

“GIMNASTIKA TURLARI HAQIDA MA'LUMOT”

Samarqand viloyati Samarqand tumani

4-umumta'lim maktabning Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Narzulloyeva Zarrina Nurulloyevna

Annotatsiya: Ushbu maqola gimnastikaning turlari, ularda bajariladigan mashqlar, bugungi kunda yosh avlodni tarbiyalashda sportning o'рни, jismoniy tarbiyaning mamlakat sohasida gimnastikaning o'рни, Gimnastikaning alohida ahamiyati uning ilm olish imkoniyatlari haqida qisqach so'z yuritiladi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, ta'lim – tarbiya, ma'naviy boylik, axloqiy poklik, amaliy gimnastika, sport amaliy gimnastika, harbiy amaliy gimnastika.

Yosh avlodning jismoniy tarbiyasi ta'lim - tarbiya tizimining turkibiy qismini tashkil qilib, o'quvchi va talabalarning har lomolama jismoniy va ruhiy fazilatlarini tarbiyalash, ulami hayot, mhnat va Vatan mudofaasiga tayyorlash, o'zida ma'naviy boylik, axloqiy poklik va jismoniy kamolotlikni mujassamlashtirgan yangi kishini shakllantirish kabi oliyanob maqsad uchun xizmat qiladi. Gimnastika ko'p muammolarini hal qiluvchi, ko'pqirrali vositadir. Uning mashqlari orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish, to'g'ri qomatni shakllantirish, sog'liqni mustahkamlash, irodaviy fazilatlarni tarbiyalash, harakatlarni mohirona, yengil ijro etishga o'rgatish kabi vazifalar muvaffaqiyatli hal etiladi. Gimnastika - jismoniy tarbiya dasturining asosiy bo'limlaridan biridir. Maktablarda gimnastika mashg'ulotlari, dasturning boshqa bo'limlari singari, o'quvchilarning jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalarining amalga oshirish lozim.

Jismoniy tarbiyaning mamlakat sohasida gimnastika yetakchi o'rinni egallaydi. Uning vosita va usullarining keng doirasi deyarli barcha insonlarni: bolalar va o'smirlar, katta yoshlilar va qariyalar, uyollar va erkaklar, sog'lom kishilar va bemorlarni qamrab olishga imkon beradi. Gimnastika har tarafлама jismoniy rivojlanish va insonning harakat qobiliyatlarini takomillashtirishni ta'minlab, uni mehnatgu va Vatan himoyasiga tayyorlaydi. Ayniqsa, o'sib borayotgan avlodning jismoniy takomillashuvida

gimnastikaning ahamiyati katta. (gimnastika bilan muntazam shug'ullanish boshlang'ich jismoniy tarbiya masalalarini yanada muvaffaqiyatli hal qiladi, jismoniy lazimat va qobiliyatning rivojlanishi uchun mustahkam asos soladi, kelishgan gavda va qadri-qomatni shakllantiradi, yurak qon-tomir, nafas olish, ovqat hazm qilish a'zolari va inson organ tizimining boshqa tizimlari bir marom va tartibda ishlashiga imkon yaratadi. Gimnastikaning alohida ahamiyati uning ilm olish imkoniyatlarining o'z ichiga olganligidir. Ixtisoslashgan amaliy gimnastika. shug'ullanuvchilarning umumiy jismoniy rivojlanishga va ularning o'z ixtisoslariga xos mehnat harakatlari tezroq o'zlashtirishga mo'ljallangan. Ixtisoslashgan amaliy gimnastika jismoniy tayyorgarlikning tarkibiy qismi hisoblanadi. Ixtisoslashgan amaliy tayyorgarlik asosan turli kasbdagi ishchilarni tayyorlaydigan ixtisoslashgan texnika bilim yurtlarida, shuningdek oliy o'quv yurtlari hamda texnikumlarda o'tkaziladi. Bu tayyorgarlik uch qismdan iborat: umumiy, ixtisoslashgan amaliy va maxsus jismoniy tayyorgarlik. Umumiy jismoniy tayyorgarlik shug'ullanuvchilarni har tomonlama, garmonik rivojlantirish va sog'lomlashtirishga qaratilgan. Bu tayyorgarlik turli sport turlari mashg'ulotlari: yengil atletika, chang'i, suzish sporti va hokazolarni o'z ichiga oladi. Bu tayyorgarlikda ayniqsa quyidagi gimnastika mashqlari katta o'rin tutadi. Sport amaliy gimnastika. Organizmning funksional imkoniyatini oshirish va harakat sifatlarini takomillashtirish uchun qo'llaniladigan jismoniy tayyorgarlikning turli vositalari hamda uslublari orasida gimnastika muhim rol o'ynaydi. Sport amaliy gimnastikasida qo'llaniladigan mashqlar muskul zo'rqiqlashining tuzilishi va xarakteri bo'yicha u yoki bu sport turiga xos bo'lgan mashqlarga o'xshashdir. Gavdaning turli qismlari aylanma harakat qiladigan sport turlarida yuqori sport natijalariga erishish uchun (figurali uchish, kurash, futbol, suvga sakrash, xokkey, basketbol va boshqalar) akrobatika mashqlari keng qo'llaniladi, ular yordamida tayanch harakatlantiruvchi apparat va vestibulyar analizatorning funksiyasi takomillashadi. Harbiy amaliy gimnastika. Harbiy amaliy gimnastika qurolli kuchlarida jismoniy tayyorgarlik ko'rishning tarkibiy qismi bo'lib, gimnastika turlaridan biridir. Umumijismoniy tayyorgarlik singari amaliy gimnastikaning ham Vatan himoyasiga harbiy qurolli kuchlar safiga va safarbarlikchaqiruv rezervlari uchun umumiy vazifalari bor. Shuningdek, har bir qo'shin turi uchun maxsus vazifalari

bor. Bu vazifalar qurolli kuchlar yoki qo‘shinning u yoki bu turi harbiy tayyorgarligining talablarini hisobga olgan holda bajariladi. Jismoniy tayyorgarlikning tarkibiy qism sifatida harbiyamaliy gimnastikaning vazifasi mahorati bilan jadal harakat qila oladigan jismoniy qobiliyatlarini oshirish va har tomonlama rivojlantirishdan iboratdir. Uning amaliy xarakteri ham shundan iboratdir. Shu bilan birga harbiy amaliy gimnastika har tomonlama jismoniy rivojlangan, chiniqqan va sog‘lom o‘zbekiston yoshlarining tarbiyasiga yordam beradi. Harbiy amaliy gimnastika chidamlilik, kuchli bo‘lish, chaqqonlik va harkat tezligining rivojlanishiga, to‘siqlardan oshib o‘tish malakalarini egallashga hujum qilish, o‘zini himoya qilish usullarini bajara olishga, shuningdek mardlik, irodalik, tashabbuskorlik va topqirlik o‘z kuchiga ishonadigan, matonatli bo‘lish jamoaviy va o‘rtoqlarga o‘zaro yordam hislarini tarbiyalashga ko‘maklashadi. Yurish va yugurish. Yurish faqat oyoq muskullarini ishga solmasdan u butun tana muskullariga ta’sir ko‘rsatadi va yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining ish faoliyatini yaxshilaydi. Zo‘r berish bilan bo‘shashish navbatlanib turadigan muskullarning bir tekis ishi xotijam yurganda organizmning osuda holatga o‘tishi uchun qulay sharoit yaratadi, shu bilan birga tez yurganda jismoniy yuklama sezilarli darajada oshadi. Har xil saflanishlarda yurish gigiyenik samarasidan tashqari jamoa bo‘lib harakatlanish malakalarini egallashga ham yordamlashadi. Gimnastika mashg‘ulotlarida yurishning quyidagi mashqlari qo‘llaniladi: sayr qadami yoki oddiy qadam, oyoqlar uchida, tovonlarda, oyoq kaftlarining ichki va tashqi qirrasida yurish, qo‘llar bilan tizzalarga tayanib yurish, kerishib yurish, «sezilarsiz» yurish, tizzalami baland ko‘tarib (oyoqlami oldinga bukib) yurish, yarim cho‘qqayib va cho‘qqayib yurish, bir oyoqni bukkancha keng qadamlab yurish, qadamlami juftlab va almashib yurish, oldinga va yon tomonga oyoqlami chalishtirib yurish, yurishni sakrashlar bilan navbatlashtirib yurish. Muvozanat saqlash mashqlari. Muvozanat saqlashning zamr sharti umumiy og‘irlik markazining tayanch maydoni ustida joylashishidir. Tayanch maydoni qanchalik katta bo‘lsa, muvozanat shunchalik turg‘un bo‘ladi. Muvozanat saqlash mashqlari qomatni shakllantirish uchun katta ahamiyatga ega, chunki ulami bajarayotganda bel hamda butun gavda muskullarining tonusi ancha ortadi. Muvozanat saqlash mashqlari polda yoki balandroq tayanch joyda (gimnastika o‘rindig‘ida, xodada), turgan joyda va harakatda

bajariladi. Gimnastika mashg'ulotlarida maxsus muvozanat saqlash mashqlari ko'pincha balandroq tayanch joyda bajariladi. Turgan joyda bajariladigan mashqlarga; kichik tayanchda oyoq uchlarida, tovonlarda, bir oyoqda tik turishlar, qo'l, oyoq, gavda harakatlari bilan bajariladigan mashqlar (masalan, bir oyoqda shuningdek ikki oyoqda burilishlar, sakrab burilishlar (bir va ikki oyoqda o'tirishlar) kiradi. Tirmashib chiqish mashqlari. Tirmashib chiqish mashqlari chaqqonlik va dadillikni oshiradi, shug'ullanuvchilarda o'z kuchiga ishonch hosil qildiradi, koordinatsiya qobiliyatini takomillashtiradi. Tirmashib chiqish aralash osilishda va faqat qo'llarda osilish holatlarida bajariladi, qo'llarda osilib chiqayotganda ehtiyot bo'lish zarur, chunki unda asosiy yuklama qo'l va yelka kamari muskullariga tushadi. Shuni hisobga olgan holda mashg'ulotlarda faqat qo'llarda osilib chiqish mashqlarini aralash osilishda tirmashib chiqish mashqlari bilan navbatlantirib turish kerak. Uloqtirish va ilib olish mashqlari. Bu guruhdagi mashqlar chaqqonlikni, tezkorlikni, chamalashni rivojlantirishga yordam beradi va oyoq gavda va ayniqsa qo'l va yelka kamari muskullarini rivojlantiradi. Bu mashqlami bajarganda harakat uyg'unligi takomillashadi, chunki buyumlaming muayyan masofaga va ma'lum nishonga otish uchun muskullar yuqori darajada sezgir bo'lishi zarur. Buyumlami uloqtirish harakat uyg'unligi bo'yicha, ilib olishga nisbatan bir qancha oson bo'ladi, chunki ilib olish harakatida bir qancha vazifalar bir vaqtda hal qilinishi kerak. Uzoqqa uloqtirish. Bu guruhdagi mashqlar yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladi. Gimnastika darslarida bu mashqlar maxsus o'rganilmaydi va kam qo'llaniladi. Nishonga uloqtirish. Zalda uloqtiriladigan buyumlar sifatida kichkina va katta to'plar hamda nishon sifatida fanerdan yasalgan shitlar yoki devorga chizilgan doiralar, gimnastika halqalari va boshqalar qo'llaniladi. Ochiq joylarda yoki maydonchada nishonga otishga «городки» degan rus xalq o'yini yaqqol misol bo'la oladi. Ochiq maydonchada kichkina toshlar uloqtirilgan, qor bo'ron o'ynaladi va hokazo. Yukni ko'tarish va ko'tarib yurish mashqlari. Yukni ko'tarish va ko'tarib yurish mashqlari kuchni, chidamlikni, chaqqonlikni rivojlantirish va shuningdek, o'z kuchini tejashga tarbiyalashga yordam beradi. Bu mashqlar nafas olish va qon aylanish a'zolariga qattiq ta'sir ko'rsatadi, shuning uchun ham ayniqsa bolalar guruhlarida mashg'ulotlarida,

yukni ko‘tarish, ko‘tarib borish mashqlari estafeta ulardan juda ehtiyotlik bilan foydalanish darkor va to‘siqlami zabt etish shaklida ko‘p o‘tkaziladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ашмарин Б А . Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физкультуры. - М.: Физкультура и спорт. 1998.

2. Биндусов, Е.Е. Гимнастика и здоровье: уч. пособие /Е.Е. Биндусов., В.И.Жолдак., Ю.В.Менхин. - М.: МГАФК, 1998. 3. Гимнастическое многоборье: Мужские виды. Изд. перераб. /Под. ред. Гавердовского Ю.К. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

4. Гимнастическое многоборье: Женские виды. /Под. ред. Гавердовского Ю.К. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

5. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. — М.: Советский спорт, 1991.-(Серия «Спорт, здоровье, настроение».)

6. Ефименко А.И. Умумривожлатирувчи машклар ва уларга оид атамалар. Т., УзДЖТИ босмахонаси. 1992 й.