zalida o'tkazilardi.

Farg'ona gimnaziyasining sobiq talabasi G.M. Bernatskiyning guvohlik berishicha bu erda gimnastika darslari goh-gohida o'tkazilardi; darslar mundarijasi esa butkul o'qituvchining tayyorgarligiga bog'liq bo'lgan. Masalan, 1915-1916 o'quv yillarida Farg'ona gimnaziyasida chala savod febel dars bergan va uning mashg'ulotlari safdagi xizmat ustavidan olingan mashqlardan iborat bo'lgan.

Biroq shuni yodda tutish kerakki, gimnaziyalar imtiyozli bilim yurtlari bo'lib, o'quv haqi yiliga 40 rubldan tashkil etgan. Tabiiyki, mehnatkashlarning farzandlari bunday maktablarda o'qiy olmasdilar. Toshkent gimnaziyasida 80 foiz talabalar dvoryanlar va boy amaldorlarning bolalari edi. Qolganlari esa ruhoniylar, savdogarlar, fabrikantlarning farzandlari bo'lgan.

Mahalliy millat vakillaridan bo'lgan talabalar foizi juda kichik edi – 0.5-1.6%.

«Gimnastika va jismoniy mashqlar shinavandalari jamiyati»ning Nizomida (1904 yilda Toshkentda tuzilgan) qayd etilishiga o'quv muassasalarining talabalari jamiyatga a'zo bo'lish-

lari mumkin bo'lmagan.

O'sha davrda yagona pedagogika bilim yurti bo'lib Turkiston o'qituvchilar seminariyasi (1978 yilda Toshkentda ochilgan) hisoblangan. Seminariya Turkiston o'lkasida rus va rus-tuzem maktablari uchun o'qituvchilarni yetkazib berardi. Bu o'qituvchilar jismoniy tarbiya to'g'risida eng sodda tasavvurlarga ega edilar. Gimnastika bo'yicha o'quv rejasida ko'rsatilgandek, «Tarbiyalanuvchilarning gimnastik mashqlari- saf mashqlari , erkin xarakatlar, gimnastika o'yinlari va gimnastik jihozlar bilan bajariladigan mashqlardan iborat edi».

Ba'zida Toshkentda shved va fransuz gimnastikasi o'qituvchilarini tayyorlash bo'yicha qisqa muddatli o'quv kurslari tashkil etilar edi. Ularda o'qish haqi juda ham yuqori bo'lgan. Shuning uchun kurs tinglovchilari soni 10-15 kishidan iborat bo'lardi.

1904yilda «Gimnastikada va jismoniy mashqlar shinavandalari jamiyati» tuzildi. Bu davrda gimnastika tushunchasiga yugurish, sakrash, irg'itish kabi mashqlar ham kirgan. Biroq bu respublikamizdagi dastlabki sport jamiyati bo'lib, gimnastikani kelgusi rivojlanishi uchun katta ahamiyatga ega edi. Mazkur jamiyat bir guruh sportchilar tashabbusi bilan tuzilgan bo'lib, 15-20kishidan iborat edi. Toshkentda gimnastika-qilichbozlik maktabi ochilgan esa, jamiyat yanada ommaviylashib, uning a'zolari soni ortib bordi. Lekin avvalgidek, bu davr gimnastikasi tarkibida zamonaviy gimnastika talablariga javob bermaydigan mashqlar mavjud edi. Musobaqalar ham o'tkazilmas edi.

Maktablardagi jismoniy tarbiya muammolari Toshkentda 1910-yil 26- dekabrdan 1911-yilning 2-yanvarigacha o'tkazilgan o'rta bilim yurtlari o'qituvchilarining birinchi Turkiston qurultoyida ko'rib chiqildi. Jismoniy tarbiya bo'yicha maxsus seksiya tashkil etilib, keng doiradagi muammolar: dastur mundarijalari, soatlar soni, o'qitish uslubiyati bo'yicha tavsiyanomalar ishlab chiqildi. Qurultoy qarorlarida gimnastikadan dars berish ham erkaklar, ham ayollar o'quv muassasalaridagi tarbiya tizimi uchun zaruriy ekanligi ta'kidlab o'tilgan.

1912 yildan boshlab Toshkent, Peterburg, Varshava va

boshqa shaharlardan gimnastika bo'yicha dastlabki trenerlar kela boshladi. Harbiy okrug bosmaxonasi ishchilari gimnastika to'garagini tashkil etadilar.

1912 yilda Stokgolmda o'tkaziladigan Olimpiya o'yinlari uchun Rossiya terma komandasini tuzish maqsadida Turkistonda sport gimnastikasi bo'yicha rasmiy musobaqalar o'tkazildi. Poruchik Volchanskiy musobaqa g'olibi bo'ldi. Mazkur birinchi rasmiy musobaqalar o'tkazilgan sana O'zbekistonda sport gimnastikasi bunyod bo'lgan kun deb hisoblanadi. Shundan so'ng Qo'qon, Farg'ona va Samarqand shaharlarida ham gimnastika jamiyatlari tashkil etildi.

1912 yilda Toshkentlik gimnastikachilar Moskvada o'z mahoratlarini namoyish etdilar.

1915 yilda Toshkentda ayollar gimnastikasi bo'yicha dastlabki o'quv kurslari ochildi. Shu kurslarni bitirgan Polina Vladimirovna Garfung O'zbekistonda gimnastikani rivojlanishiga ulkan hissa qo'shdi. Oktyabr inqilobidan keyingina, gimnastika ommaviy tarzda rivojlandi. Aholini jismoniy va sport orqali sog'lomlashtirish davlat ishiga aylandi. Shu tariqa O'zbekiston mehnatkashlarini jismoniy tarbiyalash umumiy tizimida gimnastika muhim o'rin egalladi. Chor Rossiyasi davridan qolgan shved va boshqa gimnastika tizimiga almashdi. Gimnastika Buxoro, Kattaqo'rg'on, Namangan, Urganchda ham tarqala boshladi. Bu davrda harbiy qismlar va harbiy bilim yurtlarida gimnastika faol rivojlanadi.

1.4.2. 1918 – 1948 yillarda O'zbekistonda gimnastikaning ravnaq topishi.

1918 yilda «Bolalar sport klubi» ochilgan bo'lib, unda o'yinlar va gimnastika mashqlari o'tkazilar edi. 1919-yildan boshlab, talabalar o'rtasida «olimpiya o'yinlari» deb ataluvchi turli musobaqalar o'tkaziladigan bo'ldi.

1920-yil 10-oktyabrda O'rta Osiyo olimpiadasi ochildi. Bu anjuman jismoniy madaniyat bilan shug'ullanuvchilar uchun

katta hodisa bo'ldi va ularning yutuqlarini namoyish etish imkonini berdi. 1921-yilda Turkfront Vseobuch boshqarmasi qoshida jismoniy madaniyat Markaziy Soveti tashkil etiladi. Uning maqsadi – turli jismoniy madaniyat tashkilotlarini birlashtirish va Turkiston mehnatkashlarini jismoniy tarbiyalash ishlarini rejaga muvofiq boshqarishdan iborat edi.

1921 yilda II O'rta Osiyo Olimpiadasi ochildi. Uning dasturi I olimpiada dasturiga nisbatan ancha kengaytirilgandi.

1919 – 1921 yillarda Farg'ona maktabida jismoniy madaniyat bo'yicha dars bergan G.M.Bernatskiyning hikoya qilishicha, gimnastika darslari majburiy bo'lgan va talabalar tomonidan sevilib o'rganilgan.

1920 yilda Farg'ona oblasti harbiy komiteti qoshidagi Vseobuch bo'limi «Besh yillik maktablarning 1 va 2 sinflarida jismoniy tarbiyadan ta'lim berish bo'yicha qisqa dastur»ni ishlab chiqdi. Dasturda gimnastika, yugurish, sakrash o'yinlari bilan shug'ullanish nazarda tutilgan. Mazkur dastur mundarijasida quyidagilar bayon etilgan. «Gimnastika maqsadi-to'g'ri jismoniy rivojlanishga erishish, organizm faoliyatidagi kamchiliklarni tuzatish, harakatlarni koordinatsiyalash qobiliyatini yuzaga keltirish, tartib-intizomni rivojlantirish va asab sistemasini mustahkamlash.

Yugurish: yurak, o'pka, ovqat hazm qilish a'zolarining faoliyatini faollashtirish, ichki a'zolar mushak tolalarini rivojlantirish, iroda va shijoatni kamol toptirish. **Sakrash:** yuqorida ko'rsatilgan xislatlar hamda epchillikni rivojlantirib, mushaklarni tez qisqartirishiga yordam beradi. **O'yinlar:** umumiy jismoniy rivojlantiruvchi ta'sir ko'rsatib, asab tizimini mustahkamlaydi, ruhiy hislatlarni rivojlantirib, mustahkamlaydi va umuman pedagogik tarbiya vositalaridan biri hisoblanadi».

II-BOB. GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH

2.1. Gimnastika mashg'ulotlarining tasnifi

Zamonaviy gimnastika-bu maxsus tanlangan jismoniy mashqlar va metodik usullar tizimidan iborat bo'lib, insonning salomatligini mustahkamlashda, 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 gigiyenik badan tarbiyada, mustaqil uy mashqlarida, ishlab chiqarish gimnastikasi va badan tarbiya daqiqalarida ham muhim hisoblanadi[13; 25 s].

Gimnastika, shuningdek, oliy ta'lim muassasalari talabalarini kasbiy-amaliy jismoniy tayyorlashda ham qo'lla-

niladi. 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 talabalari, ayniqsa, bitiruvchilari, o'z o'rtoqlari bilan ertalabki gigiyenik yoki ishlab chiqarish gimnastikasi mashg'ulotining tashkil etish hamda o'tkazishni bilishi kerak. Ular bu ko'nikma va tashkilotchilik malakalarini o'quv mashg'ulotlarida o'zlashtirib oladilar.

2.1.1. Gimnastik xafvsizlik qoidalari

Gimnastika bilan shug'illanayotganda kuzatiladigan xafvsizlik faktorlari hisoblanadi.

A) Xafvsizlik qoidalariga doimo rioya etishga ishonch komil qiling.

1) Jihozlarning matlarga to'g'ri joylashtirilganiga ishonch komil qiling.

2) Jihozlarni harakatlanishda ular orasida etarli joy bo'lishiga ishonch komil qiling.

3) Jihozlaring balandligi, kengligini gimnastga mostligini tekshiring.

B) Kuzatuv.

1) Gimnastika o'z mashqlarini faqatgina etarli tajribaga ega kuzatuvchi qo'l ostida amalga oshirishi kerak.

2) Qo'shimcha yordamchi, ko'tarib turuvchi jihozlarni ishlatilganda ularning mustahkamligiga e'tibor bering.

S) Shaxsiy g'amxo'rlik.

1) Yuvelir mahsulotlarini taqmang.

2) Sport kiyimi bor sumkangizni yo'qotmang.

3) Gimnastik mashqlardan oldin tanangizni qizdiring.

4) Gimnastik tayyor bo'lmagan mashqlarni bajarishiga ruxsat bermang.

5) Tana tolliqanda gimnastikani mahoratini ko'rsatishiga yo'l qo'ymang.

6) Gimnastikadan talab qilinayotgan mashqning uni qo'lidan kelishiga ishonch hosil qiling.

7) Xafvsiz qo'nish jarohatlanishni xafvini kamaytiradi.

Gimnastikada umumiy intizom va xavfsizlik-gimnastikadagi shikastlanishlar asosan bo'ysunmaslik va o'zbilarmonlik ortidan kelib chiqadi. Shuning uchun mashg'ulot paytida intizomni yuqori darajada o'rnatish juda muhimdir. Intizomga qat'iy rioya qilmoq kerak.

Eshshak mindi, har-xil o'yinlar, zalda yugurib yurishga ruxsat bermaslik kerak. Tarbiyani yaxshi standarti, o'z-o'zini boshqarish gimnastikani asosiy talabidir.

2.1.2. Jarohatlanishni oldini olish

Har qanday jismoniy harakat paytida potensial shikastlanish xavfi bo'ladi. Jismoniy tarbiyani hamma aspektlarini o'qitish mobaynida bu yerda yana bazi umumiy proseduralar borki, undan ishchilar talabalarning jarohat olish ehtimolini kamaytirishda foydalanishlari kerak.

1. Doimo atrof xavfsiz va yumshoq bo'lishiga, shu holatda saqlanishiga e'tibor bering.

2. Gimnastni ehtiyotkorlik bilan tayyorlab boring va bu davomda quvvati va kuchini oshirib boring.

3. Gimnastika elementlarini o'rgatishdan oldin umumiy qo'nish texnikasi va xavfsiz yiqilish metodlarini o'rgating.

4. Gimnastika mazmunini boshlashdan oldin sinfni qizitib oling.

5. Gimnastik harakatlarni o'rgatishdan oldin xavfsiz,

zamonaviy elementlarni ishlating.

6. Individual gimnastikachi qobilyatiga mos harakat tanlang.

7. Ogoh bo'ling charchash gimnastikachini aniqligini kamaytirib, jarohat xavfini kuchaytiradi.

Birinchi yordam va tez tibbiy yordam jarayoni - Gimnastikachiga o'rgatilganidan qat'iy nazar tez tibbiy yordam ko'rsatish jarayonnini hamma ishtirokchilar tomonidan tushunilishlari kerak[9].

Quyidagilar doimo tayyor turishi lozim:

A) Qo'llanma bilan tashqi telefon liniyasiga imkoniyat yaratish.

B) Yaqin atrofdagi idoralar va ularga tegishli raqamlar.

S) To'liq jihozlangan birinchi yordam to'plami.

Birinchi yordam uchun tavsiyalar vakolatli birinchi yordam tomonidan olinishi kerak.

Baxtsiz hodisalar vaqtida tegishli o'lchovlar sizning maktabingiz yoki mahalliy ta'lim muassasasi tomonidan o'rnatilishi muhimdir.

Eng ko'p uchraydigan gimnastik jarohatlar. Po'rsildoqlar ya'ni oyoqqa yaxshi tushmaydigan oyoq kiyimi va qo'lni ishqalanishi sabab bo'ladi. Shilinishi esa mat va gimnastik jihozlar bilan ishqalanishi bilan vujudga keladi. Muskullarning shkastlanishiga esa oz miqdorda tanani qizdirish sabab bo'ladi. Muskullarning uzilishiga ortiqcha mashqlar bajarish sabab bo'ladi. Tovon va bilaklarning pay cho'zilishi. Pay cho'zilishlari odatda bilak va tizza bo'g'imlari birlashgan joyda bo'ladi, bunga esa mashqlarni noto'g'ri bajarish sabab bo'ladi. Ko'karishlarga esa yiqilish va ishqalanishlar sabab bo'ladi.

Yangi shug'ullanuvchilar uchun eng yaxshi maslahat zallarda shkastlanishni oldini olish yuzasidan ko'nikmalarga ega bo'lish.

Zalda uchraydigan jiddiy jarohatlar suyak sinishi, umurtqa jarohatida esa malakali tibbiy yordam darkor.

2.1.3. Gimnastikani hozirgi kundagi muammolari

Sportdagi narkotiklar. Gimnastika sporti norkotik moddalarga boy bo'lgan tekshiruvlarda aniq qatnashadi. Ayblovlar erkak gimnastlarda rivojlangan katta kuchga nisbatan tayyorlanadi. Biroq bu holat shug'ullanish, gimnastik chiqishlar, giyoxvand moddalarga bog'lanmagan bo'ladi. Sportchining ustunligini oshiruvchi va chiqishlarga halal beruvchi moddalar, xalqaro miqyosida taqiqlangan. Quyidagi narkotik moddalar gimnastlarni chiqishiga ta'sir ko'rsatadi:

Stimlyatorlar. Stimlyatorlar ziraklikni oshiradi va charchoqni kamaytiradi. Biroq ular to'g'ri qaror qabul qilishni yo'qotadi. Bu esa, gimnastni chiqishidagi kritik aspektdir.

Anobalitik steroitlar. Anobalitik steroitlar testesterollardek kuch va quvvatni oshiradi. Shuningdek, tana hajmini ham oshiradi. Bu esa, og'irlikni oshishida zararlidir.

Betabloker. Bular asosan qonning bosimini boshqarishda ishlatiladi. Biroq ular javob berishga ta'sir etadi. Bu esa, yana sportchi harakatlariga xavfdir[13].

Diyaretiklar. Og'irlikni tezda kamaytirishda diyaretiklardan foydalaniladi. Biroq ular kuch va quvvatlarni kamayishiga sabab bo'ladi. Bu ham gimnast uchun foyda bo'lmaydi.

Qon dopingi. Transport vazifasini bajaruvchi qizil qon hujayralari chidamlilik mashqlarida o'sishini ta'minlaydi. Bu esa, ko'p kislorodni talab qilib, yetarli energiyani ajratadi va chidamlilikda ustunlik beradi. Anaerobik faoliyati uchun gimnastikada qon dopingi biror foyda berolmasligi mumkin.

Yuqoridagi fikrlardan ko'rinib turibdiki, gimnastikada norkoti moddalar rol o'ynamaydi. Shuning uchun gimnastikaga toza sport deb qaralmoqda.

Ayollar gimnastikada – Ayollar gimnastlar tomonidan o'tkaziladigan kuchli shug'ullanishlar gimnastikachini jismoniy rivojlanishini kamaytiradi. Biroq, kuchli shug'ullanish to'xtatilsa, bu ayolga uzoq vaqt ta'sirsiz rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Shuningdek, kuchli shug'ullanish hayz davrini, hatto o'spirinlik davrini oxirigacha kechiktirib yuborishi mumkin,

biroq shu bilan birga shug'ullanishni qoldirilish bilanoq bu jarayon yana boshlanadi[9; 41 s.].

Ommaviy gimnastika – dunyo manifestatsiasi ommaviy gimnastika har 4 yilda dunyo gimnoestradasi nomi ostida nishonlanadi.

Gimnoestrada gimnastlar uchun musobaqa festivali bo'lib, jahon boshqaruvi organi tomonidan raqs va harakat kechasi bo'lib uyushtiriladi. Dunyoning barcha joyidan yig'ilgan gimnastlar o'zlarining madaniyatiga bog'liq chiqishlarini amalga oshirishadi va ulardan bahramand bo'lishadi.

Gimnoestrada milliy festvaldan, katta, xalqaro festivalga aylandi.

2.2. Gimnastika mashqlarining atamalari

Gimnastika mashqlarining atamalari hayotiy ehtiyoj tufayli paydo bo'ldi, ya'ni insonning har xil holat va harakatini qisqa qilib aytish lozim bo'lib qoldi. Bu esa gimnastika, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilarni o'qituvchi, murabbiy, sport hakamlari bilan muomalada bo'lishini yengillashtiradi. Asosiy gimnastika atamalari va ularning hosil bo'lish qoidalari sport turida keng qo'llaniladi.

Gimnastika atamalari 1938-yilda qabul qilingan bo'lib, shundan so'ng u tarixiy rivojlantirildi, aniqlashtirildi, to'ldirildi va ayrimlari qisman almashtirildi, yangilari qo'shildi.

"Gimnastika" atamasi deganda gavdaning alohida yoki majmui harakat holatini qisqa qilib shartli atalishi tushiniladi. Atamalar o'z mohiyatiga ko'ra ixtisoslashganligi bilan lug'atda umumiy qabul qilingan so'zdan farqlanadi. Atamalar, odatda, bir xil ma'noli, masalan "Egilish", "Osilish", "Tayanish"dan iborat so'zlardir. Gimnastika amaliyotida ba'zan atama sifatida odatiy so'zlar: "Ko'prik", "Shpagat", "Doira" va hokazolar ishlatiladi. Ammo atamalar sifatida ayrim so'zlarning o'zagidan foydalaniladi "O'tirish", "Siltash", "Osilish" va boshqalar. Shu tariqa atamalar ishlab chiqiladi[18].

Atamalar tufayli o'qituvchi va talaba o'rtasidagi muomalada qisqalikka erishiladi, natijada harakat, gavda holatining biror ko'rinishi, mashqlarning o'ziga tegishli xususiyatlari aniq so'z bilan ifodalanadi. Gimnastika atamalari qulayligi, aniqligi, qisqaligi bilan ajralib turadi.

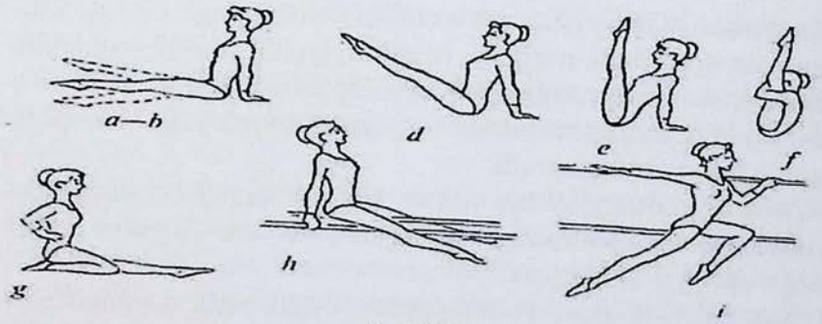
Atamaning qulayligi-bu uning tushunarliligi. Gimnastika atamasining hammabopligi uning o'zbek tili lug'at tarkibi asosida qurilganligidadir.

Qisqa, talaffuz paytida o'ng'ay va engil esda saqlaydigan atamalar eng maqsadga muvofiqlari deb tan olinadi. Qisqalik uchun maxsus qisqartmalar qabul qilingan, ular gimnastika mashqlarini yozib borishni engillashtiradi. Masalan, so'zni tushirib qoldirish qabul qilingan: "gavda"-egilish paytida, "oyoq"-qayta siltash paytida yoki uni oyoq uchiga qo'yishda, "ko'tarish" va "tushirish"-qo'l yoki oyoqlar harakati paytida va boshqalar. Harakat odatiy bo'lmagan usulda bajarilsa yoki qisqa yo'l bilan bajarilmasa, qo'l-oyoqlar va gavda holati alohida ko'rsatiladi.

Ayrim gimnastika mashqlari hamda ular atamalarining qo'llanishi bilan tanishing. Sizga tanish bo'lgan holat, shuningdek, harakatlarning yozilishi va talaffuzini esda saqlang. Bular o'quv-trenirovka va mustaqil ta'lim mashg'ulotlarda tez-tez uchraydi. Alohida e'tiborni erkin mashqlarning atamalariga qarating, bu sizga ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlar majmuyini tushinish va to'g'ri yozishni yyengillashtiradi[18].

Turishlar: asosiy turish (qisqartirilgan holda-a.t.); oyoqlarda ayrim-ayrim turish; o'ng oyoqda ayrim turish (ya'ni o'ng oyoq oldinda); chalishtirib turish (kerakli paytda oyoqning holati ko'rsatiladi, qaysi oldinda); o'ng (chap) tizzada turish; kurakda turish; boshda turish; qo'llarda turish.

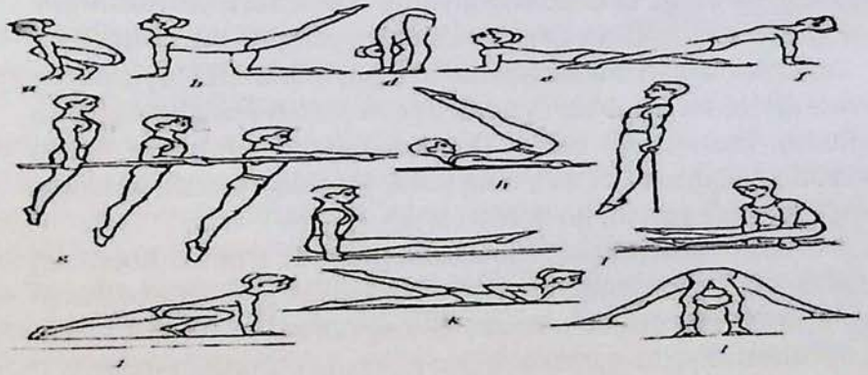
O'tirishlar-polda yoki gimnastika jihozida o'tirish holati: a) o'tirish; b) o'tirish oyoqlar ayrim-ayrim; d) burchakli o'tirish; e) egilib o'tirish; f) ushlab o'tirish; g) o'ng (chap) tovonga o'tirish; x) oyoqlarda ayrim-ayrim o'tirish; i) sonda o'tirish (1-rasm).



1-rasm

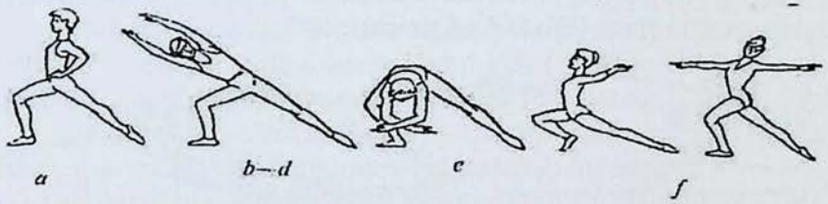
Cho'qqayishlar-shug'ullanuvchining oyoqlari bukilmagan holatda bukilish: cho'qqayish; yarim bukilish; engashib yarim cho'qqayish (yoki "suzuvchi starti"); o'ng yoki chap oyoqda yarim cho'qqayish.

Tayanishlar-yelkalar tayanch nuqtasidan yuqori bo'lgan holatlar: a) cho'qqayib tayanish; b) o'ng tizzaga tayanish; d) tayanib turib chuqir egilish; e) tirsaklarga tayanib yotish; f) orqada tayanib yutish; g) brusda (qo'shpoyaga) tayanish; x) tirsakka tayanish; i) oyoqlarni ayrim-ayrim tashqariga qilib tayanish; j) o'ng, chap oyoq-qo'lga cho'qqayib tayanish; k) bukik qo'llarda yotib tayanish, chap oyoq orqada; l) tayanib turish, oyoqlar ayrim-ayrim (2-rasm).



2-rasm

Tashlashlar-tayanch oyoqni biror tomonga tashlab bukish harakati yoki shundan keyin hosil bo'lgan holat: a) tashlanish; b) tashlanib engashish; d) o'ngga tashlanib engashish; e) o'ng (chap)ga chuqur tashlanish; f) chapdan o'ngga tashlanish (3-a,b,d,e,f rasmlar) [9].

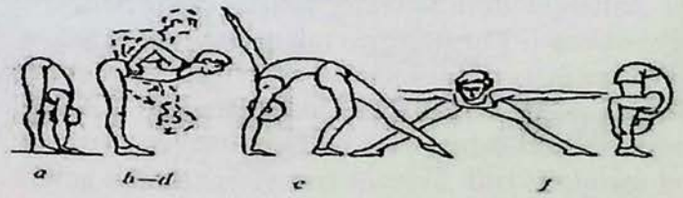


3-a,b,d,e,f rasmlar

Qo'l holati va qo'llar harakati: o'ng yondan pastga; o'ng yonga; o'ngdan yuqoriga-tashqariga; qo'llar yon tomonga; qo'llar yuqori-tashqariga; o'ng qo'l yuqoriga; qo'llar yuqoriga; chap qo'l yuqori-tashqariga; chap qo'l yon tomonga; qo'llar chapga; chap yondan pastga; chap qo'l pastga; qo'llar orqada bukilgan; qo'llar yon tomonga bukilgan.

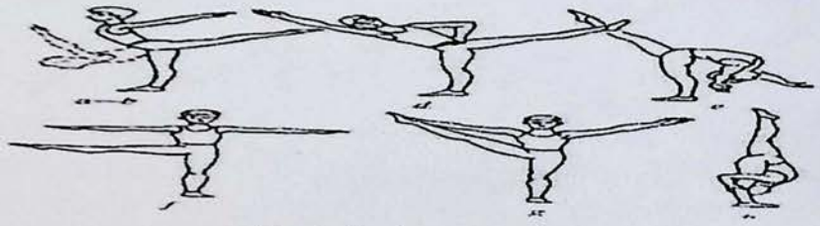
Oyoq holati va oyoqlar harakati: oldingi oyoq uchiga; oldinga-pastga; oldinga; oldinga-yuqoriga; orqa oyoq uchiga; orqaga-pastga; orqaga; o'ngga bukish; bukilgan o'ng oyoqni oldinga; bukilgan o'ng oyoq orqaga; bukilgan o'ng oyoq yon tomonga.

Egilishlar-gavdani bukish: a) egilish; b) kerilib egilish; d) yarim egilish; oldinga-pastga egilish; e) orqaga egilib qo'lni erga tekkizish; f) oyoqlarni keng ochib egilish; oyoqlarni quchoqlab engashish (4-a,b,d,e,f rasmlar).



4-a,b,d,e,f rasmlar

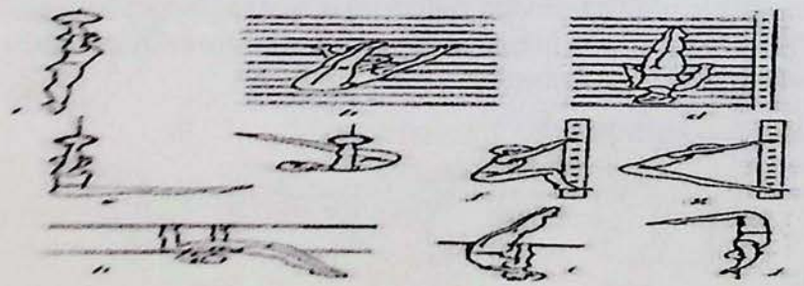
Muvozanat saqlash-shug'ullanuvchining bir oyoqda turgandagi, shuningdek, osilib yoki tayanib turgandagi yotgan (gorizontal) holati: a) o'ng oyoqda muvozanat saqlash; b) egilib muvozanat saqlash; d) yonlama turib muvozanat saqlash; e) orqaga egilib muvozanat saqlash; f) frontal muvozanat saqlash; g) o'ng oyoqni turib muvozanat saqlash; x) shpagat holatida muvozanat saqlash (5-a,b,d,e,f,g,x rasmlar).



5-a,b,d,e,f,g,x rasmlar

Gimnastika tayoqchasi bilan asosiy holatlar: tayoqcha pastda; tayoqcha ko'krakda; o'ng tomondan toyoqchani yuqoriga; tayoqcha elkaga, o'ng uchi yuqoriga.

Osilishlar-holatda shug'illanuvchining elkalari tutish nuqtasidan past bo'lgan holat: a) gimnastika devorida osilish; b) gimnastika devorida bukilib osilish; d) kerilib osilish; e) halqada burchakli osilish; f) halqa va gimnastika devorida cho'qqayib osilish; g) past turnikda osilib turib bukilish; x) brusda yotib osilish; i) past turnikda osilib turish; j) baland turnikda bukilgan oyoqlarda osilish (6-a,b,d,e,f,g,x,i,j rasmlar).



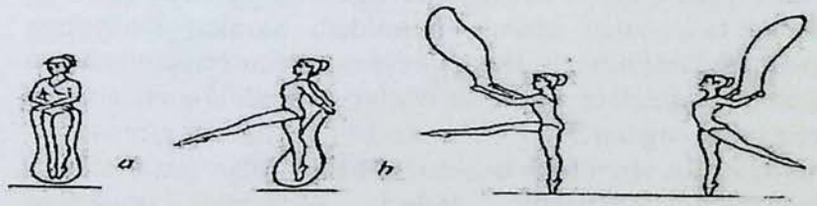
6-a,b,d,e,f,g,x,i,j rasmlar

Ko'tarilish-osilib turishdan tayanishga yoki pastroq tayanishdan yuqoriroq tayanishga o'tish; kuch bilan ko'tarilish; to'ntarilib ko'tarilish; bukilib ko'tarilish; orqaga tayanib ko'tarilish; ko'tarilib tayanish; oldinga siltanib tayanib ko'tarilish; ko'tarilib tayanish; oldinga siltanib ko'tarilish; oldinga ko'tarilish.

Akrobatika mashqlari: sakrab umbaloq oshish; o'ng tizzaga tayanib orqaga umbaloq oshish; salto (siltanish); ko'prik holatini olish; shpagat va yarimshpagatni bajarish.

Arg'amchi bilan mashqlar: a) sirtmoqli sakrash; b) o'ngdan chapga irg'ishlash; v) oyoqlarni almashlab irg'ishlash.

Gimnastika mashqlarining yozuv shakllari ham qo'llaniladi: tasviriy, atamaviy, chizmali va tasviriy-chizmali. Bu mashqni yozish ularni tasvirlash bilan qo'shib olib boriladi (7-a,b,d rasmlar).



7-a,b,d rasmlar

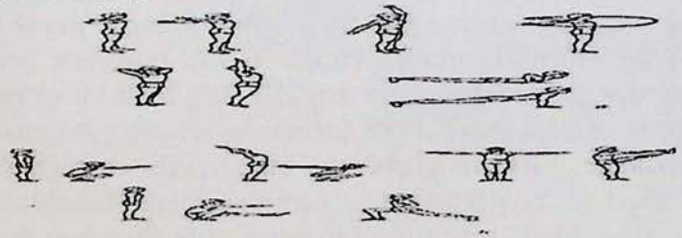
2.3. Saf va umumrivojlantiruvchi mashqlar

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 shakillantirish 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,

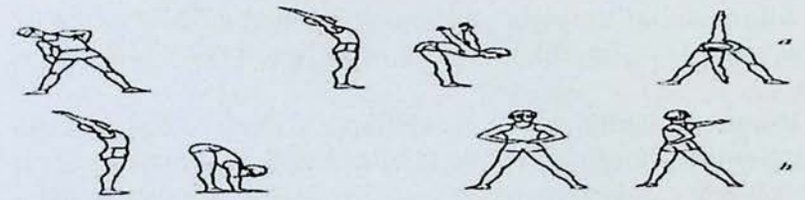
interval, oraliq (distansiya), etakchidan iborat[18; 69 s].

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.

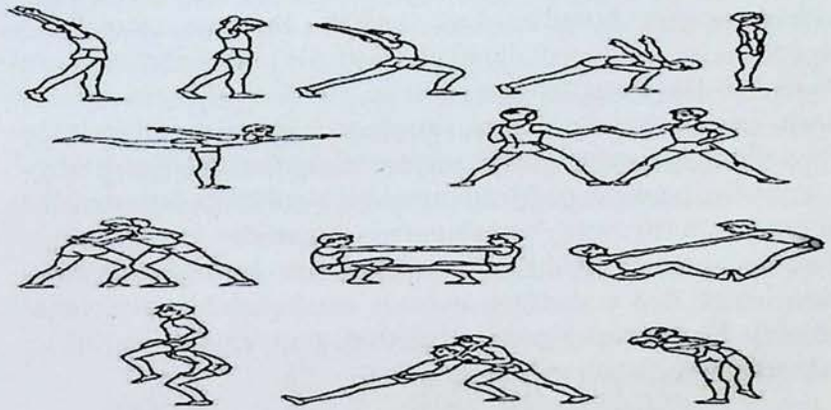
Umumrivojlantiruvchi mashqlar deb turli yo‘nalishlarda har xil muskul zo‘riqishi bilan turli tezlikda bajariladigan qo‘llar, oyoqlar, gavda va bosh harakatlariga aytiladi. Ularning maqsadi-talabalarni yanada murakkab harakat faoliyatiga tayyorlashdir. Umumrivojlantiruvchi mashqlar buyumlarsiz va buyumlar (gantellar, to‘ldirma to‘plar, rezinali amortizatorlar, tayoqchalar, arg‘amchilar, bulavalar) bilan, har xil gimnastika snaryadlarida, shuningdek, o‘zaro yordam bilan (ikkovlashib, uchovlashib) bajariladi. Alohida muskullar guruhiga ta’sir ko‘rsatishiga qarab umumrivojlantiruvchi mashqlar quyidagilarga ajratiladi: qo‘l va elka kamari muskullar uchun; (8-a,b rasmlar); qo‘l-oyoq muskullari uchun (9-a,b rasmlar); gavda muskullari uchun (10-a,b rasmlar); gavdaning barcha qo‘l, oyoq va gavda muskullariga ta’sir ko‘rsatadigan mashqlar (11-a,b rasmlar).



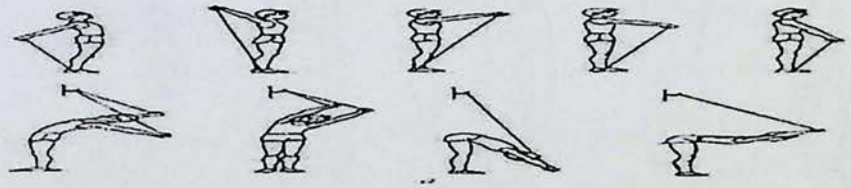
8-a,b rasm



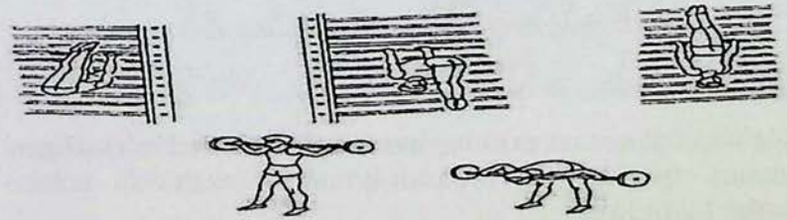
9-a,b rasm



10-a,b rasm



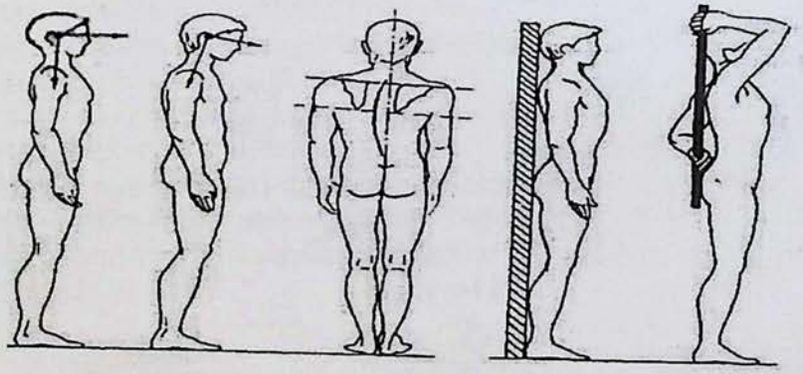
11-a rasm



11-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, faxr 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 etarli 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.



12-rasm

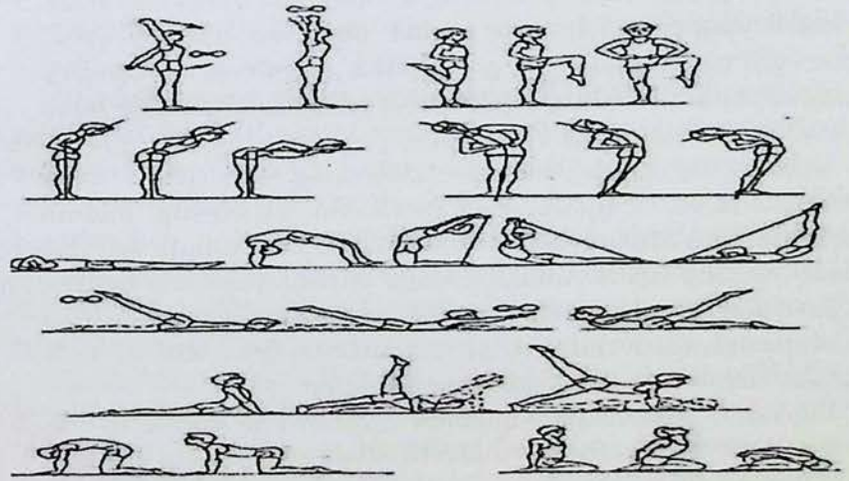
To‘g‘ri qaddi-qomat va uning har xil nuqsonlarini ko‘rsatilgan (12-rasm). Quyida to‘g‘ri qaddi-qomatni tekshirish uchun mashqlar keltiramiz.

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 his 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 his 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 (13-rasm).



13-rasm

2.4. 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 qayerdaki gavda harakati bilan bog'liq bo'lgan mashqlar zarur bo'lsa (figurali uchish, suvga sakrash, kurash va boshqalarda), shu erda akrobatika mashqlari keng qo'llaniladi. Sport turlarida, qaerda yuqori yuklamalar, nafas olish va qon aylanishi talab qilinsa (masalan, engil 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 hisobga olinadi. Masalan, figurali uchuvchilar va suvga sakrovchilar aniq uslubdagi gimnastika mashqlariga, suzuvchilar, engil atletikachilar esa erkin siltanish harakatlarini o'rganishga ko'proq beradilar.

Gigiyenik gimnastika-gigiyenik gimnastika kishilarni jismoniy tarbiyalash va sog'lomlashtirishning ommabop vositasi, shuningdek, kuch, tetiklik va hayotbaxshlik manbayi 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.

Ertalabki gigiyenik badantarbiya-gigiyenik gimnastikaning muhim turidir. Ishlab chiqarish gimnastikasidan kasbiy ish qobiliyatini oshirishda, charchoqni yozishda, kasbiy kasalliklarning oldini olishda foydalaniladi. Ishlab chiqarish gimnastikasi mashg'ulotining quyidagi asosiy shakllari: tayyorlov gimnastikasi, badan tarbiya pauzalari, badantarbiya daqiqalari, mikropauzalar mavjud[18; 102 s.].

Ritmik gimnastika-bu sog'lomlashtirish yo'nalishidagi gimnastikaning asosiy mazmunini tashkil qiladi, ya'ni ular umumrivojlantiruvchi mashqlar, yugurish, sakrashlar va raqs mashqlaridan iborat bo'lib, ko'proq oqim usulida emotsional-ritmik musiqa sadosi ostida ijro etiladi. Bu gimnastika turi xotin-qizlar ko'pchilikni tashkil etgan oliy ta'lim muassasalarida keng qo'llaniladi.

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

Ommaviy sport gimnastikasi-ommaviy sport gimnastikasi turlari tarkibiga, xususan, sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va sport akrobatikasi kiradi. Ular mustaqil sport turlari sifatida shakllangan 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 xalqaro miqyosdagi yirik musobaqalarni o'tkazish uchun kiritilgan. Shuning uchun oliy ta'lim muassasalari talabalari

"B" mashqlar tasnifi bo'yicha shug'ullanib musobaqalashadilar.

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'p kurashi esa quyidagilardan: erkin mashqlardan, eniga qo'yilgan ot orqali tayanib sakrashdan, yakka cho'pda va har xil balandlikdagi qo'sh poyada 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'p kurash 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.

Ertalabki gigiyenik gimnastika-ertalabki gigiyenik gimnastika ishlab chiqarish va ritmik gimnastika bilan birgalikda gigiyenik gimnastika guruhini tashkil qiladi. 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.

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 tashkil etilgan jismoniy mashg'ulotlar, ya'ni ertalabki gigienik 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 etib 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'shiladi, to'qimalararo suyuqlik oqishi tezlashadi. Organizmdan toshqol deb atladigan mahsulotlarning chiqishiga ta'sir ko'rsatadi. Ishlayotgan to'qimalarga kislorod va ozuqa moddalari etarlicha miqdorda etib boradi. Kayfiyat ko'tarilib, o'zining xis qilish yaxshilanadi, ichki huzurlanish paydo bo'ladi, a'zoyi badan va yurishda engillik xis qilinadi.

Ertalabki gigiyenik batantarbiya o'zini yaxshi xis qilishgagina olib kelmay, u odatda, salomatlikni har jihatdan yaxshilaydi, 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 (1-2 jadvallar). Unda mashqlarning izohi, tavsiya qilingan me'yor, tashkiliy-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 etkazing. 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'shashish kuzatiladi. Bundan tashqari, qo'l va oyoqlar orqaga harakatlanganda, kerilganda, chuqur nafas olishga ta'sir ko'rsatishini, qo'l va oyoqlar oldinga harakatlanganda, 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 engillik qiladi, ammo oldindan ertalabki gigiyenik batantarbiya 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 badantarbiyani 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 erda 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 mustahkamlash 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-180°, 270°ga 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.

Talabalar ertalabki gigiyenik batantarbiya mashqlari majmua tuzishda yuqoridagi talablarga amal qilishlari lozim.

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.

1-jadval

Yigitlarga sentyabr oyi uchun ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlari majmuasi

Mashqlarning Tavsifi	Me'yor (takrorlash soni)	Tashkiliy-metodik ko'rsatma (to'g'ri nafas olish)
1. Yurish, asta-sekin qadamni tezlatib, yugurishga o'tiladi.	1-3 daqiqa	Nafas olishga va qomatga e'tibor qaratiladi.
2. D.x.-a.t.t. 1-2-qo'llarni ko'tarib, cho'zilib, bukilib nafas olinadi. 3-4-qo'llar yon tomondan tushiriladi, bo'shashtirib, silkib nafas chiqariladi.	6-10 daqiqa	3-4 hisobiga nafas chiqarish tezlashtiriladi
3. D.x.-oyoqlar elka kengligida, qo'llar ko'krak oldida. 1-2-bukilgan qo'llarni orqaga uzatib, siltanadi. 3-4-qo'llarni joyiga olib kelinadi.	12-16 daqiqa	Chuqur va bir tekis nafas olish
4. D.x.-oyoqlarni elka 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 daqiqa	Burilish paytida orqaga qaraladi
5. D.x.-qo'llar yon tomonga uzatiladi-1-o'ng oyoq bukiladi, tizza iyakka tortiladi. 2-oyoq tushiriladi, qo'llar yon tomonga uzatiladi. 3-4-shuning o'zi boshqa oyoqda bajariladi.	8-10 daqiqa	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 daqiqa	Oyoqni siltash paytida bosh yuqoriga cho'ziladi
7. D.x.-a.t.t. 1-qo'llar yoysimon oldinga-yuqoriga, 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. 2-D.x. 3-4-shuning o'zi boshqa tomonga bajariladi.	15-20 daqiqa	Asta-sekin egilib, tezlik oshiriladi
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 bukiladi 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° +30°).		Qo'shiq jo'rligida bajariladi

2-jadval

Qizlarga sentyabr oyi uchun ertalabki gegenik gimnastika mashqlari majmuasi

Mashqlarning tavsifi	Me'yor (takror-lash soni)	Tashkiliy-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 daqiqa	Mashq xotirjam bajariladi
2. D.x.-a.t.t-1-3-qo'llar chapga aylantiriladi. 4-qo'llarni tushirib, oyoqlar bukiladi, nafas chiqariladi. Shuning o'zi o'ngga bajariladi.	4-6 daqiqa	Qo'l harakati kuzatib boriladi
3. D.x.-a.t.t.-o'ng oyoq bukiladi, tizza iyakka tortiladi. 2-oyoq tushiriladi, qo'llar yon tomonga uzatiladi. 3-4-shuning o'zi boshqa tomonga bajariladi.	4-6 daqiqa	Tizzani o'ziga tortib, nafas chiqariladi, oldinga egilmaydi
4. D.x.-a.t.t.-1 tayanib cho'qqayiladi. 2-tayanib turib bukiladi. 3-oldinga egilib kerishiladi. 4. D.x.ga qaytiladi.	8-10 daqiqa	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 daqiqa	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 daqiqa	Oldinga tashlanishlar chuqur bo'lmaydi
7. D.x.-tayanib o'tiriladi. 1-oyoq bukiladi, 2-kerishiladi, 3-o'tiriladi. 4-D.x.ga qaytiladi.	8-10 daqiqa	Kerishib, oldinga qarab, nafas olinadi
8. D.x.-tayanib o'tiriladi. 1-oyoqlar elka kengligida qo'yiladi, qo'llar yon tomonga uzatiladi. 2-oyoqlar chalishtiriladi. 3-oyoqlar elka kengligida, qo'llar yon tomonga uzatiladi. 4-D.x.ga qaytiladi.	10-12 daqiqa	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'shashib, 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 elkaga, oyoqlar elka 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, kerishiladi. 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 holatini almashtiriladi.	10-20 daqiqa	Boshni egmay 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'shashiladi, nafas chiqarish tezlashtiriladi
15. D.x.-a.t.t 1-2-o'ng qo'lni 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

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 paytidadiga 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 batantarbiya mashqlari metodik jihatdan to'g'ri tanlangan.

2.5. Badantarbiya 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: elka 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.

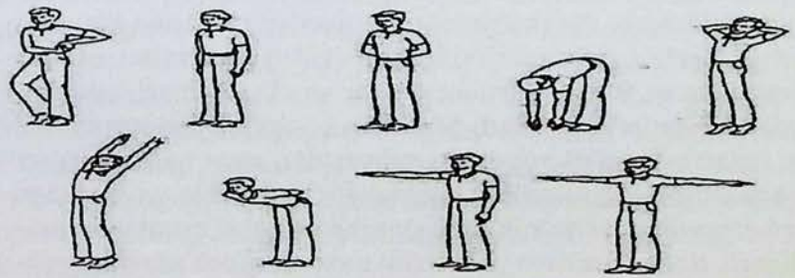
1. D.x.-a.t.t. 1-oyoq uchiga ko'tarilib, qo'llarini yonga uzatib, nafas olish. 2-qo'llarni tushirib, nafas chiqarish. Mashqni 6-8 marta takrorlash.

2. D.x.-oyoqlar elka 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 elka 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 (14-rasm).

Talabalar sanoat obyektlarida 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.

Badan tarbiya 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.



14-rasm

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 elka kamari, oyoqlar, gavda harakatlari qo'shiladi. 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 erishiladi.

Musiqa-ritmik gimnastika mashg'ulotining majburiy unsuri hisoblanadi. Yaxshi musiqaviy jo'rlik-bu ijobiy xis-tuyg'u, shug'ullanuvchilarning yaxshi kayfiyati demak. Musiqa 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 engil bo'shashish imkonini beradi. Yakuniy qism uchun bir asarning o'zigina etarli. 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 (3-jadval).

Gimnastika bilan shug'ullanishni boshlaganlarga quyidagilarni tavsiya qilamiz. Mashg'ulot kiyimi qulay, harakatga halal 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 mashqlarning engil 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, musiqa ohangiga mos harakatlaning. 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 (takror Lash soni)
1. D.h.-a.t.t. 1 kaftlar elkaga 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 holatga qaytiladi.	8 marta
2. D.h.-oyoqlarni elka 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 erga 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 qaytiladi. 3-yarim o'tirib, kaft pastga qaratiladi. 4-dastlabki holatga qaytiladi.	16 marta
9. D.h.-a.t.t.-1. yarim o'tirib, bir elka ko'tariladi. 2-dastlabki holatga qaytiladi. 3-4 shuning o'zi boshqa elkada 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 elka 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 elka 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, erga 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 erga tekkuncha tushirish (elka va qo'l erdan 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 elka 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 tomondan yuqoriga ko'tariladi.	8 marta

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 erishiladi .

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 tashkil 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 tashkil 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 4-jadvalda berilgan, uni sport ustasi R.P.Moroz ishlab chiqqan. Majmua o'spirinlar uchun mo'ljallangan.

4-jadval

Gantellar bilan bajariladigan mashqlar majmuasi

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 elkaga 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. Bokschining 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'ltiqa qo'yib, "nasos" qilish. Tezlik o'rtacha.	Har tomonga 10-20 marta bajariladi
10. Gantelni elkaga 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.	

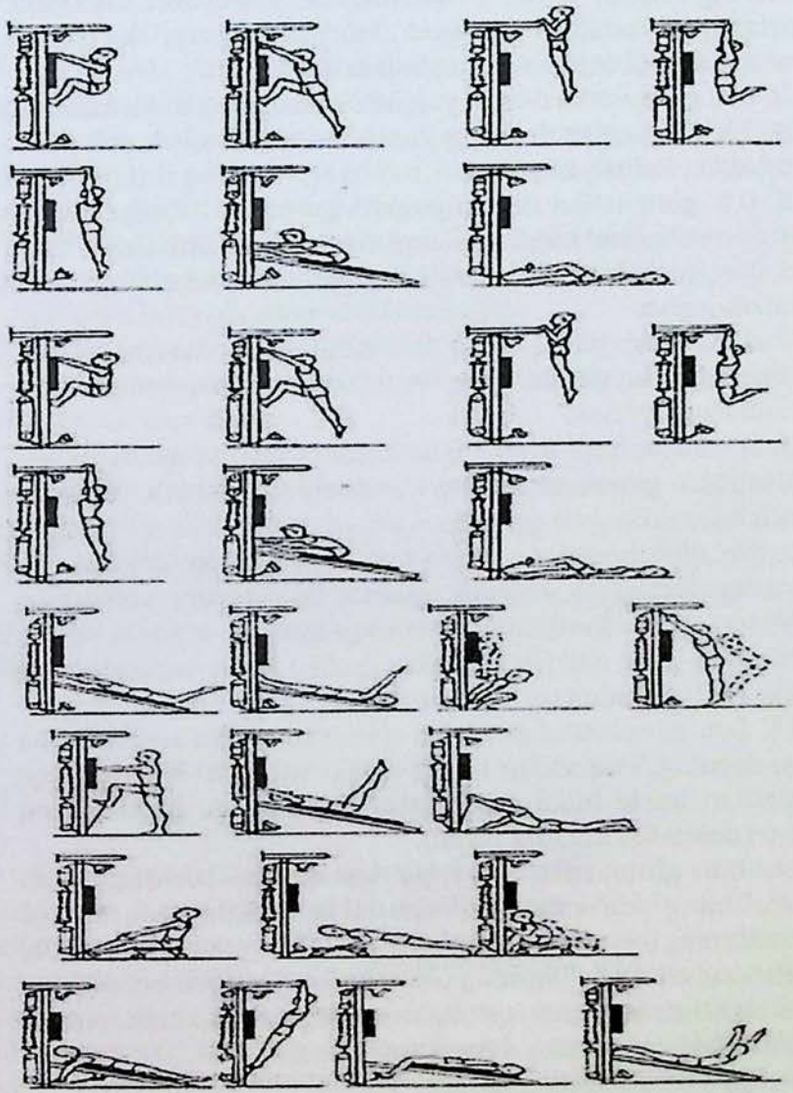
Avvalo, gantelni qo'lga olishdan oldin, har xil muskullar guruhi va bo'g'imlar uchun buyumlarsiz 6-8 mashqlardan chigil yozish mashqi bajariladi. So'ngra gantellar bilan mashqlarni bajarib, qo'llarga dam beriladi. Gantelni qo'yib, qo'llarni silking, oyoq va gavda muskullarini bo'shashtiring .

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 sarlavha ostida, qulay sport snaryadlari, elastik tasma, turnik va boshqalardan foydalanib, kuch tayyorgarligi

qo'rish bo'yicha bir qator mashqlar majmuani keltiradi.

Uy "Salomatlik" trenajerida mashg'ulot o'tkazish uchun mashqlar tavsiya qilamiz (15-rasm).



15-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. Gavdangizni 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. Gavdani soat mili yo'nalishi bo'ylab va unga teskari aylantirish.

6. D.h. nishab taxta bo'ylab o'tirish. Gavdani oldinga turli darajada egish.

7. D.h. erda yotib, oyoq kaftlarini espanderning pastki ushlagichiga kiydirish. O'ng va chap oyoqlarni almashlab, espanderni 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 mustahkamlash. Gavdani har tomonga burish.

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

11. D.h. gimnastika devoriga qarab turish va qo'llar bilan espanderning yuqoridagi dastasidan ushlash. Egilib, orqa muskullari kuchi bilan espanderni 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 espanderning pastki dastasini kiydirish. Oyoqni tizzadan bukib, espanderni 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. erda pastga qarab yotish. Bir qo'l bilan espanderning

pastki dastasidan ushlab, ikkinchi qo'l bilan erga tayanib, espanderni 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 espanderning pastki dastasidan ushlash. Espanderni cho'zib turib, oyoqlar bilan devorga depsinish.

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

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

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

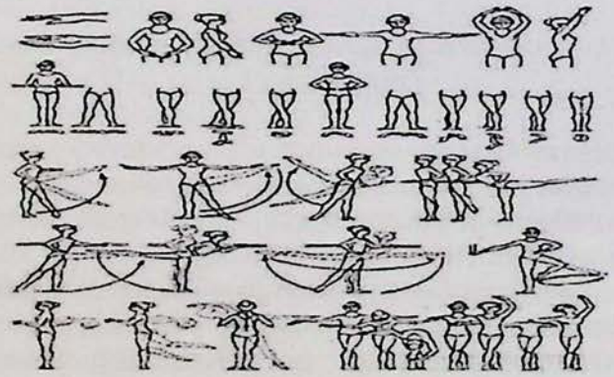
21. D.h. nishab qilib qo'yilgan taxtada erga qarab yotish. Oyoqlar kaftlari bilan gimnastika devori yog'ochiga tayanib kerilish.

2.6. 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 kambinatsiyasidan, ritmik musiqa jo'rligidagi sport va erkin mashqlar o'quv kambinatsiyasidan 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.

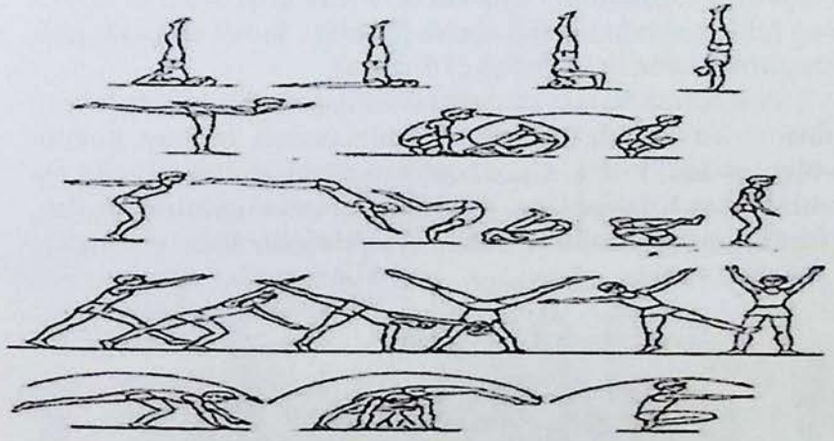
Badiiy gimnastika. Bu sport turi nisbatan yosh bo'lishiga qaramay, tez suratlar bilan rivojlanmoqda. Oliy ta'lim muassasalari jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarida va talabalar trenirovka mashqlarini bajarayotganlarida badiiy gimnastikaning ayrim mashqlaridan keng foydalanadilar. Ularni o'zlashtirish 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 (16-rasm). Siz bu mashqlarni ertalabki gigiyenik badan tarbiya va trenirovka qilish majmuaga kiritishingiz mumkin.



16-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 (tramplin, 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'llanadi (17-rasm).



17-rasm

Turnik, qo'shpoya, halqa, yakkacho'p, "kon"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

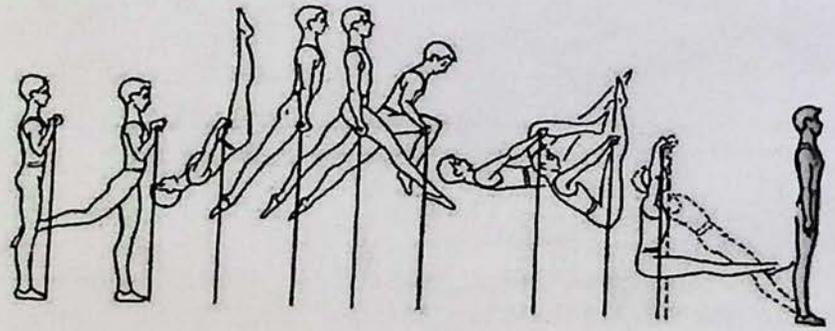
tashqariga oyoqlarni yozib tayanish, halqada burchakli osilib turish. Kuch mashqlari-bir statik holatdan boshqasiga sekin o'tish bo'lib buni kuch bilan ko'tarilishida ko'rish mumkin.

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 talabaning muhofazasini talab qiladi. Bu guruhlar, asosan, "kon" 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. Bukilib, burchak hosil qilib, oyoqlarni tushirish va turish (18-rasm).

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

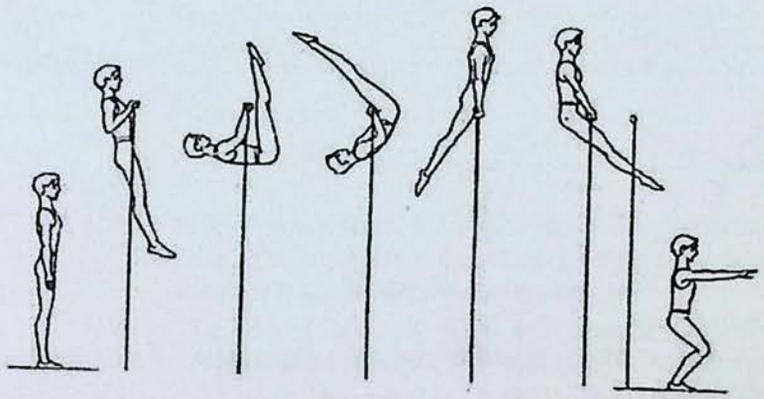


18-rasm

3. Baland turnikda. D.h. (asosiy tik turish). Sakrab bukilgan qo'llarda osilish va to'ntarilib ko'tarilish; turnikni tagiga sakrab turish (19-rasm).

4. Baland turnikda. D.h. osilish. Navbatma-navbat kuch bilan chiqish; qo'llarni bukib, sekin tushib, bukilib 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.



19-rasm

Parallel qo'shpoyada talabalar uchun bajariladigan mashqlar

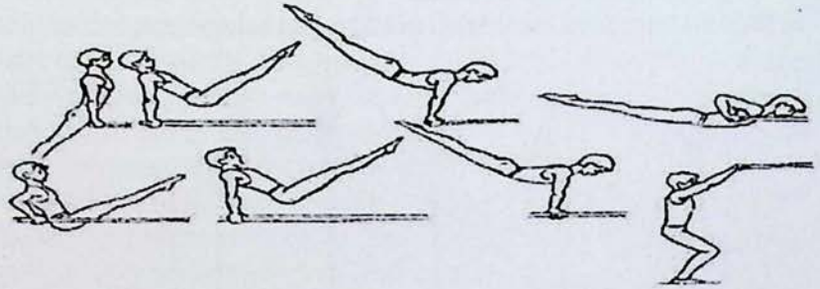
1. D.h. asosiy tik turish. Sakrab chiqib, qo'shpoya oxirida tayanish; tayanib silkinishlar; orqaga siltanganda qo'llarni bukib, oldinga siltanganda uni to'g'rilash; orqaga siltanib qo'shpoyani ushlab tushish (20-rasm).

2. D.h. qo'llarga tayanish va har xil holatda silkinishlar. Bukilib, ko'tarilib o'tirib, oyoqlarni yoyish; oyoqni ichkariga olib, orqaga siltash; oldinga siltash; orqaga siltanib, bukilib 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; bukilib 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; bukilib ko'tarilib o'tirish va oyoqlarni yoyish; qo'llar bilan

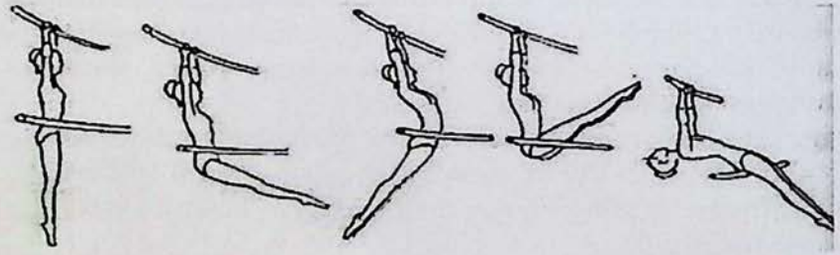
oldinda tutish; kuch bilan elkalarda turish; tayanib tushish va oldinga siltanish; orqaga siltanish; oldinga siltanib burchakli sakrab tushish.



20-rasm

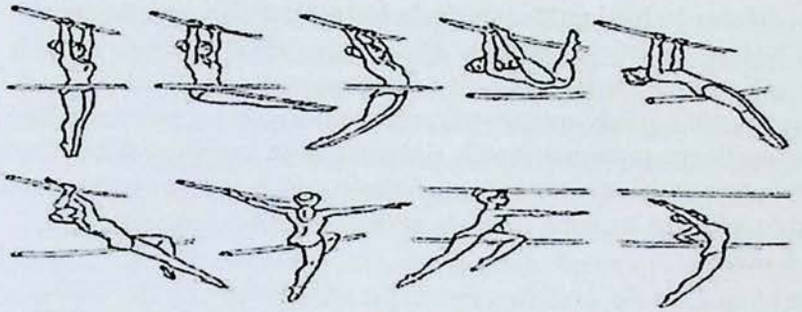
Qizlar uchun past-baland qo'shpoyada bajariladigan mashqlar

1. D.h.-asosiy tik turish. Sakrab yuqori yog'ochga osilish; bukilib tebranishlar va qayta siltanib egilib pastki yog'ochga yotib osilish (21-rasm).



21-rasm

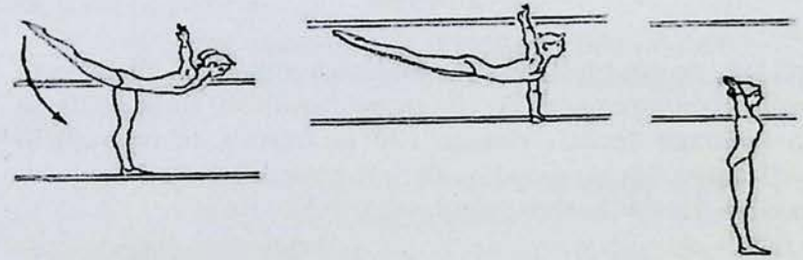
2. D.h.-asosiy tik turish. Sakrab yuqori yog'ochga osilish; bukilib tebranishlar; qayta siltanib egilib pastki yog'ochga yotib osilish; chapga (o'ngga) burilib tos bilan o'tirish, bir qo'lda yuqoriga yog'ochni ushlash; pastki yog'ochni chap (o'ng) qo'l bilan ushlash va oldinga siltanib, egilib sakrab tushish (22-rasm).



22-rasm

3. D.h.-yotib, pastki yog'ochga osilish; o'ng qo'lni tushirib, chapga 270^0 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, bukilib sakrab tushish (23-rasm).



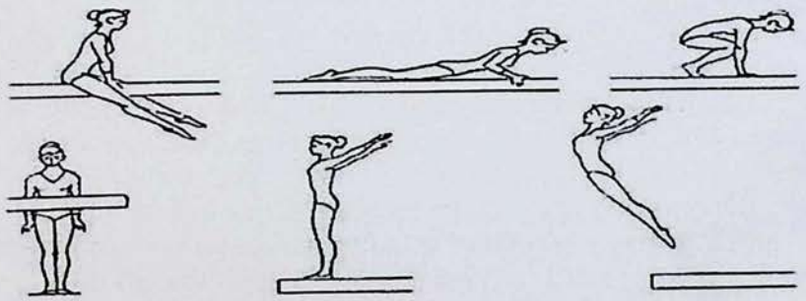
23-rasm

Talabalar uchun halqalarda bajariladigan mashqlar

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

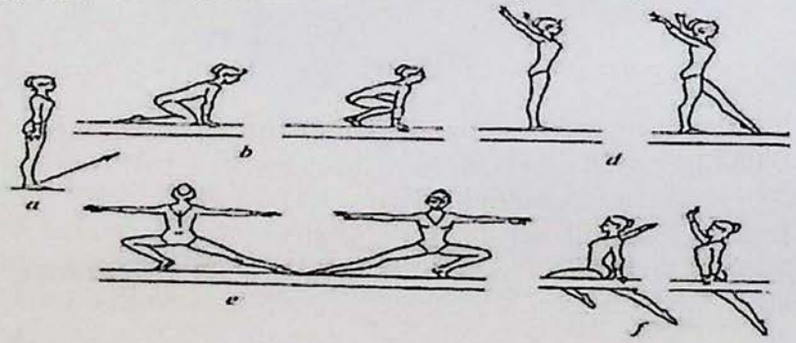
Qizlar uchun yakkacho'pda bajariladigan mashqlar

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 (24-rasm).



24-rasm

2. D.h. asosiy tik turish. Yonlamasiga yugurib kelib, sakrab chiqib tizzalarga tayanish; cho'qqayib tayanish; turib qo'llarni yon tomonga uzatish; chapga 180⁰ ga burilib, so'ngra o'tirib oyoqlarni yozish; o'ngga siltanib chap songa o'tirish, chap qo'lni son bilan itarilib, kerilib sakrab tushish (25-rasm).



25-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 90⁰ 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 180⁰ ga burilib, oldinga kerilib sakrab tushish.

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.

2.7. Gimnastika mashqlarida va mustaqil ta'lim mashg'ulotlari

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 muskullar gurihi (qo'l, elka 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 mumkin [14].

Ertalabki ixtisoslashgan gimnastika. Mashg'ulot 40-50-60 daqiqagacha davom ettiriladi. EIG 3 kism, kirish, asosiy va yakuniy qismdan iborat bo'ladi. Kirish qismida gigiyenik tadbirlar, ya'ni EIG vazifasi hal qilinadi, yuklama uchun katta bo'lmaydi, ammo chiqish nafas olishga alohida e'tibor beriladi. Asosiy qismda murakkab va maxsus mashqlar qo'llanadi, jadal harakatlar bajarilib takrorlashlar soni ko'payadi, shular hisobiga yuklama ham 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 muskullarni bo'shashtirish, nafas olish mashqlari engilroq takrorlanadi. Eng oxirida mashg'ulot suv muolajalari bilan yakunlanadi.

Gimnastikachining o'z ustida trenirovka qilishi. 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 maslahatlashish lozim. Har bir mashg'ulot bir yarim ikki soat cho'zilishi mumkin. O'z-o'zicha trenirovka qilishda ham uch qismli 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.

III-BOB. GIMNASTIKA DARSINI TUZILISHI VA MAZMUNI

Dars shaklidagi mashg'ulotlar. Gimnastika mashg'ulotlari dars shaklida, shuningdek mustaqil mashg'ulotlar shaklida o'tkazilishi mumkin. Dars shaklidagi mashg'ulotlarning afzalligi shundan iboratki, darslarni ham tashkilotchi, ham rahbar hisoblangan o'qituvchi olib boradi. U quyidagi yo'llar:

a) butun o'quv-tarbiyaviy jarayon hamda har bir alohida darsning vazifalarini to'g'ri belgilash;

b) o'quvchilarga malakali yordam ko'rsatish;

v) ahloqiy sifatlarni tarbiyalash orqali o'quv-tarbiya va trenirovka ishlarining mahsuldorligini ta'minlaydi.

Dars shaklidagi mashg'ulotlarning ustunlik jihatlariga, shuningdek ularning jamoa bilan olib borilishini kiritish mumkin. SHug'ullanuvchi o'z o'rtoqlari orasida bo'la turib, o'zining kamchiliklarini osonroq ko'rishi hamda tuzatishi mumkin. O'qituvchining rahbarligida u nafaqat mashqlarni bajarishni, balki yaxshi xulqqa ega bo'lishni o'z o'rtoqlariga o'rgatadi va ulardan o'rganadi.

Darslar, o'tkazilish sharoitlariga qarab, o'quv, trenirovka va o'quv-trenirovka darslariga ajratiladi. O'quv va trenirovka darslari asl xolida kamdan-kam uchraydi. Darslar tuzilishi, mazmuni, tashkil qilinishi, o'tkazilish usuliyatiga ko'ra har xil bo'ladi. Lekin farqlar mavjudligiga qaramay, ularning hammasi umumiy qoidalarga bo'ysunadi.

Gimnastika darsning tuzilishi. Darsning tuzilishi deganda, pedagogik vazifalarni hal etishning ma'lum bir ketma-ketligi hamda shunga muvofiq bo'lgan undagi jismoniy sifatlarning almashinish tartibi tushuniladi.

Har bir alohida gimnastika darslarida bitta emas, balki bir nechta har xil vazifalar hal qilinadi. Darsning yakuniy natijasi ko'p jihatdan bu vazifalarning qanday ketma-ketlikda hal etilishiga bog'liq.

Shug'ullanuvchilar gimnastika bilan shug'ullanishlari natijasida jismoniy sifatlarini rivojlantiradilar, foydali harakat malakalarini egallaydilar.

quyidagi vazifalar eng yaxshi tarzda hal etiladigan dars, to'g'ri tashkil qilingan hisoblanadi, ya'ni:

1) energiya va shug'ullanuvchilar vaqtini kam sarflagan holda maksimal natijalarga erishish;

2) butun dars davomida shug'ullanuvchilarning ish qobiliyatini yuqori darajada saqlab turish;

3) shug'ullanuvchilar sog'lig'i uchun ijobiy bo'lgan mashg'ulot tartibini ta'minlash.

Har kanday gimnastika mashg'uloti uchun uchta fazaning mavjudligi xosdir.

Birinchi fazada shug'ullanuvchilar asosiy ishga tayyorlanadilar; ikkinchi fazada asosiy ish o'tkaziladi; uchinchi fazada esa u yakunlanadi. Bu fazalarni darsning qismlari deb atash qabul kilingan, ya'ni: darsning tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlari.

Darsni o'tkazishga bo'lgan umumiy uslubiy qoidalar o'qitish maqsadini aniqlash. O'qituvchining darsdagi faoliyatini belgilab beruvchi dastlabki holat-bu uning maqsadidir. O'qitish maqsadini to'g'ri belgilash uni muvaffaqiyatli o'tkazish hamda yakunlash uchun kafolat hisoblanadi. O'qitish maqsadiga qarab, dars vositalari, uslublari hamda uni tashkil qilish shakllari aniqlanadi.

O'qituvchining darsdagi har bir xatti-harakatlari (o'quvchilarga harakat vazifalarini berish, dars o'tish uslublari, mashqlarni topshirish va h.k.) asoslangan bo'lishi lozim. SHuni hisobga olish zarurki, mashg'ulot maqsadini aniq bilish o'quvchilarning darsdagi faolligini oshiradi, ularning sa'y-harakatlarini kerakli yo'nalishga safarbar qiladi.

Dars vositalarini tanlash. Gimnastika mashg'uloti mazmunini belgilovchi asosiy manba-bu davlat dasturidir. Biroq mashg'ulot o'tkazishda bitta umumiy dasturda nazarga olish mumkin bo'lmagan sharoitlar uni uslubiy jihatdan yoritib berishni va ba'zi hollarda ayrim to'ldirishlar kiritishni taqozo etadi.

Har bir o'quv-trenirovka jarayoni bosqichining (chorak, semestr, trenirovka sikli va h.k.) yakuniy maqsadini belgilab

olib, kiska vakt uchun vazifalarni xamda ularga muvofik bulgan vositalarni aniqlash mumkin.

O'rgatuvchi (trener) o'quv darsida shug'ullanuvchilarni amaliy va sof sport mashqlarining oqilona bajarilishi uslublariga o'rgatadi.

Har qanday gimnastika mashqni o'rgatish imkoniyatini ta'minlaydigan eng muhim shartlardan biri – shug'ullanuvchining jismoniy sifatlari rivojlanish darajasining o'rganilayotgan mashq qiyinchiligiga muvofiqligidir. Demak, gimnastika bo'yicha o'quv darsi tarkibiga maxsus jismoniy tayyorgarlikni ta'minlaydigan mashqlar kirishi zarur.

Gimnastika bilan shug'ullanuvchi, kuch va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlardan tashqari, o'z harakatlarini uning yo'nalishi, amplitudasi, vaqti, mushak kuchlanishlari darajasiga ko'ra tabaqalashtira olishi, ya'ni o'z harakatlarini boshqara bilishi lozim. Shuning uchun bunday ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradigan mashqlar gimnastika darsining tarkibiy qismi bo'lishi kerak.

Shunday qilib, gimnastika bo'yicha o'quv darsining asosiy vositalari quyidagilardan iborat:

1.Shug'ullanuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini ta'minlaydigan mashqlar.

2.Shug'ullanuvchilarni muvaffaqiyatli o'rgatishga yordam beradigan yaqinlashtiruvchi va maxsus qo'shimcha mashqlar.

3.Shug'ullanuvchilarning koordinatsion imkoniyatlarini oshiradigan turli xil gimnastika mashqlari.

4.Davlat dasturida kuzda tutilgan, shug'ullanuvchilar kontingentiga muvofik bo'lgan mashqlar.

Mashqlarning me'yorlanishi. Shug'ullanuvchilar darsda oladigan nagruzkalar o'lchami bajariladigan mashqlarning murakkabligi hamda ularning takrorlanish soni bilan aniqlanadi. uz navbatida, bir xil mashqning murakkabligi doimiy kattalik hisoblanmaydi. U shug'ullanuvchilar jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasi, harakat malakasining egallanish darajasi, shuningdek mashqlarning bajarilish sur'atiga qarab o'zgarishi mumkin.

Shunday qilib, mashqlarni takrorlash soni, bajarilish murakkabligi va sur'ati nagruzka hajmi hamda shiddati o'lchami bo'lib xizmat qiladi.

Gimnastika darslarida nagruzkani to'g'ri taqsimlashning asosiy shartlaridan biri-bu uni asta-sekin oshirib borishdir. Inson organizmi katta nagruzkani nisbatan yengil ko'tarishi mumkin. Biroq buning uchun birmuncha yengil jismoniy mashqlarni bajarish yo'li orqali (keyinchalik ularning shiddati asta-sekin oshiriladi) organizmni bunday nagruzkaga oldindan tayyorlash lozim bo'ladi.

Darsning zichligi. Darsning umumiy zichligi (foiz xisobida) quyidagi formula orqali aniqlanadi:

$$Rumum = \frac{Tf}{Tu} 100;$$

Rumum –darsning umumiy zichligi; T-foydali faoliyat uchun (mashg'ulotga to'g'ridan-to'g'ri dahldor harakatlar uchun) sarf qilinadigan vaqt, bunga mashqlarni bajarish, ularni bajargandan keyin zarur bo'lgancha dam olish, o'qituvchining ko'rsatishi va aytib berishini tahlil qilish kiradi; Tu-dars jadvali bo'yicha belgilangan umumiy vaqt.

Mashg'ulotning umumiy zichligi mashg'ulot juda to'g'ri uyushtirilganda 100% ga yaqin bo'lishi kerak. Bu ko'rsatkichning pasayishi o'qituvchi ishida yo'l qo'yilgan kamchiliklar oqibati hisoblanadi.

Quyidagilar dars zichligini pasaytirib yuborishga sabab bo'lishi mumkin:

1. Mashg'ulot joyini va sport inventarlarini o'z vaqtida tayyorlamaslik hamda mashq bajarishdan oldin navbat kutib qolish va hokazolar natijasida darsda sababsiz kutib qolish.
2. O'qituvchining darsga tayyorlanmaganligi.
3. O'qituvchining ortiqcha yoki samarasiz tushuntirishi.
4. Darsda shug'ullanuvchilarning intizomsizligi.

Motor zichligi bevosita mashq bajarish uchun sarf qilingan vaqtning mashg'ulotning umumiy vaqtiga nisbati (foiz hisobida) bo'lib, quyidagi formula orqali aniqlanadi:

$$Rmot = \frac{Tm}{Tu} \cdot 100$$

Bunda Rmot –darsning motor zichligi; Tm–mashq bajarish uchun sarflangan vaqt.

Umumiy zichlikdan farqli o'laroq, motor zichligi 100% ga intilmaydi. Motor zichligining umumiy ko'rsatkichiga qarab, butun mashg'ulotning sifatiga baho berib bo'lmaydi. Motor zichligi mashg'ulot davomida doimo o'zgarib turishi lozim. Bu o'zgarishlarning muqarrarligiga sabab, eng avvalo, qo'llaniladigan mashqlarning mazmunining har xilligi, ularni qo'llanilish joyi va o'tkazish metodlarining turlichaligidir. Masalan, tayyorgarlik qismi uchun o'rtacha jadallikda bajariladigan mashqlar tanlanadi va ular odatda, frontal usulda dam olish uchun kichik pauzalar bilan (ayrim hollarda pauzasiz) o'tkaziladi.

Shuning uchun tayyorgarlik qismida motor zichligining ko'rsatkichi doimo yuqori bo'ladi. Sport gimnastikasi darsining asosiy qismida katta zo'r berish mashqlari qo'llanilishi sababli motor zichligining ko'rsatkichlari, odatda, pastroq bo'ladi. Shuningdek mashg'ulotning mazkur qismi o'rtasida ham motor zichligi ko'rsatkichlari mashg'ulot turiga (gimnastika ko'p kurashi nazarda tutiladi) qarab o'zgarishi mumkin.

3.1. Darsning tayyorgarlik qismi

Umumiy vazifalar. Shug'ullanuvchilar darsning tayyorgarlik qismida uning asosiy qismi vazifalarini bajarishga tayyorlanadilar.

Gimnastika darsining tayyorgarlik qismi vazifalari o'zining mo'ljallanganligiga qarab ikkita guruhga ajratiladi. Birinchi guruhga ko'proq biologik ahamiyatga ega bo'lgan badan qizdirish vazifalari kiradi. Ular quyidagilardan iborat:

1. Markaziy asab tizimi (MAT) va vegetativ funksiyalarni tayyorlash. SHug'ullanuvchilarning darsga bo'lgan ruxiy shaylanishlari, organizmning hayotiy faoliyatini oshirish, muvaffaqiyatli faoliyat yuritishni ta'minlaydigan qulay, ijobiy muhitni

yaratish nazarda tutiladi.

2. Shug'ullanuvchidan harakatlanish apparatining bo'g'imlardagi harakatchanlik hamda katta mushak kuchlanishlarini talab qiladigan harakatlarga tayyorgarligini ta'minlash.

Boshqa guruhni ko'proq pedagogik yo'nalishdagi ta'lim vazifalari tashkil etadi. Ularga quyidagilar kiradi:

1.Shug'ullanuvchilarda topshirilgan har xil parametrlar bilan (kuchlanish darajasi, xarakat yo'nalishi, amplitudasi, sur'ati va maromi) harakatlarini bajarish ko'nikmalarini shakllantirish.

2.Harakatlarning ayrim tarkibiy qismlari yoki tugallangan oddiy harakatlarni egallash.

Hosil qilinadigan ko'nikma va malakalar darsning tayyorgarlik qismining ta'lim vazifalarini xal etish natijasida shug'ullanuvchilarga yangi harakatlarni tez hamda yanada sifatli egallashga yordam beradigan asos bo'lib hisoblanadi. Gimnastika darsining tayyorgarlik qismida ta'lim vazifalarini hal etish uchun qo'llaniladigan vositalar bir vaqtning o'zida badan qizdirish vazifalarini ham hal qiladi.

Badan qizdirish natijasida xosil qilingan tayyor turish holati nisbatan uzoq bo'lmagan vaqt ichida saqlanadi. Shuning uchun badan qizdirish vazifalari har bir darsda va to'liq hajmda hal etilishi zarur.

Ta'lim vazifalari bundan o'zgacharoq. Darsning o'quv rejadagi o'rni, shug'ullanuvchilar tarkibi va boshqa dars o'tish sharoitlariga qarab, ta'lim vazifalari bitta darsda ko'roq, ikkinchi darsda kamroq hal etilishi mumkin.

Vositalar. Gimnastika darsining tayyorgarlik qismida, odatda, past shiddatli mashqlar qo'llaniladi: saflanish mashqlari, harakatlanishlarning (turli xil yurishlar, yugurishlar, sakrashlar, raqs xarakatlari) xar xil turlari, buyumlar bilan, buyumlarsiz va og'irliklar bilan mashqlar, gimnastika devorchasi xamda o'rindiqida mashqlar. Xaddan ortiq shiddatga ega bo'lgan mashqlar darsning asosiy qismida shug'ullanuvchilarning ish qobiliyatini pasaytirishi mumkin. Shu sababli darsning tayyorgarlik qismida shug'ul-lanuvchilarda kuch, chidamlilik va hatto egiluvchanlik kabi harakat sifatlarini maxsus

rivojlantirmaslik lozim.

Tayyorgarlik qismi uchun muayyan mashqlarni tanlash gimnastikaning o'ziga xos xususiyati, dars o'tish sharoitlari va birinchi navbatda, uning vazifalari, shug'ullanuvchilar tarkibi hamda vaziyatga bog'liq.

Gimnastika darsining tayyorgarlik qismiga kiritiladigan mashqlar har xildir. Faqat bitta dars davomida shug'ullanuvchi, odatda, xususiyatiga ko'ra turlicha bo'lgan ko'p miqdorda harakatlarni bajaradi. Bu harakatlanishlarda insonning butun harakat apparati ishga tushadi, inson turli xil rejimda (zo'riqish va bo'shashish maromi) ish bajaradi.

Mashqar mazmuni dars vazifalariga mos kelishi zarur. Agar darsning tayyorgarlik qismining asosiy yo'naltirilganligi faqat badan qizdirishga mo'ljallangan bo'lsa, unda mashqlar soni kam, ularning shakli esa oddiyroq bo'ladi. Agar unda ta'lim vazifalari hal etilayotgan bo'lsa, mashqlar soni ko'paytiriladi va mazmuni o'zgartiriladi.

Mashqlarning almashinishi. Darsning tayyorgarlik qismi ko'pincha saflanish mashqlarini bajarish bilan boshlanadi. Xarakatlanishlarning turlari yoki saflanish mashqlari bilan almashtiriladi yoki bevosita ulardan keyin bajariladi. Darsning tayyorgarlik qismi, odatda, umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi bilan yakunlanadi. Biroq ayrim hollarda, darsning asosiy qismi mazmuniga qarab, umumrivojlantiruvchi mashqlar turli xildagi harakatlanishlardan oldin qo'llanilishi mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuada shiddatining ortib borishiga qaab taqsimlanadi hamda mo'ljallanganligiga qarab almashinadi. Majmua oldidan past shiddatli, sekin maromda bajariladigan, me'yori cheklangan mashqlarni berish zarur. Majmuani bajarish davomida harakatlar amplitudasi, sur'ati va me'yorlanishi ortib boradi.

Darsning tayyorgarlik qismini o'tkazish uchun umumiy uslubiy ko'rsatmalar. Darsning tayyorgarlik qismini o'tkazishga qo'yiladigan talablarni bajarish uchun o'qituvchi quyidagilarni bilishi kerak:

1) shug'ullanuvchilarga mashqlar to'g'risida xabar berishning turli xil usullaridan foydalanish;

2) yordam ko'rsatish;

3) xatolarni tuzatish;

4) shug'ullanuvchilarni maydon bo'ylab joylashtirish.

Dars o'tkazish vazifalari va sharoitlariga bog'liq holda o'qituvchi turli xildagi axborot berish usullaridan foydalanishi mumkin:

1. Oddiy usul. Bunda ko'rsatish bir vaqtning o'zida gapirib berish bilan olib boriladi. Bu usul har qanday shug'ullanuvchilar tarkibi uchun qulay va o'qituvchiga mashqning nimaga qaratilganligini tushuntirishga, uni ta'riflab berishga, shuningdek ko'rsatishga imkon yaratadi.

2.Bo'laklarga ajratish usuli. Bu usulda o'qituvchi mashqni bo'laklarga bo'lgan holda ko'rsatadi va tushuntiradi xamda shug'ullanuvchilarga uni ko'rsatish bilan birga bajarishni taklif qiladi. Ko'rsatish orqali mashqning har bir qismining aniq bajarilishi ta'minlanadi.

3.Faqat gapirib berish usuli. O'qituvchi mashqni ko'rsatmay, uni aytib o'tadi yoki gapirib beradi. Axborot berishning bu usuli diqatni faollashtiradi va shug'ullanuvchilarda mashq bajarishga bo'lgan mustaqillikning hosil bo'lishiga imkon yaratadi. Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar bilan mashg'ulotlar o'tkazish paytida o'qituvchi syujetli hikoya olib borishi mumkin. Bolalar hikoyani o'zlarining tasavvurlaridan kelib chiqib va harakatlanish tajribalariga tayanib, harakatlar orqali ifodalaydilar.

4. Faqat namoyish qilish usuli. O'qituvchi shug'ullanuvchilarga mashqning nomini aytmasdan, uni namoyish qiladi. Namoyishdan so'ng u mashqni boshlash va tugatish uchun zarur buyruqlarni berishi mumkin, balki shug'ullanuvchilarga o'zining xarakatlarini o'xshatib bajarishni taklif qilishi mumkin. Bunda o'qituvchi butun majmua yoki uning bir qismi oxirigacha xech narsa aytmaydi. Bu usulni turli xildagi kontingent bilan shug'ullanish paytida qo'llash mumkin, lekin u bolalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda yaxshi natijalar beradi. Usul

o'ziga xos o'yinni eslatadi. Bolalar o'qituvchining harakatlarini aniq o'xshatishga astoydil harakat qiladilar.

Yordam ko'rsatish. Mashqlar aniq va uyg'unlikda bajarilishi uchun o'qituvchi aytib turish, namoyish qilish va sanab turish orqali shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatadi.

Xatolarni tuzatish. Odatda ko'pgina shug'ullanuvchilar u yoki bu mashqlarni bajarishda xatolarga yo'l qo'yadilar. Bu hollarda o'qituvchi tezda xatolarni yo'q qilish choralarini ko'rishi lozim. Ba'zan u, mashqni to'xtatmay turib, yo'l qo'yilgan xatolarni aytib o'tadi. Bunda bajarilayotgan mashqning sur'ati va maromiga mos xolda ko'rsatmalarni berish maqsadga muvofiqdir. Agar ko'p shug'ullanuvchilar xatoga yo'l qo'ysa, bu holda mashq bajarishni to'xtatish va tegishli tuzatishlarni kiritish maqsadga muvofiq. Xatolar tuzatishning bu usuli o'quvchilarga mazkur mashqning nimaga qaratilganligi va yo'l qo'yilgan xatolarning qanday oqibatlarga olib kelishi tshg'risida batafsil gapirib berishga o'qituvchiga imkon yaratadi.

Shug'ullanuvchilarning maydonda joylashishi. Shug'ullanuvchilarning mashqni mustaqil bajarishi ko'p hollarda ularning maydonda joylashishiga bog'liq. Kolonnaning chap qanoti, o'qituvchiga yaqin joylashgan vaziyat mashqlarni o'tkazish uchun qulay bo'lishiga qaramasdan, bunday vaziyatni har doim ham saqlash shart emas. Aksincha, kolonnadagi boshlovchilarni, ularning bo'yidan qat'iy nazar, muntazam o'zgartirib turish maqsadga muvofiq. Bu guruhdagi hamma shug'ullanuvchilar uchun bir xil sharoitlarni yaratib beradi. Xuddi shu ma'noda turli xil mashqlarni bajarishda o'ngga, chapga, aylanib, sherenga va kolonnalarda- bir-biriga yuzma-yuz turib harakatlanishlar orqali ularni o'zgartirib turish lozim.

3.2. Darsning asosiy qismi

Umumiy vazifalari. Gimnastika darsi asosiy qismining umumiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Shug'ullanuvchilarning iroda va jismoniy sifatlarini tarbi-

yalash.

2. Hayotiy zarur va sportdagi harakat malakalarini shakllantirish.

Har bir gimnastika mashg'ulotida, u kim bilan o'tkazilishidan qat'iy nazar, ikkala vazifa hal qilinadi. Bunda shuni hisobga olish lozimki, gimnastika snaryadlarida mashqlar o'rgatish jarayoni bevosita mashqni bajarish bilan bog'liq bo'lgan tadbirlarga ancha vaqt sarf qilinadi (masalan, namoyish qilish, texnikani tushuntirish, urinishlarni tashlil qilish, vazifalarni o'qish, asosiysi esa mashqlarni navbatma-navbat bajarish).

Bu dars qismining motor zichligi 3-4% ga etadi. Natijada, shug'ullanuvchilarda (ular u yoki bu mashqlarni bajarish ko'nikmasi hamda malakasiga ega bo'lishlariga qaramay) bunday tartibda jismoniy sifatlarning rivojlanishi juda sust amalga oshiriladi. Yuzaga kelgan vaziyatni tuzatish uchun jismoniy sifatlarning rivojlanishini ta'minlaydigan maxsus mashqlarni bajarishga vaqt qoldirish, nisbatan oddiy shakldagi mashqlarni tanlash hamda yalpi uslubdan foydalanish zarur.

Vositalar. Gimnastika darsining asosiy qismida bajarish uchun katta iroda va jismoniy sa'y harakatlar talab qilinadigan mashqlar qo'llaniladi: gimnastika snaryadlarida mashqlar, tayanib sakrashlar, akrobatika mashqlari, amaliy umumrivojlantiruvchi (yuqori shiddatli) mashqlar. Muayyan bir mashg'ulot uchun mashqlarni tanlash dars asosiy qismining xususiy vazifalari, shug'ullanuvchilarning individual imkoniyatlari hamda boshqa sharoitlarga bog'liq bo'ladi.

Mashqlarning almashinishi. Gimnastika mashg'ulotlari dasturi shug'ullanuvchilarda ko'p sonli har xil harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirishni ko'zda tutadi. Xar xil mashq turlarining soni va ularning almashinishini to'g'ri belgilash darsning muvaffaqiyatli o'tishini belgilab beradi. Bu masalalarni xal etishda, dars vazifalari, shug'ullanuvchilar tarkibi va boshqa dars o'tish sharoitlaridan tashqari, quyidagilarni hisobga olish lozim:

1. Darsning asosiy qismida shug'ullanuvchilarning yuqori darajadagi ish qobiliyatlarini saqlab qolish sharti. Mashqlarni shunday almashtirib turish lozimki, jismoniy tayyorgarlik mashqlari hamma hollarda darsning asosiy qismini yakunlashi zarur. Masalan, yugurish, to'siqlarni oshib o'tish, sakrashlar bilan bajariladigan o'yinlar shug'ullanuvchi gimnastika snaryadida bajariladigan mashqlar texnikasini egallaydigan turlardan so'ng qo'llanilishi maqsadga muvofiqdir. Nagruzkasi bir xil bo'lgan mashqlar birin-ketin bajarilmasligi tavsiya qilinadi.

2. Shug'ullanuvchilar tomonidan dars rejasida belgilangan mashqlarning egallanish darajasi. Bitta darsning asosiy qismi dasturiga ko'p miqdorda egallanmagan (o'zlashtirilmagan) mashqlarni kiritish mumkin emas.

Darsning asosiy qismini o'tkazish bo'yicha umumiy uslubiy ko'rsatmalar. Gimnastika darsining asosiy qismini o'tkazishga qo'yiladigan talablarni bajarish uchun o'qituvchi quyidagilarni bilishi lozim: shug'ullanuvchilar harakatlarini tahlil qilish va baholash, xatolarni yo'q qilish, mashqlarning bajarilish xavfsizligini ta'minlaydigan choralarni qo'llash;

1. O'rgatish uslublari. Ularga quyidagilar kiradi: mashqlarning o'qituvchi tomonidan namoyish qilinishi, uning bajarilish texnikasini tushuntirish, turli xil ko'rgazmali qurollarni namoyish etish.

Mashq o'rgatishning birinchi bosqichida kelayotgan axborotning etakchi analizatori – bu ko'rish analizatoridir. SHu sababli shug'ullanuvchilarda oldinda turgan vazifa to'g'risida aniq tasavvur xosil qilish uchun, o'qituvchi, birinchi navbatda, yaxshi ko'rgazmali axborotni tashkil etishi lozim.

2 Shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatish. Har bir shug'ul-lanuvchi tomonidan mashqning bajarilishini ta'minlash maqsadida, o'qituvchi qo'l bilan kuzatish (jismoniy yordam) xamda aytib turish orqali yordam ko'rsatadi. Agar shug'ullanuvchining xarakat sifatlari talab darajasidan past bo'lsa va agar shug'ullanuvchi topshirilgan mashqni birinchi marta bajarishga urinayotgan bo'lsa, unga jismoniy yordam ko'rsatiladi.

Texnikaning muxim tarkiblaridan biri – bu xarakat maromidir. Ko'pgina xollarda shug'ullanuvchilar aynan maromni egallay olmaydilar. O'qituvchi mashq bajarish davomida kerak-

li paytda tovushi bilan yoki shug'ullanuvchiga qo'li bilan tegib, zarur xarakat maromini aytib berishi lozim.

3. Shug'ullanuvchilar xarakatlarini tahlil qilish va baxolash. Xar bir urinishda mashqning bajarilish sifatini oshirish uchun shug'ullanuvchi xarakatlarini xar safar baxolab borish va uning oldiga vazifalarni qo'yish kerak.

4 Kuzatish va xatolarni tuzatish. Mashqning bajarilmaganligi yoki biron bir xato oqibatida noto'g'ri bajarilganligini sezish qiyin emas. Buning uchun alohida bilimlar talab qilinmaydi. Buning ustiga, bunday kuzatish natijalarini o'quvchiga aytib berish, xafagarchilikdan boshqa, o'quvchiga hech narsa bermaydi. Muhimi, mashqning noto'g'ri bajarilish sababini ko'ra bilish hamda uni bartaraf etish lozim.

5. Mashqlarning bajarilish xavfsizligini ta'minlash choralari. Mashg'ulotlarning bir me'yordagi tartibiga rioya qilish hamda mashqlarni to'g'ri tanlash u mashg'ulotlarning xavfsizligini ta'minlaydigan muhim shartlardan hisoblanadi. Bundan tashqari, mashg'ulotlar o'tkazish joyini puxta tayyorlash va ehtiyotlash usullarini yaxshi o'zlashtirish zarur. Jaroxatlanishni oldini olish uchun yangi mashqni bajarishda birinchi urinishda har bir shug'ullanuvchini ehtiyotlab turish kerak. Keyinchalik ehtiyotlashni faqat zarur hollardagina qo'llash mumkin.

Darsning asosiy qismidagi mashqlarning ayrim turlarini o'tkazish usuliyati. Gimnastika darsining asosiy qismida qo'llaniladigan hamma mashq turlarini o'zining tashkil qilinishi hamda o'tkazilish xususiyatlariga ko'ra quyidagi uchta guruhga bo'lish mumkin:

1. Gimnastika snaryadlarida mashqlar, sakrashlar, akrobatika mashqlari va ba'zi amaliy mashqlar.
2. Erkin mashqlar kombinatsiyalari.
3. Jismoniy tayyorgarlik mashqlari.

a) gimnastika snaryadlarida mashqlar. Gimnastika snaryad-larida mashqlarni o'tkazishda o'qituvchilarga quyidagilar tavsiya qilinadi:

1) Mashg'ulot joyini tez tashkil qilish va tayyorlashga

erishish.

Shug'ullanuvchilar o'rtasida majburiyatlarni aniq taqsimlash va uning bajarilishini nazorat qilish bunga kafolat bo'lib xizmat qiladi;

2) Mashqning bajarilishini kuzatib turish uchun shug'ullanuvchilarga optimal sharoitlarni yaratish.

Shug'ullanuvchi tomonidan joyning to'g'ri tanlanishi bunga yordam beradi. Chunki joyning to'g'ri tanlanishi kuzatish uchun qulay sharoit yaratadi hamda ko'z bilan qabul qilishda doimiy qo'zg'atuvchilarning zararli ta'sirini kamaytiradi;

3) Asosiy mashq bajarilishidan oldin maxsus razminka o'tkazish.

Darsning asosiy qismida xar bir mashq turi oldidan mashg'ulotlar maxsus badan qizdirish mashqlaridan boshlanadi. Maxsus badan qizdirish mashqlari xarakat apparatining qo'shimcha ravishda tayyorlanishga yordam beradi va shug'ullanuvchining bugungi kundagi xolatini, u yoki bu mashqni bajarishga bo'lgan imkoniyat darajasini aniqlashga imkon yaratadi (gimnastlar iborasi bilan «snaryadni xis etish», deyiladi).

Badan qizdirish vositalariga quyidagilar kiradi: buyumlar, buyumlarsiz va og'irlik bilan, ommaviy turdagi snaryadlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar xamda albatta shug'ullanuvchi tayyorgarlik ko'rayotgan gimnastika turidagi mashqlar. Gimnastika bilan shug'ullanishni yangi boshlaganlarga mashqlarni tanlash va me'yorlash o'qituvchi (trener) tomonidan aniqlanadi. Tajribali gimnastikachilar maxsus gimnastikani odatda mustaqil o'tkazadilar;

4) Belgilangan uslubiy tavsiyalarga amal qilgan holda, mashg'ulotdagi vaziyatni hisobga olib, asosiy mashqlarni o'tkazish.

b) Erkin mashqlar kombinatsiyalari, Erkin mashqlar kombi-natsiyalarini o'rganishda (ularda murakkab akrobatika elementlari yo'q) o'qituvchi yalpi uslubdan foydalangan holda mashg'ulotni olib boradi. Bunda u quyidagicha harakat qiladi:

1. Birinchi hisobda bajariladigan harakatni ko'rsatib beradi va bir vaqtning o'zida u bilan bajarishni shug'ullanuvchilarga

taklif qiladi. Agar bu harakatlar nosimmetrik bo'lsa, unda o'qituvchi uni guruhga orqasi bilan turgan holda ko'rsatadi.

Harakat murakkabligi va shug'ullanuvchilar tarkibiga qarab, bu harakat bir necha marta takrorlanadi.

2. Shug'ullanuvchilarga harakatni namoyishsiz bajarishni taklif qiladi.

3. Xatolarni tugatadi va birinchi xisobdagi harakatni u to'liq darajada egallagunga qadar takrorlaydi.

4. Xuddi shu tarzda birinchi to'rtta hisobgacha bajariladigan xarakatlarni o'rgatadi. Takrorlashda xohlagan hisobdagi harakatlardan boshlaydi.

5. Xarakatlarni mustaqil o'rganish uchun 1-2 min. beradi.

6. Shu tarzda keyingi to'rtta xisobni o'rgatadi.

7. Shug'ullanuvchilarga egallangan harakatlarni musiqa jo'rligida bajarishni taklif qiladi va sanab turadi. Xuddi shunday, lekin sanalmaydi.

8. Ko'rsatilgan tartibda kombinatsiya oxirigacha harakat qiladi. Takrorlash paytida istalgan frazadan boshlaydi.

v) *Jismoniy tayyorgarlik mashqlari.* Shug'ullanuvchilarda ayrim harakat sifatlarining rivojlanish darajasi bir xilda emasligi sababli, ushbu mashqlarning mazmuni, sur'ati va me'yorlarini hamma hollarda individuallashtirish maqsadga muvofiqdir. Afsuski, buni amalga oshirish shunchalik qiyinki, ko'pgina hollarda (umumta'lim maktablarida, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida) bundan voz kechishga xamda xamma uchun bir xil mashqlarni berishga to'g'ri keladi. Bu mashqlar o'zining harakat tarkibiga ko'ra murakkab emas. Bu o'qituvchini ko'p marta mashqni ko'rsatib berish hamda so'z orqali tushuntirishdan holi qiladi.

3.3 Darsning yakunlovchi qismi

Umumiy vazifalar. Darsning yakunlovchi qismiga odatda juda kam vaqt ajratiladi. Shunga qaramasdan bu qismda o'ta muhim vazifalar hal qilinadi:

1. Yanada tez tiklanishga yordam berish.

Shiddatli harakat faoliyati, ma'lumki, shug'ullanuvchilarning ish qobiliyati pasayishida namoyon bo'ladigan toliqishni keltirib chiqaradi. Agar darslar o'rtasidagi tanaffus bir sutkada ko'p bo'lsa, unda hamma organizm funksiyalari to'liq tiklanadi. Agar tanaffuslar vaqti bir necha soatni tashkil etsa, unda rejadagi keyingi dars xali tiklanib ulgurilmagan pog'onaga tushib qoladi. Bundan xoli bo'lish uchun tiklanish jarayonlarining tezlashishini ta'minlaydigan choralarni ko'rish zarur.

Gimnastika mashqlarini bajarish deyarli har doim ba'zi bir tavakkalchilik bilan bog'liq. Shug'ullanuvchilar tomonidan ishonchsizlik hissini bostirish uchun namoyon qilinadigan iroda kuchlanishlari ularning psixikasini toliqtiradi. Demak, bo'shashtirish tadbirlarini ko'rish lozim bo'ladi. Uni darsning yakunlovchi qismida muvaffaqiyat bilan o'tkazish mumkin.

2. Mazkur darsga yakun yasash va oldinda turgan darsga ko'rsatmalar berish.

Darsni yakunlayotib, o'qituvchi darsdagi har bir narsa va voqeaga (shug'ullanuvchilar intizomi, ularning faolligi, darsdan kutilayotgan natija (rejadagi, amaldagi)) o'zining munosabatini bildirishi kerak.

Navbatdagi darsda nimalar qilinishi to'g'risida axborot berayotib, o'quvchilarga mustaqil ishlash uchun vazifa berish maqsadga muvofiqdir.

Vositalar. Darsning yakuniy qismida oldinga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun quyidagilar qo'llaniladi:

1. Tinchlantiruvchi mashqlar: yurish, sekin qadam tashlash, massaj mashqlari (qoqish, bo'shashtirish, massaj). Bu mashqlar, faol dam olish vositasi sifatida, tiklanish jarayonlarining tezlashishiga yordam beradi.

2. Chalg'ituvchi mashqlar: diqqat uchun, tinch o'yinlar, musiqali vazifalar va hakozo. Bu mashqlar shug'ullanuvchilarni oldinda turgan faoliyatga tayyorlashga ko'maklashadi.

3. Shug'ullanuvchilarning emotsional xolatini oshirishga yordam beradigan mashqlar: o'yinlar hamda estafetalar, raqslar, ashula aytish bilan yurish va boshqalar. Tomir urishi

tezlashib ketishi to'g'risida xavotirga tushmaslik lozim. Bu mashqlarni bajarish paytida puls nisbatan sust bo'ladi va tez o'z me'yoriga qaytadi. Mazkur mashqlarning pedagogik qiymatini baxolash qiyin. Ular jamoa birdamligini mustaxkamlaydi, tetik, quvnoq kayfiyat xosil qiladi, eng asosiysi – shug'ullanuvchilarda gimnastika darslariga muntazam qatnashish istagini kuchaytiradi.

IV-BOB. DARSNI O'TKAZISH TALABLARI

Dars jihozlarini tayyorlash va uni o'tkazish jarayonida o'qituvchining xatti - harakatlari:

1.Oldinda turgan darsning konspektini diqqat bilan o'qib chiqish.

2.Mashqlarni namoyish qilishga tayyorgarlik ko'rish.

3.Oldindagi darsdagi yozuvlarni ko'zdan kechirish va darsni o'tkazishni tashkil qilishni o'ylab ko'rish.

Oldindagi dars natijalarini tahlil qilish uni o'tkazishning odatdagi shakliga o'zgartirishlarni kiritishga sabab bo'ladi. Jumladan, ayrim mashq turlarini o'tkazish uchun ketadigan vaqt nisbatlaridagi o'zgarishlar, mashg'ulotlarni o'tkazib yuborgan va oldingi dars materialini o'zlashtirgan shug'ullanuvchilarni alohida kichik guruhga ajratish, o'quv talablarini oshirish va h.k.

4.Zarur anjomlar, ko'rgazmali qurollar, o'lchash asboblarini tayyorlab o'qish. Shug'ullanuvchilarning intizomi, ularning darsga munosabatlari, dars maromi va oxir-oqibat uning unumdorligi. Dars o'tish joyining qanchalik tayyorlanganligiga bog'liq. Snaryadlar, o'rindiqlar, inventar nafaqat o'z joyida bo'lishi kerak, balki yaxshi (maqsadli va shinam) joylashtirilishi lozim. Dars aloqasi bo'lmaganlar zalda turmasliklari zarur.

Shug'ullanuvchilarga qo'yilgan talablar: O'qituvchi dars maqsadini aniqlash va ularni xal qilish uchun eng qulay vositalarni tanlash bilan belgilangan maqsad sari dastlabki qadamni qo'yadi, lekin bu hali hal qiluvchi qadam emas, albatta. Eng muximi-dars dasturida belgilangan hamma mashqlarni shug'ullanuvchilar tomonidan aniq bajarilishiga erishishdir. Aksincha o'quv jarayoni boshqarilmaydigan bir tadbirga aylanib qoladi. o'qituvchi dars davomida shug'ullanuvchilarning xatti-xarakatini kuzatib borishi, mashqning muayyan sharoitda mumkin bo'lgan darajada sifatli bajarilishiga erishish uchun intilishi kerak.

O'qituvchining o'quvchilarga yuqori talabchan bo'lishi uning

obro'sini va predmetga bo'lgan qiziqishini oshiradi.

O'quvchilarga bo'lgan talabchanlik kutgan natijani berishi uchun quyidagilar tavsiya qilinadi:

1.Topshiriqdan chetga chiqadigan bironta ham hodisaga yo'l qo'ymaslikni talab qilish.

2.Shug'ullanuvchilardan harakatlarni shu darajada sifatli bajarilishini talab qilish kerakki, bu talab ularning imkoniyat darajasidan oshmasin.

3.Shug'ullanuvchilarning harakatlarida yo'l qo'yilgan xatolar ularning ko'nglini ranjitmaydigan qilib, bosiqlik bilan bartaraf etilishi kerak.

Darsda yuksak darajada tartib o'rnatilishi kerak. Bu barcha shug'ullanuvchilarni butun dars davomida qattiq («rostlan» tik turishda) ushlash kerak degani emas, albatta. o'quvchilar bilan shunday o'zaro munosabat o'rnatish kerakki, o'qituvchi xohlagan vaqtda shug'ullanuvchilarning diqqatini jalb qila olsin.

Darsning boshlanishi. 1. Shug'ullanuvchilarni tartib bilan zalga kirishi. Zalga kirish tartibi quyidagicha: a)o'qituvchi nazoratisiz jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mumkin emas; b)darsga sport kiyimisiz kirish man etiladi; v)bitta turli yo'nalishdagi faoliyatni (xarakat, fikr, qiziqishlarni) mashg'ulot predmetiga e'tibor qaratilgan boshqa faoliyatni ajratib turuvchi chegara bo'lib xizmat qiladi.

2. Raport. Raport berish paytida safdagi intizom uchun raport topshirayotgan o'quvchi javob berishi lozim, o'rta ta'lim maktablarining yuqori sinflarida , o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida tekislanish yo'nalishi to'g'risidagi buyruqdan so'ng raport topshiruvchi qisqa yo'l bilan raport qabul qiluvchi oldiga yaqinlashadi.

Salomlashish bir ovozda bajarilmaganda o'qituvchi haddan ortiq «to'xtatilsin» buyrug'ini bermasligi lozim. Bu mashg'ulotda ishchanlik ruhining hosil bo'lishiga to'sqinlik qiladi.

3. Mashg'ulot mavzusini e'lon qilish. Dars boshida faqat mavzuni, mashq turlari yoki «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus me'yorlarini topshirish, me'yorlarni bajarish, tavsiya qilinadigan maxsus mashg'ulotlarning umumiy vazifalari, mu-

sobaqalar, ko'nikmalarni e'lon qilish tavsiya etiladi.

Xususiy vazifalar shug'ullanuvchilarga mashg'ulotlar davomida bevosita mashqlarni bajarish oldidan ma'lum qilinadi.

4.1. Darsning tayyorgarlik qismini o'tkazish

Гimnastika mashg'ulotlarining tayyorgarlik qismida qanday turdagi mashqlar qo'llanilmasin hamda ular bir biri bilan qay tarzda almashinmasin, o'qituvchi bu mashqlarning aniq, bir vaqtda hamda mustaqil bajarilishiga erishish uchun har doim intilish lozim.

Saflanish mashqlarini o'tkazish:

Saflanish mashqlarini o'tkazishda quyidagilar tavsiya qilinadi:

1. Yuqori darajadagi o'quv va intizom borasidagi talabchanlikni namoyon qilish. Bu talablar quyidagi majburiyatlardan kelib chiqadi:

-mashg'ulotda tegishli tartibni o'rnatish;

-o'qituvchi va o'quvchilar o'rtasidagi o'zaro xuquqiy munosabatlarni aniqlab olish;

-eng qimmatli va shu bilan birga eng ko'p mehnat talab qiladigan fanga oid malakalarni (saflanish mashqlari izometrik xususiyatga ega bo'lgan jismoniy mashqlar sifatida) muntazam shakllantirish hamda takomillashtirish.

Mana shuning uchun ham yuqori darajadagi talabchanlik ham o'rgatish davrida, ham saflanish mashqlari mashg'ulotlarda yordamchi ahamiyatga ega bo'lgan paytlarda namoyon qilinishi lozim.

2. O'qituvchi doimiy ravishda o'z qad-qomatiga e'tibor qilishi zarur (yoki bo'lmasa u shug'ullanuvchilarga nisbatan yuqori darajada talabchanlik namoyon qilish xuquqiga ega bo'lolmaydi).

3. Mashqlar hajmini bitta mashg'ulot atrofida cheklash. Saflanish mashqlari olib boriladigan yuqori talabchanlik shug'ullanuvchilarning diqqatini toliqtiradi, shuning uchun bitta

mashg'ulotda bunday mashqlarni haddan ortiq qo'lash keyingi mashqlarni bajarishga bo'lgan ish qobiliyatini pasaytiradi.

4. Talabalarga quyidagi mashqlarni olib borishni topshirish:

-buyruqlar: «Tekislan!» (ikki qanot bo'ylab), «Rostlan!», burilishlar;

-ikki sherengali qatorga saf tortish va qaytadan bir sherengaga saflanish;

-aylanib o'tib xarakatlanishlar va to'xtashlar;

-harakatlanishlarda burilish bilan to'rtta bo'lib kolonnaga saflanish;

-yurgan paytda aylanishlar.

Harakatlanishlarning turlarini o'tkazish:

1.Shug'ullanuvchilarga mashqlar to'g'risida axborot berish. Oddiy mashqlarni (oyoq uchlarida, tovonlarda, cho'kkalab yurish yoki yugurishning har xil turlari, yoki qo'llarni o'zgartirgan holda yurish va h.k.) o'tkazishda faqat ularning nomlarini aytib o'tish bilan chegaralanish mumkin.

Murakkab vazifalarni (hisob bo'yicha qat'iy tartiblashtirilgan har xil usullar bilan bajariladigan harakatlanishlar yoki gavdaning turli qismlari bilan xarakatlarni) bajarish oldidan axborot to'liqroq bo'lishi lozim. Dastlab mashqni ko'rsatish zarur. Bunda yaxshisi guruhni to'xtatib qo'yish lozim bo'ladi.

2.Shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatish. Mashqlarning aniq va bir-biriga muvofiq bajarilishiga erishish uchun mashqni bajarish maqsadida berilgan buyruqdan so'ng uni shug'ullanuvchilar bilan 2-3 marta birga bajarish tavsiya qilinadi.

Mashqlarning aniq va bir vaqtda bajarilishi buzilgan paytda aytib turish hamda ko'rsatib berish orqali yordamlashish zarur.

3.Buyruqlar. Mashqni boshlash uchun faqat harakatlanish usuli o'zgarayotgan hollarda «qadam bos!» buyrug'i beriladi. Masalan:

-qadam tashlashdan yugurishga va yugurishda qadam tashlashga o'tish;

-oddiy qadam tashlashdan yoki yugurishdan g'ayrioddiy: oyoq uchlarida, cho'kkalab, oyoqlarni oldinga bukib yurishga o'tish;

-sakrab-sakrab harakatlanishga o'tish.

Boshqa qolgan hamma hollarda «Mashqni boshla!» buyrug'i beriladi (mashq qanday, joyidan turibmi yoki yo'l-yo'lakay bajarilishidan qat'iy nazar). Masalan:

-yurish va yugurish turlaridan iborat kompozitsiya;

-qat'iy ravishda hisobga amal qilib, qo'llar holatini o'zgartirgan holda yurish;

-oldinga harakatlanish bilan yurish va sakrashlardan iborat bo'lgan hisob bo'yicha qat'iy belgilangan kompozitsiya;

Harakatlanishni to'xtatmasdan mashqni tugallash uchun, agar u bundan oldin boshqacha bo'lgan bo'lsa, «Oddiy qadam bos (yugur)!» buyrug'i beriladi. Masalan:

-boshqacha (oyoq uchida, tovonlarda va x.k.) yurish xamda yugurishdan so'ng;

-yo'l-yo'lakay turli xil mashqlarni bajarilgandan so'ng;

-turli usulda harakatlanishlardan iborat kompozitsiya bajarilgandan so'ng.

«qadam bos (yugur)!» buyrug'i shunday hollarda beriladiki, agar undan oldin boshqacha usulda harakatlanish bajarilgan bo'lsa. Masalan:

-sakrab chiqishlar, tez yugurishlar bajarilgandan so'ng;

-raqs qadamlari bajarilgandan keyin.

Talabalarga o'rganilgan buyruqlarni qo'llagan holda quyidagi mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi:

1)yurish-oyoq uchlarida yurish-yurish;

2)yurish-qo'llarni har bir hisobda oldinga, yon tomonlarga, elkaga va pastga harakatlantirib yurish-yurish;

3)yugurish-oyoqlarni orqaga bukkan holda yugurish-yugurish-yurish;

Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasini o'tkazish:

1. Shug'ullanuvchilarga mashqlar to'g'risida axborot berish usullari. O'qituvchi mashg'ulot o'tkazish vazifalari va shartlariga qarab, axborot berishning quyidagi usullaridan foydalanishi mumkin: sinxron (oddiy), bo'laklangan, faqat gapirib berish bilan, ko'rsatish bilan.

a) sinxron (oddiy) axborot berish usuli-ko'rsatib berish

gapirib berish bilan bir vaqtda amalga oshiriladi. Ushbu usulning afzalligi shundaki, nisbatan qisqa vaqt ichida mashq to'g'risida ancha to'liq tasavvur yaratishga imkon beradi.

Yuqoriga sakrashlarni bajarayotganda sinxronlik buziladi, shu sababli avval ularni ko'rsatib berish, keyin esa nomlash zarur.

b) axborot berishning bo'laklangan usuli-ko'rsatish va gapirib berish mashqni qismlarga bo'lgan holda amalga oshiriladi. Bir vaqtning o'zida shug'ullanuvchilar axborot olish davomida uni bajarib boradilar. Bu usul mashqlarni aniq bajarishga, xatolar yuzaga kelganda ularni axborot olish paytidayoq tuzatish imkonini beradi.

Bu usulda axborot berishda ko'rsatish bir vaqtning o'zida ham axborot, ham aytib berish hisoblanganligi sababli mashqni faqat tasviriy ko'rinishda namoyish qilish lozim.

Mashq qismlari va hisoblash sonlari teng bo'lmasligi xam mumkin, chunki siltanish, prujinasimon va siltash mashqlari axborotning faqat bir qismi hisoblanadi.

v) faqat gapirib berish bilan axborot berish usuli. Afzalliklari-shugullanuvchilarni harakatlarni ko'chirish emas, balki o'z holicha bajarishga bo'lgan katta qiziqish ta'minlanadi.

Ushbu usul ham ataylab (pedagogik nuqtai nazaridan), ham zaruriyatga qarab, qachonki boshqa axborot berish usullaridan foydalanishning imkoni bo'lmagan taqdirda (gimnastika o'rindig'i bilan mashqlar, juftlik va boshqa shunga o'xshash mashqlar) qo'llaniladi.

g) faqat ko'rsatish orqali axborot berish. Afzalliklari – yarim o'yin shaklida qad-qomatni takomillashtirish, mashqlarning bajarilish sifatini oshirish, shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlarini mustahkamlashga yordam beradi.

Bu usulni bolalar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda qo'llash mumkin.

2. Shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatish. O'qituvchi mashqlar-ning aniq va bir vaqtda bajarilishiga erishish uchun shug'ullanuvchilarga aytib turish, hisoblash, tasvirlab

ko'rsatish orqali yordam ko'rsatadi.

Mashq boshlanishi bilan o'qituvchi hisoblashni boshlashi hamda ushbu mashqni shug'ullanuvchilar bilan birga 2-3 marta takrorlashi lozim. Bu mashqni bajarish sur'ati, mazmuni hamda sifatiga qarab u yoki bu yordam ko'rsatish usullaridan foydalanadi.

3. Xatolarni tuzatish. Mashqlarni bajarish davomida o'qituvchi ularning bajarilish sifatiga bo'lgan talablar to'g'risida eslatadi, shug'ullanuvchilarni yuqori darajada aniq va katta amplituda bilan harakatlarni bajarishga undaydi. Agar jiddiy xatoliklarga yo'l qo'yilsa va ko'p shug'ullanuvchilar bu xatoni qilsalar, ushbu holda mashq bajarilishini to'xtatish, mazkur mashqning nimaga yo'naltirilganligi to'g'risida gapirib berish, uni bunday tarzda bajarish befoyda ekanligini uqtirish hamda mashqlarni tuzatilgan variantda takrorlash zarur bo'ladi.

4. Shug'ullanuvchilarning maydonda joylashishi. Shug'ullanuvchi tomonidan mashqning mustaqil bajarilishi ko'p hollarda uning maydondagi joylashgan o'rniga bog'liq. Shug'ullanuvchilar turgan kolonnaning chap qanoti o'qituvchiga yaqin joylashgan holati mashqlarni o'tkazish uchun qulay bo'lishiga qaramay, har doim ham bunga amal qilish shart emas. Kolonnadagilarni, bo'yidan qat'iy nazar, muntazam o'zgartirib turish va shu orqali guruhdagi xamma shug'ullanuvchilar uchun bir xil sharoitlarni yaratish maqsadga muvofiqdir. Xuddi shu nuqtai nazardan kompleksdagi turli mashqlarni bajarish paytida o'ngga, chapga, aylanib, bir-biriga yuzma-yuz turib, sherenga va kolonnalarda burilishlarni bajarish orqali saf yo'nalishini o'zgartirish maqsadga muvofiq.

5. Mashg'ulotlarni o'tkazishning asosiy usullari. Mashg'ulotning tayyorgarlik qismini o'tkazish sharoitlariga qarab, umum- rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi alohida, oqimli va o'tishli usullar bilan o'tkaziladi.

Alohida o'tkazish usuli: Tashqi belgisi–alohida mashqlar o'rtasidagi qisqa vaqtli tanaffuslar, shuningdek shug'ullanuvchilarning nisbatan doimiy harakatlanish joyi. Afzalligi-eng samarali va engil.

Oqimli o'tkazish usuli: Tashqi belgisi-mashqlar majmuasi yoki ularning qismlarining uzluksiz bajarilishi.

Afzalliklari-bu mashg'ulot qismining mutlaq motor zichligini ta'minlaydi va shu bilan birga energiya qoplanishining aerob imkoniyatlarini oshiradi.

Bu usul ancha tayyorgarlikka ega bo'lgan shug'ullanuvchilar bilan va ko'pincha mashg'ulotning tayyorgarlik qismi badan qizdirish maqsadiga bo'ysundirilgan hollarda qo'llaniladi.

Mashqlarni oqimli usulda o'tkazish hozirgi paytda xotin-qizlar ritmik gimnastika (aerobika) mashg'ulotlaridan keng qo'llaniladi.

O'tishlar bilan o'tkazish usuli: Tashqi belgisi-mashq yurib turganda yoki shug'ullanuvchilarning ko'p harakatlanishlari bilan bajariladi.

Afzalliklari-mashg'ulotlar mazmunini yanada samarali va amaliy ahamiyatga ega bo'lgan mashqlar (murakkab sakrashlar, akrobatika mashqlari, raqs qadamlari va figuralari) bilan to'ldirishga imkon beradi.

6. Mashqni bajarish paytida shug'ullanuvchilar tomonidan mustaqillikni ko'proq namoyon qildirish xamda ularning mashg'u-lotlarga bo'lgan qiziqishlarini oshirish maqsadida mashg'ulotlarni olib borishning pedagogik usuli. Amaliy faoliyatda mashg'ulotlarni olib borishning turli usullari qo'llaniladi:

a) mashqlarni hisoblamasdan muvofiq holda bajarish;

b) mashqlarni o'yin elementlari bilan o'tkazish;

Jamoalarni belgilash. O'qituvchining ko'z orqali signali bo'yicha shug'ullanuvchilar mashq bajarishni to'xtatadilar va shartlashgan holatni (cho'kkalab tayanish, yotib tayanish, o'tirish va x.k.) egallaydilar. /oliblar yutib olingan ochkolar soniga qarab aniqlanadi.

v) mashqni saf yo'nalishini o'zgartirish orqali o'tkazish. Sikl oxirida 90° 6.Shuni xisobga olish lozimki, agar xolat uzoq vaqt ushlab turilsa, uni bajarish malakasi ancha tez shakllanadi.

7. Mashqlarning yanada samarali bajarilishini ta'minlash uchun mashqlar majmuasiga nazorat orientlari bor bo'lgan

(majburiy nazorat) mashqlarni kiritish kerak.

8. Sezilarli toliq ishga yo'l qo'ymasdan takrorlashlar sonini oshirish maqsadida uyg'unlashtirilgan mashqlarni qo'llash zarur.

9. Agar darsning tayyorgarlik qismi faqat razminka maqsadida olib borilsa, ushbu xolda umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi tanish va nisbatan oddiy kompozitsiyali mashqlardan iborat bo'lishi lozim.

4.6. Asosiy qism uchun mashqlarni tanlash

Akrobatika mashqlari va snaryadlarda mashqlar

Darsning asosiy qismi mavzusi (qanday mashqlar bilan shug'ullanish) ish rejasi, muayyan mashqlarni tanlash esa uning xususiy vazifalari tomonidan belgilab beriladi. qachonki shug'ullanuvchi mashqni mustaqil bajarishga tayyor bo'lsa, shundagina qandaydir mashqni o'rgatish bosqichi yakunlangan hisoblanadi.

O'rgatishning birinchi bosqichi ko'pincha bitta emas, balki bir nechta dars davom etadi. Shug'ullanuvchilar bu darslarda, maxsus tayyorgarlik va yaqinlashtiruvchi mashqlarni bajara turib, o'rgatishning xamma pog'onalarini bosib o'tadilar.

Bunday xollarda «ma'lum bir mashqlarga o'rgatish» kabi vazifa faqat seriyadagi yakunlovchi dars uchun qo'llanilishi mumkin. Undan oldingi darslar uchun esa vazifani quyidagicha shakllantirish maqsadga muvofiq bo'ladi, ya'ni «ma'lum bir mashqni bajarishga tayyorlash», «ma'lum bir mashqqa o'rgatishni yakunlash».

Ikkinchi bosqichda – takomillashtirish bosqichida boshqa vazifalar oldinga qo'yiladi. Ular, tabiiyki, boshqa vositalar yordamida xal qilinadi: «ma'lum bir mashqning bajarilish texnikasini takomillashtirish».

Shunday xollar bo'lishi mumkinki (ko'pincha shunday bo'ladi xam), bitta darsning o'zida bitta mashq turida o'rgatish, boshqasida – takomillashtirish vazifalari turadi (darvoqe, bu

sof o'quv darslarining kamdan-kam mavjudligini tasdiqlaydi).

Yonlamachasiga to'ntarilish:

1-bosqich uchun – o'rgatish

1-mashq (takrorlash) - qo'llarda tik turishga chiqish, oyoqlar kerilgan, o'girilish davomida burilish bilan (yordam beriladi);

2-mashq - qo'llarda tik turish, oyoqlar kerilgan-o'girilishning ikkinchi yarmisi yordam bilan yonlamachasiga

3-mashq- yordam bilan yonlamachasiga o'girilish

4-mashq - yonlamachasiga o'girilishni mustaqil bajarish.

Shug'ullanuvchilar oldingi darslarda ushbu mashqni bajarish uchun yaqinlashtiruvchi mashqlarni o'rganishlari lozim: bitta qo'l bilan itarilib, qo'llarda tik turish: xuddi shunday, lekin qo'llarni ketma-ket qo'yish bilan; xuddi shunday, lekin burilish davomida qo'llarni qo'yish davomida.

2-bosqich uchun – takomillashtirish

1-mashq - joyida turib yonlamachasiga o'girilish;

2-mashq - xuddi shunday, lekin koridor cheklangan;

3-mashq - tez sur'atda ikki marta o'girilish;

4-mashq - valsetdan turib yonlamachasiga o'girilish;

To'ntarilib ko'tarilish

1-bosqich uchun – o'rgatish

1-mashq - oyoqlarni kerib, eshak ustidan sakrash;

2-mashq - cho'kkalab tayanish xolatiga sakrab chiqish olish;

3-mashq – o'girilib ko'tarilish (yordam bilan);

4-mashq – mashqni mustaqil bajarish;

2-bosqich uchun – takomillashtirish

1-mashq – bittasi bilan depsinib, o'girilib ko'tarilish;

2-mashq – xuddi shunday, yozilgan holda tayanish;

3-mashx – xuddi shunday, deyarli egilmasdan;

4-mashq – ikkala oyoq bilan depsinib, o'girilib ko'tarilish;

Oyoqlarni bukkan xolda tayanib sakrash

1-bosqich uchun – o'rgatish

1-mashq – oyoqlarni kerib, eshak ustidan sakrash;

2-mashq – cho'kkalab tayanish xolatiga sakrab chiqib olish;

3-mashq – o'tirib olish uchun sakrab chiqish;

4-mashq – oyoqlarni bukkan xolda sakrash;

2-bosqich uchun – takomillashtirish

1-mashq – oyoqlarni bukkan xolda sakrash;

2-mashq – xuddi shunday, oyoqni yozgan xolda;

3-mashq – xuddi shunday, ko'prikchani uzoqroqqa surib;

4-mashq – xuddi shunday, lekin eshak oldida tortilgan arqondan oshib o'tish bilan;

5-mashq – uzunasiga qo'yilgan eshakdan oyoqlarni bukkan xolda sakrash;

4.7. Maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun mashqlar

Buayyan mashqlarni tanlash manbai ma'lum darajada dastur, lekin asosan o'qituvchining ijodi xisoblanadi. Davlat dasturi odatda faqat namunaviy mashqlar ro'yxati bilan chegaralanadi. Bunda ularni o'tkazish shartlari xisobga olinmaydi. O'rta ta'lim maktablari, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida (umumiy jismoniy tayyorgarlik guruxlari) o'quvchilar, mavsumga qarab, xamma ommaviy sport turlari bilan shug'ullanadi.

Maktablar, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlaridagi darslar uchun quyidagilar tavsiya qilinadi:

1.O'quv rejasiga binoan shug'ullanish lozim bo'lgan aynan shu sport turiga xos maxsus jismoniy tayyorgarlikni ta'minlovchi mashqlarni tanlash.

2.Maxsus sport turiga bo'lgan maxsus tayyorgarlikni birmuncha ilgarilab boshlash.

3.Faqat individual nazorat sinovlaridan keyingina mashqlar me'yorini aniqlash.

5-sinf o'quvchilari uchun gimnastika darsidagi taxminiy mashqlar:

1-mashq - tayanch oldida oyoqlarni orqaga siltashlar, so'ng oyoqni orqaga cho'zgan xolatni ushlab turish;

2-mashq - xuddi shunday, faqat yon tomonlarga;

3-mashq - xuddi shunday, oldinga;

4-mashq - bitta oyoq bilan depsinib, oyoqlarni devorga tiragan holda qo'llarda tik turish;

5-mashq - yotib, gimnastika o'rindig'ining pastki yog'ochidan ushlagan xolda kuraklarda tik turish;

Eslatma: 2-bosqich uchun tavsiya qilingan hamma mashqlarni bitta darsda ehtimol bajarib bo'lmaydi va zarur ham emas.

6-mashq - orqa bilan yotgan holatdan ko'prik holatiga turish;

7-mashq - polga qo'l kaftlarini tekkazgan xolda oldinga egilish;

8-mashq - yotib tayangan xolda qo'llarni bukish;

9-mashq - joyidan turib uzunlikka sakrash (bitta sakrash maksimal uzunlikka ega bo'lish kerak);

10-mashq - tortilish yoki arqonga tirmashib chiqish.

4.8. Yakunlovchi qism uchun mashqlarni tanlash

Muayyan mashqlarni tanlash manbai faqat o'qituvchining ijodi hisoblanadi, chunki dasturlarda darsning bu qismini o'tish bo'yicha xech qanday tavsiyalar keltirilmaydi.

Darsning yakunlovchi qismining umumiy vazifasi tiklanish (reabilitatsiya) jarayonlarini tezlashtirish xisoblanadi. Bunda xam jismoniy, xam ruxiy toliqish nazarda tutiladi. Toliqish darajasi bitta dars mazmuni va xususiy vazifalariga bog'liq. Dars mazmuni va uning xususiy vazifalari ma'lum bo'lganligi sababli, darsning bu qismi uchun u yoki bu vositalarning nisbatlarini yaqinlashgan xolda bashorat qilish mumkin. Agar darsdagi mavjud vaziyat kutilayotgan vazifaga mos kelmasa, darsning yakunlovchi qismi mazmuni o'zgartirilishi lozim.

Darsning yakunlovchi qismida quyidagilar qo'llaniladi.

1. Xarakat apparatini tiklash vositalari.

Masalan:

1-mashq - poyma-poy sekin yurish;

2-mashq - tartiblashtirilgan xisob bo'yicha nafas olish va nafas chiqarish bilan yurish;

3-mashq - mushaklarni bo'shashtirish uchun;

D,h.-qo'l kaftlarini oldinga qaratib, qo'llarni yuqoriga

ko'tarish;

1-panjalarni bo'shashtirish;

2-qo'llarni bo'shashtirish;

3-bo'yin va gavda mushaklarini bo'shashtirish;

4-cho'kkalab tayanish xolatigacha oyoqlarni bo'shashtirish;

5-8- d.h.ga qaytish.

2. Ruhiy faoliyatni tiklash vositalari.

Masalan:

1-mashq - zarba bilan va shovqinsiz yurish;

2-mashq- «soqov xolat»-o'qituvchining buyrug'i bo'yicha to'xtab qolish va xech qanday xarakatlarni bajarmay, ushbu xolatni o'qituvchining buyrug'igacha ushlab turish;

3-mashq -«Raqamlarni chaqirish» o'yini;

4-mashq -«Buyumni top» o'yini;

5-mashq- Ashula aytib yurish;

6-mashq - «Polka» raqsi;

I-qism - 8ta polka qadami o'ngga va xuddi shuncha chapga;

II-qism – juft bo'lib bajarish;

1-fraza – oyoqlarni kerib sakrash, o'ng oyoqda sakrash, chap oyoqni orqaga ichkariga bukish; xuddi shunday, boshqa oyoq bilan; oyoqlarni oldinga almashtirib ikki marta sakrash – 3 marta tapillatish;

2-fraza – 1-frazani takrorlash;

3-4-frazalar - qo'llarni ushlab, u tomonga va bu tomonga silliq sakrashlar.

V-BOB. TA'LIM – RIVOJLANTIRUVCHI GIMNASTIKA VOSITALARI

Sport gimnastikasidan farqli ravishda maxsus trenajerlar, turli og'irlikdagi shtanga va gantellar yig'indisini talab etmaydi. Mashg'ulot o'tkazilayotgan sharoitdan kelib chiqib (uy, bog', gimnastika snaryadlari bo'lgan hovli yoki odatdagi jismoniy tarbiya zali), mashqlar majmualarini tuzish qoidalari xamda jismoniy sifatlarni tarbiyalash qonuniyatlariga muvofiq ravishda, shuningdek, shug'ullanuvchilarning alohida, o'zlariga xos xususiyatlarini xisobga olgan holda **asosiy gimnastika vositalari** tanlanadi, keyin ulardan foydalaniladi.

Asosiy gimnastikaning atletizm mashg'ulotlari uchun mos keladigan eng muxim jixatlari quyidagilardir:

1. Gimnastika mashqlari yordamida mushaklarga tanlab (chegaralab) ta'sir ko'rsatish mumkin.
2. Gimnastika mashqlari shug'ullanuvchilarning tayyorgarligi va o'zini xis qilishiga qarab takrorlar miqdorini, mushaklar faoliyati tartibini (tez, sekin) shuningdek mashqni bajarish variantlarini (oddiy, murakkab) o'zgartirish yo'li bilan yuklanmani osonlikcha o'lchab berishi mumkin.
3. Atlet o'z tanasi og'irligidan xam yuk sifatida foydalanishi mumkin.
4. Mashqni o'zlashtirishda qiyinchilik tug'ilsa, uni birmuncha osonroq tarkibiy qismlarga bo'lib bajarish mumkin.
5. Atlet uchun foydali bo'lgan jismoniy yoki texnik jixatdan murakkab gimnastik mashqni xarakatning eng qiyin qismlarida yordam olgan xolda, kuzatuvchi ko'magida bajarish mumkin.

5.1. Ommaviy atletik gimnastika uchun xos bo'lgan xususiyatlar

1. Atletik gimnastikaning ommaviy - sog'lomlashtiruvchi yo'nalishini tanlagan atletlar o'z trenirovka mashg'ulotlarida model sifatida sport atletizmining yosh, tayyorgarlik

darajasi, mashg'ulotning moddiy shart sharoitlariga qarab o'zgarib turuvchi aloxida jixatlaridan foydalanadilar. Masalan, mashg'ulotlar soni xaftasiga 2 tadan 4 martagacha bo'lib, zalda o'tkaziladigan mashg'ulotlarni suv xavzasi (basseyn), o'rmon-bog', xovliga ko'chirish mumkin.

2. Mashg'ulotlarda kuch mashqlaridan tashqari, eng qulay vositalarni qo'llash asosida tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlikni tarbiyalash bilan bog'liq bo'lgan mashqlardan foydalanish mumkin. Masalan, bitta mashg'ulotda, qo'llar satxi mushaklari kuchini (gimnastika snaryadlarida), tezlikni (engil atletika mashqlari, akrobatika), chaqqonlikni (nisbatan murakkab gimnastika xarakatlarini bajarish), egiluvchanlikni (stretching tizimi) rivojlantiruvchi mashqlar bajarilishi mumkin.
3. Shug'ullanuvchilar mushaklari me'yorida kattalashgan tanani mutanosib va uyg'un xolda rivojlantirish maqsadida mushaklarga yuklanma berishining turli-tuman usullarini qo'llashlari mumkin.
4. Ommaviy-sog'lomlashtiruvchi atletik gimnastika bilan amalda istalgan yoshdagi va tayyorgarligi xam istalgan darajada bo'lgan kishilar shug'ullanishi mumkin.
5. Sog'lomlashtiruvchi atletik gimnastika mashg'ulotlarini xar turli sharoitda: gimnastika zalida snaryadlar bilan va ularsiz, bog'da, xavoda yoki uy ichida, maktab maydon chegaralari yoki «Salomatlik» shaxarchalarida o'tkazish ko'zda tutiladi. Yuklar va maxsus trenajer qurilmalarisiz, o'z shaxsiy og'irligidan yuk sifatida, o'z tana qarshiligidan, izometrik mashqlardan foydalangan xolda xam mashg'ulotni tashkil etish mumkin.

5.1.1. Atletik gimnastika bilan shug'ullanishning asosiy qoidalari

Atletik gimnastikaning qator qoidalari borki, ularga rioya qilgandagina bu mashg'ulotlar haqiqatan sog'lomlashtiruvchi va rivojlantiruvchi xususiyatga ega bo'ladi. Mana ulardan bir nechasi:

1. Tana tuzilishini mutanosib ravishda takomillashtirish maqsadida mashg'ulotlarda kuch mashqlari bilan barcha asosiy mushak guruxlarini qamrab olish, ulardan eng kam rivojlanganlariga ko'proq e'tibor berish zarur.

2. Tana og'irligi, mushaklar hajmini o'stirish, shuningdek, muvozanat saqlash qobiliyatini takomillashtirish uchun mushaklar ishining turli rejimlaridan, ularni uyg'unlashtirgan xolda foydalanish kerak.

3. Mashg'ulotlar imkon boricha ko'proq samara berishi uchun shug'ullanuvchilar ovqatlanish tartibi, kun tartibi, orastalik qoidalari rioya qilishlari, to'laqonli dam olishlari shart.

4. Atletizm mashg'ulotlarini mehnat va o'qish faoliyati bilan eng maqbul tarzda uyg'unlashtirish uchun kunduzi yoki kechqurun, ammo uxlashdan kamida 1,5-2 soat oldin, ovqatdan kamida 1-1,5 soat keyin mashg'ulotni boshlash maqsadga muvofiqdir.

5. Mashg'ulotdan keyin organizmni tiklash va sog'lomlashtiruvchi samara olish nuqtai nazaridan mashg'ulotlarning quyidagi rejimiga rioya qilish eng ma'qul xisoblanadi:

	Boshlovchilar	Tajribalilar
Xaftada mashg'ulotlar soni:	2-3 marta	4-5 marta
Mashg'ulot vaqti:	30-60 daqiqa	90-180 daqiqa

6. Atletizm bilan jiddiy shug'ullanganda, 30-60 daqiqa davom etadigan ertalabki gimnastikani xam kanda qilmaslik lozim va uning tarkibiga, asosan, siklik (davriy) xususiyatga ega bo'lgan xamda egiluvchanlik mashqlari kiritilishi kerak.

7. Atletik gimnastika bo'yicha trenirovka mashg'ulotlari tayyorgarlik (badan qizdirish), asosiy va yakuniy qismlardan iborat bo'ladi.

8. Badan qizdirish (tayyorgarlik qismi) shug'ullanuvchilar organizmini asta-sekin katta zo'riqishlarni talab qiladigan mashqlar bajarishga tayyorlaydi. Badan qizdirish uchun an'anaviy mashqlardan tashqari (lo'killab yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar), predmetlar bilan bajariladigan (engil gantellar, rezina amartizatorlar) kuch mashqlaridan xam foydalanish lozim. Egiluvchanlikni, imkon bo'lsa, stretching mashqlari yordamida rivojlantirishga aloxida e'tibor berilishi kerak. Badan qizdirish mashg'ulot uchun sarflanadigan umumiy vaqtning 10-15%ni tashkil etishi zarur.

9. Asosiy qism rejalashtirilgan kuch mashqlari majmuasini bajarishdan iborat bo'ladi. Bunga qo'shimcha ravishda mashg'ulot jarayonida asosiy gimnastika mashqlari uchun xam vaqt ajratish kerak, bu atletdan muvozanat saqlash qobiliyatini, chaqqonlik va tezkorlikni talab etadi. Bunday mashqlarga uncha qiyin bo'lmagan, ammo nixoyatda samarador akrobatika elementlarini (oldinga uchib umbaloq oshish, orqaga umbaloq oshib tik turish, oldinga va orqaga to'ntarilishlar, oldinga va orqaga salto va h.k.) shuningdek, snaryadli gimnastikaning eng ommabop elementlari (turnikda to'ntarilib ko'tarilish va siltanib ko'tarilish, qo'shpoyada qo'llarni bukib va yozib tebranish, tayanchdan tebranib qo'lda tik turib olish va boshqalar.)

Asta-sekin yuklar og'irligini ko'tarib borish yoki o'z og'irligi bilan mashqlar yuklanmasini oshirish juda muxim. Yuklanmani zudlik bilan ko'paytirib yuborish, shoshmashosharlik, mushaklar hajmi va shaklini kattalashtirish bo'yicha tezroq natijaga erishish istagi ko'pincha jiddiy toliqishga, xaddan oshirib shug'ullanish orqasida yuzaga keladigan xolatga olib boradi.

Yuklanmani o'zgartirish yuklar og'irligini oshirish, yondoshishlar soni xamda bir yondoshishda takrorlar sonini ko'paytirish xisobiga amalga oshirilishi zarur.

Agar mashq yuk bilan bajarilayotgan bo'lsa, u shunday tanlanadiki, ko'rsatilgan takrorlar sonini katta zo'riqish bilan bajarish mumkin bo'lsin. YOsh yigitlar uchun yukning boshlang'ich og'irligi 3 kg dan ortiq bo'lmasligi zarur, keyinchalik bu ko'rsatkich 4-5 kg gacha ko'tariladi.

Snaryadlarda kuch mashqlari qulayligiga ko'ra, elementlarining bajarilish sifatiga yirik talablarsiz tanlanadi (masalan, oyoqning uchini cho'zib uni to'g'ri tutish shart emas). Harakat

topshiriqini o'zlashtirib, uni takror-takror bajargan sayin mashq bajarish usullari yoki variantlari murakkablashib boraveradi.

Har bir mashq 2-4 yondoshishda bajarilishi mumkin. Atletizm bilan endigina shug'ullanayotgan yosh yigitlar belgilangan mashqni faqat birgina yondoshishda bajarsalar bo'ladi.

Atletizm Mashg'ulotlari jarayonida yondoshishlar oralig'idagi dam olish tanaffuslari mashg'ulotning yuklanmalari yig'indisiga ta'sir ko'rsatadi, shuning uchun u nolga teng ko'rsatkichga ega bo'lishi (ya'ni deyarli dam olishsiz o'tishi-bunda iroda chidamliligi rivojlantiriladi) yoki bir daqiqali tanaffuslar berilishi mumkin, bu holat endi shug'ullanishni boshlaganlar uchun xosdir. Boshlovchilar tanaffus paytida nafasni rostlash hamda yurak zarbalari sur'atini pasaytirishga harakat qilishlari kerak.

Yondoshishlar oralig'idagi tanaffuslardan egiluvchanlikni oshiruvchi stretching mashqlarini bajarish uchun foydalanib, asosiy ishchi bo'g'imlarning mushak va boylamlarini asta-sekin faoliyatga tortish zarur bo'ladi.

Shug'ullanuvchilar mushaklarni yana ham tezroq tiklash maqsadida, ayniqsa, ko'p zo'riqishni talab qiladigan kuch mashqlaridan so'ng bo'shashishni ham bilishlari lozim. Bunda mushaklarning zo'riqishdan bo'shashishga o'tishi kontrestli yoki bir maromda asta-sekinlik bilan amalga oshirilishi mumkin. Mushaklar zo'riqishini nafas olish va uni tutib turish bilan, bo'shashishni esa nafasni to'la chiqarish bilan uyg'unlashtiradilar.

Hozirgi faoliyatini to'xtatgan mushaklarning tiklanishiga, shuningdek o'z-o'zini uqalash (silash, silkinish, bosish) ham katta yordam beradi.

10. Atletik gimnastika mashg'ulotining yakuniy qismi butun mashg'ulot mobaynida to'planib qolgan asab-mushak tizimi zo'riqishining eng samarali usullar bilan susaytirishi kerak. SHu maqsadda tinch yurish, nafas mashqlari, to'p bilan hayajonlantiradigan o'yinlar, chaqqonlik va harakatlar aniqligini talab qiladigan mashqlardan (jonglyorlik, nishonga urish) foydalaniladi. Mashg'ulot doirasidagi tiklanishni autogen

mashqlari usuli yakunlasa, maqsadga muvofiq bo'ladi.

11. Shug'ullanuvchining o'z nafas va harakatlarini o'zi nazorat qilishi bo'yicha maslahatlar.

Nafasga, ayniqsa, ko'p kuch talab qiladigan mashqlarni bajarayotganda, jiddiy e'tibor berish kerak. Nafas olish ko'krak qafasini kengaytiradigan tana harakatlari chog'ida: qo'llar yuqoriga ko'tarilganda, ikki yonga yozilganda, tana rostlanganda amalga oshirilishi kerak. Tana egilganda, qo'llar tushirilganda, ko'krak qafasi siqilganda, nafasni chiqarib yuborish qulayroq.

Tez-tez kuchanishga yo'l qo'ymaslik lozim. Ko'pincha bu yuklanma organizm uchun haddan ortiq yuqori ekanidek, uni kamaytirish zarurligidan dalolat beradi. Zo'riqib bajariladigan mashqlar chala nafas olgan holda amalga oshiriladi. Takrorlanishlar orasidagi qisqa tanaffuslarda 1-2 nafas sikli (nafas olib, chiqarish) amalga oshirilishi kerak.

Kuch mashqlari atlet diqqatini bir erga jamlab, nimani qanday qilib va nima uchun bajarayotganini anglab harakat qilgandagina muvaffaqiyat bilan bajariladi va ko'proq samara beradi.

5.1.2. Komplekslar (majmualar) tuzish

Majmualar shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda tuziladi. Buning uchun ularning jismoniy sifatlarini testdan o'tkazuvchi maxsus mashg'ulot tashkil etish zarur.

Dastlabki majmualarni tuzganda, ularga imkon bo'lsa barcha asosiy mushak guruhlarini qamrab oladigan 10-12 xil mashqni kiritish ma'qul.

Badan qizdirishdan keyin majmua tarkibidagi mashqlar quyidagi tartibda joylashishi mumkin:

-elka sathi va qo'llar uchun mashqlar;
-tos sathi va oyoqlar uchun mashqlar;
-tana mashqlari;
-bo'yin uchun mashqlar;

-to‘g‘ri qad-qomatni shakllantirish uchun mashqlar.

Bu guruhlarning har birida, albatta, bir-biriga teskari mushaklar uchun mashqlarni nazarda tutish lozim: masalan, tananing old va orqa tomonidagi mushaklar uchun, ikki boshli va uch boshli mushaklar (bitseps va tritsepslar) uchun, ko‘krak mushaklari uchun va h.k

Shuni yodda tutish muhimki, 8-12 bor takrorlanadigan-imkon bo‘lmay qolguncha bajariladigan zo‘riqishlar yaxshi samara beradi.

Etarlicha yuklanmali mashg‘ulotlar kunora o‘tkazilgani ma’qul. Bir turli jismoniy yuklanmalarga organizm tez odatlanib qolishini hisobga olib, mashqlarni o‘zgartirib turish, yuklanma hajmi va shiddatini almashtirish, uning variantlarini qo‘llash kerak bo‘ladi.

Bir mashg‘ulot uchun mashqlar shunday tanlanadiki, eng murakkab mashqlar mashg‘ulot o‘rtasida bo‘lsin bu vaqtda mushaklar etarlicha qizigan, ammo kuch zahirasi xali katta.

Oy mobaynidagi mashg‘ulotlarni to‘lqinsimonlik tamoyilidan foydalanib rejalashtirish zarur: ko‘p, o‘rtacha va kam yuklanmali haftalar belgilanadi, haftalik siklda eng katta yuklanma uning o‘rtasiga to‘g‘ri keladi.

Majmuani tuzishda yondoshish va takrorlar sonini aniqlashga katta ahamiyat berish kerak. Mushaklarning absolyut kuchi va ularning og‘irligini oshirish uchun 4-5 yondoshishda mashq 5-6 marta takrorlanadi. Nisbiy kuchni rivojlantirish hamda ortiqcha yog‘ qatlamlaridan qutulish uchun esa 2-3 yondoshishda mashqlarni 12-15 marta takrorlash zarur.

Mashg‘ulotlar chog‘ida yuklanma shug‘ullanuvchi bungacha nima bilan shug‘ullanganligini hisobga olgan holda berilishi kerak: agar u og‘ir jismoniy mehnat bilan band bo‘lgan bo‘lsa, yuklanmani birmuncha kamaytirish, agar tinch vaziyatda o‘tirib ishlagan bo‘lsa kattaroq yuklanma berish mumkin. Mashg‘ulotlar kishiga shodlik va quvonch keltirishi lozim.

Hech qachon haddan ortiq shug‘ullanmaslik kerak, chunki shug‘ullanuvchilarning hammasiga ham kuchlarini tiklash qobiliyati bir xil emas.

Aylanma mashg‘ulot o‘tkazish uslubidan kengroq foydalanish maqsadga muvofiqdir. Boshlang‘ich tayyorgarlik kursini o‘tgan atletik gimnastika havaskorlari uchun namuna sifatida 12 ta mashqdan iborat majmuani tavsiya etamiz. Uni aylanma mashg‘ulot uslubidan foydalanib qo‘llash mumkin. SHug‘ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasini e’tiborga olib hamda yuklanmalarning to‘lqinsimonlik tamoyiliga rioya qilgan holda mashqlarni 1 martadan 4 martagacha aylantirib bajarish, bunda vazifalardan kelib chiqib takrorlar soni, yondoshishlar miqdori, shuningdek, mashqlar oralig‘idagi dam olish muddatini o‘zgartirib turish kerak (majmua V.Visnevskiy bo‘yicha tuzilgan).

5.1.3. Darsda sog‘lomlashtirish yo‘nalishidagi atletik gimnastikadan foydalanish

Atletik gimnastika gimnastikaning shunday turiki, uning mashg‘ulotlarida standartdagi gimnastika snaryadlari, og‘irliklar, turli trenajerlardan foydalangan holda kuch talab qiladigan mashqlar ko‘proq qo‘llanadi. U qsmirlar, yoshlar va o‘rta yoshli kishilarning salomatligini mustahkamlash, ularning umumjismoniy tayyorgarligi darajasini yanada yuqori ko‘tarish uchun yo‘naltirilgan bo‘ladi. SHu ma’noda atletik gimnastika shug‘ullanuvchilarning tana tuzilishini jiddiy o‘zgartirib, mutanosib rivojlangan atletik qad-qomatni shakllantirishga, xarakat ishchanligi, egiluvchanlik va chaqqonlikni kamol toptirishga yordam beradi.

Ommaviy-sog‘lomlashtiruvchi yo‘nalishdagi atletik gimnastika mashg‘ulotlarining serqirraligi uning tarkibidagi yugurish, suzish, o‘yinlar singari sport faoliyati turlari bilan belgilanib, bu faoliyatlar sportchi organizmining yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Sport yo‘nalishidagi atletlar uchun asosiy bo‘lgan xar xil og‘irliklar bilan bajariladigan kuch talab etuvchi xamda turli maxsus trenajerlardagi mashqlardan tashqari, ommaviy-sog‘lomlashtiruvchi xususiyatga

ega bo'lgan atletik gimnastika mashqlar majmualari asosiga quriladi; ular tarkibiga esa quyidagilar kiritilishi mumkin:

-gimnastika snaryadlarida (qo'shpoya, past va baland turnik, xar xil balandlikdagi qo'shpoyalar, ot, xalqalar va x.k.) bajariladigan kuch talab etuvchi mashqlar;

-kuch talab etuvchi, predmetsiz va predmetli (arqonlar, gimnastika cho'plari, to'ldirma to'plar va x.k.) umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM).

Majmualar tuzish uchun kuch mashqlarini tanlaganda, quyidagi eng muxim qoidalarga rioya qilish lozim: birinchidan, ularda albatta asosiy mushak guruxlari: bo'yin, elka va qo'l, orqa,q orin pressi, oyoq mushaklari uchun mashqlar bo'lishi kerak; ikkinchidan, atlet mashg'ulotda foydalanadigan kuch mashqlari mushaklar faoliyatining uch rejimi: a) mushaklarning o'z uzunligini o'zgartirmay zo'riqish (statik, izometrik rejim); b) mushaklarning o'z uzunligini o'zgartirib zo'riqish; v) mushak uzunligini oshirishini xisobga olishi shart.

Atletik gimnastika mashg'ulotlarining zaruriy tarkibiy qismi egiluvchanlik mashqlaridir. Faol yoki sust egiluvchanlik bilan bog'liq maxsus mashqlar: badan qizdirish mashqlari tarkibiga ortib borayotgan yuklanmaga bo'g'inlarni tayyorlovchi vosita sifatida; mashg'ulotning asosiy va yakuniy qismlariga kuch mashqlariga o'tish oldidin oraliqlardagi mushaklarni qo'shimcha rivojlantirish xamda faol tiklash vositasi sifatida kiritilishi mumkin. Ushbu maqsadlarda, odatda, mashqlar polda, snaryadlarda va predmetlar bilan bajariladi. Atletik gimnastika mashg'ulotlarida «stretching» tizimidan foydalanish tobora faollashib bormoqda.

Ayni vaqtda, chidamlilikni, ayniqsa, ko'p jixatdan atletning ishchanlik qobiliyatini belgilab beruvchi kuch chidamliligini rivojlantirish xaqida xam unutmaslik kerak. Agar kuch mashqlarini takrorlashlar soni tobora ortib borgan sayin kuch chidamliligi xam o'sib borsa, u xolda umumiy chidamlilikni takomillashuvi atlet mushaklarining ko'proq qismi xarakatlanishini o'z ichiga oladigan va o'rtacha qiladigan davomli faoliyatdan foydalanish (yugurish, suzish) xisobiga amalga oshadi.

Atletik gimnastika asosiy gimnastika vositalari bilan qurollangan xolda atletning chaqqonligi, muvozanat saqlash qobiliyati, tezlik sifatlarini rivojlantirishning ajoyib imkoniyatlariga ega bo'lgan. Asosiy gimnastika snaryadlarida va akrobatikada ko'plab miqdordagi mashqlarning texnikasini o'zgartirib olib, mashg'ulot mazmunini yanada boyitish, uni qiziqarli, chiroyli o'tkazish, o'z kuchi, egiluvchanligi, muvozanat tutish qobiliyatidan amalda foydalanish imkoniyatini beradi. Buning ustiga, kuch ishlatib snaryadlarda bajariladigan ko'pgina gimnastika mashqlari amaliy axamiyatga ega, ya'ni zarur bo'lganda ularni mexnat faoliyatida, turmushda yoki xarbiy vaziyatlarda qo'llash mumkin.

Gimnastika darsida atletik gimnastika majmuasi

1. O'rindiq ustidan sakrab o'tish.
1. Tayanib yotib, qo'llarni bukib yozish.

I. Gimnastika devoriga osilib, oyoqlarni ko'tarish.

I. Gimnastika devoriga oyoqlarni ilintirib, otga orqa bilan yotib, gavdani oldinga ko'tarish.

1. Osilib yotgan xolatda tortinish.
1. Brusga tayanib, qo'llarni bukib yozish.
1. qo'llarni bukib osilish.
1. Gimnastika devoriga oyoqlarni ilintirib, otga songa yotgan xolatda gavdani orqaga kerishib ko'tarish.

VI-BOB.YOGI GIMNASTIKASINI O'TISH USULIYOTI

O'zbekistonning mustaqilligi o'z xalqining sog'lig'ini mustaxkamlash, jismoniy tayyorgarligini oshirish kabi vazifalarni xal qilishda jismoniy tarbiya tizimining an'anaviy vositalari bilan birgalikda ommaviylashib borayotgan, sharq mamlakatlarining samarali vositalarini ham xalq orasida tadbiq etishni taqozo etadi.

Insonlarning jismoniy kamolotga, sog'lig'ini mustaxkamlashga bo'lgan intilishini rag'batlantirish maqsadida jismoniy tarbiya mutaxassislari yangi, shug'ullanuvchilarga mos keladigan vosita va usullarini joriy etishlarini talab qiladi. Bunday vositalardan biri hozirgi kunda yogi gimnastikasidir. Gimnastikaning bu turiga murojaat qilishimizning asosiy sabablari bir nechta: birinchidan, maktab sharoitida odatdagi asosiy gimnastika asboblarining yo'qligi, unga nisbatan o'quvchilar havasining pasayishi bo'lsa, ikkinchidan, yogi gimnastikasi uchun maxsus sharoitning talab etilmaganligi va o'quvchilarning unga bo'lgan xavasidir.

Xind yogilarining gimnastikasi shartli atama bo'lib, turli mamlakatlarning jismoniy tarbiya tizimida qo'llaniladigan xind yogilarining o'ziga xos mashqlarini amalda qo'llanilishini aks ettiradi.

Xind yogisi falsafiy-diniy tizim bo'lib, uning asosida «nirvana» ya'ni, barcha narsa va xodisalardan xoli bo'lish xolatiga erishish maqsadida organizmning ruxiy va fiziologik xolatini boshqara olish qobiliyati yotadi.

Yogining moxiyati bizning eramizdan oldin I asrlarda Patandjali ta'riflab berib, odamning shaxsiy ruxining mutloq ruh va allohi taolo bilan birlashishni nazarda tutadi. Kishining ruhiy tozalanishi va kamolotga erishishida xatxa-yogaga muhim e'tibor beriladi. Xatxa-yoga jismoniy va ahloqiy talablar majmuasidan iborat. Yoganing boshqa qismlari bilan birgalikda uning tarkibiga kiruvchi xatxa-yoga inson organizmining jismoniy va ruhiy faoliyatini boshqarish maqsadida jismoniy mashqlarni qo'llashni taqozo qiladi.

Yogi tizimiga yogi gimnastikasi deb nomlanishi bu tizimda ham gimnastikadagidek mashqlarni bajarish uslubi ularni qat'iy me'yorlash, ularning bajarish ko'lami, yo'nalishi, mashqlarni zo'r berish darajasi, dastlabki va oxirgi holatlarning o'xshashligi sababli kiritilgan.

Yoga asosan «asana»lardan, ya'ni holatlarni bajarishdan iborat. Yoga mashqlarining majmuasi «asan»lar yig'indisidan iborat bo'lib, har bir holatni bir necha sekunddan bir minutgacha va undan ortiq vaqt ushlab turish va bir holatdan ikkinchi holatga sekin o'tish bilan ta'riflanadi.

Holatlarning nomlari ko'pincha hayvonlarning nomlari «Ilon»-, «Kobra»-, «Baliq»-, yoki narsalar «Omoch»-, «g'ildirak»-yoki «Ko'prik» nomlariga to'g'ri keladi.

Mashqlarning murakkabligi turlicha: o'tirgan holatda engashish, chalg'ancha yotgan holatda oyoqlarni bosh orqasida polga tegizish kabi oddiy holatlardan tortib, bosh va bilaklarda tik turish, tirsaklarda gorizontal tayanish kabi murakkab holatlardan iborat.

Ko'pgina holatlar bo'g'inlarning, ayniqsa, tos-son va elka kamari bo'g'inlarining ortiqcha qayishqoqligini talab etadi.

Mustaqil shug'ullanish uchun shaxsiy majmualar turli son «asan» mashqlaridan iborat bo'lishi mumkin. Har bir mashq-holat ma'lum ahamiyat kasb etadi, ularni bajarish organizmning turli sistemalariga yoki tananing ayrim qismlariga ta'sir ko'rsatish bilan bog'liqdir.

Xatxa-yogada nafas olish mashqlariga muhim ahamiyat beriladi. Ular to'liq va chuqur nafas olishga, nafasni to'xtatish va qarshilikni engib nafas chiqarishga, ya'ni bir burun teshigidan noqulay holatlarda, tilni aylanma holatini nafas chiqarishga asoslangan.

Bu mashqlarning mohiyati nafas olish tezligini kamaytirish, chuqur nafas olishga o'rganish, nafas mushaklarini, ayniqsa, bronxlarni rivojlantirishga qaratilgan.

Yogaga nafas olish usullari turli darajada zamonaviy nafas gimnastikasi usullarida o'z ifodasini topgan.

Umumlashtirib aytganda ko'p tadqiqotchilarning fikricha

yoga gimnastikasi bilan shug'ullanish uning diniy-ruhiy asosini hisobga olmaganda kishi organizmining jismoniy, fiziologik, gavda tuzilishi va ruhiy o'zgarishlariga olib keladi.

Xatxa-yoga oddiy mashqlarini birinchi o'rinda davolash jismoniy tarbiya amaliyotida qo'llash tavsiya qilinadi.

Xatxa-yoga mashg'ulotlari mushaklarni taranglashtirish va bo'shashtirish san'atiga erishish usullari birlashtiradi va quyidagi qoidaga bo'ysundiriladi: cho'zish, bo'shashtirish (reaksiya), chuqur nafas olish, qon aylanishini kuchaytirish va diqqatni jamlash.

«Xatxa» so'zi ikki bo'g'indan: xa-quyosh va txa-oy ma'nolaridan iborat. quyosh hayotiy kuch, qudrat, tetiklik timsoli, Oy esa osoyishtalik, taranglanish va bo'shash timsolidir.

Xatxa yoga mashg'ulotlarining muhim hususiyati mashqlarining qat'iy hususiyatligidadir.

Yogilar hammasi bo'lib 840000 holatlar mavjud bo'lib, ularning 84 tasi muhim ahamiyatga ega deb hisoblaydilar.

«Asana»lar ikki guruhga bo'linadi: diqqatni jamlash holatlari (masalan, Lotos- holati) va badantarbiya holatlari. Ular turli yoshdagi kishilar uchun mashqlar majmuidan iboratdir. Odatda erkaklar va ayollar uchun mashq majmualarini tuzish va bajarishning usuliy tavsiyalarida farq ajratilmagan.

6.1. Yogi gimnastikasi majmualarini tuzish usuliyoti

Qoida bo'yicha mashg'ulotlar nafas mashqlari va bo'shashishidan boshlanadi. So'ng 10-15 ta holat va tana harakatlari bajariladi. Har bir mashq 1 minutdan 5 minutgacha bir necha marta takrorlanadi. Takrorlash soni shug'ullanuvchining tayyorgarligiga bog'liq bo'ladi (5-10 dan 10-20 martagacha takrorlanadi). Yakunida yana bo'shashish mashqlari bajariladi. Engil mashqlar majmui 30 minut davom etadi.

Quyida xatxa-yogi majmuining keng tarqalgan turini misol tariqasida keltiramiz.

Umurtqa pog'onasini harakatchanligini oshirish uchun «Surya-Namaskara» (quyosh mashqlari) majmui.

Bu majmuada «asan» va nafas mashqlariga alohida e'tibor beriladi. Murakkabroq holatlari o'zlashtirish va ayniqsa, qayishqoqlikka ega bo'lmagan bo'g'inlar harakatchanligi susaygan kishilarga tayyorlovchi pog'ona sifatida tavsiya qilinadi. qadim zamonlarda bu majmua har kuni odatda erta tongda, sog'liq va uzoq umr kechirish ramzi bo'lgan quyoshga toq tomon qarab bajarilgan. Muallif (Svami Vishnudevanada) mashqlarni kamida 10-12 marta, 12 quyosh xudolarining nomlarini takrorlab bajarishini tavsiya qiladi. Bu nomlarni bilmasdan ham bu asanalarni sog'lomlashtirish maqsadida muvaffaqiyat bilan qo'llash bizning jismoniy mashqlarni foydasi tqg'risidagi tushunchamizga to'g'ri keladi.

1-holat	To'g'ri holatda tik turib, qo'llarni ko'krak oldida bukib, barmoqlarni oldinga qaratib kaftlar birlashtiriladi.
2-holat	Kerishiladi, kaftlarni oldinga qaratib qo'llar yuqoriga, nafas olinadi.
3-holat	Oldinga engashib, qo'llar polga tekkiziladi, nafas olinadi. Kaftlarni polga qo'yib, boshni tizzalarga tekkizishga intilish zarur.
4-holat	Chap oyoqda cho'qqayib, o'ng oyoq orqaga keng «hamla» holatiga uzatiladi, qo'llar chap oyoq bilan chiqiqqa qo'yiladi.
5-holat	Chuqur nafas olib, nafas to'xtatiladi. Chap oyoqni o'ng oyoq oldiga uzatilib, yotib tayonish holati qabul qilinadi.
6-holat	Qo'llarni bukib, tizzalar, ko'krak, peshona polga tegizilib, nafas chiqariladi.
7-holat	Qo'llarni to'g'rilab, sonlarga tayanib yotish holati qabul qilinadi. Oxirigacha kerishib, nafas olinadi.
8-holat	Tovonlarni poldan ko'tarmasdan bukilib tayanish, nafas chiqariladi.
9-holat	To'g'rilanib, o'ng oyoqni bukib, qo'llar tayangan tekisligiga qo'yiladi. Chap tizza bir oz polga tegib turadi. Boshni orqaga yo'naltirib, nafas olinadi.
10-holat	O'ng oyoqni to'g'irlab, chap oyoq o'ng oyoqqa juftlashtiriladi va bukib tayanish xolati qabul qilinib, nafas chiqariladi.
11-xolat	Tik turib qo'llar yuqoriga uzatiladi, kerishib nafas olinadi.
12-xolat	Qo'llarni tushirib, gavda to'g'irlanadi, bo'shashib nafas chiqariladi

6.2. Qayishqoqlik va ishchanlikni oshiradigan majmua

Xindlar yogasi to'g'risida ko'pgina maxsus va ommabop o'llanmalar yozilgan. Uning tarkibiy qismlaridan biri statik xolatlari va nafas gimnastika (asana va kranayama) mashqlaridir. Yoga gimnastikasi xolatlarini egallash uchun bir necha tayyorgarlik pog'onalaridan o'tmoq zarur. Shuning uchun biz endi boshlovchilar uchun mos keladigan majmuani shug'ullanish uchun tavsiya qilinadi. Bu xolatlar xam yogidan olingan bo'lib, shifokor V.S.Chugunov uni «bo'shashish majmuasi» deb atagan.

Bu majmuani o'zlashtirgan va muntazam bajarib boruvchi shug'ullanuvchilarning qayishqoqligi ortadi, kuch qobiliyati o'sadi, ruxiy xolati yaxshilanadi va ishchanligi oshadi.

Butun majmua 11 ta asosiy xolatlar va 3 ta qo'shimcha bo'shashish xolatidan iborat.

Mashqlarni bajarganda rioya qilish zarur bo'lgan talablar:

-xar bir xolatni bajarishdan so'ng, mashqlarni qisqa vaqt ichida bo'shashtirib, dam olish zarur;

-barcha bajariladigan xolatlar tana uchun roxat bag'ishlashi kerak;

-tana xolatiga to'liq erkinlik berish doimiy zo'riqishni kamaytiradi;

-birinchi xaftalarda xar bir xolatni bajarish 5 sekunddan oshmasligi zarur.

6.3. Ritmik gimnastika

Ritmik gimnastika gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turiga kiradi. Uning asosiy mazmunini URMlar, yugurish, sakrash, raqs elementlari tashkil qilib, asosan uzluksiz usulida oxanglar-ritmik musiqa jo'rligida ijro etiladi.

Ritmik gimnastika maxsus mashqlarning anketasini tashkil qilib, shug'ullanuvchilarning sog'lig'ini yaxshilaydi, kayfiyatini ko'taradi, muskul xarakatidan roxat bag'ishlaydi, nerv

sistemasining tonusini oshiradi.

Buning xammasi kishining sog'lig'ini mustaxkamlaydi, ish qobiliyatini oshiradi. Ritmik gimnastika bilan xamma xam shug'ullanishi mumkin, u yuqori samarali ta'sir ko'rsatadi va qiziqarlidir.

Ritmik gimnastika mashqlari tananing barcha qismlari va chaqqonlik, egiluvchanlik, bardoshlilik kabi jismoniy sifatlarning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Musiqa jo'rligi xarakat ritmiga ta'sir ko'rsatib, shug'ullanuvchilarning ruxiy xolatini ko'taradi. Shug'ullanuvchilar xarakatni keskinroq bajarishga xarakat qilishadi. Bu esa ularning organizmiga ta'sirini oshiradi.

Ritmik gimnastika atletik rivojlanishga qaratilgan bo'lishi mumkin, bunda mashqlar bardoshlik, kuch va qayishqoqlikni rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi.

Ritmik gimnastika majmualari ko'proq raqs xarakatlaridan iborat bo'lib, xotin-qizlarning raqslarga bo'lgan ehtiyojini qondiradi.

Gimnastika majmualari o'z xususiyatiga ega. Birinchidan, bu majmualarda aerobik xususiyatga ega bo'lgan (yugurish, sakrash) xarakatlar va shuningdek, cho'zish, qayishqoqlik, bo'g'in xarakatchanligini oshiruvchi mashqlar qo'llaniladi.

Ikkinchidan, musiqa jo'rligi uchun faqat disko oxangidagi asarlargina emas, balki milliy kompozitorlarning musiqalari va xalq raqslari qo'llaniladi.

Chiroyli xarakat shakllantirish bilan birga biz kishining ruxiy dunyosiga ta'sir ko'rsatamiz. Shuning uchun yosh kishini tarbiyalashda kishilarning dam olishi uchun samarali vositadir.

6.4. Ritmik gimnastikaning vazifalari

-sog'liqni saqlash va mustaxkamlash, jismoniy rivojlanishni oshirish, chiniqtirish, kishi organizmining noqulay tashqi muxit sharoitiga qarshiligini oshirish;

-nisbatan yuqori ish qobiliyatini ushlab turish va oshirish,

aktiv ijodiy xayotini uzaytirish;

-shaxsning jismoniy va ruxiy qobiliyatini garmonik rivojlantirish, o'z kuchiga ishonch xosil qildirish, iroda, jamoatchilik va ijodiy o'zaro yordam xissini tarbiyalash. Jismoniy mashqlarni qo'llay bilish uchun jismoniy tarbiya asoslari va uslubiyoti bo'yicha ma'lum bilimga ega bo'lish;

-muntazam jismoniy mashg'ulotlarga xavas uyg'otish, jismoniy tarbiyani kun tartibiga kiritish.

6.5. Ritmik gimnastikaning xususiy vazifalari

-qayishqoqlik, bo'g'in xarakatchanligini rivojlantirish;
-dinamik va statik kuchlarni rivojlantirish;
-bardoshlikni tarbiyalash;
-xarakat koordinatsiyasini va xarakat tezligini rivoj-lantirish;
-yurak qon-tomir, nafas sistemalarini rivojlantirish;
-estetik tarbiyalash, xarakat nafisligini rivojlantirish.

Ritmik gimnastika guruxlarida shug'ullanuvchilar o'zining jismoniy rivojlanishi sg'lig'ining xolati, yuqori ish qobiliyati, jismoniy nagruzkasiga ko'nikishi bilan ajralib turishadi.

6.6. Mashg'ulotlar mazmuni

Ritmik gimnastika majmualari anatomik ko'rinishi bilan turkumlanadigan umumrivojlantiruvchi mashqlardan iborat: qo'l va elka bo'g'ini, oyoqlar, gavda va bo'yin uchun mashqlar. Ma'lumki, xarakatlarning xarakteri, u yoki bu mashqlarning ko'proq ta'sir ko'rsatish xususiyatlariga qarab turli jismoniy sifatlar rivojlantiriladi. Shuning uchun majmua tuzishda mashqlarni to'g'ri tanlash va ularning ta'sir ko'rsatishiga qarab kuch, qayishqoqlik, muskullarni bo'shashtirish, xarakat uyg'unligi, tezligi, bardoshlikni rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi. Tos-son bo'g'ini uchun mashqlar aloxida mashqlar guruxiga ajratilgan, ular mashg'ulot asosiy qismining katta

xajmini tashkil qiladi. qorin pressi, dumba, bel qismlari uchun maxsus mashqlar nazarda tutilgan. Siklik xarakterdagi mashqlar-yugurish, sakrash, raqs xarakatlari va shuningdek ruxiy xolatni boshqaruvchi mashqlar aloxida o'rin egallaydi.

6.7. Mashg'ulotlarning uslubiy xususiyatlari

Ritmik gimnastika bilan gurux bo'lib yoki mustaqil shug'ullanish mumkin. Albatta, gurux mashg'ulotlari xarakatlarni bor kuch bilan ijro etishga undaydi, o'zaro fikr almashishidan kishi rag'batlanadi. Mustaqil mashg'ulotlar shaxsiy intizomni talab etadi. Mashg'ulotlarning samarasi shug'ullanuvchilar katta xoxish, yuqori shiddat bilan, ko'tarinki ruxda mashqlarni ijro etish orqali erishiladi.

Ilmiy tekshirishlar orqali tasdiqlangan ritmik gimnastikaning samarasi erishishi uchun mashg'ulotlar xaftasiga 5-6 marta 15-20 minutdan yoki xaftasiga 3 marta 30-45 minutdan yoki 2 marta 45-60 minutdan o'tkazilishi kerak. 3-4 oy mashg'ulotlardan so'ng ko'rinarli natijaga erishish mumkin: ish qobiliyati oshadi, tana og'irligi kamayadi, kuchi, bo'g'in xarakatchanligi oshadi.

Yosh xususiyatlarini xisobga olgan xolda mashg'ulotlar 90 minutdan davom etishi mumkin. Ritmik gimnastika bilan ishdan so'ng shug'ullangan maqsadga muvofiq. Siz uchun qulay bo'lgan bo'sh vaqtda xam shug'ullanish mumkin, faqatgina mashg'ulotdan so'ng biroz dam olish zarur.

Ritmik gimnastika mashg'ulotlarini turli yoshdagi kishilar: maktab o'quvchilari, talabalar, ishchilar, xizmatchilar, xotin-qizlar singari erkaklar bilan xam o'tkazish mumkin.

Ritmik gimnastika zaryadka, fizkultpauza, sport razminkasi (10-15 minut) yoki dars (25-30, 45-60 minut) shaklida o'tkaziladi. Xar qanday majmua o'tkazishda 15 yoki 60 minutlik mashg'ulot bo'lsa xam ma'lum struktura saqlanadi. Ya'ni, tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlar.

Birinchi-tayyorgarlik qism 5-10 minut davom etib, terlagan xolatgacha yaxshilab badan qizdirishni xal etadi. Bunda o'tirib

turishlar, engashishlar va qo'l harakatlari, engashib oyoqlar bilan tashlanishlar, yurish, yugurish qo'llaniladi.

Ikkinchi-asosiy qism uzoqroq davom etadi. U mashg'ulot uchun ketgan vaqtning 80-85% ni tashkil qilib, bir necha seriyadan (odatda 2 dan 6 tagacha) iborat bo'ladi. Mashq seriyalarining soni mashg'ulotning davom etishi, shug'ullanuvchilarning tayyorgarligi, yoshiga bog'liq bo'ladi. Mashg'ulot 15-20 minut davom etganda ikki seriyali shakl qo'llaniladi. Birinchi seriya bo'yin, elka bo'g'ini, gavda va oyoq uchun belgilangan mashqlar. Ikkinchi seriya yugurish mashqlari.

Darsning yakunlovchi qismida muskullarni bo'shashtirish, nafasni rostlash mashqlari qo'llaniladi. Organizm tiklashni psixologik metodlari masalan, autogen trenirovka qo'llaniladi.

Tayyorgarlik qismida yurak qisqarish tezligi maksimal yurak urishining 60-65% ni tashkil etadi. Asosiy qismda maksimal yurak urishining 80-85%ni tashkil etadi, ayrim hollarda esa maksimal yurak urishga yaqinlashadi.

Ritmik gimnastika mashg'ulotlari muayyan shug'ullanuvchilar uchun tavsiya etiladigan maksimal yurak urishining 65-90% ga teng keladigan shiddatdagi nagruzka bilan o'tkazilishi kerak. Tabiatli, shug'ullanishni endi boshlovchilar uchun nagruzkaning hajmi maksimal yurak urishidan 60%ni, yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lganlar uchun 75-80% ni tashkil qiladi. Mashg'ulotlar haftasiga 2-9 marta 30-45 minutdan, nagruzkaning shunday shiddatligida o'tkazilsa yarim yildan so'ng aniq ijobiy samara beradi.

VII-UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR

7.1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar tavsifi

Gimnastikada umumrivojlantiruvchi mashqlar **(URM)** deb sog'lomlashtirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash, organizmning funksional holatini yaxshilash maqsadida bajariladigan, tana va uning qismlaridan shug'ullanuvchilar uchun qulay, texnik jihatdan uncha murakkab bo'lmagan oddiy harakatlariga aytiladi.

Qulayligi tufayli bu mashqlar salomatlik guruhlarida o'tkaziladigan mashg'ulotlarning asosiy mazmunini tashkil etadi, jismoniy tarbiya darslarida-bog'chalar, maktab, kasb-xunar kollejlari, oliy o'quv yurtlarida keng qo'llaniladi. URM majmualaridan ertalabki badantarbiyada (radio va televidenie orqali beriladigan mashqlar shu jumlaga kiradi), asosiy, ritmik va ishlab chiqarish gimnastikasi mashg'ulotlarini o'tkazishda foydalaniladi. Sportning hamma turlari vakillari URMni o'z trenirovkalari tarkibiga oyoq, qo'l chigalini yozish va muayyan jismoniy xususiyatlarni rivojlantirish vositasi sifatida kiritadilar.

URM miqdorining ko'pligini quyidagicha tushuntirish mumkin: tana va uning alohida qismlari amalga oshira oladigan harakatlardan xilma-xil tarzda uyg'unlashib, mushaklarning zo'riqish darajasi, harakat tezligi, amplitudasi va yo'nalishini turlicha o'zgartirgan holda foydalaniladi. Dastlabki va oxirgi xolatlarning o'zgarishi, har xil predmetlarning, og'ir buyumlar va moslamalarning qo'llanilishi ham mazkur mashqlardan foydalanish chegaralarini ancha kengaytiradi. Nisbatan osonlik va tobora murakkablashtirib borish imkoniyati URMni har qanday yoshdagi va tayyorgarligi turlicha bo'lgan shug'ullanuvchilar uchun qulay qilib qo'yadi.

URMni egallash harakat tayyorgarligi maktabi hisoblanadi. Oddiy, bir bo'g'im harakatlaridan boshlab shug'ullanuvchilar izchil ravishda tobora murakkab mashqlarga o'tadilar. Sportda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi URMning ko'p bajarilishi

bilan ajralib turadi. Mazkur mashqlar o'lchamini (dozasini) belgilash oson, muayyan mushak guruhlariga yo'naltirib va saylab ta'sir qilish imkonini beradi. URMga qomatni to'g'ri shakllantirish vositasi sifatida katta ahamiyat beriladi.

Shubhasiz jismoniy tarbiya o'qituvchisi faoliyatida URMdek universal vositadan foydalanish bilan bog'liq bilim, ko'nikma malakalar alohida o'rin tutishi kerak.

Turli kontingentlarning mashg'ulotlarida URMni oqilona qo'llash quyidagilarni nazarda tutadi:

-muayyan mashqlarning katta miqdori egallanganligini (ko'rsatishni bilish, atamalarni atay olish);

-har bir mashqning hususiyati, uning yo'nalishini bilishni;

-vazifalardan kelib chiqib, mashqlar majmualarini tuza olishni;

-har xil usullar bilan (aytib, ko'rsatib berish, topshiriq bo'yicha, o'yin usuli bilan va h.k.)

-URMga o'rgatish hamda mashg'ulotlarini o'tkaza olishni;

-URM mashg'ulotlarini tashkil etish usullarini bilishni;

-hal etilayotgan vazifalar va shug'ullanuvchilarning ahvolidan kelib chiqib nagruzka o'lchamini belgilay bilishni.

7.2. Mashqlarni tasniflash va dastur materiali

URMni anatomik belgisiga qarab mashqlarni tananing turli qismlari uchun guruhlab tasniflash qabul qilingan:

1.qo'l va elka qismlari uchun mashqlar;

2.Bo'yin mashqlari;

3.Oyoq va tos qismlari uchun mashqlar;

4.Gavda uchun mashqlar;

5.Butun tana uchun mashqlar;

Har bir guruhda yana ham chegaralangan a'zolar uchun mashqlar qatorini ajratish mumkin. Masalan: «qo'l va elka qismi uchun mashqlar» guruhida barmoqlar, panja, bilaklar va elka qismi uchun mashqlar mavjud.

«Oyoqlar va tos qismi uchun mashqlar» guruhida oyoq

kafti, to'piq, sonlar uchun belgilangan mashqlar bor. «Gavda mashqlari» guruhida gavdaning oldingi mushaklari uchun mashqlar ajratiladi va h.k.

Mashqlarni anatomik belgilariga qarab tasniflash ularning fiziologik ta'siri xususiyatlariga ko'rsatma bilan to'ldiriladi. Bunda harakat sifatlari: kuch, tezlik, egiluvchanlik, chidamlilik, chaqqonlik kabilarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning asosiy ta'siri nazarda tutilmoqda.

URM shaklini bo'g'imlardagi asosiy harakatlar: bukilish, to'g'rilanish, qulochni yorish, yig'ish, aylanma harakatlar, burilishlar belgilaydi. Mashqlarning xususiyati ko'p jihatdan mushaklarning zo'riqishi va bo'shashtirilish darajasiga bog'liq. Shunga ko'ra quyida keltirilgan misollarda tananing turli qismlari uchun mashqlar u yoki bu sifatlarni rivojlantirishga ko'proq ta'sir qilish xususiyatiga qarab guruhlarga ajratilgan.

7.3. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning maxsus yo'naltirilganligi

Shaklan bir xil bo'lgan mashqlarning (masalan, o'tirib-turishlarning) organizmga ta'siri ularni bajarish xususiyatiga (sekin yoki tez o'tirib-turish, yuklar bilan yoki yuklarsiz va h.k.). Mashqlarni tanlashdaxatoga yo'l qo'ymaslik uchun harakat qobiliyatlari, jismoniy sifatlar: kuch, chidamlilik va egiluvchanlikning namoyon bo'lishi to'g'risida tasavvurga ega bo'lish lozim.

Kuch sifatlarini, ya'ni tashqi qarshilikni engish qobiliyatini URMni uch usulda qo'llash yo'li bilan rivojlantirish tavsiya etiladi:

1. Uncha og'ir bo'lmagan yukni ko'p marta (8-12 martagacha) ko'tarish yoki o'z tanasi og'irligini engish (yotib, qo'llarga tayangan holda ularni bukib-yozish, o'tirgan holatdan turish, tortilish va h.k.). Shunga o'xshash mashqlarning toliqishgacha bajarilish kuch chidamliligini rivojlantiradi, mushak massasining o'sishiga yordam beradi. 8-12 marta takrorlash qiyinchilik

tug‘dirmasa, yuk og‘irligini ko‘paytirish yoki dastlabki holatni o‘zgartirish (masalan, qo‘llarga tayanib, ularni bukish-yozishda oyoq tayanchini balandroq qo‘yish) zarur.

2. Imkoniyat chegarasiga yaqin yukni ko‘tarish (1-3 marta). Mazkur mashqlar mushaklarning kuchini eng yuqori darajagacha rivojlantiradi. Ularning massasi ham oshadi. Izometrik mashqlar (tana qismlarining ko‘rish mumkin bo‘lgan harakatsiz tashqi qarshilikni engish uchun mushaklarning imkon chegarasiga yaqin zo‘riqish) ham maksimal kuchni rivojlantiradi.

3. Harakatlarni maksimal tezlik bilan bajarish. Mashqlarning tezlik-kuch sifatlari, epchillik rivojlanadi.

Chidamlilik – mushaklarning qattiq zo‘r berishni talab qiladigan uzoq muddatli ishlashi davomida toliqishga qarshi turish qobiliyatidir. URMdan foydalanib, alohida tana qismlari va umumiy chidamlilikni rivojlantirish mumkin. Mushaklarning chegaralangan miqdori qatnashuvchi mashqlarni imkon boricha ko‘p marta bajarish orqali alohida a’zolar chidamliligi rivojlantiriladi (masalan, gantellarni elkaga ko‘tarish, yakkacho‘pda tortilish).

Mushaklarning ko‘p guruhlari uzoq muddat davomida ishtirok etadigan va shunga ko‘ra yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlari yuqori nagruzka bilan ishlaydigan mashqlar umumiy chidamlilikni rivojlantiradi (masalan, turgan joyda uzoq muddat yugurish, sakrashlar va o‘tirib-turishlarni egilish yoki yotib tayanish bilan qo‘shib bajarish).

Egiluvchanlik – tana qismlarining o‘zaro harakatchanligi o‘lchamidir. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasi harakatlarning erishish mumkin bo‘lgan amplitudasi kattaligini belgilaydi. Faqat kuch mashqlarini bajarish bo‘g‘imlar harakatchanligining chegaralanib, «qotib» qolishiga olib keladi. SHu sababli kuch mashqlarini egiluvchanlikni tarbiyalaydigan mashqlar bilan uyg‘unlikda qo‘llash lozim bo‘ladi.

Faol egiluvchanlik - mushaklarning enguvchi kuchi ishi hisobiga bo‘g‘imlardagi harakatchanlikni namoyish etish bilan (baland ko‘tarilgan oyoqlarni shu holda tutib turish, oyoqlarni baland ko‘tarib tushirish va h.k.) bog‘liq. Shunga

ko‘ra, faol egiluvchanlikni rivojlantirish ham harakatlar amplitudasi baland bo‘lgan, shuningdek, bo‘g‘imlarni imkoniyat darajasidagi holatda «mustahkamlab qo‘yadigan» mushaklarni mustahkamlovchi mashqlarni nahzarda tutadi (baland ko‘tarilgan oyoq, katta burchak va h.k.).

Passiv egiluvchanlik – bo‘g‘imlardagi harakatchanlikni o‘z tanasi yoki uning qismlarini og‘irlik kuchi, sherik yoki yuklar ta’sirida (shpagat qilish, sherik yordamida o‘tirgan holatda oyoqlarga egilish, oyoqni gimnastika narvoni reykasiga tiragan holda butun gavda bilan unga engashish va h.k.) namoyish etish. Passiv egiluvchanlik faol yoki passiv harakatlarni (qo‘shimcha harakatli engashish, shuning o‘zi-sherik bilan), bo‘g‘imlardagi harakatchanlik namoyon bo‘ladigan («ko‘prik», shpagat, egilish va h.k.) turg‘un holatlarda mushaklarni «mustahkamlab qo‘yish» usullari bilan rivojlantiradi.

Bo‘shashish mashqlari ham URMning bir qismini tashkil etadi. Kuch, chidamlilik, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi alohida URM oralig‘idagi tanaffuslar dam olish, mushaklarning beixtiyor tabiiy ravishda bo‘shashishi bilan bog‘liq.

Shug‘ullanuvchilarni faol ravishda (ixtiyoriy tarzda) mushaklarni iroda kuchi bilan bo‘shashtirishga o‘rgatish shart. Shu maqsadda kontrestli harakatlar: kuchli zo‘riqishlar va tez bo‘shashishni galma-gal bajarish usulidan foydalaniladi. Bu usul yotib yoki o‘tirgan holatda qo‘llanilganda ayniqsa samaralidir. Shuningdek, bo‘shashtiruvchi siltashlar, silkinish harakatlari, o‘z-o‘zini uqalash usullaridan ham foydalaniladi.

7.4. Mashqlarni tanlash qoidalari

Mashqlarni asosiy pedagogik vazifalarga muvofiqligi nuqtai nazariga ko‘ra tanlab olishda quyidagi qoidalarga rioya qilish kerak:

1.Mashqlar shug‘ullanuvchilarga har tomonlama ta’sir oyoq-qo‘l chigalini yozish, asosiy gimnastika uchun URM majmualarini tuzish chog‘ida hisobga olish ayniqsa muhim. Mash-

qlarni, masalan «qo'l-oyoqlar-gavda» tartibida navbatlash tavsiya etiladi. Bunda qo'llar uchun mashqlardan so'ng oyoq mashqlari, keyin esa gavda uchun mashqlar bajariladi. Bu uch xil mashqlar bir seriyani tashkil etadi. Ertalabki badantarbiya majmuasida 3-5 seriya bo'lishi mumkin. Xar bir keyingi seriyada tananing aloxida qismlari uchun mashqlar almashinib turishi zarur. Agar birinchi seriyada ko'proq yozuvchi mushaklar ishtirok etsa, ikkinchi seriyada bukuvchi mushaklar faol ishga kirishishi maqsadga muvofiqdir. Mashqlarning xususiyatlarini o'zgartirish tavsiya etiladi. Tezlik-kuch xususiyatiga ega bo'lgan mashqlar seriyasi kuch mashqlari bilan almashinishi, keyin esa egiluvchanlikni rivojlantiradigan mashqlarga o'tilishi kerak, yakunlovchi seriya esa chidamlilikni o'stiruvchi mashqlardan iborat bo'lgani ma'qul. Majmua bo'shashtiruvchi mashqlar bilan tugallanadi. Bu erda qat'iy qoidalarning bo'lishi shart emas, chunki URMning qo'llanish bilan bog'liq vazifalar doirasi xaddan tashqari kengdir.

2.Shug'ullanuvchilar organizmiga xar taraflama ta'sir etish bilan birga URM aloxida mushak guruxlari yoki muayyan jismoniy sifatlarni rivojlantirish xisobga olingan xolda tanlanadi. qat'iy asab-mushak ishining (yo'nalishi, amplitudasi va xususiyatiga ko'ra) tufayli buni amalga oshirish mumkin. Chegaralab ta'sir ko'rsatishni xisobga olib tuzilgan URM majmualari atletik va asosiy gimnastika mashqlari uchun xosdir. Ishlab chiqarish gimnastikasida mashqlar majmuasini tuzishda (kasb faoliyati xususiyatlaridan kelib chiqib) va tiklanayotgan organ yoki vazifaga aniq chegaralab ta'sir ko'rsatish maqsadida tuzilgan davolash gimnastikasi majmuasini tuzishda xuddi shu qoidaga amal qilinadi.

3.Sportda keng qo'llaniladigan «o'sib borish» qoidasidan (N.G.Ozolin, L.P.Matveev) URM majmuasini tuzishda xam foydalaniladi: amplitudani oshirish, xarakatlar tezligi, zo'riqish darajasi, takrorlashlar miqdorini ko'tarish xisobiga mashqlar samarasining o'sib borishiga erishiladi. Bunga yakka bir mashqni bajarishda xam, URM majmuasini oshirishda xam, shuningdek xar bir yangi mashg'ulotda qat'iy amal qilinadi.

Shu tariqa xar bir mashq qo'shimcha xarakatlar xisobiga kuchaytirib borilishi mumkin. Masalan, gavdaning oldinga, orqaga yoki tomonlarga egilishi, qo'llarni elkaga yoki yuqoriga ko'tarilishi yoxud og'ir buyumlardan foydalanish, qo'shimcha prujinasimon xarakatlar yordamida murakkablashtiriladi. URM majmuasida nagruzkani oshirib borishga keyingi seriyalarda yana xam shiddatliroq mashqlarni qo'llash, takrorlar sonini ko'paytirish yo'li bilan erishish mumkin. Mashg'ulotdan-mashg'ulotga URMni o'zgarishsiz qo'llashda organizmning nagruzkaga odatlanib qolishi (adaptatsiya) mashqlar organizmga ijobiy ta'sir ko'rsatayotganini va ularni asta-sekin murakkablashtirib borish kerakligini anglatadi.

4.URMni o'tkazishning gimnastik usuli xarakatlarni qat'iy tartibi bilan ajralib turadi, bunga erishish uchun esa dastlabki va so'nggi xolatlar, xarakatlar yo'nalishi va amplitudasi, ularning xususiyatlari aniq ko'rsatilishi lozim. Bu-mashqlarning aniq ta'sir ko'rsatishi va o'lchamini (dozasini) belgilaydi. Mashqlarni tanlashda ularning gimnastik me'yorlanish qoidalariga qat'iy amal qilmoq kerak. Masalan, oldinga engashishlarni bajarganda, oyoqlar xolatini aniqlab olish shart, negaki, oyoqlarni birlashtirib, elka kengligida, uchlarini tashqariga, ichkariga qilib qo'yganda, yoki kaftlari parallel xolda bo'lsa, mashqlar seriyasi xam turlicha bo'ladi. Engashishlar tez yoki sekin sur'atda bajarilishiga qarab xam mashq xususiyati o'zgaradi. Bu paytda gavda xolati xar xil bo'lishi mumkin (orqa to'g'ri tutiladi yoki yoysimon xolda). Aytilganlardan ko'rinib turibdiki, URM majmualarini tuzishda xar bir mashqni bajarish yo'llarini, xarakatlar xususiyatlarini aniq qilib ko'rsatish lozim.

Boshlovchi o'qituvchi ko'pincha badantarbiya va oyoq-qo'l chigalini yozish mashqlari majmuasini tuzishi xamda buni o'z o'quvchilariga o'rgatishi kerak bo'ladi. Mashqlar nixoyatda turli-tuman bo'lishiga qaramay, vaqt sinovidan o'tgan va mazkur komplekslar uchun asos bo'la oladigan mashqlar quyidagilardir:

1. Tekislanib kerishish.
2. Qo'l bilan aylanma va siltash xarakatlarini bajarish.

3. o'tirib-turishlar.

4. Gavdani oldinga, orqaga, yon tomonlarga engashtirish va aylanma xarakatlar.

5. Boshni engashtirishlar. Va aylanma xarakatlar.

6. Yotib qo'llarga tayangan xolda ularni bukib-yozish.

7. O'tirgan yoki yotgan xolda oyoqlarni ko'tarish (yoki oyoqlarni maxkamlab gavdani ko'tarish).

8. Oyoqlarni oldinga, orqaga, yon tomonlarga siltash.

9. Sakrashlar (sapchishlar).

10. Joyida turib yurish yoki yugurish.

7.5. Umumrivojlantiruvchi mashqlarga o'rgatish

Odatda, URM shug'ullanuvchilar uchun bir marta bajarilganda murakkab xarakat topshiriqlari bo'lib ko'rinmaydi, o'rgatish jarayonida majmuadagi mashqlar tartibini yodlab olish zarur bo'ladi. Lekin shunga qaramay, URMni o'zlashtirib olishda dastlabki va so'nggi xolatlardagi xatoliklarni yo'qotishga aloxida e'tibor berish, xarakatda ishtirok etmaydigan mushaklar zo'riqishiga yo'l qo'ymaslik lozim.

URMni o'rgatishda eng samarali usullar: ularni umumiy tarzda va bo'limlarga taqsimlab o'rgatishdir. Bunda ko'rsatish, gapirib tushuntirish va aralash yo'llarni qo'llash mumkin.

1. Ko'rsatish asosida yaxlit tarzda o'rgatish. O'qituvchi avval mashqni to'laligicha ko'rsatadi. Keyin «Dastlabki xolatni egallang» komandasi beriladi (bajarish yo'li, zarur bo'lsa, «qadamlar bilan», «sakrab» deb tushuntiriladi). Agar mashq bajarishni to'xtatish zarur bo'lsa, «To'xtating!» komandasi beriladi. Dastlabki xolatda «Mashqni bajaring!» komandasi beriladi. Mashg'ulotni o'tkazuvchi gurux oldida turgancha mashqni bajaradi, uning xarakatlari ko'zguda aks etgandek ko'rinib, boshqalar uchun qulaylik tug'diradi. URMni sanab o'tkazish tavsiya etiladi, ko'proq 4 va 8 gacha sanaladi. Bu musiqa jo'rligidan foydalanish imkonini beradi.

URMni «ko'rsatish yo'li bilan»o'rgatganda, ayni vaqtda

qaysi sanoqqa qanday mashq bajarilishi xaqida ko'rsatmalar xam beriladi. Gurux bilan birgalikda mashqni 2-3 marta takrorlangandan keyin o'tkazuvchi sanash va aytib turishga o'tadi. Mashqlarni «To'xta!» komandasidan so'ng tugatadilar. Bu buyruq so'nggi sanoq o'rniga beriladi.

Kichik maktab yoshidagi bolalarga o'rgatilayotganda, komandalar emas, buyruqlar beriladi, masalan: «Dastlabki xolatni egallang», «Mashqni men kabi bajaring», «Mashqni tugatamiz» kabi.

2. Mashqni yaxlit xolda gapirib berish asosida o'rgatish. Birmuncha osonroq mashqlar o'rgatilganda yoki shug'ullanuvchilar diqqatini faollashtirish maqsadida ushbu usuldan foydalaniladilar. O'qituvchi mashqlarni tushuntiradi, albatta, avval dastlabki xolatning qanday bo'lishini aytib beradi, xar bir sanoqqa aniq qanday xarakatlar bajarilishini qisqacha gapirib o'tadi. Komandalar «ko'rsatish asosida» bajariladigan mashqlardagi kabi beriladi.

Sanash o'rniga asosiy xarakatlarni mashqlar ritmi va jadalligidan kelib chiqib yo'l-yo'lakay tushuntirib ketiladi. Masalan, «bir-ikki-uch-to'rt» deb sanash o'rniga «Engashing-tiklaning-utirish-turish» so'zlarini aytish kifoya. Ko'rsatish va gapirib berishni birlashtiradigan «aralash» usulda o'qituvchi mashqni ham ko'rsatadi, ham tushuntiradi.

3. «Bo'limlarga bo'lib» o'rgatish usuli. Bu usul muvozanat jihatidan murakkabroq URMga o'rgatishda qo'llaniladi, chunki alohida harakatlar orasida yo'l qo'yilgan xato va kamchiliklarni tuzatish uchun tanaffuslar qilish imkonini beradi. «Dastlabki holatni egallang!» komandasidan so'ng o'qituvchi har bir sanoqdan so'ng bir oz to'xtab komandalar beradi. Masalan, «O'ng oyoq uchini orqaga, qo'llar yuqoriga-bir!», «Chap oyoqqa tayanib cho'qqayib o'tiring, o'ng oyoq yonga-ikki!», «Oyoqlar holatini o'zgartiring-uch!», «Dastlabki holat-to'rt!».

O'rgatish shu tariqa olib borilganda, mashg'ulotlarning yuqori harakat zichligiga erishiladi.

7.6. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni me'yorlash

URM bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda jismoniy nagruzkani mashqlar miqdorini (URM mashg'ulotlarining shakliga qarab ularning miqdori ham turlicha bo'lishi mumkin. Ertalabki badantarbiya majmuasiga 8-12 ta, ritmik gimnastika majmuasiga esa 50-70 mashqdan iborat bo'ladi);

-mashqlar tarkibi (tananing ayrim qismlarini oz miqdordagi mushaklar ishtirokida harakatlantirish ko'p sonli mushak guruhlariga asoslangan butun tana mashqlariga qaraganda ozroq nagruzka beriladi. Kuch mashqlari, yuk bilan bajariladigan hamda chidamlilik mashqlari egiluvchanlik mashqlariga nisbatan mushaklar, yurak-qon tomir va nafas tizimlariga kuchliroq ta'sir ko'rsatadi);

-mashqlar oralig'idagi dam olish davomiyligi (dam olish tanaffuslarini qisqartirish nagruzkani ko'paytiradi);

-takrorlashlar miqdori (musiqa jo'rligida «1-4» yoki «1-8» sanab bajariladigan URMni o'tkazganda, odatda, har bir mashqni 4,8,12 yoki 16 bor bajariladi. Musiqasiz mashqlar ham taxminan shuncha takrorlanadi, bunda musiqa asari qurilishidan kelib chiqadigan aniq miqdorga rioya qilinmaydi);

-sur'at (tez sur'atli mashqlar, odatda, ko'proq nagruzka beradi);

-dastlabki holat (dastlabki holati turlicha bo'lgan bir xil mashqlar turlicha nagruzka beradi. Masalan, yotib qo'llarga tayangan holda ularni bukib-yozish mashqlarining dastlabki holatini o'zgartiramiz; qo'llarni baland joyga, polga, oyoqlarni balandlikka yoki qo'shcho'pga tayaymiz) hisobiga amalga oshiriladi.

Mashqlarni shug'ullanuvchilarning tayyorgarligi darajasi, yoshi, jinsi, mazkur kontingent bilan hal etiladigan masalalarini hisobga olishning umumiy qoidalaridan kelib chiqib me'yorlash lozim.

Alohida mashg'ulotlarda nagruzka yurak urishi va o'zini his etishiga qarab, toliqish darajasidan kelib chiqib baholanadi. Guruh mashg'ulotlarida o'qituvchi mashqni mustaqil tugatishga

(agar uni hamma barobar davom ettirish mumkin bo'lmasa) ko'rsatma berib qo'yishi mumkin.

Kuch mashqlarida toliqish hissi tezgina seziladi va imkon bo'lmay qolguncha takrorlashga yql qo'yiladi. Chidamlilik mashqlarida organizmni bunday toliqish darajasigacha olib borish mumkin emas, ayniqsa, boshlovchilar bilan mashg'ulot o'tkazganda, bunga yo'l qo'yib bo'lmaydi.

Egiluvchanlik mashqlarida harakatlar amplitudasi chegarasidan xabar beruvchi engil og'riq sezgisidan kelib chiqib ish ko'rish lozim.

Mashg'ulotlardan mashg'ulotlarga nagruzkani yuqorida sanab o'tilgan omillar hamda haftadagi mashg'ulot kunlari soniga ko'ra asta-sekin, ammo muntazam oshirib boriladi.

URMni ayniqsa, jadal, uzoq davom etuvchi seriyalarni bajarishda, yurak-qon tomiri tizimiga qo'yilishi mumkin bo'lgan nagruzkani nazorat va o'z-o'zini nazorat qila borib, quyidagi usuliyatdan foydalanish tavsiya etiladi:

-har bir shug'ullanuvchi uchun alohida;

-o'qituvchi ishorasiga ko'ra mashg'ulotdan avval yoki uning orasida (nagruzka eng ko'p bo'lgan vaqtda, tiklanish paytida va h.k.) paypaslash yo'li bilan (bilak yoki bo'yinga) 10-15 soniya ichida urilgan zarbalar soni aniqlanadi. Bu raqamni 6 yoki 4 ga ko'paytirib, daqiqa mobaynidagi zarbalar sonini bilish mumkin;

-topilgan raqam (daqiqadagi zarbalar soni) maksimum (202-yosh) 60-80% atrofida bo'lishi kerak va alohida yo'l qo'yish mumkin bo'lgan nagruzkani ifodalaydi. Masalan, 40 yoshli shug'ullanuvchi uchun yurak qisqarishlari soni ko'pi bilan daqiqasiga 180 zarbani (220-40) tashkil qilishi kerak. Yurak qisqarishini daqiqasiga 110-130 zarbaga qadar ko'taradigan nagruzka boshlovchi uchun (60-70%) etarli bo'ladi, tayyorgarlik ko'rganlar uchun bu ko'rsatkich yuqoriroq-140-150 zarbadan (80-85%) iborat bo'lishi mumkin.

Nafas harakatlar bilan chambarchas bog'liq. Nafas chuqurligi va sur'ati ayni paytdagi organizm talablariga muvofiq bo'lishi kerak.

Organizmning bu murakkab fiziologik vazifasi avtomatik

ravishda amalga oshiriladi lekin, albatta, nafas olish faoliyatiga istalgan vaqtda aralashish ham mumkin. Sog'lom kishilar uchun nafasni qachon olish va chiqarishining ahamiyati yo'q, ba'zan qisqa muddatli kuchanishlarning ham zarari yo'q. Imkon boricha harakatlar sur'atini nafas bilan muvofiqlashtirish zarur. Ko'krak qafasi kengayganda-qo'llarni yon tomonga cho'zganda, gavdani tiklaganda nafas olish, egilganda, cho'qqayganda esa nafasni chiqarish kerak.

7.7. Juftlik va guruh mashqlari tasnifi

Sport amaliyotida qo'llanadigan juftlik yoki guruh mashqlari qo'shimcha jihoz va uskunalarni talab qilmasligi bilan qulay hamda qimmatlidir. Bu mashqlar mashg'ulotning tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismida (qo'yilgan maqsadlardan kelib chiqib) bajariladi. Shunga bog'liq ravishda jismoniy nagruzka ham turli variantlarda beriladi: mo"tadildan maksimalgacha ko'tarilish, maksimaldan mo"tadilga qadar kamayishi mumkin. Ular suyak-pay hamda mushaklar apparatini mustahkamlashga, kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik, harakatchanlik singari sifatlarni rivojlantirishga, shuningdek, o'rtoqlik, ahillik xissi kabi shaxsiy xususiyatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Juftlik mashqlari turgan joyda va harakatda (qadam tashlab, yugurib, sakrashlar, raqs qadamlari-o'zgaruvchan, tezkor qadamlar, polka kabi)-bajariladi.

Juftlik mashqlarini bajarishda shug'ullanuvchilardan biri ikkinchisiga talab etilayotgan harakatlarni yanada aniq va to'g'ri bajarishda yordam beradi yoki qarshilik ko'rsatadi hamda shu tariqa ishlayotgan mushaklar nagruzkasini ko'paytiradi. Demak, mashqlarni bajarish sifati bajaruvchiga ham, sherigiga ham bog'liqdir.

Juftlik mashqlari turli jismoniy sifatlarni rivojlantiradi. qarshilik ko'rsatishga asoslangan mashqlar, masalan, kuch sifatlari rivojlanishiga yordam beradi; qo'l ushlashib, kuchlanib bajariladi mashqlar esa egiluvchanlikni o'stiradi va h.k.

Guruh mashqlari yonma-yon qatorlashib saf tortib yoki aylana bo'lib turib bajariladi. Bu shug'ullanuvchilarning mashqni bajarishga bo'lgan qiziqishini oshiradi.

Estafeta va o'yin topshiriqlari shaklida o'tkaziladigan mashqlar nagruzkani yana kuchaytiradi.

Guruh mashqlari kichikroq zallarda ham, kattaroq maydonlarda ko'p sonli shug'ullanuvchilar bilan o'tkazilishi mumkin.

Mashqlar bayoni amaldagi tasnifga muvofiq hamda ta'sir ko'rsatishdagi ustunligidan kelib chiqib berilgan. Bundan tashqari, misol tariqasida majmua ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar, shuningdek asosiy o'yin hamda estafetalar keltirilgan.

7.8. Juftlik va guruh mashqlariga o'rgatish usuliyati

Umumrivojlantiruvchi juftlik va guruh mashqlari katta amaliy ahamiyatga ega. Ular sportning har xil turlarida (gimnastika, engil atletika, figurali uchish, konkida yugurish, futbol, xokkey, basketbol, voleybol, kurash, boks va boshqa.) qo'llaniladi, sportchining jismoniy hamda ahloqiy-irodaviy sifatlari rivojlanishiga, suyak-pay va mushak apparatlari mustaxkamlanishiga yordam beradi.

Tavsiya etilayotgan mashqlar shug'ullanuvchilardan alohida diqqat va yaxshi intizomni talab qiladi, shuningdek, ularni sherigiga yoki, umuman, guruhga nisbatan o'z harakatlarini to'g'ri boshqarishga o'rgatadi.

Juftlik va guruh mashqlarini mashg'ulotlarga kiritilganda, ularni o'tkazish usuliyati haqida chuqur o'ylab ko'rish kerak.

Tayyorgarlik qismining boshida diqqatni jamlash maqsadida guruh mashqlari (o'qituvchi yoki murabbiy bayoniga ko'ra bajariladi) tavsiya etiladi. Yaxshi tanish mashqlar safdagilar bilan birgalikda bajarilishi mumkin.

Guruh mashqlari oyoq-qo'l chigalini yozish vaqtida ham qo'llaniladi. Bunga shug'ullanuvchilar organizmini asosiy qismidagi katta jismoniy nagruzkaga tayyorlaydigan mashqlarni kiritish maqsadga muvofiqdir (bolalar, boshlovchi sportchilar

yoki umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhlarida bunday mashqlardan asosiy qismda foydalanish mumkin).

Birmuncha murakkabroq juftlik va guruh mashqlarini asosiy qismda o'tkazish tavsiya qilinadi (bunga yuqori shiddat bilan o'tadigan turli o'yinlar, estafetalar, shuningdek, yuqori darajada zo'riqishni talab qiluvchi harakatlar va mashq majmualari kiradi).

Mashg'ulotning yakunlovchi qismida nagruzkani kamaytiradigan juftlik va guruh mashqlaridan: har xil o'yinli topshiriqlar, diqqatni rivojlantiruvchi, raqs elementlari bo'lgan mashqlar va boshqalardan foydalanish mumkin.

Umumrivojlantiruvchi juftlik va guruh mashqlariga o'rgatish yoki ularni bajarishda o'z-o'zining sherigi va barcha shug'ullanuvchilarning (o'qituvchi yoki murabbiy) xavfsizligi xaqida o'ylash zarur bo'ladi.

ILOVALAR

FANNI O'ZLASHTIRISHDA QO'LLANILADIGAN PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR

"Sinkveyn" metodi

Metodning maqsadi – mazkur metod nafaqat matnning mazmunini o'rganishga, matn mazmunini o'zining shaxsiy tajribasi bilan bog'lashga va o'zlashtirgan axborot g'oya, yoki fikrlarga nisbatan o'z munosabatini yozma ifoda etishga imkon beruvchi oddiy va samarali usul bo'lib, talabalardagi shaxsiy pozitsiyani shakllantirishga yordam beradi.

Metodni o'tkazish tartibi:

- ish daftari vertikal chiziq bo'yicha ikkiga bo'linadi.
- chap tomonga talabalar mavzu yuzasidan unda taassurot uyg'otgan, yoqqan yoki savol tug'dirgan sitata, g'oya yoki fikrlarini yozadi (masalan, juda aqlli ta'rif, dalil yoki sabab va boshqalar).
- o'ng tomonda keltirilgan sitata yoki fikrga o'zining sharhlarini yozadi, ya'ni o'z munosabatini quyidagi yo'nalishlarda bildiradi: Uni bu fikr yoki g'oyaning nimasi qiziqtirdi va yozib olishga undadi? Bu nima haqda o'ylashga majbur etdi? Bu fikr bo'yicha u qanday savollarni o'yladi?
- matnni o'qiyotganida talabalar kerakli qo'shimcha fikrlarni aniqlab, kundalikka yozib boradi.
- ish yakunlagandan so'ng talabalar juftliklarda ishlashlari, tahlillarini almashishlari, o'rtoqlari tahlilida ularga yoqqan fikrni muhokama etishlari va ko'rsatishlari mumkin.

Trenerga tavsiyalar

- Siz oldindan sitatalar yoki g'oyalar sonini belgilab olishingiz mumkin (misol uchun, 2 ta, 4 yoki 5 tadan), - sitatalar mazmuni va yo'nalishi mutaxasislik, fan yoki mavzuga mos bo'lishi, kerak.
- Agarda siz ijtimoiy-tarbiyaviy mavzuda bu treningni o'tkazmoqchi bo'lsangiz g'oyalar yoki sitatalar hayotiy-ijtimoiy mavzularda tanlanishi mumkin bo'ladi. Bularning barchasi

siz o‘z oldingizga qo‘ygan maqsadga va sizning pedagogik uslubingizga bog‘liq bo‘ladi.

- Ish shakllari:
- uchliklarda ishlash;
- kichik guruhlarda ishlash;
- blits-so‘rov – siz bir qator alabalardan faqat bitta sitatani va faqat birgina sharhni o‘qib berishni so‘raysiz;
- Fidbeyk.

Yakunlar munozara tayyorlash yoki o‘tkazish, insho yozish yoki asoslangan esse yozish uchun xizmat qilishi mumkin.

FIKR (g‘oya, sitata, munosabat, xulosa va boshqa)	SHARH

“Brifing” metodi.

“Brifing”- (ing. briefing-qisqa) biror-bir masala yoki savolning muhokamasiga bag‘ishlangan qisqa press-konferensiY.

O‘tkazish bosqichlari:

1. Taqdimot qismi.
2. Muhokama jarayoni (savol-javoblar asosida).

Brifinglardan trening yakunlarini tahlil qilishda foydalanish mumkin. Shuningdek, amaliy o‘yinlarning bir shakli sifatida qatnashchilar bilan birga dolzarb mavzu yoki muammo muhokamasiga bag‘ishlangan brifinglar tashkil etish mumkin bo‘ladi.

“Zanjir” metodi

Bu metod o‘ragnilayotgan mavzuga taalluqli so‘zlarni o‘z ichiga olib talabalarni fikirlash faoliyatini tezlashtiradi, intellektual aqliy salohiyatini, taffakurini ishga soladi. Bevosita talabalar fikrini mashg‘ulot jarayonlariga etaklaydi. Talabalarning

bilimini baholanishi o‘qituvchi tomonidan belgilangan tartibda amalga oshiriladi.

Izoh: Bu metod suzishga oid mashqlarga taalluqliy so‘zlarni o‘z ichiga olib talabalarni fikirlash faoliyatini tezlashtiradi, intellektual aqliy salohiyatini, taffakurini ishga soladi. Bevosita talabalar fikrini mashg‘ulot jarayoniga hamda sport zallariga etaklaydi.

«Agarda Men .....» metodi

Agarda men .....

Izox: Bu metod interfaol texnologiya bo‘lib, tanqidiy, tahliliy, aniq mantiqiy fikrlashning muvaffaqiyatlik rivojlantirishga hamda o‘z g‘oyalarini, fikrlarini yozma va og‘zaki shaklda ixcham bayon etishiga imkoniyat yaratadi. Shuningdek, har bir qatnashuvchining o‘z fikrlari, o‘zgalardan kutadigan tarbiyaviy xarakterdagi qator vazifalarni amalga oshirish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Umarov M.N. «Gimnastika». O'quv qo'llanma, T.: "VNESHIN VESTPROM", 2015y.,400 b.

2. M.Umarov., A.Eshtaev., D.Ishtaev., Z.To'ychiev., S. Eshtaev., N. Paxrudinova. "Gimnastika nazariyasi va uslubiyati". Darslik. "Fan va texnologiya" nashriyoti. T.: 2018 y.

3. M.N. Umarov, A.K. Eshtaev, D.X. Umarov, D.R. Ishtaev, G.M. Xasanova. "Yakkakurash koordinatsion va siklik sport turlari (gimnastika)". Darslik. "Fan va texnologiya" nashriyoti. T.: 2018 y.

4. Karimov X.A.,Yusupov G'.A., Toshmurodov M.X., Jonqobilov O.A., Umarov X.X., Abdullayev B.B. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Gimnastika) darslik. T."Barkamol fayz media" nashryoti 2017 yil, 326 b.

5. Efimenko A.I. - Saf mashqlari va ularni o'rgatish metodikasi. Metodik tavsiyanoma T: 1992 y.

6. Efimenko A.I., Umarov M.N., Yuldoshev K.K. Gimnastika darsini samaradorligini oshirish usullari. Metodik qo'llanma. T., 1995 y.

7. Yuldoshev K.K. - Gimnastika darslarida hayotiy zarur harakat malakalarini shakllantirish. O'quv qo'llanma. T. 1995 y.

8. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashgulotining nasariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O`DJTI nashriyot-matbaa bo`limi. T.: 2009. – 113 b.

9. Gimnastika. Jismoniy tarbiya institutlari uchun darslik T. «O'kituvchi» 1982 y.

10. Gimnastika i metodika prepodovaniya. Uchebnik dlya institutov fizicheskoy kulturo' (Pod obhey redaksiey prof. Smolevskogo V.M.) M., FIS. 1987 g.

11. Efimenko A.I. Umumrivojlatiruvchi mashqlar va ularga oid atamalar. T., O'zDJTI bosmaxonasi. 1992 y.

12. Efimenko A.I., Yo'ldoshev K.K., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaradorligini oshirish usullari (metodik qo'llanma). T. O'zDJTI bosmaxonasi. 1995 y.

13. Yo'ldoshev K.K. Gimnastika darslarida hayotiy zarur harakat malakalarini shakllantirish. O'quv qo'llanma. T. . O'zDJTI nashriyot bo'limi. 1995 y.

14. Yo'ldoshev K.K. Boshlang'ich sinf o'quvchilarini akrobatika mashqlariga o'rgatish. O'zDJTI nashriyot bo'limi. 1997 y.

15. Yo'ldoshev K.K. Umumta'lim maktablarida gimnastika mashqlarini o'rgatish uslubiyati. T. O'zDJTI nashriyot bo'limi. 1998 y.

16. Karimov M.K. Akrobatika. T., «Elsona» 2002 y.

17. Karimov M.K. Saf mashqlari va ularni o'rgatish uslubi T., MCHJ «Elsona» 2003 y. .

18. Karimov M.K. Xoreografiya mashqlari va badiiy gimnastika. T., MCHJ «Elsona», 2003 y.

19. Smolevskiy V.M. Formirovanie poznaniya v netraditsionno'x vidax gimnastiki (Metodicheskie rekomendatsii dlya uchitiley fizicheskoy kulturo'). M., 1990 g.

20. Abduraximov D.D. Jismoniy tarbiya va sport (Darslik) Chirchiq-2023

MUNDARIJA

KIRISH **3**
I-BOB. QISQACHA TARIXIY TAHLIL **5**
1.1. Gimnastikaning vujudga kelishi. 5
1.2. Yangi davr gimnastikasi 6
1.3. Milliy gimnastika tizimlarining yaratilishi 8
1.4. O'zbekistonda gimnastikaning rivojlanish 13
1.4.1. 1917 yilgacha bo'lgan davrda gimnastika 14
1.4.2. 1918 – 1948 yillarda O'zbekistonda gimnastikaning ravnaq topishi. 17
II-BOB. GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH **19**
2.1. Gimnastika mashg'ulotlarining tasnifi 19
2.1.1. Gimnastik xafvsizlik qoidalari 20
2.1.2. Jarohatlanishni oldini olish 21
2.1.3. Gimnastikani hozirgi kundagi muammolari 23
2.2. Gimnastika mashqlarining atamalari 24
2.3. Saf va umumrivojlantiruvchi mashqlar 29
2.4. Kasbiy-amaliy gimnastika 34
2.5. Badantarbiya daqiqalari 44
2.6. Oliy ta'lim muassasalarida gimnastikaning sport turlari 55
2.7. Gimnastika mashqlarida va mustaqil ta'lim mashg'ulotlari 63
III-BOB. GIMNASTIKA DARSINI TUZILISHI VA MAZMUNI **65**
3.1. Darsning tayyorgarlik qismi 69
3.2. Darsning asosiy qismi 73
3.3 Darsning yakunlovchi qismi 78
IV-BOB. DARSNI O'TKAZISH TALABLARI **81**
4.1. Darsning tayyorgarlik qismini o'tkazish 83
4.6. Asosiy qism uchun mashqlarni tanlash 89
4.7. Maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun mashqlar 91
4.8. Yakunlovchi qism uchun mashqlarni tanlash 92

V-BOB. TA'LIM – RIVOJLANTIRUVCHI GIMNASTIKA VOSITALARI **94**
5.1. Ommaviy atletik gimnastika uchun xos bo'lgan xususiyatlar 94
5.1.1. Atletik gimnastika bilan shug'ullanishning asosiy qoidalari 95
5.1.2. Komplekslar (majmualar) tuzish 99
5.1.3. Darsda sog'lomlashtirish yo'nalishidagi atletik gimnastikadan foydalanish 101
VI-BOB.YOGI GIMNASTIKASINI O'TISH USULIYOTI **104**
6.1. Yogi gimnastikasi majmualarini tuzish usuliyoti 106
6.2. Qayishqoqlik va ishchanlikni oshiradigan majmua 108
6.3. Ritmik gimnastika 108
6.4. Ritmik gimnastikaning vazifalari 109
6.5. Ritmik gimnastikaning xususiy vazifalari 110
6.6. Mashg'ulotlar mazmuni 110
6.7. Mashg'ulotlarning uslubiy xususiyatlari 111
VII-UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR **113**
7.1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar tavsifi 113
7.2. Mashqlarni tasniflash va dastur materiali 114
7.3. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning maxsus yo'naltirilganligi 115
7.4. Mashqlarni tanlash qoidalari 117
7.5. Umumrivojlantiruvchi mashqlarga o'rgatish 120
7.6. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni me'yorlash 122
7.7. Juftlik va guruh mashqlari tasnifi 124
7.8. Juftlik va guruh mashqlariga o'rgatish usuliyati 125
ILOVALAR **127**
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI **130**

Abduraximov Davron Dilmurotovich,
Abduraximov Sardor Dilmurot o‘g‘li

GIMNASTIKA VA UNI O‘RGATISH METODIKASI

(60111200 – Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi uchun)

Darslik

Muharrir: X. Tahirov
Texnik muharrir: S. Meliqo‘ziyeva
Musaxhih: M. Yunusova
Sahifalovchi: A. Muxammad

Nashr. lits № 2244. 25.08.2020 y.
Bosishga ruxsat etildi 19.04.2026.
Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog‘ozi.
“Times New Roman” garniturasi.
Xisob-nashr tabogi. 8,5.
Adadi 100 dona.
Buyurtma № 7620219.1.1.

«Book trade 2022» MChJ bosmaxonasida chop etildi.

Nashriyot tel. raqami +998 (97) 017-01-01

+998 (94) 673-66-56

QAYDLAR UCHUN

ISBN 978-9910-618-32-1