

ALIKULOV KAMOL ISTAMOVICH

**GINNASTIKA VA UNI O'QITISH
METODIKASI**
O'quv qo'llanma



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

ALIKULOV KAMOL ISTAMOVICH

GIMNASTIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI

O'quv qo'llama

*O'quv qo'llama 5112000 – jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi
talabalari va o'qituvchilari uchun mo'ljallangan.*

-13930/21-

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIV TALIM,
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI

CHIRCHIQ – 2022
«History and page»

UO'K 796/799
КБК 75.6
А-15.

Muallif: **Alkholov Kamol Istamovich**

Taqrizchilar: **P.f.d., Sh.O.Mardonov**
P.f.n., A.K.Eshtaev

Mazkur o'quv qo'llamada gimnastika sport turining paydo bo'lish tarixi, saf mashqlari qoidalari, texnikasi hamda Gimnastika atamalari ilatini o'rgatish usullari, xotir gimnastika turlari, hakamlar asoslari, musobaqalarni tashkil qilish va o'kazish usullari kabi masalalar yoritilgan bo'lib, undan jismaniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalari, magistrantlari, maxsus sirtqi yo'nalishi talabalari hamda MOF tinglovchilari, umumiy o'rta ta'lim maktablari hamda akademik litsey va kasb-hunar kollejlari jismaniy tarbiya o'quvchilari foydalanishi kerak.

В этом учебном пособии рассказывается об истории гимнастических видов спорта, правилах техники и терминологии гимнастике их преподавания, опытах в зарубежной гимнастике, основы судейства, организации и проведения соревнований.

С учебного пособия могут использоваться студенты направления физической культуры, магистранты, студенты заочного отделения, преподаватели физической культуры общеобразовательных школ, академических лицеев и профессиональных колледжей.

This tutorial describes the history of gymnastic sports, the rules of technology and their teaching, experiences in foreign gymnastics, arbitration, organization and conduct of competitions, physical education students, masters, special correspondence students, teachers, general schools, academic lycseums and vocational colleges can use him.

ISBN 978-9943-9512-0-4

©Alkholov K.I. 2022
©«History and page» 2022

KIRISH

O'zbekiston o'z mustaqilligiga erishgach barcha sohalar kabi jismaniy tarbiya va sport ham tamomila yangicha maqom yo'nalishida shakllanib, yuksak cho'qqi larni qanot yozmoqda. Dartaqiqat, birinchi Prezidentimiz I.A.Karimovning talabuvusi va bevosita rahbarligi ostida «Jismaniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun (1992, 2000, 2015), «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamoat ammasini tuzish to'g'risida»gi (2002), Futbol, kurash, tennis va boshqa sport turlarini rivojlantirish haqida farmonlar va hukumat qarorlarining qabul qilinishi, yuridikda jismaniy tarbiya va sport ishlarini rivojlantirishda muhim omil bo'lgan bo'lib, Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyevning 2017 yil 9 martdagi "O'zbekiston protokollari 2020 yilda Tokio shahrida (Yaponiya) o'kaziladigan XXXII Olimpiya o'yinlari va XVI Paraglim piya o'yinlariga tayyorlash haqida"gi PF - 2421 sonli farmoni hamda boshqa hudduqi -me'yorli hujjatlar jismaniy tarbiya va sport sohasida ulkan islohotlar, beqiyos bilyodkorlik ishlarini amalga oshirish imkoniyatini yaratdi.

Ta'kidlash joizki, jismaniy tarbiya va sport turlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, «katta» sport mavqecini ko'tarishga ham ustivor ahmiyat qaratilmoqda. Yildan yilga Respublikamizda xalqaro va jahon miqosidagi muvuzi musobaqalarni o'kazish an'anaviy tadbirlar tarkibidan joy olmoqda. O'zbek protokollari Osiyo, Jahon va Olimpiya musobaqalarida yuksak natijalarga erishib, yuridik shahvatini jahon hamjamiyati oldida tarannim etib kelmoqda. Shunday sport turlaridan biri bu gimnastikadir.

Albatta gimnastika sport turi o'zining murakkab harakatlari va jozibadorligi bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi. Shuningdek gimnastika mashg'ulotlarining shug'ullanuvchilarga nisbatan o'ziga xos talabari mavjud bo'lib, ularga maxsus ta'sir qilish kuchiga ega. Gimnastik mashqlar pedagogning

Уфаёнгтон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги "Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳрида (Япония) ўтказиладиган XXXII Олимпия ўйинлари ва XVI Паралимпия ўйинларида тайёргилини таъмин" га ПФ-2421-сон Фармони.

nutqi, musiqi va mashg'ulotlar o'tkazishining sharoitlari bilan uyg'unlikda insonga shaxs sifatida va biluv-analiy faoliyat yurituvchi subyekt sifatida har tomonlama katta ta'sir qilish potentsialiga ega.

O'quv qo'llanmaning mazmuni shug'ullanuvchilarga maxsus bilim va ko'nikmalar bera olish bilan birga, sport tajribasini boyitishga ko'maklashadi. Ushbu kitob talabalarni nafakat gimnastika bo'yicha bilimlarini, balki boshqa u bilan bog'langan fanlar bo'yicha bilimlarni egallashga yo'naltiradi. Bu esa, o'z navbatida, bo'lajak pedagogning har tomonlama bilimlariga ega bo'lishi, uning ma'naviy va axloqiy tomonlarining rivojlanishini ta'minlay oladi.

Qo'llanma o'rta mustaqil va shu bilan birga o'zaro ma'naviy bog'langan qismlardan iborat. O'quv qo'llanmada Gimnastikaning rivojlanish tarixi, gimnastika jismoniy tarbiya tizimida tutgan o'rni, gimnastika atamalari, gimnastika turlari, gimnastika mashg'ulot joylari va ularning jihozlanishi, mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish, maktabda mashg'ulotlarning mazmuni va uni tashkillaştırish, mashqlarini o'rgatish metodikasi, musobaqalar va ularni tashkil qilish hamda gimnastika chiqishlari haqida muhim ma'lumotlar keltirilgan.

Mazkur o'quv qo'llanma 5112000 Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bo'yicha tashkil o'ldirilgan talabalar uchun mo'ljallangan bo'lib. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fan dasturi asosida tayyorlangan.

O'quv qo'llanmani tayyorlashda turli o'quv-uslubiy manbalardan, eng avvalo p.f.d.proffessor A.M.Shiyomin, p.f.n. A.T.Brikin, dotsent A.K.Eshlayev, M.N.Umarov, M.L.Juravin, I.I.Mogunovalarining gimnastika bo'yicha darslik va o'quv qo'llanmalaridan foydalanildi.

Ushbu o'quv qo'llanmani nashrga tayyorlashda o'z maslahatlari va beminnat ko'rsatmalari bilan ko'maklashgan barcha mutaxassis-olimlarga, hamda foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatida ismi sharifi ko'rsatilgan kasbdoshlariga ayniqsa taqrizchilarga mualliflar o'z minnatdorligini bildiradi. Ishonarnizki ushbu o'quv qo'llanma ta'lim muassasalarining professor — o'qituvchilari, murabbiylari va talabalarining bilimlarini oshirishga yordam beradi.

I-Bob. GIMNASTIKANING RIVOJLANISH TARIXI

Gimnastika tarixi- bu o'ziga xos bilimlar sohasi, jismoniy madaniyat va umumiy madaniyat tarixining muhim bo'limi, turli tarixiy davrlarda odamlar hayotining iqtisodiy, siyosiy va madaniy sharoitlari bilan bog'liq gimnastikani rivojlantirish qonuniyatlari haqidagi fan. Gimnastika odamlarning hayoti va mehnat faoliyatini o'ziga qaratilgan va inson haqida fanlarning yutuqlari, jamiyat rivojlanishining qonunlari urush qilish usullari ta'siri ostida va o'zining qonuniyatlari bo'yicha rivojlangan.

Inson haqida fanlarning rivojlanishi sari sog'likni mustahkamlash, organizmning funksional imkoniyatlarini kuchaytirish, shug'ullanuvchilarni sog'lom hayot tarziga, o'qishga, mehnatga, xarbiy majburiyatlarni bajarishga gimnastikadan foydalanish uchun yangi imkoniyatlar ochilgan.

Moddiy boyliklarni ishlab chiqarishda, ishlab chiqarish munosabatlarida, harbiy texnika va harbiy san'atdagi o'zgarishlar insonga nisbatan yangi o'ziga xos talablarni qo'ygan, shu yerda yangi sharoitlarda insonlarni hayotga va faoliyatga tayyorlash uchun gimnastika vositalari va metodlarini takomillashtirish zaruriyati paydo bo'lgan.

Gimnastika o'zining shaxsiy qonuniyatlari bo'yicha rivojlanadi:

a) gimnastikalar va murabbiylarni musobaqalar va gimnastikalar bilan o'quv- shug'ullanish va tarbiyaviy ishlarni tashkil etish tajribasi bilan boyitish; b) dasturlarni, musobaqalar qoidalarini, atamalarini, mashqlar o'rgatish nazariyasi va metodikasini, sport bilan shug'ullanishni takomillashtirish; v) ilmiy anjumanlar, seminarlar, tadqiqotlarni o'tkazish; g) pedagog-murabbiylar tayyorlash tizimini takomillashtirish; d) gimnastik anjomlar, mashg'ulotlar o'tkazish joylari jihozlarini yaxshilash va b.

Gimnastika sohasida pedagogning o'qimishligi uning tarixining asosiy davrlarini bilish bilan tavsiflanadi. U bilishi shart, gimnastika qachon paydo bo'lgan, o'zining rivojlanishida qanday bosqichlarni bosib o'tgan; barcha yoshdagi

insonlarning jismoniy tarbiyasi tizimida, o'quv va mehnat faoliyatida uning o'rni; yaqin kelajakda u qaysi yo'nalishda rivojlanadi.

1.1. Qadimiy xalqlarda gimnastika

Uzoq qadimda, ibtidoiy-jarimoa tizimi davrida bizning tushunchamizdagi gimnastika mashqlari bo'lmagan, insonni hayotga va mehnat faoliyatiga tayyorlashdagi biluvqo'llashning mustaqil ob'ektiga aylantirilmagan edi. Barcha harakatlanish ishlari amaliy xarakterga ega bo'lgan ovqat kiyim, yashash joyi kabi asosiy hayotiy ehtiyojlarni qondirish uchun qo'llanilgan. Bolalar o'z harakatlarini yoshi katta ovchilarga, dehqonlarga, askarlarga o'xshatgan, ularning faoliyati turli xil harakatlarga boy bo'lgan - uzoq muddatli yurish, yugurish, turli to'siqlardan o'tish, daraxtlarga chiqish, emaklash, emaklab o'tish, turli predmetlarni ulqotirish, kamondan o'tish, turli usullar bilan suv to'siqlaridan o'tish va h. Ushbu harakatlanish ishlaridan ko'pchiligi ma'lum o'zgartirilgan shaklda gimnastik amaliyotda hozirgacha qo'llanilmoqda: oddiy osilish, osilib turish, osilib silkitish, osilib tortilish, yitarib ko'tarilib aylanish, balandlikka, uzunlikka sakrash, umbaloq, emaklab o'tish, muvozanada mashq bajarish va b. Lakonika qadimiy grek quldorlik davlatida, uning asosi bo'lgan Sparta shahrida (m.a. 9 asr) erkin tug'ilgan fuqarolar qul qilingan xalqlar mehnati hisobidan hayot kechirgan. Bosqinchilik urushlarini etish uchun va qullarning bo'yisinishi uchun yaxshi tayyorgarlikka ega askarlar kerak bo'lgan. Ushbu maqsadda bolalarni 7 yoshidan qatnigqo'l tarbiya tizimiga ega bo'lgan maktablarga berishgan. U yerda ular bo'yro ustida uxlagan, to'yganicha ovqatlanmagan, yil davomida oyoq kiyimsiz yurgan. Ularga qurodan foydalanishni, to'siqlardan o'tishni o'rgatishgan, qullarga nisbatan shavqatsiz munosabatlarni tarbiyalagan, bosqinchilik va muhofaza qilish urushlarida, qullar qo'zg'olonlarini bostirishda, qullarni ishlashga majburlashda zarur bo'lgan jasorat, kuch, chidamlilikni rivojlantirgan. Ayollarning jismoniy tarbiyasi ham davlat darajasidagi masalalardan biri hisoblangan. Qizlar ham erkak-askarlar bajaradigan mashqlarni bajarishgan, sport musobaqalarida qatnashgan. Mashqlar sifatida

yurish, yugurish, sakrash, disk ulqotirish, kurash, mushtlash, o'yinlar (turli to'liqlardan o'tish, tirmashib chiqish, tirmashib o'tish va b.) qo'llanilgan.

Afnada - o'sha davrning qadimiy grek markazida - hunarmandchilik, savdo, dengiz floti, ilm-fan, san'at juda yaxshi rivojlangan edi. Bu yerda barkamol inhasoni tarbiyalash g'oyasi paydo bo'lgan vaamalga oshirilgan. Ushbu davlatda, Sparta kabi, bolalar 7 yoshigacha ota-onasi tarbiyasida bo'lgan, undan keyin boy oilalarning o'g'illari bolalari musiqqa maktablarga qatnashgan (ruscha "muza" ko'zidan - fan va san'at homiyi), 12-13 yoshdan esa davlat maktabi - palestrada o'qigan (grekcha "palee" so'zidan - kurash).

Gimnastik mashqlardan koptok bilan o'yinlar, arqon tortish, tirmaklash va muvozanat saqlash mashqlari, to'siqlardan o'tish va yugurish bilan o'yinlar keng qo'llanilgan. Bolalarga qalqon va nayza, kamon, xanjar va boshqa qurollar bilan mashqlar o'rgatilgan.

Bolalarning nafqat jismoniy, balki ruhiy tarbiyasiga ham katta e'tibor qaratilgan. Gimnastik mashqlar yordamida bosiqlik, mo'tadillik, o'zini qo'lga olish, sabr bardosh, xushyorlik va ziyorlik tarbiyalangan. Gimnastikaning qo'llanish ta'sirini chetlashtirish uchun grek maxsus tanlagan musiqqa, astronomiya, matematika, notiqlik san'ati bilan shug'ullangan. Arastu hisoblashicha, musiqqa ta'siri ostida insonlar yengil tortadilar va "zararsiz quvonchni" sezib, stresslardan xalos bo'ladilar.

Gimnastika bilan imtiyozli tabaqalar vakillari shug'ullangan. Qullarning shug'ullanishi qat'iy tan taqiqlangan, ayollarga ham ruxsat etilmagan.

Qadimgi Rim asosan bosqinchilik urushlarini olib borgan va bostirib olingan xalqlar hisobidan hayot kechirgan. Bu uchun kuchli, chidamli va harbiy yaxshi tayyorgarlikka ega, boshqa xalqlarga shavqatsiz armiya kerak bo'lgan. Armiyaga 16-17 yoshdagi o'spirinlar qabul qilingan. Uzoq vaqt davomida yaxshi tashkil qilingan maxsus jismoniy va harbiy tayyorgarlikni o'tashgan. Tayyorgarlikjuda qatnigqo'llik bilan o'tkazilgan. Mashqlar sifatida yugurish, uzunlikka va balandlikka tayoq bilan sakrash, arqonga, daraxtga, zina poyaga, qoyalarga