

ALIKULOY KAMOL ISTAMOVICH

**GIMNASTIKA 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:

Alikulov Kamol Istamovich

Taqrizchilar:

**P.f.d., Sh.Q.Mardonov
P.f.n., A.K.Eshtaev**

Mazkur o'quv qo'llamada gimnastika sport turining paydo bo'lish tarixi, saf mashqlari qoidalar, texnikasi hamda Gimnastika atamalarini ulatini o'rgatish usullari, xori gimnastika ta'ribalari, hakaalik asoslari, musobaqalarni tashkil qilish va o'kazish usullari kabi masalalar yoritilgan bo'lib, undan jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalari, magistrantlari, maxsus sirtqi yo'nalishi talabalari hamda MOF tinglovchilari, ushuni o'ta ta'lim maktablari hamda akademik litsey va kasb-hunar kollejlari jismoniy tarbiya o'qituvchilari foydalanishlari mumkin.

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

С учебного пособия могут пользоваться 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, experiments 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

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

KIRISH

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

Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sport turlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, «katta» sport mavqei ko'tarishga ham ustuvor ahamiyat qaratilmoqda. Yildan yilga Respublikamizda xalqaro va jahon miqyosidagi muvuzli musobaqalarni o'kazish an'anaviy tadbirlar tarkibidan joy olmoqda. O'zbek sportchilari Osiyo, Jahon va Olimpiya musobaqalarida yuksak natijalarga erishib, yuridik shaharini jahon hamjamiyati oldida tarannum etib keltmoqda. 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 talablari mavjud bo'lib, ularga maxsus ta'sir qilish kuchiga ega. Gimnastik mashqlar pedagogning

Yubingiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 9 martdagi "O'zbekiston sportchilarini 2020 yilda Tokio shahrida (Yaponiya) utkaziladigan XXXII Olimpiya uyinglari va XVI Paraglimni uyinglari ta'birini ko'rsat" ga PF-2821-son Farmoni.

nutqi, musiqa va mashg'ulotlar o'tkazishining sharoitlari bilan uyg'unlikda insonga shaxs sifatida va baliuv-amaliy 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 nafaqat 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'nita mustaqil va shu bilan birga o'zaro mantiqiy bog'langan qismlardan iborat. O'quv qo'llanmada Gimnastikaning rivojlanish tarixi, gimnastika jismoniy tarbiya tizimida tugan o'rni, gimnastika atamalari, gimnastika turlari, gimnastika mashg'ulot joylari va ularning jihozlanishi, mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish, maktabda mashg'ulotlarning mazmuni va uni tashkil qilish, 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 tahsil olayotgan 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.Shlyomin, 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'llamalaridan foydalanildi.

Ushbu o'quv qo'llanmani nashrga tayyorlashda o'z maslahatlari va beminat 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.

1-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 bo'lgan 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 jihozlari sifatini 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-jamoa tizimi davrida bizning tushunchamizdagi gimnastika mashqlari bo'lmagan, insonni hayotga va mehnat faoliyatiga tayyorlashdagi biluvqo'llashning mustaqil ob'ektiga aylantilmagan 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 faoliyatini turli xil harakatlarga boy bo'lgan - uzoq muddatli yurish, yugurish, turli to'siqlardan o'tish, daraxtlarga chiqish, emaklash, emaklab o'tish, turli predmetlarni uloqtirish, 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 qattiqqo'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 erak-askarlar bajaradigan mashqlarni bajarishgan, sport musobaqalarida qatnashgan. Mashqlar sifatida

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

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

Gimnastik mashqlardan kopok 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 nafaqat jismoniy, balki ruhiy tarbiyasiga ham katta e'tibor qaratilgan. Gimnastik mashqlar yordamida bosqichlik, mo'tadillik, o'zini qo'lga olish, sabr bardosh, xushyorlik va ziyraklik tarbiyalangan. Gimnastikaning qo'llashish ta'sirini chetlashtirish uchun grek maxsus tanlangan musiqa, astronomiya, matematika, notiqlik san'ati bilan shug'ullangan. Arastu hisoblashicha, musiqa ta'siri ostida insonlar yengil tortadilar va "zararsiz quvonchni" sezib, stresslardan xalos bo'ladilar.

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

Qadimgi Rimasosan 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. Tayyorgarliklarda qattiqqo'llik bilan o'tkazilgan. Mashqlar sifatida yugurish, uzunlikka va balandlikka tayovq bilan sakrash, arqonga, daraxtga, zina poyaga, qoyalarga

timrashib chiqish, yugurish va to'siqlardan o'tish bilan kopok o'yinlari, yog'och oida mashqlar va b.

Imperiyaning (m.a. 27-476 yy.) professional armiyaga o'tish davrida qudratlarining harbiy-jismoniy tarbiyasi inqirozga uchragan. Ular faqat gimnastik mashqlar, sayr, massaj va xushbo'y suvda cho'milish bilan chegarlanganlar.

Qadimiy SHarq, ayniqsa Xitoy va Hindiston xalqlarining gimnastikasi nazariy va amaliy jihatdan katta qiziqish uyg'otadi.

Qadimgi Xitoyda umumiy-ushu degan nom ostida milliy gimnastikaning ikkita shakli paydo bo'lgan. Ularning har bittasi o'z nomiga ega bo'lgan.

Birinchii shakli **ushu-solin**, yoki "tashqi" yorqin namoyon bo'lgan harbiy o'ynalishga ega. Uning vositalari va metodlaridan mushaklar kuchini, epechilikni va chidamlilikni rivojlantirish uchun foydalanilgan. Ushbu qobiliyatlar kurash usullarini, qalqon bilan hujum va himoya qilishdanayza, qilich bilan harbiy harakatlarni muvafaqiyatli egallash uchun zarur bo'lgan. CHavandozlar tayyorgarligiga alohida katta e'tibor berilgan. Bu erda tayyorlov va kirish mashqlari sifatida yog'och oida mashqlar qo'llanilgan. Erdagi to'siqlardan o'tishni o'rganish uchun uzun tayov, argon, zina poya va boshqa qo'l osti vositalardan foydalanish o'rgatilgan. Tayanchsiz va tayanchli sakrashlar, timrashib chiqish va o'tish, yurish va yugurishdan keng foydalanilgan.

Solin gimnastikasida barcha harakatlari mushaklarining asosiy guruxlarini maksimal zo'rqiishi bilan bajarilgan. Bu erda inson tanasining "tashqi qopig'i" zo'rqiishga uchragan (mushaklar va tana skeleti). Alohida mashqlar birlashtirilgan mashqlar majmuiga, ularda har bir keyingi mashq oldingilaridan qisqa 1 sekundlik pauza bilan ajratib turgan. Pauzadan keyingi mashqni maksimal kuch bilan bajarish uchun, dam olish va psixologik tayyorlanishi uchun foydalanilgan. Navbatdagi holatga oyov, qo'l, tanani o'tkazish tez, turtki bilan, qo'llar qattiq must holatiga kelirish bilan bajarilgan.

Ikkinchi shakli-**ushu-tay-dzi**-bizning davrimizgacha saqlanib qolgan. Uni "myan-sian" usuli yoki "ichki" deb nomlaganlar. Ushbu shakl yorqin namoyon etilgan gigienik xarakterga ega, kasalliklarni davolash va qadi--qomat buzilishlarni bartaraf etish uchun qo'llanilgan. Tay-dzi mashqlari oadada etralab bajarilgan, mashq ulotlarni o'tkazish kuniga ikki mahal tavsiya etilgan. Ushbu mashqlarning o'ziga xos xususiyatlari, ular o'zini o'zi massaj qilish bilan birgalikda bajarilgan, massaj qilish harakatlarning o'zi esa gimnastik mashqlar sifatida ko'rib chiqilgan.

Tay-dzi gimnastikasida harakatlarni barcha mushaklarni ma'lum darajada tinuyltirish bilan bajarish va ular yordamida asosan ichki organlarga ta'sir qilish tavsiya etiladi. Mushaklar va barcha bo'g'inlar yumshoq, qorin va ko'krak qafasi zo'rliqmag'an holatda bo'lishi talab qilinadi. Bu chuqur nafas olish uchun sharoit yaratadi, uni to'xtatmaslik, qorin bilan engil va erkin nafas olish imkonini beradi. Yarim susaytirilgan mushaklar va bo'g'inlar mashqlarni og'ir qisq bajarish imkonini beradi.

Gimnastikaning qadimgi xitoy tizimlari asosan monastirlarda shakllangan: ruhoniylarga qur olib yurish taqiqlangan, ammo ularga sayohatlari davomida qaroqchilar hujum qilishgan va ular qo'l jangi yordamida himoyalalanishga majbur bo'lganlar. Ularga o'zlar hujum qilishlari taqiqlangan- bu Xudo oldida katta gunoh hisoblangan. Qur olib yurishga taqiq ularni o'zlarini himoya qilish uchun usullarni ixtiro qilishga undagan.

Qadimiy Hindistonda gimnastik mashqlarning negizida diniy-falsafiy ta'limot-yoga paydo bo'lgan. Yoga ta'limotiga binoan inson predmetlar mohiyatini va o'zini bila olishi mumkin, agar u uzun tayyorlov yo'lini o'tsa- maxsus gimnastik mashqlar yordamida o'zida bir qator ijobiy xususiyatlari shakllaniradi va unga muvofiq tarzda o'z organizmini faol harakatlanish faoliyatiga tayyorlaydi.

Yoga- xind madaniyatining o'ziga xos hodisasi, diniy-falsafiy ta'limot. Yoga- budoan har tomonlama shakllanishining, insonning jismoniy va psixik sog'lig'ini qo'llab quvvatlash maqsadida ta'sir qilishning, barkamol shaxs bo'lib rivojlanishining eng qadimiy tizimlaridan biri.

Yoga so'zi qadimiy hind tilidan(sanskrit) tarjima qilinsa- "itifoq, aloqa, birlashish, barkamollik" ma'nosiga ega. Faylasufar tomonidan ushbu atama turlicha tahlil qilingan-individual ongning kosmik idrok bilan sehiri birlashishidan bizning tushunchamizga yaqinroq bo'lgan. Inson va uni yaratgan tabiatning birlashishiga. Ushbu atama negizidagi ma'no, insonning jismoniy sog'ligi vaaxloqiy-ruhiiy go'zalligining barkamoliligini ta'kidlaydi. Yoga o'zida yaxlit shaxsni shakllanishda ulkan imkoniyatlarini mujassamlashtirgan, u jismoniy, aqliy-estetik (psixik) va ruhiy tomonlarni uyg'unlikda birlashtirgan, vositalar va metodlar birlashtirishni tashkil etadi. Bunday barkamolikka yoganing quyidagi turlari bilan shug'ullanish orqali erishi mumkin- kriya-yoga, xatxa-yoga, radja-yoga, karma-yoga va b.

Yoga insonga ta'sir qilishning asl vositalar va metodlar tizimi sifatida Hindistonda m.a. 3 asrda paydo bo'lgan. Inson haqida bilimlarning, uning tashqi dunyo bilan munosabatlarining rivojlanishi sari, gimnastik mashqlar majmui ishlab chiqilgan. Asrlar davomida ular har xil insonlar bilan va turli hil sharoitlarda sinovdan o'tkazilgan. Natijada eng foydali va qadri tomonlari saqlanib qolingan. Shunday qilib asta sekinlik bilan insonning psixofiziologik jihatdan o'zini o'zi mukammallikka erishish yo'li sifatida yoga- ta'limoti shakllangan.Hindistonda, butun Sharq kabi bir an'ana mavjud, unga binoan har qanday ta'limot, qat'iy qoidaga rioya qilgan holda, faqat ustozdan shogirdga o'tadi: oddiydan murakkabga qarab. Bunday bevosita o'tish, ta'limoti dahisizlikda saqlash imkonini beradi va uni buzilishlardan saqlaydi. Yoga, ming yillik empirik tajribaga ega bo'lib, -chit'yokorona munosabatga, insonga ta'sir qilishning an'anaviy metodik usullarini saqlab qolishga loyiq.

1965 yilda Hindistonda yoganing o'quv muassasalarining o'quv dasturiga, armiya va polisiya xodimlarining tayyorgarligiga kiritilishi haqida davlat qarori qabul qilingan. Bir qator davlatlarda xatxa-yoga harbiylarning jismoniy tayyorgarlik tizimiga kiritilgan, birinchi navbada u aqliy mashg'ulotlar va o'qishdan keyin kuchlarni tiklash uchun xizmat qiladi.

Fransiyalik insonparvar-yozuvchi **Fransua Rable** (1494-1553) aytishicha, dvoryan maktablariida turnikda, yog'och otda, daraxtlarga, arqonga, tik xodaga (vertikal va gorizontal) tirnashib chiqish,predmetlar bilan va predmetlarsiz, akrobatik va boshqa umumrivojlantiruvchi mashqlar keng qo'llanilgan.

Venesiyalik tabib **Ieronim Merkuralisning** (1530-1606) olti jildidan iborat "Gimnastika san'ati haqida" asari gimnastika tarixini o'rganish borasida kullagiziqish uyg'otadi. U gimnastikani xarbiy, atletik va tibbiy turlarga bo'lgan va qadimiy grek va rimliklarning g'oyalarini tiklashga harakat qilgan. Biroq kapitalistik ishlab chiqarish usulining paydo bo'lish davrida qadimgi gimnastika o'zgargan mehnat va harbiy faoliyatiga, zamon talablariga javob bera olmas edi, buning natijasida pedagogik amaliyotda keng tarqalmagan edi.

Ushbu davrdaakrobatik mashqlar juda mashhur bo'lgan. Merkuralisning zamonodoshi uning shogirdi va izdoshi **Arkandjelo Tukkaro** (1538-1616) akrobatika bo'yicha birinchi yo'rignoma-qo'llanmani yozgan "Mashqlar, sukrashlar va havoda xarakatlanish haqida uchta dialog". Ushbu asar 1599 yilda Praijda nashr qilingan. Tukkaro o'sha davrgacha unga ma'lum bo'lgan burchaakrobatik mashqlarni tizimlashtirgan va ularning bajarish texnikasi tavsiflab bergan. U tomonidan ikki guruhdagi mashqlar ajratilgan edi: anjomlarsiz (predmetlarsiz) vaanajomlarni qo'llash bilan. Birinchi guruxga passiv va faol egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar kiritilgan: egilishlar, har xil ilk holatlarda ko'prikscha holatiga turish, umbaloqlar, aylanishlar, 180 gradusga burilib va burilmasdan salto qilish va b. Ikkinchi guruxni gimnastik stolda mashqlar, unumplandan, xujum ko'prikschasidan, 10 ta halqadan sakrash va b. tashkil etgan. Tukkaroning asari keyingi davrlarda chiqqan ilmiy-metodik asarlar uchun ilk manbaa bo'lib xizmat qilgan.

Gimnastika nazariyasi va metodikasining rivojlanishi uchun **Yan Amos Kamenstiyning** (1592-1670) asarlari kattaahamiyat kasb etadi. U aytishicha, o'yinlar, gimnastik, akrobatik va boshqa mashqlar maktab o'quvchilarda mo'tadillik, jasorat, aql, adolat va boshqa shaxs xususiyatlarni tarbiyalashda ulkan

imkoniyatlarga ega. Kamenskiy jismoniy tarbiya uchun eng muhim o'qitish prinsiplarini taklif qilgan: a) ta'limning tarbiya xarakteri; b) ta'limning hayot bilan aloqasi; v) ta'lim mazmunining hayot talablari muvofiqligi. U quyidagi ta'lim prinsiplarini batafsil ochib bergan: a) ongillik va faollik; b) ko'rgazmaligi; v) bilim va ko'nikmalarni egallashdakekma-kellik va tizimlilik; b) mashqlarni ko'p karta takrorlash va bilim va ko'nikmalarni mustahkam egallash prinsipi. Ushbu prinsiplar sport bilan shug'ullanish va gimnastik mashqlar o'qitishning zamonaviy metodikasining asoslariga kiritilgan.

Ya.A.Kamenskiy ortidan **Djon Lokk** (1632-1704) ham, inson atrofidagi dunyoni hissiyotlar his qilish organlari orqali qabul qiladi deb hisoblagan, shuning uchun ularning funksiyalarini rivojlantirish lozim. U o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda bilim va ko'nikmalar bilan boyitishning sport-o'yin metodini taklif qilgan. Intizom tarbiyalashga va chiniqtirishga u katta e'tibor bergan. Uning metodi e'tirofqa sazovor bo'lgan va hatto Angliya tashqarisida ham keng tarqalgan.

17 asrning ikkinchi yarimida olim-monax **Epifaniy Slavinskiy** (1676 yilda vafot etgan) o'yinlarni yoshlar tarbiyasi uchun foydali va zararlarga ajratgan, ko'pgina gimnastik mashqlarni pedagogik tahlil qilgan.

Shunday qilib, feodal ishlab chiqarish usulining progressiv bo'lgan kapitalistik usuli bilan almashishi falsafiy qarashlarda, ilm-fan, madaniyat, jismoniy madaniyat rivojlanishida, shunday ekan, xususan gimnastikada ham ijobiy o'zgarishlarga olib keldi.

1.2. Yangi davr gimnastikasi

Yangi davr (XVIII asrdan-XIX asrning boshigacha) madaniyat, ilm-fanning, sanoat ishlab chiqarishning jadal rivojlanishi, bujfeazyaning hukmdorlik uchun kurashishi bilan tavsiflanadi.

Insonparvarlar uni eski feodal an'analar vaqidalardan ozod etish uchun o'spirinlar tarbiyasining yangi tizimini o'rnatishni taklif qilganlar. Gimnastik

mashqlarni qo'llash yo'li bilan jismoniy tarbiyaga katta e'tibor qaratilgan. Ya.A. Kamenskiy va Dj. Lokkning atrof muhimi aqliy va hissiy bilishning mutanosibligi, hissiyot organlari funksiyalarini rivojlantirish zarurligi, o'spirin va bolalarni chiniqtirish va jismoniy tarbiyasi haqidagi oylarini rivojlantirib kelgan. Ushbu davrda gimnastikaning rivojlanishiga Russo Va Pestalossi eng katta ta'sir ko'rsatganlar.

Jan Jak Russo (1712-1778) u bolani hayotga tayyorlashda uni sinovlarga o'rgatish, tanasini chiniqtirish, chunki u ochlikka, chanoqqa, charchoqqa, ob-havo yomonlashishiga bardosh bera olishi kerak, deb hisoblagan. Russo Dj. Lokk kabi hissiyot organlari funksiyalarini rivojlantirish zarurligiga, bola va o'spirin harakatlanish, emosional-irodaviy va axloqiy tajribani egallashiga alohida e'tibor qaratgan. Russo yozishicha: "Shunday qilib, agar siz o'quvchilarning aqlini tarbiyalashni xoxlasangiz, kuchini tarbiyalang, u qo'llarini boshqara olishi zarur. Uning tanasini doimiy mashq qildiring; uni aqli va ba'mani qilish uchun, sog'lom va kuchli qiling; mayli u ishlasin, harakat qilsin, yugursin, baqirsin; har doim u harakatda bo'lsin; mayli kuchi bilan inson bo'lsin va yaqin kelajakda u aqli bilan ham inson bo'la oladi. Tanani mashq qildirish aqliy faoliyatga halaqit beradi degan fikr- bu juda xato fikr: xuddi ki bu ikki faoliyatning yo'li bir emas, biri birini yo'naltira olmaydi".

Russoning maslaki bo'yicha, jismoniy tarbiya-aqliy, mehnat va axloqiy tarbiyaning asosidir. Tarbiya vazifalarini echish vositasi deb, Russo gimnastik mashqlarni, yugurishni, uloqtirishni, sakrashlarni, o'yinlarni, sayrlarni va b. hisoblagan. Bolalarning qiziqishi va faolligini ko'tarish uchun ularning harakat qobiliyatlarini rivojlantirishda musobaqa metodini qo'llashni taklif qilgan.

Shveysariyalik pedagog **logann Genrix Pestalossi** (1746-1827) butun hayotini oddiy xalq bolalarining ta'limi va tarbiyasiga bag'ishlagan. U kundalik hayotda, qishloq xo'jaligida, hunarmandchilik va sanoat ishlab chiqarishda zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalarni shakllantirishni; ularning harakatlanish, aqliy, axloqiy (insoniy g'urur, mehnatsevarlik, sof vijdoniylik, iroda va b.) qobiliyatlarini

rivojlantirishni tavsiya qilgan. Etakchi rol jismoniy tarbiyaga ajratilgan. U "tabiiy uy gimnastikasidan" boshlangan, qachonki ona bolasining ilk mustaqil harakatlari yordam bergan, keyinchalik harakati va xalq o'yinlarida, tomoshalarda, elementar (bo'g'inlar) gimnastika mashg'ulotlarida davom etgan va mehnat jarayonlarini egallash bilan yakunlangan.

Bolalar ta'limini tushunarli va yengil qilish uchun, Pestalossi bilim sohalarining barchasini asosiy, oddiy va aniq elementlarga keltirishni tavsiya qilgan. Inson tanasining muhim elementi deb u bo'g'inni hisoblagan. Shuning uchun, Pestalossiining fikricha, bolalarga harakat qilish o'rgatishni har bir alohida bo'g'inining egiluvchanligi va epcchilligini rivojlantirishdan boshlash kerak, keyinchalik harakatlanish mashqlarini murakkablashtirgan holda, ularni bajarishda bir vaqtda ikki va undan ortiq bo'g'inlar ishlashi kerak, o'rgatishni bolaga mashqlarning murakkab majmuini bajarish bilan tugatish tavsiya qilinadi. Haqiqatda ushbu tizim harakatlar koordinatsiyasini rivojlantirish tizimi edi. Gimnastik mashqlar o'xshash emas, ongli tarzda bajarishlari zarur edi. Elementar gimnastika bazasida maxsus "industrial gimnastika" ni o'tkazish tavsiya etilgan.

Axloqiy va jismoniy tarbiyaga Pestalossi qarashlarida kasbiy yo'naltirishga ega jismoniy tayyorgarlik tizimining asoslari yotadi. Bir vaqtda, uning qarashlarini chegaralangan tor deb hisoblash mumkin, chunki u insonni, uning organizmni atrofidagi borliqni bir biriga bog'liq bo'lmagan hodisalar birligi deb tasavvur qilgan, ular orasida tiqs dialektik aloqa mavjudligini ko'rmagan.

Shunday qilib, yangi davrda gimnastika ilm-fan rivojlanishi (shu qatorda inson haqida fanlarning), madaniyat, urushlarni olib borish uchun muhim bo'lgan armiya jangovorligini ko'tarish, progressiv kapitalistik ishlab chiqarish usulining ta'siri ostida rivojlanishi uchun kuchli turtki olgan edi.

1.3. Gimnastika milliy tizimlarining paydo bo'lishi

XVIII asrning oxiri va XIX asrning birinchi yarimi kapitalizm rivojlanishi bilan ta'sirlanadi.

Bosqinchilik va himoyalarnish urushlarini muvaffaqiyatli olib borish uchun ommaviy muntazam armiyalar bo'lishi, yaxshi harbiydan tashqari yoshlarning harbiy-jismoniy tayyorgarligi zarur edi. Ushbu holatlar kapitalistik ishlab chiqarish, harbiy ish, xalqlarning milliy va madaniy xususiyatlarining talablarga javob bera oladigan gimnastikaning milliy tizimlarini yaratilishga turtki bo'lgan.

Gimnastikaning fransuz tizimi fransuz yoshlarining harbiy-jismoniy tayyorgarlik bilan ommaviy qiziqishining ta'siri ostida rivojlana boshladi. O'spirinlar sport komandalarining a'zolari gimnastika bilan shug'ullangan, harbiy o'yinlarda va sayohat yurishlarida ishtirok etgan.

Urushlarda fransiya mag'lub bo'lgandan keyin fransuz armiyasidagi gimnastika bo'yicha ishlarni polkovnik Don Fransisko Amoros (1770-1848) mashqlar jadvalini qamrab olgan, "Axloqiy, jismoniy va gimnastik tarbiya" bo'yicha yo'riqnomani vaatlasini nashr etgan. U fuqarolar va harbiy gimnastika maktabini tashkil qilgan. Uning gimnastika tizimiyati-amaliy bo'lgan va Lokka, Russo, Pestalossi g'oyalariga, o'sha davrning ofiserlari va askarlari jismoniy tayyorgarligining harbiy-amaliy amaliyotiga asoslangan.

Askarlarda gimnastik mashqlar yordamida mushaklarning kuchi, chidamliligi, egiluvchanligi, o'ylash, his qilish, qat'iyat va jasurlik bilan harakatlanish qobiliyatlari rivojlantirilgan, hayotda va harbiy sharoitlarda zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalarni shakllantirilgan. Bu uchun yurish, to'siqlardan o'tib yugurish, sakrashlar, uloqtirish, yuklarni yoki "yaralanganni" ko'chirish, suzish va sho'ng'ish, qilibozlik vachavandozlik, raqs, tirmalab chiqish, zina poyani, xoda, argon va boshqa qonimlar qo'llash bilan tirmaklab o'tish mashqlardan foydalanilgan. Bundan tashqari quyidagilar nazarda tutilgan: a) alohida mashqlarning fiziologik asoslanishi; b) shug'ullanuvchilar ustidan tibbiy va pedagogik nazorat; v) ularda nafaqat harakatlanish qobiliyatlarini, balki axloqiy va irodaviy xususiyatlarini rivojlantirish; g) o'quvchilarning individual xususiyatlarini yaxshi bilish; d) mustaqil bo'lishni va o'quv-tarbiyaviy ishda ijodiy faollikni rivojlantirish.

Gimnastika fransuz tizimining harbiy-amaliy xarakteri 20 asrgacha saqlanib qolgan edi, Olimpiyao yinlari mezboni lavozimidan foydalanib, fransuzlar musobaqa dasturiga quyidagi amaliy mashqlarning kiritilishshart deb so'z ochganlar : uzunlikka sakrash, xoda bilan balandlikka sakrash, arqonga tirmaklab chiqish, 50 kilogramm og'irlikni ko'tarish vaqarqon tortish.

Gimnastikaning nemis tizimi. Nemis gimnastikasining rivojlanishiga eng katta hissani Fit, Guts-Muts, Yan, Shpisslar kiritgan.

Gerxard Uilrix Anton Fit (1763-1836) ungacha jismoniy mashqlar sohasida nimalar qilingan bo'lsa, hammasini umumiy lashtirib tizimlashtirgan va buni o'zining "Jismoniy mashqlarning tajriba ensiklopediyasi" asarida bayon qilgan. Ushbu asar uchta qismdan iborat:

"Jismoniy mashqlar tarixiga oid ma'lumotlar" (1794), "Jismoniy mashqlar tizimi" (1795), "Birinch va ikkinchi qismlarga ilova" (1819). U "Jismoniy mashqlar" tushunchasiga izoh bergan: odam organizmini rivojlantirish maqsadida uning barcha harakatlari va jismoniy kuchlarini qo'llash. Fit bo'yicha gimnastik mashqlar yordamida pedagog quyidagilarni qilishi mumkin: a) shug'ullanuvchilarning sog'lig'ini mustahkamlashi va saqlab qolishi; b) tananing chiroyli ko'rinishini rivojlantirish; v) harakatlar tezligini va kuchini oshirish; g) harakatlar aniqligini va ishonchligini rivojlantirish, ruhiga qat'iyatlik va tetiklik bag'ishlash; d) aqliy faoliyatga, bo'sh vaqtini maroqli o'tkazishga ehtiyojini rivojlantirish; e) jinsiy ehtiyojlarning erta paydo bo'lishidan chalg'itish.

Fit tomonidan mashg'ulotlar o'tkazish uchun bir qator qoidalar va metodik ko'rsatmalar tavsiya qilingan: a) mashg'ulotlar o'tkazish uchun maxsus jihozlangan joylarga zaruriyat; b) pedagogning yuqori kasbiy tayyorgarligi; v) mashqlarni saralashda o'quvchilarning individual xususiyatlarni inobatga olish (sog'lig'i, tuzilish xususiyatlari, vrach ko'rsatmalari).

Yuqori texnik asosda Fit tomonidan yog'och otda va brustlarda bajariladigan mashqlar ishlab chiqilgan. U hisoblashicha, maktab imtxonlarini ilm-fanda, san'atda va gimnastik mashqlar shaklida ommaviy ko'rinishda o'tkazish mumkin.

Logann Xristofor Guts-Muts (1759 - 1839)o'z pedagogik faoliyatining boshida Russoning g'oyalarini moslashtirishga harakat qilgan, bu g'oyalar jismoniy tarbiya haqida, uning shiori "tabiat qo'yiniga qaytish haqida", kuchli, jasur yosh avlodni tarbiyalash uchun ibtidoiy yovvoyi odamni idealashtirish, uning namunasi sifatida qadimgi (o'rtaasr) nemis odami bo'lishi kerak edi.

Guts-Muts gimnastika bo'yicha bir qator asarlarni yozgan: "O'spirinlar uchun gimnastika" (1804); "Tana va ruhning rivojlanishi va dam olish uchun o'yinlar" (1796); "Vatan o'g'lonlari uchun gimnastik qo'llanma"(1817) va h. Ushbu asarlari fransuz, ingliz va daniya tillariga tarjima qilingan vaEvropada muallif g'oyalarining tarqalishiga ko'maklashgan.

Germaniya bosib olinganidan keyin Guts-Mutsning jismoniy tarbiyaga qurashlari o'zgargan, ushbu o'zgarishga milliy-ozodlik harakati, kapitaliz rivojlanishi ko'maklashgan. Pedagog hisoblashicha, oliy ta'lim muassasalari talabalarini, bo'lajak o'quvchilarni gimnastik mashqlar bilan tanishtirish kerak. Uning fikricha barcha boshqa tabqalarga gimnastika yanada yaqinroq munosabada bo'lgan, chunki ularning tanlari davlatga xizmat qilishi kerak. O'sha davrda gimnastika nemis xalqi jismoniy tarbiya milliy tizimining asosi deb xisoblangan.

Guts-Muts gimnastikasining tizimiga quyidagi mashqlar kiritilgan: uzunlikka, balandlikka, chuqurlikka va xoda bilan sakrashlar, to'siqdar osha yurish va yugurish, turli predmetlarni ulog'itirish, tirmaklab chiqishva o'tish, muvozanada bajariladigan mashqlar (gimnastik xodada, gorizontal arqonda va b.), og'irliklarni ko'tarib ko'chirish, maxsus harbiy mashqlar bilan qadam bosish, suzish va h. O'rgatish ko'rgazmai metod yordamida o'tkazilgan, musobaqalar qo'llanilgan,mashqlar bajrtilishining gimnastik uslubi shakllantirilgan.

Guts-Muts g'oyalarishved gimnastika tizimining va nemis trenining asosiga qo'yilgan.Nemis gimnastikasining asoschisi, otasi deb **Logann Fridrix Lyudvig Kristofor Yanni** (1778-1852) hisoblaydilar, u eng keskin millatchi bo'lgan. "Gimnastika" so'zini u "turnen" bilan almashtirgan, bu so'z epchillik, chaqonlikni anglatgan.

Gimnastika mashg'ulotlari bilan Yan inson ta'limining yo'qotilgan muvozanatini tiklashga, uning yonida bir tomonlama ruhiy faoliyat bilan jisim faoliyatini qo'yishga, haddan tashqari noziklikka jasurlikni qarama qarshi qo'yishga harakat qilgan.

Yan o'z tizimiga 24 guruhdagi mashqlarni kiritgan. Ularning ko'pchiligi Fit, Guts-Mutsdan olingan. Gimnastik otda, otda, parallel bruslarda, turnikda, obruch va o'tirg'ich bilan bajarilgan mashqlarga, akrobatika, raqslarga alohida e'tibor qaratilgan. Harbiy-amaliy mashqlar ham qo'llanilgan: kamondan va o'q o'tadigan quroldan o'tish, og'ir yuklarni ko'chirish, chavandozlik va b.

Gimnastik anjomlar va anjomlarsiz bajariladigan mashqlar yoshlar uchun yanada qiziqarliroq bo'ldi, chunki ular musobaqa tarzida o'tkazilgan. Yan o'z shogirdlarining yutuqlarini rag'batlantirgan, harakatlar shakliga va mashqlar bajarilishining texnikasiga u kattaahamiyat bergan. U tarbiyalanuvchilaridan bosh tekis holatda turishini, oyoq uchlari cho'zilgan holatda, harakatlarda to'g'ri chiziqlar va harbiycha qadri rostitkni talab qilgan. Mashqlar bajarilishining gimnastik uslubini paydo bo'lgan.

Gimnastika kursi ikki davrga mo'ljallangan edi. Birinchi davrda nisbatan oddiy mashqlar qo'llanilgan: yurish, yugurish, sakrashlar, tirmaklab chiqish, jihozlarda bajariladigan mashqlar, o'yinlar. Davomiylik, ketma-ketlik prinsiplariga, yuklamani dam olish bilan to'g'ri birliklariga rioya qilingan. SHug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini o'rganishga, irodani rivojlantirishga katta e'tibor qaratilgan. Ikkinchi davrda gimnastiklar yanada murakkabroq mashqlarni bajarishgan.

Mashg'ulot ikkita qismdan iborat bo'lgan. Birinchi qismda o'quvchilar mustaqil ishlaganlar, har qaysi o'zi nima bilan shug'ullanishni tanlagan. Bu vaqtda guruh sarfiori va o'qituvchi tartibni, hafsizlikni ta'minlagan, yordam ko'rsatgan va o'quvchilarning intilishlari, qobiliyatlari va moilliklarini kuzatganlar. Mashg'ulotning ikkinchi qismida hamma uchun majburiy bo'lgan mashqlar bajarilgan. O'quvchilar yoshiga qarab, bo'limlarga ajratilgan. Ularga asosiy va

kiritish mashqlari ko'rsatilgan, o'quvchilar ularni o'qituvchi orqasidan takrorlashga majbur bo'lgan. O'rganilgan mashq ko'p karra takroran bajarilgan (100 marta va undan ortiq). Asosiy e'tibor mushaklar kuchini, chidamlilikni va irodani rivojlantirishga qaratilgan.

Yan tomonidan F. Eyzelen bilan hamkorlikda nashr etilgan "Nemis gimnastikasi" darsligida yurish, yugurish, sakrashda, gimnastik otda, otda, bundan tashqari bruslarda va turnikda bajariladigan mashqlarning tavsifi batafsil bayon qilingan.

1811 yilda Berlin yaqinidagi Ges-sengayden shaharchasida Yan ochiq hududagi gimnastik maydoncha ochgan. Bu gimnastikaning keyingi rivojlanishiga ko'maklashgan. 1863 yilda Leypsig shahrida o'tkazilgan gimnastik bayramida turli gimnastik chiqishlardan 19921 vakil ishtirok etgan, ular gimnastika bilan shug'ullanayotgan 134506 kishini birlashtirgan.

Prussiya hukumati davlat masalalarini echishda xalqni mobilizatsiya qilish uchun gimnastikadan vositada foydalangan. Ushbu maqsadda gimnastik ittifoqlari va jamiyatlari tashkil etiladi, gimnastika maktab ta'lim tizimiga kiritiladi.

Germaniyada maktab gimnastikasining asoschisi deb **Adolf Shpiss** (1816-1858) hisoblanadi - u gimnastika, tarix va qo'shiqchilik o'qituvchisi bo'lgan. O'z o'limshodshlarining asarlariga asoslanib, u maktab gimnastika tizimini ishlab chiqqan va uni majburiy fan sifatida o'qitilishini asoslab bergan. "Turnen san'ati haqida ta'limot" deb nomlangan to'rt jildlik asarida u saf va erkin mashqlarning tavsifini keltirgan, osilib va tirab bajariladigan mashqlarni ishlab chiqqan. Gimnastik mashqlar yordamida bolalarda mehnat faoliyatiga qobiliyatlarini shakllantirish haqidagi Pestalossiyaning g'oyasini haqiqatdan intizomli, qattiq tayyorlovchi erkin mashqlar o'rgatilishining zaruriyatigacha rivojlantirgan. Ulardan eng asosiy lari yurish, yugurish, sakrashlar, burilishlar, yarim sakrashlar, oyoq, tana va qo'llar uchun mashqlar. Mashqlar musiqali kuzatib ositida qo'shiq ayitish bilan birligida bajarilgan va gimnastik bayramlarda namoyish etilgan.

Shpiss turnik va bruslar kattaligini oshirganva ularni maktab o'quvchilari bilan mashg'ulotlar uchun moslashtirgan, ularda bir vaqtdayoq 4-6 kishi shug'ullanishi mumkin edi. Mashqlarni tanlashda va yuklamani me'rlashtirishda o'g'il va qiz bolalarga, kuchli va zaif o'quvchilarga nisbatan differensial yondashuv amalga oshirilgan. Gimnastika mashg'uloti joyida va harakarda saf mashqlarini bajarishdan boshlangan, keyin erkin va jihozlarda bajariladigan mashqlar bajarilgan. Mashg'ulot harakati o'yinlar va ommaviy mashqlar bilan tugatilgan.

Shpiss metodining asosiy kamchiligi- bu mashqlar barcha o'quvchilar tomonidan bir vaqtdayoq bajarilishi. Bu individual yondashuv qo'llanilishini murakkablashtirgan, individuallik tartib va intizomning formal talablariga bo'ysing'an. Insonga har tomonlama ta'sir qilishning haqiqatdan ulkan imkoniyatlariga ega bo'lgan saf va erkin mashqlari, faqat intizomga tortish va zo'raki mashq qildirish vositasi bo'lib kelgan.

Shpiss nemis gimnastika yaratilishini yakunladi.

Gimnastikaning shveysiya tizimi. Uning asoschisi **Per Genrix Ling** (1776-1939) bo'lgan. U Upsal universitetining diniy ta'lim fakultetini tugatgan, Kopengagen shahridagi (Daniya) bolalar va kattalar uchun institut- jismoniy tarbiya bo'yichaEvropada birinchi ta'lim muassasasida faoliyat yuritgan. Ling yuqori ma'lumotga ega inson bo'lgan, u she'riyatga qiziqgan. Ushbu sohadagi yutuqlari uchun u Shveysiya Akademiyasi a'zosi erib saylangan.

Yalmar Ling- P. Lingning o'g'li yangi shveysiya anjomlarini ishlab chiqqan vaamaliyotga kiritgan: devorcha, o'tirg'ich, ikkitalik xoda (bum) va b. U gimnastikaning boshqa tizimlariga ma'lum bo'lgan jihozlar bilan mashqlarni ham qo'llagan (arqon, xoda, narvon, ot, ot, bruslar, turnik va b.). Biroq bu erdaanjomlar faqat dars rejasida nazarda tutilgan mashqlarni yaxshiroq bajarishga ko'maklashar edi. Ularning qo'llanilishini o'trog'ining yordamibilan almashitirsa bo'lar edi. Boshlang'ich holatlarga kattaahamiyat berilgan.

Gimnastika darsi 16ta qismdan iborat bo'lgan. Mashqlar qat'iy o'rnatilgan va ketma-ketlikda bajarilgan: gurnuxning saflanishi yoki qayta saflanishi, oyoqlar uchun tayyorlov mashqlari, to'g'ri qaddi-qomat shakllanishi uchun mashqlar,qorin mushaklari uchun muvozanatda bajariladigan mashqlar, oyoqlar uchun chalg'ituvchi mashqlar, tortilish, nafas olish mashqlari.

P. Ling va Ya. Ling,Brating, Terngrem va b. olimlar bilan hamkorlikda pedagogik gimnastikani batafsil ishlab chiqqanlar, ularning hisoblashicha, gimnastikaning oliy maqsadi-inson tanasining barkamol rivojlanishi haqida qayg'u'rish.

Armiyadagi harbiy gimnastika tartib intizomla, bo'y sinadigan, yaxshi harbiy tayyorgarlikka va chiroyli qaddi-qomatga egaaskarni tarbiyalashga yo'natirilgan.

Shveysiya gimnastikasini uning sog'lomlashtirish xarakterga ega ekanligi, anatomik imkoniyatlarga qarab mashqlarni tanlash, ma'lum mushaklarni ishlashga kiritishga qat'iy yo'natirilganligi bilanaajralib turgan. Gimnastikaning ushbu tizimi Evropaning ko'pchilik mamlakatlarida mashhur bo'lib ketdi. Biroq u bir qator kamchiliklarga ega bo'lgan, ularni P.F.Lesgaft va J.Demeni aytib o'tgan: mashqlari inson tanasiga nomuvofiq bo'lgan, uning fiziologik jarayonlari bilan solishtirilmagan, ta'lim vazifalarning echimida qo'llanilmagan.

Agar yuqorida ko'rib chikilgan tizimlarni tahlil qilsak, aytish joizki, ularning mualliflari insonga va uning shaxs xususiyatlariga ta'sir qiluvchi pedagog so'zi, musiqa, mashg'ulotlar o'tkazish sharoitlari kabi vositalarning imkoniyatlarga to'g'ri baho berishmagan. Har doim ham mashqlar alohida guruxlarning ta'lim-tarbiya imkoniyatlari hisobga olinmagan, balki umuman gimnastikaning ham.

1.4. XIX asrning ikkinchi yarimida- XX asrning boshida gimnastikaning rivojlanishi

Ushbu davrda yangi iqtisodiy va siyosiy sharoitlarning ta'siri ostida eski gimnastik tizimlar asosida gimnastikaning zamonaviy turlari shakllanadi: sport

gimnastikasi va uning turlari: akrobatika va badiiy gimnastika, asosiy gimnastika va uning yordamchi shakllari (kashiy-amaliy, harbiy-amaliy va b.)

Gimnastikaning Sokol tizimi 19 asrning 60-chi yillarda Chexiyada slavyan

xalqlarining milliy-ozod etish harakati tufayli paydo bo'lgan, slavyan xalqlari o'sha payt Avstro-Vengriya zulmi ostida bo'lgan. O'sha davrda "Sokol" (lochin) jamiyati tashkil etilgan, uning nomi o'sha qushga xos bo'lgan ephillilik, aql va jasurlikni ramzi bo'lgan. Gimnastika bu erda chex yoshlarining birlashtirish, ularni vatandamrvarlik ruhida tarbiyalashga va milliy ozodlik uchun kurashga tayyorlash vositasi bo'lib xizmat qilgan.

Sokol gimnastikasining asoschisi **Miroslav Tirsh** (1832-1884) hisoblanadi.

U-estetika doktori, Praga universitetining professori. Yoshlarni gimnastika mashg'ulotlariga qiziqitirish uchun, u gimnastikadan aniq, chiroyli shaklga ega bo'lmagan mashqlarni olib tashlashni taklif qilgan, mashqlar uslublanishini kiritgan. Ular oyoqlar uchini tortib va qo'l barmoqlarini cho'zib bajarilgan, keskin va to'g'ri chiziqda. Erkin mashqlar va anjomlarda bajariladigan mashqlar-kombinatsiyalar shaklida bajarilgan. Harakatlarning go'zalligi, statik holatlar va bir holatdan boshqasiga o'tishga e'tibor qaratilgan. Predmetlar bilan bajariladigan mashqlarga katta ahamiyat berilgan: erkaklarda- tayvoq, gantel, cho'qmor bilan; qizlarda- lenta, sharflar va gulchambarlar bilan. Ayniqsa, xalq, salon, gimnastik raqslar, raqs harakatlari va qadamlari, davra raqslari, gimnastik o'yinlar, akrobatik mashqlar juda qiziqarli bo'lgan. Musiqali kuzatuv bilan ushbu mashqlarning bajarilishi, yagona sportkiyimi, mashg'ulotlarining yaxshi tashkil etilganligi shug'ullanuvchilarda tartib, intizom tarbiya topishiga, estetik, emosional-tirodaviy va axloqiy fazilatlar shakllanishiga, harakatlar koordinatsiyasining, mushaklar kuchining, harakatlar tezligining, chidamlilikning rivojlanishiga ko'maklashgan.

Gimnastika bo'yicha dars formal qoidalar asosida tuzilgan va uch qismdan iborat bo'lgan. Tayyorlov qismiga saf, erkin mashqlari, yurish va yugurish turlari va b. kiritilgan. Mashqlar butun guruh o'quvchilari tomonidan bir vaqtda bajarilgan. Asosiy qismi shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasidan kelib

ehligigan holdda gurusni uchta kichik guruschalarga ajratib mashg'ulotlarning uchta turining almashishini ko'zlagan. Asosiy qismida quyidagi mashqlar bajarilgan: a) tirab va o'stilb bajariladigan oddiy va qo'shma mashqlar; b) tayanch va tayansiz mashqlar; v) qo'llarning faol ishlashi bilan mashqlar (cho'qmor, qilichbozlik, timoklab chiqish, akrobatika va b.). Yakuniy qismiga yurish, chiqur natas olib tinayotibga va boshqa oddiy mashqlar kirgan. Darsning boshi va oxiri standart shaklida o'tkazilgan. Darsdan oldin, uning qismlariga va mashqlar o'rgatishganing yaraftarlari qo'yilmagan.

Harbiy mashqlar tashqi belgilari bo'yicha to'rt bo'limga bo'lingan: birinchi bo'limda zararsiz bajariladigan mashqlar kiritilgan; ikkinchisiga (asosiy)- to'rtinchi bo'limda bajariladigan mashqlar (bruslar, turnik, xalqalar, oldaylanish, sakrashlar) uchinchisiga- guruh mashqlari; to'rtinchisiga- qarshilik ko'rsatish mashqlari, kurash, mustamlash, qilichbozlik va b. Bo'limlar sinflarga, shakllarga, bo'limlarga ajratilgan, shakllar eselemlentlarga.

O'rganlatilgan mashqni yoki uning kombinatsiyasini o'rganuvchi oldindan tashqari nozik nuqtalarini, uning bajarish texnikasini bilishi va o'zini o'zi nazorat qilish olishi kerak edi. O'rganish metodikasi takomillashirilgan, tasniflash va mashqlar atamalari yaratilgan.

1862 yilda Chexiyada musobaqalar o'tkazila boshlandi. Bu nafaqat davlat tomonidan, balki boshqa mamlakatlarda ham gimnastika rivojlanishiga ko'maklashgan. Gimnastika sport yo'naltirishiga ega bo'lgan. Gimnastlar sport mahoratining o'rnatilishi va musobaqalar o'tkazish tajribasining to'planishi musobaqalar tashkilotining va qoidalarining yaxshilanishiga ko'maklashgan. Anjomlarda musobaqlardan, erkin mashqlardan va tayanch sakrashlardan tashqari, musobaqalar tashkilotiga 10 metrga yugurish, uzunlikka, balandlikka va xoda bilan sakrashlar, yancha uloqtirish va engil atletika mashqlarining boshqa turlari kiritilgan. Ushbu mashqlarning mazmuni vaqt o'tgan sari o'zgaragan, ammo gimnastik oltikurash turlari, qolgan.

1.5. Oktyabr inqilbidan oldingi Rossiyada gimnastika

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

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

Rossiyada gimnastika taraqqiyotida mashhur anatom va pedagog olim P. F. Lesgaft muhim o'rin egalladi. U 1875-yilda bir qancha G'arbiy Yevropa mamlakatlarida bo'lib, shu mamlakatlarda jismoniy tarbiya qanday yo'lga qo'yilganligi bilan tanishdi. 1880-yilda P. F. Lesgaftning «G'arbiy Yevropa mamlakatlarida gimnastika o'qituvchilarini tayyorlash» kitobi chop etildi. Unda gimnastika tizimlariga ta'rif berilgan va bu tizimlarning ilmiy jihatdan asossiz ekanligi ta'kidlangan edi.

Pyotr Fransyevich Lesgaft- biolog, anatom, antropolog, tabib va ustoz- 1837 yil 20 sentyabrda Rossyaning Sankt-Peterburg shahrida tug'ilgan. 72 yillik umri davomida ilim fan sohasiga katta hissa qo'shib, 1909 yil Yegipet shahrida vafot etadi.

P. F. Lesgaft maktab yoshidagi bolalarga gimnastika negizida jismoniy ta'lim berish tizimini ishlab chiqdi, bunda u gigiyenik vazifalarni emas, balki pedagogik vazifalarni nazarda tutdi. P. F. Lesgaft eng kam kuch sarflab, bolalar va o'smirlarni mumkin qadar tez gavdasini boshqarishga o'rgatish muhim, deb hisoblagan. Buning uchun ular murabbiyga oddiygina taqld qilmay, o'z harakatlarini anglay bilishlari kerak edi.

P. F. Lesgaft «xususiy usullar»ni, ya'ni harakat san'atini ixtisosi ravishida o'rgatishga qarshi bo'lgan. Shunga asosan, u gimnastika jhozlaridagi mashqlarni, akrobatik mashqlarni shug'ullanuvchilarga «jismoniy tarbiyada ma'lumot bera olmaydi», deb rad etgan edi. P. F. Lesgaftning bunday keskin fikr bildirishi ko'p jihatdan o'sha davrdagi sport gimnastikasining mazmuni va takomillashmagan usullari bilan bog'liq bo'lgan.

P. F. Lesgaftning jismoniy tarbiya fani oldidagi xizmati shundaki, u birinchi bo'lib bolalarni jismoniy tarbiyalashning ilmiy asoslangan tizimini ishlab chiqdi, bu esa sobiq Itifodga jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining taraqqiy etishiga ancha ta'sir ko'rsatdi.

XIX asr oxirida sport gimnastikasining rivoj topishi xalqaro sport aloqalarining rivojlanishi bilan uzviy bog'liq bo'ldi.



Pyotr Fransyevich
Lesgaft(1837-1909 yil)

1.6. Sobiq Itifodga gimnastikaning taraqqiyoti

1917-yilgi Oktabr to'ntarishidan keyin mamlakatda gimnastikaning rivojlanishi uchun katta imkoniyatlar paydo bo'ldi. Bunda mamlakatning siyosiy,

ijtimodiy va sotsial hayoti bilan uzviy bog'liq bo'lgan bir qancha bosqichlari ko'zga tashlanadi. Shu davrda o'rta qo'yilgan yangi vazifalar gimnastika mazmunini ham belgilab berdi.

Inqilobdan keyingi dastlabki davrda (o'tgan asrning 30-yillarigacha ham) gimnastikadan ommaviy jismonan tayyorlash va jismoniy rivojlanishning asosiy vositasi sifatida foydalanildi. Butun kuchni, interventlar va oq gvardiyachilar bilan kurashga sarflanayotgan yillarda, jismoniy tarbiya, gimnastika shu rolarni hokimiyatini o'rnatish va uni mustahkamlashga qaratilgan edi. Aholini jismonan tarbiyalashni uyushtirishda Qo'shinga zaxira tayyorlash dasturlarida gimnastika mashg'ulotlariga katta ahamiyat berilgan bo'lib, amaliy gimnastika ham, jilhozlarda bajariladigan mashqlar va ularni to'plarni qo'llanilgan edi. Mamlakatning hamma joyida yoshlarning barcha tabaqalarini birlashtirgan harbiy-sport markazlari barpo etiladi.

Jismoniy tarbiya 1926-1927-yillardan boshlang'ich maktablarda, 1929-yildan esa oliy o'quv maskanlarida o'quv fani sifatida kiritildi. Jismoniy tarbiya fanidan yangi dasturlar vujudga keldi, ular gimnastika muhim o'rin egallagan edi.

Jismoniy tarbiya institutlari ko'plab yangi vazifalarni hal etishga qodir bo'lgan malakali o'qituvchi-murabbiylarni tayyorlay boshladi. Bu mutaxassislar gimnastika nazariyasi va uslubiyatini ishlab chiqishdagi yetakchi rol o'ynay boshladi. Ilmiy tadqiqot ishlarini yo'lga qo'yish, gimnastikaning ilmiy bazasini yaratish, uning tarbiyaviy ahamiyatini tushunib yetish, darsning namunaviy dasturlarini ishlab chiqish va shu kabi vazifalarni bajarishga urinish ko'riladi. Biroq mashg'ulotlar mazmuni birdan o'zgarmadi. Uzoq vaqt davomida gimnastika umumiy jismoniy tayyorgarlik xususiyatlarini o'ziga saqlab qolgan edi, xolos.

1929-yilda gimnastika bo'yicha Butunittifoq ilmiy-uslubiy konferensiyasi bo'lib o'tdi, u vaziyatdan kelib chiqqan tashkiliy-uslubiy masalalarni hal qildi. Bu konferensiyada gimnastika birinchi bor alohida turlarga bo'linadi. Shu vaqtdan boshlab, erta dastlabki gimnastika mashg'ulotlari radio orqali eshittiriladigan bo'ldi.

1930-yillarda gimnastika shu xalqni jismonan tarbiyalashning asosiy mazmunini tashkil etgan edi.

1931-yilda mamlakat yoshlar tashkiloti tashabbusi bilan «Mehnat va SSSR muvofiqlashtirish bo'yicha tayyor» jismoniy mashqlar to'plamining joriy etilishi mamlakat harakatida muhim voqea bo'ldi. Bu gimnastika taraqqiyotida yangi bosqichni belgilab berdi.

GTO («Mehnatga va vatan mudofasiga bo'yicha tayyor») kompleksi bo'yicha ishlab yo'lga qo'yilgan borgan sari, umumiy jismoniy tayyorgarlik vazifalari umumiy jismoniy tayyorgarlik shu baharida va GTO mezonlarini topshirishga tayyorlov guruhlarida hal qilina boshladi, lekin gimnastika (sog'lomlashtirish gimnastikasi) jismoniy tarbiyaning asosiy vositalaridan biri bo'lib qoldi va takomillashdi. U o'zlariga salomatlikni mustahkamlashda, hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini shakllantirishda yordam berar, mehnat faoliyati tartibiga yanada kengroq kirib borardi. Ana shunda gimnastika sport turlarining rivojlanishi uchun imkoniyat paydo bo'ldi.

1933-yilda Moskvada gimnastika bo'yicha xalqaro konferensiya bo'lib o'tdi. Bu konferensiya ayni vaqtda birinchi butunittifoq konferensiyasi edi. Unda gimnastika taraqqiyotining eng muhim masalalari ko'rib chiqilib, ular yuzasidan qarorlar qabul qilindi. Konferensiya shu rolarni jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'rni va ahamiyatini belgilab berdi.

Gimnastika tashkiliy (nisbatan mustaqil turlarga bo'yicha)ni, uning mazmunini, mashg'ulotlar uslubiyatini va uning tashkiliy shakllarini tasdiqladi, atamalar muvofiqlashtirildi va boshqa masalalarni muvofiqlashtirdi. Konferensiya gimnastikaning sport turlari sifatida taraqqiy etishiga yordam bergan muhim voqea bo'ldi.

1930-yildan boshlab, har yili Moskva, Leningrad, sobiq ittifoqdosh respublikalarning poytaxtlarida va boshqa ko'pgina shaharlarda o'tkazib turilgan ommaviy gimnastika chiqishlarini mamlakat aholisi juda katta qiziqish bilan tomosha qilishdi.

Gimnastika turi yagona dasturining joriy etilishi, kasaba uyushmalari KSJ (ko'ngilli sport jamiyatlari)ning tashkil etilishi va turli komandagi ommaviy musobaqalar, shu jumladan, o'quvchilar o'rtasidagi ommaviy musobaqalarning muntazam o'tkazilib turilishi, yangi gimnastika atamasining qabul qilinishi va boshqa ko'pgina tadbirlar sport gimnastikasining rivojlanishini anchagina rag'batlantirdi. Sport gimnastikasi ommaviy sport turi bo'lib qoldi. Jismoniy madaniyat harakati oldida turgan yangi vazifalarni hal qilishda GTO to'plamasi mezonlarini topshirish uchun amalga oshiriladigan tayyorgarlik ishlarini kuchaytirish zarur edi. Ikkinchi jahon urushidan oldingi yillarda, hatto sport gimnastika musobaqalariga ham GTOning turli amaliy mashqlari qo'shilar, bu sportchilarni jangovar harakatlarga tayyorlashga yordam bergan.

Gimnastikaning taraqqiy topishida jismoniy tarbiya institutlarining gimnastika kafedralari muhim o'rin egallagan. Kafedralarda malakali mutaxassislar tayyorlash bilan birga, katta ilmiy va uslubiy ishlar olib borildi. Jismoniy tarbiya institutlaridagi aspiranturalarda gimnastika bo'yicha ilmiy-pedagogik mutaxassislar tayyorlana boshlandi. Dastlabki nomzodlik dissertatsiyalari yoqlandi, ilmiy asarlar kengroq e'ton qilnadigan bo'ldi. Darslik va uslubiy qo'llanmalar, ayrim masalalarga doir qo'llanmalar, yagona tasnifiy dasturlar, musobaqa qoidalari nashr etildi. 1937-yildan «Gimnastika» jurnali nashr etila boshlandi (1940-yilgacha chiqqan).

Mamlakatda turli tizimlarning eng maqsadga muvofiq mashqlari qo'llanildi. Mashg'ulotlardan ko'zda tutilgan maqsad qanday vositalardan foydalanilmasin, bu vositalar yordamida umumijismoniy (gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari), jangovar (amaliy turlar) va sport (sport turlari) tayyorgarligi masalalari yaxshi hal qilindi. Ishga ijodiy yondashish gimnastikada mavjud bo'lgan hamma qimmatli tajribalardan foydalanib, mamlakat jismoniy madaniyat va sport harakati talablariga mos bo'lgan o'z gimnastika tizimini yaratish imkonini berdi.

Urush tajribasi davolash gimnastikasining yarador jangchilar jangovarligini tiklovchi juda katta samarali vosita ekanligini shubhasiz isbotlab berdi.

Bu davrda gimnastika mazmunan o'zgardi, harbiy qo'shinga zaxira tayyorlashga yordam beradigan amaliy mashqlar mashg'ulotlarning asosi bo'lib qoldi, sanoqchi gimnastikagina mashg'ulotlarni davom ettira olishdi.

Urushdan keyingi davrda tinch bуюndokorlik, mehnat bilan shug'ullanishga o'tish sharo'itida xalq faoliyatining barcha sohalarini, shu jumladan, jismoniy faoliyatdagi faoliyatini faollashtirib yubordi. Sport inshootlari tiklandi, ommaviy sport tahlari qayta yo'lga qo'yildi, turli musobaqalar o'tkazildi.

Gimnastika birinchi galdan rivojlanishi kerak bo'lgan sport turlari qatorida o'lgan o'ldi. Maktablar va boshqa o'quv maskanlarining dasturlari takomillashtirila boshlandi, o'rta va katta yoshdagilar uchun ko'plab salomatlik guruhlar tashkil etildi, ishlab chiqarish gimnastikasining ko'lami kengaydi, radio-televizion yordamida etralabki gigiyenik gimnastika bilan mustaqil va uyushgan holda shug'ullanish yanada jonlandi. Jismoniy tarbiya kadrlarini tayyorlash va ularni malakasini oshirishga jiddiy e'tibor berildi. 1948-yil dekabrda Leningradda bo'lib o'tgan II Butunittifoq konferensiyasi gimnastika taraqqiyotida katta ahamiyat kasb etdi. Konferensiyada gimnastika sohasidagi ishlar tajribasi umumlashtirildi, uning vazifalari ta'riflanib, gimnastikaning vositalari, turlari va xillari aniqlandi, ularni yanada rivojlantirish yo'llari belgilab berildi. Konferensiya badiiy gimnastikani mustaqil sport turi sifatida ajratish to'g'risida qaror qabul qildi.

1966-yilda «Jismoniy madaniyat va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» qaror qabul qildi. Bu qaror gimnastikani yanada rivoj topishiga yordam berdi.

1968-yil aprelida Moskvada gimnastika bo'yicha III Butunittifoq konferensiyasi bo'lib o'tdi. Unda 20 yil mobaynida bajarilgan ishlar tahlil qilib olinganib, gimnastikaning barcha turlarini yanada rivojlantirish istiqbollari belgilandi, gimnastikani sharo'itida xalqlarining mehnat faoliyati tartibiga va turmushiga tatbiq etish rejasi belgilandi. Aholining barcha tabaqalari bilan mashg'ulotlar o'tkazish uchun yangi dasturlar ishlab chiqish yuzasidan qarorlar qabul qilindi, sport gimnastikasi bo'yicha terma jamoalar uchun zaxira tayyorlash

tartibi ishlab chiqildi. Gimnastika sohasidagi jami mutaxassislarining bundan keyingi ishlari ana shu vazifalarni yechishga qaratildi.

Mamlakatda gimnastikaning insonni jismoniy kamol toptirish borasidagi yangi vazifalarni yanada aniq hal qilishga yordam beradigan hamma turplarini rivojlantirish uchun sharoit yaratildi. Nazariy va uslubiy masalalarini ishlab chiqish jismoniy tarbiya institutlarining gimnastika kafedralarida va yangi tashkil etilgan ilmiy tekshirish institutlarida amalga oshirildi. Darsliklar va saralash dasturlari, uslubiy qo'llanmalar takomillashtirildi, maxsus tadqiqotlar olib borildi hamda dissertatsiyalar himoya qilindi.

Gimnastika taraqqiyotidagi bundan keyingi vazifa jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning rolini oshirish, mamlakat aholisini keng qatlamlari gimnastikaning biron-bir turi bilan muntazam shug'ullanishiga erishish va xalqaro maydonda mamlakatning sport sharafigi himoya qilishga qodir yuksak malakali gimnastikachilar tayyorlab yetishtirishdan iborat edi.

1.7. O'zbekistonda gimnastikaning taraqqiy topishi

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

**Abu Ali ibn Sino
(980-1037 yillar)**



Abu Ali ibn Sino (to'liq ismi: *Abu'aliHasan ibn Abdullah ibn al-Hasan ibn Ali Ibn Sino*) O'rta Osiyolikolim, faylasuf. 980-yilning 18-iyunida Buxoroyaqinidagi Afshonaqishlog'ida tug'ilgan va 1037-yilning 16-

avgustida Hamadondavafot etgan. G'arbda **Avicenna** (ingl. **Avicenna**) ismi bilan mashhur.

Olimlarning raisi (Ibn Sinoni shunday deyishgan) ta'kidlashicha, salomatlikni muhofaza qilish tartibida eng asosiyi badantarbiya mashqlari bilan shug'ullanish, undan so'ng ovqatlanish va uyqu tartiblariga rioya qilishdir. Agar odam o'z vaqtida me'yorida badantarbiya mashqlari bilan doimo shug'ullanib, kun tartibiga rioya qilsa, u hech qanday davolash chorasi va dori-darmonga ehtiyoj sezmaydi. Iyuyuk olimni yozishicha, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanmay qo'ygan odamni sog'lig'i so'rib, harakatlanishni to'xtatish natijasida kuchi susayib boradi. Olimning fikricha, jismoniy mashqlar mushaklar, bo'g'inlar, asab tolalarini mustahkamlaydi, natijada insonlar o'z ishlarni toliqmasdan uzoq muddatda boqarib, xastalikdan muhofaza etishadi. Ibn Sino jismoniy mashqlar bilan shug'ullanganda insonning yoshi va salomatligini qay darajada ekanligini inobatga olishni ta'kidlaydi.

Abu Ali ibn Sino «Tib qonunlari»da jismoniy tarbiyaga katta e'tibor bergan.

O'z kitobida salomatlikni muhofaza qilish qoidalarini ko'rib chiqar ekan, buyuk mutafakkir jismoniy mashqlarni sog'lomlashtirish va davolash amaliyotida tugan o'rol va ahamiyati haqida mukammal tarzda so'z yuritadi. Ibn Sino olimlar orasida birinchi bo'lib, jismoniy mashqlarni odam organizmiga ijobiy ta'sirini «Uzlaksiz chiqur nafas olish jarayonini keltirib chiqaruvchi erkin harakat jismoniy mashq deyiladi», deb ta'riflagan «Tib qonunlari»da bolalar, o'smirlar va keksalar qachon va qay tarzda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi haqida ma'lumot berib o'tadi. Ibn Sino mashqlarni boshlash va tugatish vaqti, uqalash, hammomda va sovuq suvda cho'milish (chinigish), tamani tozalikda saqlash va boshqa gigiyenik talablar haqidagi fikr mulohazalari bugungi kungacha olimlar diqqat markazidadir.

«Tib qonunlari» kitobining asl arabcha matni birinchi marta 1593 yili Rimda, keyinchalik u hozirgi Kohira (1873, 1877, 1879), Tehton (1889), Laknav (1906) va Iohor (1906) shaharlarida chop etildi. Ispaniyaning Toleda shahrida 1130 yili boqimmonlar kollegiyasi tashkil qilinadi va Kremonalik Gevard (1114 – 1187 y)

«Tib qonunlari» ni arab tilidan lotin tiliga tarjima qilishga kirishadi. Shundan boshlab «Tib qonunlari» kitobi Yevropa vrachlari qoʻlidagi asosiy qoʻllanmaga aylanadi va universitetlarda tibbiyot fani shu asar buyicha oʻqitilgan.

Oʻzbekiston sharqshunoslari «Tib qonunlari»ning besh kitobini arabchadan oʻzbek va rus tillarida tarjima qilishdi va ularni 1954–1961 yillar mobaynida Toshkentda shifokorlar bilan hamkorlikda nashr etdilar. Ummuman, «Tib qonunlari» besh kitobdan iborat va ular quyidagilar:

Birinchi kitob- tabobatning nazariy asoslari hamda amaliy tabobatning umumiy masalalari haqida maʼlumot beradi. Tabobat ilmining taʼrifi, uning vazifalari, xilt va mizoj haqidagi taʼlimot bayon qilinadi. Keyin odam tanasining «oddiy» aʼzolari– suyak, togʻay, asab, arteriya, vena, pay, moʻshaklar haqida qisqa anatomik ocherk keltiriladi. Kasalliklarning kelib chiqish sabablari, koʻrinishlari, turkumlari hamda ularni davolashning umumiy usullari keltiriladi. Ovqatlanish, hayot tarzi va hayotning hamma bosqichlarida sogʻliqni saqlash haqidagi taʼlimot batafsil bayon qilinadi.

Ikkinchi kitob- oʻsha davr tabobatida qoʻllanilgan dori-darmonlar haqida zaruriy maʼlumotlar bayon qilingan mukammal majmuadir. Unda oʻsimlik, hayvon va maʼdanlardan olinadigan 800 dan ortiq dori-darmon taʼrifi, ularning davolik xususiyatlari va qoʻllanish usullari bayon qilingan. Muallif Oʻrta Osiyo va Yaqin Sharq hamda Oʻrta Sharq mamlakatlaridan chiqadigan – dori-darmonlardan tashqari Hindiston, Xitoy, Yunoniston, Afrika, Oʻrta yer dengizi orollari va boshqa joylardan keltiriladigan koʻplab dorivor moddalarni ham koʻrsatib oʻtadi.

Uchinchi kitob – Inson tanasining boshidan tovonigacha boʻlgan aʼzolarida yuz beradigan «Xususiy» yoki «Mahalliy» kasalliklar haqida maʼlumot beradi. Yaʼni, bu kitob xususiy patologiya va terapiyaga bagʻishlangan. Unda bosh, miya, koʻz, kulogʻ, burun, ogiz boʻshligʻi, til, tish, milk, lab, tomoq, oʻpka, yurak, qiziloʻngach, oshqozon kasalliklari, soʻngira jigari, oʻti putagi, ichak, buyrak, qovuq, jinsiy aʼzolar kasalliklari haqidagi maʼlumotlar keltirilgan.

Toʻrtinchi kitob – inson aʼzolarining birotasi xos boʻlmagan «umumiy»

kasalliklarga bagʻishlangan. Masalan, turli isitmalar (butronlar), shishlar, toshimalar, yara-chaqalar, kuyish, suyak sinishi va chiqishi, turli jarohatlar kiritilgan. Shuningdek, mazkur asarda oʻta yuqumli kasalliklar: chechak, qizamiq, moxov, vabo va quturish haqida soʻz boradi. Toksikologiyaning ham asosiy masalalari bayon qilinadi. Kitobning maxsus boʻlimi inson husni va chiroyini saqlashga va pardoz-andoz vositalariga bagʻishlangan sochni toʻklishdan saqlaydigan, haddan tashqari semirib ketish yoki ozib ketishning oldini oladigan vositalar haqida soʻz yuritilgan.

Beshinchi kitob - farmakopiya boʻlib, unda murakkab tartibli dori – darmonlarni tayyorlash va ulardan foydalanish usullari bayon qilingan. Kitobning 1-qismida turli taryoklar (ziddi – zaharlar), maʼjunlar, xabdori, kulchadori, elaki dori, sharbatlar, qaynatma, sharob, malham va boshqalar tavsifi berilgan, 2- qismida muayyan aʼzolar – bosh, koʻz, kulok, tish, tomoq, koʻkrak qafasi va qorin boʻshligʻi aʼzolari, boʻgʻimlar va teri kasalliklarini davolash uchun ishlatiladigan dori darmonlar keltiriladi.

Xulosa qilib aytganda, Abu Ali ibn Sinoning eng mashhur va ulugʻvor kitoblaridan biri «Kitob al-qonun fit-tib» hisoblanadi. Bu asar oʻz zamonasidagi tabobat ilmlarining muʼassal qomusi sifatida inson sogʻligʻi va kasalliklarga oid boʻlgan barcha muammolarni mantiqi tartibda toʻla mujassam etgan. Buyuk olimning qilgan xizmatlarini, jahonning ilm ahli eʼzozlaydi.

Buyuk bobokalonimiz Abu Ali Ibn Sino sharafiga mashhur shved tablahshunosi Karl Linney (1707-1778) tropik mamlakatlarda dengiz suvida ham oʻquvchi va doimo yashil holda qoladigan daraxt nomini Avitsenna deb atagan. Shuningdek, 1956 yil yurtimizda topilgan yangi mineral ham ulugʻ ajdodimiz olimiga Avitsennit deb nomlangan.

1.8. 1917-yilgacha boʻlgan davrda gimnastika

1879-yilda Toshkentda ochildigan oʻlkada yagona pedagogika bilim yurti Turkiston oʻlkasidagi rus va rus-tuzem maktablari uchun oʻqituvchilar tayyorlagan.

Ular jismoniy tarbiya to'g'risida eng oddiy tasavvurga ega bo'lishgan. O'quv rejasida ko'rsatilgandek, talabalarning gimnastik mashqlari saflash, erkin harakatlari, gimnastika o'yinlari va gimnastik jihozlarda bajariladigan mashqlardan iborat bo'lgan.

1880-yilda maxsus ta'lim hay'ati Turkiston o'lkasidagi cherkov qoshidagi to'rt yillik bilim yurti uchun dastur ishlab chiqildi. Ushbu dasturga muvofiq rus tili, arifmetika, geografya, toza yozish va chevarlikni o'rganish darslari bilan bir qatorda, gimnastika mashg'ulotlaridan dars o'tish nazarda tutilgan edi. Biroq bu dastur uch yillik o'quv jarayoniga mo'ljallangan dasturga almashirildi. Yangi dasturda gimnastikaga o'rin topilmadi. O'sha paytda gimnastika boshlang'ich bilim yurtlarida o'tilar, ammo mutaxassislarning yetishmashi, dars o'tish xonalari va sport jihozlari yo'qligi sababi darslar mukammal darajada o'tilmasdi. Gimnastika mashg'ulotlari faqat Toshkentdagi erkaklar gimnaziyasida muntazam ravishda o'tkazilardi. Gimnaziyalarda jismoniy tarbiya darslarini zaxiradagi harbiy zobitlar o'tishgan.

1904-yilda Toshkentda «Gimnastika va jismoniy tarbiya havaskorlari jamiyati» tuzilib, uning nizomida gimnaziya talabalari jamiyatga a'zo bo'lish huquqidan mahrum ekanligi qayd etilgan. Gimnastika tushunchasiga yugurish, sakrash va ing'itish mashqlari kirgan.

Toshkentda shved va fransuz gimnastikasi o'qituvchilarini tayyorlash bo'yicha qisqa muddatli o'quv kurslari tashkil etilib, ularda o'qish haqi juda baland bo'lgan. Shu sababli kurs tinglovchilarini soni 10-15 nafardan iborat bo'lgan.

1910-yil 26-dekabrda 1911-yilning 2-yanvarigacha «Bilim yurtlar o'qituvchilarining birinchi Turkiston qurultoyida jismoniy tarbiya muammolari ko'rib chiqilib, jismoniy tarbiya bo'yicha maxsus sho'ba'lar ochilgan, muntazamlari, dars soatlari, o'qitish uslubiyatlari bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqildi. Ushbu qurultoy qatnashchilari jismoniy tarbiya darslari erkak va ayollar bilim yurtlari uchun majburiyatini ta'kidlab o'tdi.

Toshkentga 1912-yildan boshlab Peterburg, Varshava, Moskva shaharlaridan

gimnastika sporti bo'yicha murabbiylar kela boshladilar. Harbiy okrug boshmaxonasiining ishchilari gimnastika sho'basini tashkil etishdi.

1912-yilda Stokgolm shahrida o'tadigan Olimpiada o'yinlarida ishtirok etish uchun Rossiya terma jamoasini saralash musobaqasi Turkiston (Toshkent)da bo'lib o'tgan. Ushbu sana O'zbekistonda sport gimnastikasini bunyod etilgan kuni deb hisoblanadi. Keyin Qo'qon, Farg'ona va Samarqand shaharlarida gimnastika jamiyatlari tuzilgan.

1912-yilda Toshkentlik gimnastlar Moskvada o'z mahoratlarini namoyish etilgan. 1915-yilda Toshkentda ayollar gimnastikasi bo'yicha o'quv kurslari ochildi. Shu kurslarni tugatgan Polina Garfung O'zbekistonda gimnastikani rivojlantirishga katta hissa qo'shgan. Oktabr inqilobidan so'ng gimnastika ommaviy tarzda rivojlangan. Aholini jismoniy va sport orqali sog'lomlashtirish davlat ishiga aylangan. Shu tarzda gimnastika Buxoro, Kattaqo'rg'on, Namangan, Urganch shaharlariga tarqala boshlagan.

1.9.XX asrning birinchi yarmida O'zbekistonda gimnastikaning

ravnaq topishi

1918-yilda «Bolalar sport klubi» ochildi, unda gimnastika mashqlari va o'yinlar o'tkazilardi. 1919-yil Toshkentda Turkiston Olimpiya o'yinlari o'tkazildi. 1920-yil 10-oktabrda O'rta Osiyo o'yinlari O'zbekiston gimnastlari yutug'i bilan yakunlandi. 1921-yilda Turkfront «Yangi savodxonlik boshqarmasi» qoshida jismoniy tarbiya markaziy sho'rolari tashkil topdi. Uning maqsadi turli jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarini birlashtirish va Turkiston mehnatkashlarini jismonan tarbiyalashni rejaga muvofiq boshqarish edi. 1921-yilda 2-O'rta Osiyo Olimpiada o'yinlari ochildi, gimnastika ushbu o'yindan o'rin olgan edi.

1920 uilda Farg'ona viloyat harbiy qo'mitasi qoshidagi «Vseobuch» bo'limi «Besh yillik maktablarining 1 va 2-sinlarida jismoniy tarbiyadan ta'lim berish bo'yicha qisqa dastur»ni ishlab chiqdi. Dasturda gimnastika, yugurish, sakrash o'yinlari bilan shug'ullanish ko'zda tutilgan. Mazkur dastur muntazajasida

quyidagilar bayon etilgan. «Gimnastikaning maqsadi to'g'ri jismoniy rivojlanishga erishish, inson organizmi faoliyatidagi kamchiliklarni tuzatish, harakatlarni koordinatsiyalash qobiliyatini yuzaga keltirish, tartib-intizomni rivojlantirish va asab tizimini mustahkamlash».

Mashg'ulotlarni toza havoda yoki shamollatilgan xonalarda o'tkazilishi kerak. Jismoniy tarbiya Kengashi qoshidagi ilmiy sho'ba tomonidan jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarni tekshirish bo'yicha antropometrik tashkil etildi.

1929-yili Toshkentda birinchi marta jismoniy tarbiya to'garaklari tashkil topib, unda gimnastika sporti bo'yicha musobaqalar o'tkazilgan. Bu davrda gimnastikada to'rt kurash mavjud bo'lgan: yakkacho'p, halqalar, eshakda bajariladigan mashqlar va erkin mashqlarda sportchilar bellashgan.

O'lgan asrning 30-yillardan boshlab, bolalar va o'smirlar orasida sport gimnastikasini rivojlantirish bo'yicha juda katta ishlar olib borildi.

Toshkentdagi olimlar uyi qoshida ochilgan bolalar sho'basiga N.V. Kravchenko murabbiylik qilgan.

1934-yilda Toshkentda bo'lib o'tgan I-O'rti Osiyo va Qozog'iston Respublikalari spartakiadasida jamoa birinчилигida birinchi o'rinni O'zbekistonlik gimnastlar qo'lga kiritishdi. 1935-37-yillarda «Spartak», «Lokomotiv», «Dinamo» ko'ngilli sport jamiyatlarini tashkil topishi respublikada gimnastika sportini yanada rivojlantirishga turtki bo'ldi. Ushbu sport jamiyatlarida gimnastika BO'SMlar tashkil etilib, unda 100 dan ortiq yosh sportchilar tahsil olishgan. Ularga o'sha davrning yetakchi murabbiylari N. Salmikov, N. Kotin, A. Petuxovlar saboq berishgan. Ushbu maktablarda saboq olgan sport ustasi A. Abramyan, mamlakatning mutlaq chempioni G. Konovaylova, A. Borodin, N. Tarasov va V. Merkulovlar esa o'z davrining ilg'or sportchilari edi.

1935-yili Toshkentda jismoniy tarbiya texnikumi ochilib, unda Moskva institutining bitiruvchisi Yan Xalilovich Murtazin, Rashid Hamidov va Umar Asadovlar gimnastikadan saboq bergan. 1936-yilda texnikum talabalari R. Hamidov va P. Zaviruxa respublika chempionlari unvoniga sazovor bo'lgan.

Shu texnikumi bitiruvchilari: dotsent Muhammadali Tojiyev, G.D. Jo'raladze O'ZDJTda «Gimnastika» kafedra mudiri, Karim Jo'rayev, Rixsi Olimova, Qoziyeva, A. Yefemenko ToshDU «Jismoniy tarbiya» kafedra mudiri, 1990-2000-yillarda O'zbekiston Respublikasi Gimnastika federatsiyasining raisi dotsent Y.A. Is'hoqov va boshqalar O'zbekiston Respublikasida sport gimnastikasini rivojlantirishga salmoqli hissa qo'shishgan.

1936-yilda O'zbekistonda ilk bor sport gimnastikasidan bolalar orasida birinchi bo'lib o'tdi. V.Lebedev va R. Tomilina respublika chempioni unvoniga sazovor bo'lgan. Bu hoi respublikada gimnastikaning kelgusida rivojlanishi uchun katta ahamiyat kasb etib, gimnastika bo'yicha Olimpiada o'yinlari ishtirokchilari va chempionlarini, sobiq SSSR va O'zbekiston mutlaq chempionlari - G. Shamray, A. Markov, S. Chuksiyeva, V. Xrimpach, E. Sirkina, V. Bondarenko, R. Bolshakova va P. Pankratyev kabi yuksak mahorati sportchilarni o'sib chiqishiga sabab bo'ldi. Leningrad shahrida 1938-yili o'tkazilgan Butunittifoq musobaqalarida respublikamizning yosh gimnastlari 5-o'rinni, 1939-yili esa 4-o'rinni egallashgan.

Ikkinchi jahon urushidan oldingi yillarda mahalliy millatga mansub gimnastlar bilan ishlash yaxshi yo'lga qo'yilgan edi. 1940-yilda respublika terma jamoasi tarkibida 4 nafar o'zbek yig'iti va 3 nafar qizlar bo'lgan. Ularni tarbiyalashda Toshkent shahridagi 90-maktab o'qituvchisi L. Vapoyevning xizmatlari beqiyosdir. 1943-yil 1-yanvardan, hatto o'rti maktabning boshlang'ich sinflarida harbiy-jismoniy tayyorgarlik bo'yicha darslar joriy qilingan. 1943-yil sentabr oyida maktabdan tashqari muassasalarni tiklash to'g'risida maxsus qaror qabul qilingan.

1.10. O'zbekistonlik gimnastlarning salmoqli qadamlari

Galina Yakovlevna Shamray (Rudenko) - O'zbekistonlik, sobiq Ittifoqda xizmat ko'rsatgan sport ustasi, gimnastika sporti bo'yicha birinchi mutlaq jahonchempioni (1954), gimnastika xodasida mashq bajarishda mamlakat

championi (1955), 1952-yilgi Olimpiada o'yinlarida terma jamoa a'zosi. Jamoa tarkibida Olimpiada chempioni, «Humat belgisi» ordeni sovrindori.

Galina Yakovlevna Shamray 1931-yil 5-oktabrda Toshkentda tug'ilgan. Gimnastika bilan ikkinchi jahon urushidan so'ng shug'ullana boshlagan. Ushbu sport turiga yoshligidan qiziqqan. Sport zaliga opasi olib kelgan. Birinchi murabbiysi V.V.Vnuchkov. 1949-yilda Galina milliy terma jamoa tarkibiga tushgan. Galina hayotida eng baxtli hodisa, bu albatta, 1952-yilda Xelsinki shahrida bo'lib o'tgan XV Olimpiada o'yinlaridir. G.Shamray SSSR terma jamoasi tarkibida oltin medal sohibasi bo'lgan.

1954-yil Galina uchin omad keltirdi. U Rim shahrida o'tkazilgan Jahon chempionatidan mutlaq chempion va ikki oltin medal sohibasi bo'lib qaytdi.

1957-yildan Galina Shamray Moskva shahrida gimnastikadan murabbiy va hakanlik lavozimini bajargan. Hozirgi kunda u Moskva shahrida istiqo'lat qiladi.

Sergey Viktorovich Diomedov-xizmat ko'rsatgan sport ustasi, sport gimnastikasi bo'yicha mamlakat chempioni (1964-1966, 1968-1969, 1970). Brussda mashq bajarish bo'yicha jahon chempioni (1966), XVIII va XIX Olimpiada o'yinlari kumush medal sovrindori (1964, 1968), mutlaq jahon chempioni (1966, 1970).

Sergey Viktorovich Diomedov 1943-yilda To'rtko'lda tug'ilgan. 1956-yilning sentabrida birinchi marta gimnastika zaligamurabbiy R.G. Sarkisov guruhiga kelgan, katta akasi bilan bir guruhda shug'ullangan. Bir yil o'tmasdan Sergey sport mahoratida akasiga yetib olib, 11 razryad mezonini bajargan. Uch yildan so'ng «Dinamo» sport jamoasi birinчилигida sport ustasi mezonini bajargan.

1961-yildan 1967-yilgacha Sergey Diomedov O'zbekiston harbiy sport klubi a'zosi, 1968-yildan 1972-yilgacha MHSK a'zosi. Sergey Diomedov 1964-yilda mamlakat chempionatida kuchli gimnastlar o'rtasida to'rtinchi o'rinni egallab, Tokioda o'tkaziladigan XVIII Olimpiada o'yinlariga yo'llanmani qo'lga kiritdi.

Sobiq Ittifoq terma jamoasi jamoalar bellashuvida ikkinchi o'rinni egalladi.

Sergey Diomedov 1965-yilda mamlakat Qurolli Kuchlari, mamlakat, Yevropa va jahon kubogi g'olibi. 1965-yili Ittifoq mutlaq chempioni, Yevropa birinчилигida bronza medal sovrindori, 1966-yilda esa Jahon chempionatida brussda jahon chempioni.

Sergey Diomedov 1965-yildan boshlab, Moskva shahrida oldin xizmat ko'rsatgan murabbiy Yevgeniy Viktorovich Korolev, keyinchalik Vladimir Mikheylovich Smolevskiy rahbarligida shug'ullini'an. Sergey Diomedov XIX Olimpiada o'yinlari (Mexiko, 1968) kumush medal sovrindori bo'lgan.

Sergey Diomedov- 1965, 1968-yillarda gimnastika ko'p-kurashida mamlakat mutlaq chempioni, 1968-yilda halqada mashq bajarishda eng kuchli deb tan olingan. 1964-1966, 1968, 1970-yillarda brussdamashq bajarish bo'yicha mamlakat chempioni. Brussda N Diomedov tomonidan 1968-yilda bajarilgan mashqi hozirgacha "vertushkaDiamedova" deb yuritiladi.

Elvira Fuadovna Saadi- sport gimnastikasi bo'yicha mamlakatda xizmat ko'rsatgan sport ustasi (1974), jahon chempioni, bir necha bor xalqaro musobaqalar g'olibi va sovrindori (1972, 1976y), ikki marta Olimpiada chempioni, «Xalqlar do'stligi» ordeni sohibasi.

Elvira Fuadovna Saadi 1952-yil 2-yanvarda Toshkent shahrida tug'ilgan. 12 yoshida gimnastika bilan shug'ullanadi. «Dinamo» jamiyati murabbiyi Vladimir Filippovich Aksekov Elvirada gimnastlarga xos egiluvchanlik, mehnatsevar va mashq bajarishda o'ziga xos elementlarni ko'ra bildi.

1970-yili Elvira Saadi nomzodi mamlakat terma jamoasi ustozlari nazariga tushadi, yana bir yildan so'ng u mamlakat chempionatini kumush medal sovrindori bo'ldi. Mamlakat kubogida esa Elvira 5- o'rinni va xodada hamda erkin mashq bajarishda ikkita oltin medalni qo'lga kiritadi. Va nihoyat, Elvira Saadi 1972-yili Myunxenda o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarida ishtirok etish uchun milliy olimpiada terma jamoa a'zosi. Olimpiada chempioni bo'ldi.

1974-yil Elvira jahon chempioni unvoniga sazovor bo'ldi. 1976-yil Kanadaning Monreal shahrida ikkinchi marta Olimpiada chempioni bo'ldi. 1976-

yil sport sohasida katta xizmatlari uchun Elvira Fuadovna Saadi «Xalqlar do'stligi» ordeni bilan mukofolandi.

Elvira Saadi katta sportni tark etmadi. U mamlakat va Rossiya terma jamoasining murabbiyi lavozimida ishlab keldi. Hozirgi kunda E. Saadi Kanada Olimpiada terma jamoasini xalqaro musobaqalarga tayyorlamogda.

Oksana Aleksandrovna Chusovitina-xizmat ko'rsatgan sport ustasi, sport gimnastikasi bo'yicha turli xalqaro musobaqalar g'olibi va sovrindori. «Yaxshi niyat o'yinlari» musobaqasi g'olibi. XXV, XXVI, XXVII Olimpiada o'yinlari chempioni, XXVIII Olimpiada o'yinlari ishtirokchisi. 1993-yilgi Jahon chempionatining bronza medali sovrindori. «Do'stlik» ordeni sohibasi, 1994-yilda Xiroximo shahrida bo'lib o'tgan XII Osiyo o'yinlari bronza medali sovrindori, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sport ustasi.

Oksana Aleksandrovna Chusovitina 1975-yil 19-iyunda Buxoro shahrida tug'ilgan. Oksana besh yoshidan boshlab, sport gimnastikasi sho'basiga akasi bilan qatnagan.

Ko'p o'tmasdan Oksanani murabbiy Svetlana Mixaylovna Kuznetsova o'z tarbiyasiga oladi. G.S. Titov nomli Olimpiada zaxiralari tayyorlovchi maxsus sport maktab-internatda o'qiydi. Andrey Fedorovich Rodionenko Oksanani o'z tarbiyasiga olib, uni Moskvaga, o'quv mashg'ulotlariga taklif etadi. 1990-yildan Oksana Chusovitina- sport gimnastikasi bo'yicha sobiq SSSR terma jamoasining a'zosi. Oksana o'sha yilning yozida terma jamoa tarkibida AQSHning Sietle shahrida «Yaxshi niyat o'yinlari» musobaqasida ishtirok etib, jamoa tarkibida oltin medal sohibasi bo'ldi. 1989-yil Oksana sport ustasi mezonini bajaradi. 1990-yilda esa xalqaro toifali sport ustasi unvoniga sazovor bo'lgan, 1991-yili SSSRda xizmat ko'rsatgan sport ustasi.

1992-yili Parijda o'tkazilgan Jahon chempionatida bronza medaliga erishadi. Ispaniyaning Barselona shahrida bo'lib o'tgan XXV Olimpiada o'yinlarida Oksana jamoa tarkibidagi yana bir o'zbekistonlik gimnast Rozaliya Galiyeva bilan birgalikda MDH (Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi) oltin medal sohibasi bo'lishdi.

1993-yil Angliyada bo'lib o'tgan Jahon chempionatida Oksana Chusovitina tayaniib sakrash mashqida 9,710 ball to'plab uchinchi o'rinni egalladi. Shu yili Ispaniyada o'tkazilgan xalqaro musobaqada xodada mashq bajarish bo'yicha (9,55 ball) ikkinchi o'rin, tayaniib sakrashda (9,95 ball) ikkinchi o'rin, bronza (9,65 ball) ikkinchi o'rin, erkin mashqlar bajarishda (9,72 ball) ikkinchi o'rin, natijada ko'p kurashda (38,35 ball) ikkinchi o'rinni egalladi.

Oksana Chusovitina besh Olimpiada o'yinlarida qatnashib, yuqori o'rinlarni egallagan uchun Gimmes rekordi kitobiga tushgan jahon gimnast ayollari orasida yigirma sportchidir.

Oksana Chusovitina 2016 yilgida Braziliyaning Rio-de-Janeyro shahrida bo'lib o'tgan XXXI yozgi Olimpiada o'yinlarida 42-yoshli sportchimiz, 7-marta ishtirok etib, 7-o'rinni egalladi. Ushbu yangilik Olimpiada o'yinlari tarixiga zaxtal bitiklar bilan bitildi.

Rozaliya Ilfatovna Galiyeva-xizmat ko'rsatgan sport ustasi, sport gimnastikasi bo'yicha bir necha xalqaro musobaqalar sovrindori, 1991-yildagi X sobiq Ittifoq xalqlari spartakiadasida bronza medali sovrindori, 1992-1993-yillar jahon chempionatining chempioni (jamoa tarkibida), bronza medal sohibasi, XXV Olimpiada o'yinlari (1992) chempioni.

Rozaliya Ilfatovna Galiyeva 1977-yil 28-aprelda Olmalik (Toshkent viloyati) shahrida tug'ilgan. Sport gimnastikasi sho'basiga olti yoshli Rozani otasi olib kelgan. Rozaning birinchi murabbiysi Roza Borisovna Ishkova.

Roza 12 yoshida sport gimnastikasi bo'yicha milliy terma jamoasi tarkibidan o'tin olgan. G.S. Titov nomli Olimpiada zaxiralari sport internatida o'qigan.

1991-yili X spartakiadada ishtirok etib, bronza medali sohibasi bo'ldi, shu yili xalqaro toifali sport ustasi unvoniga sazovor bo'ldi. Roza 1992-yilgi XXV Olimpiada o'yinlaridajamoatarkibida ishtirok etib, oltin medalni qo'lga kiritadi.

1992-yil dekabrda R. Galiyeva Tayvanda jahon gimnastlarining kuchlilari qatnashgan xalqaro turnirida g'olib chiqadi, 1993-yilda jahon chempioni unvonini qo'lga kiritadi.

Roza Galiyeva bugun ham sport zalini tark etmagan. O'zbekistonlik sport gimnastikasi ishqibozlarini o'zining jozibali chiqishlari bilan quvontirmoqda. Roza eng mehnatsevar va texnikali gimnast.

Anton Viktorovich Fokin gimnastika bo'yicha xalqaro toifali sport ustasi. 1982-yil 6-noyabrda Toshkentda tug'ilgan. O'rta maktabning 5-sinfidan Anatoliy Sergeyevich Olushev Antonni O'zbekiston temiryo'llari boshqarmasining gimnastika sporti bo'yicha ixtisoslashtirilgan bolalar sporti maktabiga taklif qilgan. Anton sport mahoratini birinchi marta 1998-yili Moskva shahrida o'smirlar orasida bo'lib o'tgan xalqaro musobaqadan boshlagan.

Anton Fokin 7 marta gimnastika ko'pkurashi bo'yicha O'zbekiston chempioni 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005-yillarda Jahon chempionatlari ishtirokchisi. 2007-yili Shtutgardda bo'lib o'tgan chempionatda bronza medali sovrindori. 2008-yili XXIX Pekin Olimpiadasida bruss bo'yicha bronza medali sovrindori.

Anton Fokin 2010 yil Guanchjouda va 2014 yil Inchevonda bo'lib o'tgan Osiyo o'yinlarida kumush sport gimnastikasining bruss sport anjomida mashq bajarib kumush medal sohibi bo'lgan.

Ekaterina Xilko 1982-yil 23-martda Toshkent shahrida tug'ilgan. Trampolin bo'yicha xalqaro toifali sport ustasi. O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi. Batutda sakrash bo'yicha bir necha bor O'zbekiston chempioni. Sidneyda bo'lib o'tgan XXVII Olimpiadada ishtirok etib, 4-o'rinni egallagan. Afinadagi XXVIII Olimpiya o'yinlari ishtirokchisi (4-o'rin) va Pekin XXIX (2008-yil) Olimpiada o'yinlarida trampolinda sakrashda bronza medali sovrindori. «O'zbekiston iftixori» ordeni bilan mukofotlangan.

Braziliyaning Rio-de-Janeyro shahrida trampolin bo'yicha o'tkazilgan litsenzion musobaqada hamyurtimiz Ekaterina Xilko saralash bosqichidan muvaffaqiyatli o'tib, kuchli sakizlikdan joy olish bilan birga XXXI yozgi Olimpiya o'yinlariga ham yo'llanma oldi.

Ekiborlisi, Rio-2016 o'yinlari Ekaterina Xilkoning faoliyatidagi beshinchi

Olimpiadada bo'ladi. Tajribali sportchimiz Olimpiya o'yinlaridagi ilk debyutini 2000 yili Sidney (Avstraliya)da bo'lib o'tgan Olimpiya o'yinlarida o'tkazgan edi. Shundan buyon Ekaterina ketma-ket Olimpiya o'yinlarida qatnashish haqqiga muvassaf bo'lib kelmoqda.

Shu o'rinda ta'kidlash joizki, dunyo trampolinchilari orasida shu kunga qadar ko'rt nafar sportchi to'rt marotabadan Olimpiadada qatnashish huquqini qo'lga kiritgan edi. Demak, Ekaterina Xilko bu borada jahonda yakka muvaffaqiyatga erishgan aylandi.

4.1.1. Mustaqillikdan keyingi davrda gimnastikaning rivojlanishi

Mustaqil O'zbekiston Respublikasi gimnastlari, murabbiylari yangi sharoitda ham katta yutuqlarga erishishmoqda. Sportchilarimiz xalqaro sport maydonlarida o'z kuchlarini si' nab ko'rishga puxta tayyorgarlik ko'rishyapti. Bu hoi o'zbek sportchilariga Jahon, Olimpiada o'yinlariga mustaqil ravishda chiqishga imkon yaratdi. O'zbekistonlik gimnastlar O.Chusovitina, R. Galiyeva sport gimnastikasi bo'yicha Jahon chempionatlarida ishtirok etib, oltin medalga sazovor bo'lgan. 1996-yilgi Olimpiada o'yinlarida O.Chusovitina, A.Dzyundzak, I. Vallyevlar gimnastika ko'pkurashida kuchlilar IO liigi qatoridan o'rin olishdi.

1993-yilda O'zbekistonda Sport gimnastikasi federatsiyasi tashkil topib, uni xalqaro gimnastika federatsiyasi (FIG-1881 yil tashkil topgan) o'z tarkibiga qabul qildi.

1994-yilda Xirosimada o'tkazilgan Osiyo o'yinlarida O.Chusovitina tayanib kumush va brusslarda 2 ta bronza medalini qo'lga kiritdi.

1998-yilda Bankokda o'tkazilgan musobaqalarda E.Gordeyeva, A.Dzyundzak, B.Boyatapova, S.Baxridinova, O.Chusovitina kabi mahorati sportchilar ishtirok etdi. Bugungi kunda respublikada R.G. Sarkisov, R.S. Sirk'in, A. Olushev kabi malakali sport murabbiylari ishlatmoqda. Olimpiya zaxiralari qatorida ayollar orasida V.Ochlova, N.Almatova, F.Xo'jayeva, A.Kambekova,

R.Nasibulina, A.Habibrahmonova, erkaklardan, A.Markelov, E.Valiyev, A.Fokin, A.Karimjonov, R.Ailov, K.Hasanov, I.Rahmatov kabi sportchilar o'sib chiqdi.

O'zbekiston gimnastika federatsiyasi vakillari XGF(FIJ) va Osiyo uyushmasi anjumanlarida ishtirok etishadi. Barcha ishlar Madaniyat va sport ishlari vazirligi, MOQ bilan hamkorlikda olib boriladi. Muntazam ravishda hay'at yig'ilishlari o'tkazilib, terma jamoa a'zolarini tasdiqlash masalalari, sportchilarni bo'lib o'tgan musobaqalarda erishgan yutuqlari muhokama etiladi. Yetakchi sportchilarni xalqaro musobaqalarda qatnashishlari uchun mablag' ajratadigan homiyar bilan ishlar olib boriladi.

Bugungi kunda O'zbekiston Respublikasi gimnastika federatsiyasi va ushbu go'zal sport turini ravnaq topishiga kuchini ayamaydigan insonlar o'z hissasini qo'shib kelishmoqda. Mahorati gimnastlar O.Chusovitina, N.Dzyundzyak va ularni izdoshlari mahoratini oshirishda xizmat qilayotgan S. Kuznetsova va boshqa tanigili murabbiylar o'z ustozlari V.Vnuchkova, G.Petrov, V.Aksenov, Z.Bondarenko, V.Kuriyand va R.Sarkisovlar qoldirgan merosdan unumli foydalanib, mamlakatimiz sport shon-sharafini xalqaro musobaqalarda baland ko'tarishmoqda.

Mamlakat chempionlari

Yillar	Erkaklar	Ayollar
1990	R.Galimov	Z.Haydarova
1991	B.Zalyadskiy	O.Avbinder
1992	A.Badurov	I.Pankova
1993	R.Galimov	S.Ninkova
1994	Sh.Mamadaliyev	A.Dzyundzyak
1995	A.Ilyushenko	B.Bayatanova
1996	T.Qurbonboyev	A.Dzyundzyak
1997	T.Qurbonboyev	C.Bahridinova
1998	I.Valeyev	C.Bahridinova
1999	I.Valeyev	A.Gordeyeva
2000	I.Valeyev	O.Chusovitina
2003	I.Valeyev	O.Chusovitina
2004	A.Fokin	O.Chusovitina
2005	A.Fokin	N.Almatova

1996	I.Rahmatov	N.Almatova
1997	A.Fokin	A.Ninkova
1998	R.Osimov	I.Galulina
1999	A.Fokin	L.Galulina
2000	A.Fokin	L.Galulina

1.12.Sport gimnastikasi Olimpiada o'yinlarida

Gimnastika sporti yangi davr Olimpiada o'yinlarini birinchi dasturidan o'tin olgan edi. Biroq uning o'tkazish shakli hozirgi kundagi gimnastika sport musobaqalari dasturidan farq qiladi.

1996-yil **Afina (Gretsiya)**. 1 Olimpiada o'yinlarida 10 mamlakat ishtirok etgan bo'lsa, shulardan 5 tasi gimnastika musobaqasiga qatnashgan.

Bu yilda - 3 mamlakatdan 18 ishtirokchi: 1-o'rinni A.Flatov (Germaniya), 2-o'rinni J.Sutter (Shvetsiya), 3 o'rinni X.Vayngyortner (Germaniya) egalladi.

Jamoa o'rtasida 2 mamlakatdan

67 ishtirokchi qatnashib, 1-o'rinni Germaniya, 2-o'rinni Gretsiya-1 jamoasi, 1-o'rinni Gretsiya-2 terma jamoasi egalladi.

Yakkacholikda - shaxsiy birinchiликda 4 mamlakatdan 15 ishtirokchi qatnashib, 1-o'rinni X. Vayngyortner, 2-o'rinni A. Flatov egalladi.

Jamoa o'rtasida mutlaq 1-o'rinni Germaniya terma jamoasi egalladi.

Yig'och o'tda - besh mamlakatdan 15 ishtirokchi qatnashib, 1va 2-o'rinlarni J. Sutter jamoasi X. Vayngyortner (Germaniya) egalladi.

Haliqada - 3 mamlakatdan 8 ishtirokchi qatnashib, 1-o'rinni Mitropulos (Gretsiya), 2-o'rinni X. Vayngyortner (Germaniya) va 3-o'rinni Persakis (Gretsiya) egalladi.

Tayyorlab sakrashda - 5 mamlakatdan 15 ishtirokchi qatnashib, 1-o'rinni (Germaniya), 2-o'rinni J. Sutter egalladi.

Angonga tirmashib chiqishda - 4 mamlakatdan 5 ishtirokchi qatnashib, 1-o'rinni M. Andriapulo va 2-o'rinni T. Ksenakis (Gretsiya) egalladi.

1990-yil **Barj (Fransiya)**. II Olimpiada o'yinlaridagi gimnastika musobaqalarda 6 mamlakatdan 866 sportchi ishtirok etgan. Fransiya MOQ taklif

bilan musobaqa quyidagi dasturda o'tkazildi. Shaxsiy birinchiликda - bruss, yakkacho'p, halqa, yog'och o'tda tayaniб sakrash, erkin mashqlar, yugurib kelib uzunlikka sakrash, turgan joyidan uzunlikka va balandlikka sakrashlar, langarcho'p bilan sakrash, arqonga tirmashib chiqish va 50 kg og'irlikni ko'tarish bo'yicha: 1-o'rinni G.Sandra (Fransiya), 2-o'rinni N.Ba (Fransiya), 3-o'rinni L.Demane egalladi. Bundan ko'riniб turibdiки, Olimpiada o'yinlarida sportning bu turida fransuzlar ustunlik qilishgan. Musobaqada gimnastikaga oid turlar ham bo'lgan. Ushbu dastur asosan, 1924-yilgacha davom etib kelgan.

1904-yil Sent Luis (AQSH). III Olimpiada o'yinlarida mamlakattan 119 ishtirokchi qatnashgan.

Jamoali-uch kurash- uzunlikka sakrash, yadro itirish, 100 yardga yugurish. Olti kurash, yakka kurash, bruss, tayaniб sakrash, ko'ndalang turgan yog'och o'tdan sakrash, yadro itirish, 100 yardga yugurish-shaxsiy musobaqa dasturiga kirgan.

Dastakli o'tda, 1-o'rinni A.Xeyda, 2-o'rinni J.Eyser, 3-o'rinni U.Mers (hammasi AQSH) egallagan.

Halqada - 1-o'rinni X.Gless, 2-o'rinni U.Mers, 3-o'rinni E.Foyt (hammasi AQSH).

Brussda - 1-o'rinni J.Eyser, 2-o'rinni A.Xeyda, 3-o'rinni J.Dyuxa (hammasi AQSH) egallagan.

Yakkacho'pda - 1-o'rinni A.Xeyda, 2-o'rinni E.Xennig, 3-o'rinni J.Eyser (hammasi AQSH) egallagan.

Arqonga tirmashib chiqishda - 1-o'rinni J.Eyser, 2-o'rinni Ch.Kraus, 3-o'rinni E.Foyt (AQSH).

Tayaniб sakrashda - 1-o'rinni A.Xeyda, 2-o'rinni J.Eyser, 3-o'rinni U.Mers (hammasi AQSH) egallagan.

To'qmoqlar bilan mashqda - 1-o'rinni E.Xennig, 2-o'rinni Foyt, 3-o'rinni R.Uilson (hammasi AQSH) egallagan.

7 ta gimnastika jihozlarida shaxsiy birinchiликda - 1-o'rinni A. Xeyda, 2-o'rinni J. Eyser, 3-o'rinni U. Mers egallagan. 9 ta gimnastika jihozlarida shaxsiy

birinchiликda - 1-o'rinni A.Shnupler (Shveysariya), 2-o'rinni Y.Lenxard (Avstriya), 3-o'rinni V.Veber (Germaniya) egallagan. Ushbu ma'lumotdan ko'riniб turibdiки, Amerika qit'asida o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarida gimnastika musobaqalari faqat bo'lgachha bo'lgan. Chunki XOQning qaroriga ko'ra, musobaqa qabul qililgan mamlakat sportning uch turiga o'z dasturini kiritadi.

1908-yil London (Angliya). IV Olimpiada o'yinlarida 12 mamlakattan 97 ishtirokchi qatnashgan.

Shaxsiy birinchiликda - yakkacho'p, bruss, yog'och o't, halqa, arqonga tirmashib chiqishda 317 ball bilan 1-o'rinni A. Bralya (Italiya), 312 ball bilan 2-o'rinni B.Tusel (Angliya), 297 ball bilan o'rinni L. Segyura (Fransiya) egallagan.

1912-yilStokgolm (Shveysiya). V Olimpiada o'yinlarida 9 mamlakattan 44 ishtirokchi qatnashgan.

Ko'pkurash, yakkacho'p, bruss, yog'och o't, halqada 865 ball bilan 1-o'rinni A. Bralya (Italiya), 862,5 ball bilan 2-o'rinni L.Segyura (Fransiya), 861,5 ball bilan 3-o'rinni A.Tunezi (Fransiya) egallagan.

Ishtirokchi jihozlar tartibini va mashqlarni bajarish tartibini sportchilarni o'zi tanlagan. Terma jamoa o'rtasida 187,25 ball bilan 1-o'rinni (Norvegiya), 109,25 ball bilan 2-o'rinni (Finlandiya), 106,25 ball bilan (Daniya) egallagan.

Shvedlar tizimi: 1-o'rinni Shveysiya, 2-o'rinni Daniya, 3-o'rinni Norvegiya jamoalari egallagan.

1920-yilAntverpen (Belgiya). VI Olimpiada o'yinlarida 5 mamlakattan 119 ishtirokchi qatnashgan.

Shaxsiy birinchiликda yakkacho'p, bruss, yog'och o't, halqada 88,35 ball bilan 1-o'rinni J.Dzampori (Italiya), 87, 62ball bilan 2-o'rinni M.Torres (Fransiya), 87,43 ball bilan 3-o'rinni J.Guno (Fransiya) egallagan.

Yevropa tizimi: 1-o'rinni Italiya, 2-o'rinni Belgiya, 3-o'rinni Fransiya egallagan.

Shvedlar tizimi: 1-o'rinni Shveysiya, 2-o'rinni Daniya, 3-o'rinni Belgiya terma jamoalari egallagan.

Ixtiyoriy tuzim: jihat va mashqlarni o'zi tanlaydi.

1-o'rinni Daniya, 2-o'rinni Norvegiya terma jamoalari egallagan.

1924-yil Parij (Fransiya). VII Olimpiada o'yinlarida 9 mamlakattan 82 ishtirokchi qatnashgan.

Ko'pkurash- yakkacho'p, dastakli ot, bruss, tayanib sakrash, ko'ndalang turgan yog'och otdan sakrash, halqa, arqonga timashib chiqish mashqlari kirgan. Bundan tashqari sportchilar shaxsiy birinlikda:

Brussda- 1-o'rinni A.Gyuttinger (Shveysariya), 2-o'rinni R.Prajak (Chexoslovakiya), 3-o'rinni J.Dzampori (Italiya) egallagan.

Yakkacho'pda- 1-o'rinni L.Shutkel (Yugoslaviya), 2-o'rinni J.Gutveniger (Shveysariya), 3-o'rinni A.Ijlen (Fransiya) egallagan.

Dastakli ot- 1-o'rinni Y.Velxelm (Shveysariya), 2-o'rinni J.Gutveniger (Shveysariya), 3-o'rinni A.Rebele (Shveysariya) egallagan.

Halqada 1-o'rinni F.Martino (Italiya), 2-o'rinni R.Prajak (Chexoslovakiya), 3-o'rinni L.Vaxa (Chexoslovakiya) egallagan.

Tayanib sakrash- 1-o'rinni F.Kris (AQSH), 2-o'rinni Y.Koutni, 3-o'rinni B.Morjovskiy (Chexoslovakiya) egallagan.

Ko'ndalang yog'och otdan sakrash, 1-o'rinni A.Segen, 2-o'rinni Ganglof, 3-o'rinni J.Guno (Fransiya) egallagan.

Arqonga tirmashib chiqish- 1-o'rinni Shubchik (Chexoslovakiya), 2-o'rinni A.Segen (Fransiya), 3-o'rinni L.Vaxa (Chexoslovakiya) egallagan.

1928 yil- Amsterdam (Niderlandiya). VIII Olimpiada o'yinlarida 11 mamlakattan 88 sportchi ishtirok etgan. Xalqaro gimnastika federatsiyasining qaroriga ko'ra, Olimpiada o'yinlari musobaqasi dasturiga o'zgartirish kiritildi, ya'ni gimnastika klassik turlari bo'yicha bellashuvlar o'tkazila boshlandi. Shu qarorga asosan, ilk bor gimnast ayollar jamoa tarkibida ishtirok etgan.

Etkaklar: ko'pkurashda, dastakli oida, halqada, brussda, yakkacho'pda va tayanib sakrash mashqlarida shaxsiy o'rin uchun keskin kurash olib borishdi. Ayollar esa ko'pkurash bo'yicha jamoabirinlikda quyidagi o'rinlarni

egalladilar. 316,75 ochko bilan 1-o'rinni Niderlandiya, 289 ochko bilan 2-o'rinni Italiya, 258,25 ochko bilan 3-o'rinni Buyuk Britaniya, 256,5 ochko bilan 4-o'rinni Yengriya va 247,5 ochko bilan 5-o'rinni Fransiya terma jamoalari egallagan.

1932-yil- Los-Anjels(AQSH). IX Olimpiada o'yinlarida 5 mamlakattan 24 sportchi ishtirok etgan. 1932-yildan boshlab, bugun bizga ma'lum bo'lgan sport gimnastika musobaqalari dasturi bo'yicha bellashuvlar Olimpiada dasturidan o'rin oldi. Shu bilan birga, badiiy gimnastika ham Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi.

Mustaqillikdan keyin Olimpiada o'yinlarida O'zbekistonlik sportchilarning barcha sport turlari bo'yicha jami medallari

Yil	Ishirokchi	Mezbon mamlakat	Oltin	Kumush	Bronza	Jami	O'rin
1996	71	Atlanta	0	1	1	2	58
2000	70	Sidney	1	1	2	4	41
2004	69	Afina	2	1	2	5	34
2008	56	Pekin	1	2	3	6	40
2012	53	London	1	0	2	3	47
2016	70	Rio	4	2	7	13	21

1.13. Gimnastika keyingi rivojlanishining ehtimollik yo'llari

Yaqin kelajakda gimnastika rivojlanishi haqida quyidagi tahminlarni qilish mumkin.

Vaqt o'tgan sari barcha yoshdagi insonlar hayotida gimnastika sog'lamlashuvchi turlarining roli to'xtovsiz o'sib boradi. Gimnastika ushbu turining rivojlanishiga va mashhurligiga o'quv va ishlab chiqarish, mehnat sharoitlari, ularning o'sib borayotgan psixik zo'rliqishi va harakat faolligining e'tiborlanishi ko'maklashadi. Gimnastik mashqlar yordamida sog'likning yuqori darajasi, jismoniy vaqtiy ishga layoqatlik, emosional mustahkamlik, irodaviy faollik va nihoyat mehnatning yuqori unumdorligi saqlanadi. Ushbu maqsadlarda mashqlar qo'llanilishining samaradorligi sog'lom va kasal odamning tizimlari va o'tirishda organlari funksiyalariga ular yordamida ta'sir qilish imkonini haqida yangi ilmiy ma'lumotlar bilan belgilanadi.

Vaqt o'tgan sari gimnastikaning ta'lim-rivojlantiruvchi turlari odamlarning jismoniy, estetik, emosional-irodaviy, axloqiy tarbiyasida, ularning sog'lom hayot tarziga, o'quv, mehnat faoliyatiga va harbiy xizmatga tayyorgarligidayanda muhimroq rol o'ynaydi.

Gimnastika ushbu turlarining vositalari va metodlari yordamida pedagogning ta'lim va tarbiya ta'siri bilan birgalikda shug'ullanuvchilarga har tomonlama va yanada samaraliroq ta'sir qilsa bo'ladi, ularning harakatlanish, psixik va shaxs xususiyatlarini o'rganib rivojlantirsa bo'ladi, tajriba bilan boyitib bo'ladi, o'quv, ishlab chiqarish mehnati va harbiy kasbga tayyorlasa bo'ladi.

Tahmin qilish mumkinki, gimnastika sport turlarining rivojlanishiga element va kombinatsiyalarning bajarish sifati va tartib-tizimning keyinchalik murakkablashtirishyo'li bilan boradi. Inson fikrini to'xtatib bo'lmashigi kabi, xuddi shunday insonlarning sport, mehnat yuqori natijalariga, san'atda va faoliyatining boshqa turlarida yuqori cho'qqilarga erishishga intilishini to'xtatib bo'lmaydi. Xalqaro sahnada yuqori natijalarga erishish uchun gimnastlar mashg'ulotlarining moddiy bazasini sezirari darajada yaxshilash kerak, bolalar va o'smirlarni mashg'ulotlarga ommaviy jalb qilmasdan, ilmiy va ilmiy-metodik ishini yo'lga qo'ymasdan, o'quv-shug'ullanish jarayonini yaxshilamasdan va gimnastlar tayyorlashning butun tizimini takomillashitmasdan turib, bularning hammasiga erishib bo'lmaydi.

Sport mahoratining keyingi o'sishi uchun asos bo'lib quyidagilar xizmat qiladi: odam haqidagi ta'limotda yangi ilmiy ma'lumotlar; gimnastlar qobiliyatlarining o'rganish, rivojlanish, tahmin qilishning yanada takomillash-tirilgan metodikasi va yuksak sport mahoratiga erishish maqsadida mashg'ulotlar uchun ularni saralash, yangi, keskin murakkab, original elementlarni ishlab chiqish, ularning bajarish texnikasini ishlab chiqish; gimnastik anjomlar va jihozlarni takomillashtirish, eng yangi ta'lim texnik vositalarini qo'llash; o'qitish va sport bilan shug'ullanish metodikasini yaxshilash; insonlarning ta'lim, tarbiya va umumiy madaniyatini yuksaltirish; gimnastlar ishga layoqatligini tiklashning

metodlarini ishlab chiqish.

Bunday qilib, bizning mamalakatimizda gimnastika xalq jismoniy faoliyatining asosiy vositalari va metodlaridan biri sifatida, hozirgi vaqtda sog'lomlashtirish, ta'lim-tarbiya va amaliy masalarni hal etib kelmogda.

Gimnastika- davlatimizda va dunyodasosiy sport turlaridan biri. Uning rivojlanishida, davlatimiz mustaqillikka erishgandan keyin, katta sport lohiyalarining qurilishi, yangi jismoniy tarbiya sport ta'lim muassasalarining ochildishi, xalqaro musobaqalar o'tkazilishi, tajribali ilmiy-pedagogik kadrlarning tayyorlanishi, bolalar va kattalar uchun yangi tasniflangan dasturlarning ishlab chiqilishi, ommaviy sport musobaqalarining o'tkazilishi -bularning hammasi muhim rol o'ynaydi.

Gimnastika tarixi- bu ko'pgina xalqlar vaavlodlarning o'ziga xos hayotiy tajribasi.

Uchinchi iboralar

Ushu, yoga, gimnastika fransuz tizimi, gimnastika nemis tizimi, Guts-Muts, gimnastikaning shveysiya tizimi, gimnastikaning soki tizimi, bolalar sport klubi, o'limpiy olimpiya qo'mitasi, yakkacho'p, tayanib sakrash, konfrensiya, bruss.

Nazorat savollari

1. Gimnastikaning ma'nosi nimanı anglatadi?
2. Gimnastika sportini ravnaq topishiga hissa qo'shgan yangi davr olim va ilmiyuslulardan kimlarni bilasiz?
3. Nemis gimnastika tizimi to'g'risida nima bilasiz?
4. Shved gimnastika tizimi to'g'risida nima bilasiz?
5. Fransuz gimnastika tizimi namoyandalaridan kimlarni bilasiz?
6. Yevropada faoliyat ko'rsatgan «Lochin» gimnastika tizimi faoliyati to'g'risida qanaga ma'lumotga egasiz?

7. O'zbekiston hududida Oktabr inqilobigacha gimnastika sportini rivojlantirish to'g'risida ma'lumot bera olasizmi?

8. Sobiq sho'rolar davrida gimnastika qayserlarda qo'llangan va kimlar rahbarlik qilishgan?

9. P.F.Lesgaft gimnastikasi tizimi deganda nimani tushunasiz?

10. Gimnastika sportining 1924-yilgacha Olimpiada o'yinlari dasturidagi o'rni to'g'risida qanaqa ma'lumotga egasiz?

11. O'zbekiston gimnastikasi yulduzlaridan kimlarni bilasiz?

12. Mustaqillikdan so'nggi davrda O'zbekistonda gimnastikani rivoj topishi to'g'risida va O'zbekistonlik sportchilarni xalqaro sport musobaqalarida ishtiroki to'g'risida nimalarni bilasiz?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Britkinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.

2. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DIT nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009.

3. I.I. Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Toshkent-"ILM-ZIYO"-2014 yil

4. M.Д. Журавин, О.В. Зарядская, Н.В. Казакаевич и др. Гимнастика.

Издательский центр "Академия". 2002 г.

II-Bob. GIMNASTIKA JISMONIY TARBIIYA TIZIMIDA

1.1. O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'rni va ahamiyati

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, ayollar va erkaklar, sog'lom kishilar va bemorlarni qamrab olish-ga imkon beradi. Gimnastika har tараflаmа jismoniy rivojlanish va insonning harakat qobiliyatlarini takomillashtirishni ta'minlab, uni mehnatga va Vatan himoyasiga tayyorlaydi. Ayniqsa, o'sib borayotgan avlodning jismoniy takomillashuvida gimnastikaning ahamiyati kattadir. Gimnastika bilan muntazam shug'ullanish boshlang'ich jismoniy tarbiya masalalarini yanada muvaffaqiyatli hal qiladi, jismoniy fazilat va qobiliyatlarning rivojlanishi uchun mustahkam asos soladi, kelishgan gavda va qaddi-qomatni shakllantiradi, yurak qon-tomir, nafas olish, ovqat hazm qilish a'zolari va inson organizmining boshqa tizimlari bir marom va tartibda ishlashiga imkon yaratadi.

Gimnastikaning alohida ahamiyati uning ilm olish imkoniyatlarining o'ziga xosligidadir.

Odam gavdasi harakatlarning tahlili va xulosasini egallab olish, o'rganilayotgan harakat mashqlarini sekin-asta murakkablashtirib borish, gimnastika mashqlarining cheksiz ko'rinishlari (ularning shakli tuzilishi, bajarish ketma-ketligi)dan foydalanish imkoniyati gimnastika bilan shug'ullanuvchilarda mas'uliyatini ko'rgazmali kengaytirish, ularning umumiy qonuniyatlarini bilib olish va shunday qilib, aqliy bilim va jismoniy tarbiya o'rtasida amaliy aloqa o'rnatish imkonini beradi.

Gimnastikaning pedagogik ahamiyati kattadir. O'quv mashqlarini qat'iy bajarilish shug'ullanuvchilar harakatini aniq tashkil qilish bo'yicha turlicha bo'lgan mashqlarni o'rganishdagi muayyan ketmaketlik, ular o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik tashkil jismoniy yuklamlarning sekin-asta o'tib borishi, yangi harakat mahorati va

ko'nikmalarini egallashdagi sharoit va talablarning turli-tumanligi odamlarda insonparvarlik tarbiyasi masalalarini muvaffaqiyatli hal qilish imkonini beradi.

Gimnastika mashqlarini bajarishdagi aniqlik, ifodalilik va his-hayajon, ularning texnik takomillashuvi estetik tarbiyaga ham yordam beradi.

Gimnastika to'g'ri yugurish, sakrash, turli to'siqlarni yengib o'tish, og'ir yuk tashish va boshqa shu kabi mehnat va jangovor faoliyatda qo'llaniladigan ko'pgina amaliy, hayotiy zarur ko'nikma va mahoratni shakllantirishga yordam beradi. Nihoyat, gimnastika vositalaridan yuqori sport natijalariga erishishda foydalaniladi.

Vatanimiz tashqarisidan ancha uzoqda gimnastikachilarimiz shuhrati ovoza bo'lgan. Xalqaro maydonlarda G.Shamray, S.Dionidov, E.Saadi, G.Yakunin, O.Aybinder, S.Baxridinova, E.Levochkina, A.Ataxanov, R.Galiyeva, O.Chusovitina, A.Dz-yundzyak, E.Valiyev, A.Fokin va boshqa vatanimiz sporti sharafiga bir necha bor g'alabalari bilan mamlakatimizda gimnastika rivojining yuqori darajasini ishonarli qilib amalda ko'rsatdilar. Shunday qilib, O'zbekiston xalqining hayotida gimnastikaning ahamiyatini ortiqcha baholash qiyindir.

Fanning so'nggi yutuqlari va amaliy ishning ilg'or tajribasiga tayanuvchi gimnastika, uning vositalari va usullari inson hayot faoliyatining ko'pgina sohalariга kirib bormoqda, uning shaxsiyati shakllanishiga ijobiy ta'sir o'tkazmoqda.

2.2. Gimnastikaning asosiy vositalari va uslubiy xususiyatlari

Gimnastikaning asosiy vositalari bo'lib, gimnastika usullari talablari va xususiyatlariga mos bajariluvchi va barkamol jismoniy rivojlanish va inson tarbiyasi masalalarini yechishga yo'naltirilgan, tarixan yuzaga kelgan va maxsus ishlab chiqilgan harakatlar hisoblanadi.

Inson faoliyatining mehnat, jangovor va maishiy amaliyoti (yurish, yugurish, to'siqlarni yengib o'tish va h.k.lar) dan o'zlashtirib olingan mashqlar bilan bir qatorda gimnastika vositalari xazinasida inson tanasining bo'lishi mumkin bo'lgan

harajati anatomik harakatlarga mos keluvchi, maxsus yaratilgan jismoniy mashqlarning anchasi to'plangan. Gimnastika mashqlari quyidagi asosiy guruhlarga bo'linadi: safdagi, umumrivojlantiruvchi, erkin mashqlar, sakrashlar (toldiy va tayanib), amaliy, gimnastik anjomlar bilan mashqlar, akrobatik, badiiy gimnastika va aerobika mashqlari. Shug'ullanuvchilarga bo'lgan pedagogik ta'sir va har tomonlama jismoniy ta'sirlarga mos ravishda gimnastika mashqlari quyidagicha tavsiflanadi.

1. Har xil turdagi saflashlar-qayta saflashlar va safda shug'ullanuvchi-larning birgalikdagi yoki yakka holdagi harakatlardan iborat safdagi mashqlar hamjihatlilik va tartibintuzom tarbiyasida yordam beradi, jamoa bo'lib harakat qilishga o'rgatadi, maromni his qilishni rivojlantiradi, qaddi-qomatni to'g'ri tutish va safdagi qaddi rostlikni shakllantiradi.

2. Umumrivojlantiruvchi mashqlardan har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish, qaddi-qomatni to'g'ri ushlashni shakllantirish maqsadlarida foydalaniladi. Ular asosiy gimnastika harakatlari maktabini yaratishga imkon beradi, harakat ko'nikmalari va odatlarini egallashni yengillashtiradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar gavdaning ayrim qismlari bilan buyumsiz va buyum bilan, shuningdek, turli gimnastika anjomlari bilan bajariladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning alohida ahamiyati uning ayrim muskullar, muskullar guruhlari, gavda qismlari va odamning butun tayanch harakat tizimiga to'liqla ta'sir ko'rsatish imkoniyati mavjudligidadir.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning muhim xususiyati uning mashqlar bajarish sharoitlari (sur'at, marom, jadallik, ketma-ketlik va boshqa)ni o'zgartirish uchunlarda jismoniy yuklamlarni boshqarish aniqligi hisoblanib, bunda shug'ullanuvchilarning ish qobiliyatini sekin-asla va muntazam oshirishga imkon yaratiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar turli maqsadli yo'nalish (ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya to'xtamlari va boshqalar)ga ega bo'lgan majmualar to'g'ri bajariladi.

3. Erkin mashqlar bir butun kompleksga kompozitsion bog'langan har tomonlama jismoniy tayyorgarlik talablariga mos qo'l,oyoq, gavda, boshlarning oddiy va murakkab harakatlari, sakrash, burilish, muvozanat, akrobatik va xoreografik mashq tizim-larining turli-tuman dinamik birlikmalaridan iborat. Erkin mashqlarni bajarishdan asosiy maqsad gimnastik harakat maktabini shakllantirish va ishlab chiqish, shug'ullanuvchilarda harakatlarni moslashtirish qobiliyati, egiluvchanlik va nafosatni rivojlantirish hamda takomillashtirish, maromni his qilish va harakatlarni go'zalligini tarbiyalashdir.

Erkin mashqlar qiyinligini boshqarib turish imkoniyati har qanday kontingentdagi shug'ullanuvchilar bilan mashg'ulot olib borishda keng foydalanish imkonini beradi.

4. Amaliy mashqlar harakatning turli-tuman tabiiy turlari (yurish, yugurish, sakrash, igitish, timashish, oshib o'tish, to'siqlarni yengib o'tish, yuk tashish, muvozanatdan iborat. Ular turli-tuman jismoniy rivojlanishda yaxshi vosita bo'lib xizmat qiladi, hayot uchun zarur asosiy harakat ko'nikmalarini egallash imkonini beradi, odamning jismoniy sifatlari (kuch, tezlik, chidamlilik, epechilik)ni takomillashtiradi.

Amaliy mashqlar harakat tuzilishining oddiyligi shug'ullanuvchilarning har qanday kontingenti uchun qulaydir. Bu mashqlarning anchagina qismi qator jismoniy to'g'rilash vositasi hisoblanadi va o'quvchi yoshlar jismoniy tarbiya amaliyotida keng foydalaniladi.

5. Gimnastikada foydalaniladigan sakrashlar shug'ullanuvchilarning muhim jismoniy (epechilik, sakrovcchanlik, tirishqoqlik) sifatlarni rivojlantirish uchun xizmat qiladi, shuningdek, ularda amaliy va sport ko'nikmalarini shakllantirishga imkon beradi. Gimnastikada oddiy (tayanchsiz) va tayanib sakrashlar qo'llaniladi. Oddiy sakrashlar: chuqurlikka, turli gimnastika anjomlari bilanuzunlikka, turgan joyida va yugurib kelib, yuqoriga arg'amchi bilan va boshqalar bajariladi. Tayanib sakrashlar turli gimnastika anjomlari (ot, dastakli ot, uzunasiga qo'yilgan ot) orqali qo'llarning an-jomga qo'shimcha tayani sh orqali

bolajiladi. Gimnastik sakrashlar shug'ullanuvchilar organizmining barcha a'zo va a'zolariga jiboy ta'sir ko'rsatadi.

Sakrashlarning turli-tumanligi uchun ular turli yosh, jins va har xil jismoniy tayyorgarlikdagi shaxslar uchun qulaydir.

6. Gimnastik anjomlar (turnik, qo'shpoya, halqalar, ot va boshqalar) bilan bo'ladigan mashqlar tayanchning turli-tuman sharoitlaridagi gavdaning turli-tuman holat va harakatlardan iborat bo'ladi. Gimnastik anjomlarning tuzilishi va tayanchning turli sharoitlari shug'ullanuvchilar gavdasi ko'chishidagi asosiy usullarni bajarishga imkon beradi va butun organizm rivojlanishiga tez ta'sir ko'rsatadi.

7. Akrobatik mashqlar gimnastikada umumiy jismoniy tayyorgarlik, to'p qo'llik va fazoda mo'ljalga olishda eng yaxshi vositalardan biri sifatida foydalanuvchi sun'iy yaratilgan va maxsus tanlab olingan mashqlarning katta guruhini birlashtiradi. Gimnastikada, asosan, akrobatik sakrashlar va turg'un holatdagi akrobatik mashqlardan foydalaniladi.

Ular bolalar, o'smirlar va kattalar bilan bo'ladigan mashg'ulotlarda qo'llaniladi. Akrobatika mashqlaridan gimnastik anjomlar bilan bo'ladigan mashqlarni egallab olishda erkin va keltiruvchi mashqlar sifatida keng foydalaniladi.

8. Badiiy gimnastika mashqlari harakatlarning yaxlitligi, jo'shqinligi va raqs to'laotiligi bilan tavsiflanadi. Ular harakatlarda egiluvchanlik, erkinlik va nafosatni ko'rsatish vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Badiiy gimnastika mashqlari musiqa bilan chambarchas bog'langan, musiqa ohanglari farqlash va yodda saqlash, maromni his qilish qobiliyatini rivojlantirishga imkon beradi, asosan, voyaga yetmagan qizlar, voyaga yetgan qizlar, ayollar bilan bo'ladigan mashg'ulotlarda foydalaniladi. Badiiy gimnastikada qiyinchiliklarning keng ko'lami, mashqlarning qulayligi va his-hayajonligi ularni tayyorgarligi to'laotilish bo'lgan kontingentlardan iborat shug'ullanuvchilar mashg'ulotlarida qo'llash imkonini beradi.

Yuqorida ko'rsatilgan mashqlardan tashqari gimnastika mashg'ulotlarida iringitish, sakrash, tirmashish, oshib o'tish, muvozanatdagi mashqlar, tashish va ko'pgina boshqa mashqlarni o'z ichiga olgan ochiq havodagi sport o'yinlari va estafetalaridan keng foydalaniladi.

Ochiq havodagi sport o'yinlari va estafetalar jamoatchilik, tashabbus, iringitishqoqlik, epechillik, faollik va ongli in'izomni his qilishni tarbiyalashga imkon beradi. Ular gimnastika darslariga his-hayajon tusini beradi, shug'ullanuvchilarni tektiklantiradi, ularning kayfiyatini ko'taradi. Asosiy gimnastika vositalarining xosligi, shug'ullanuvchilar faoliyatining qat'iy belgilanishi, tarixan yuzaga kelgan an'analar ma'lum darajada gimnastikaning uslubiy xususiyatlarini shakllantirib, ular ichidan eng o'ziga xoslari quyidagilar hisoblanadi:

1.Odamga har tomonlama ta'sir, u g'avdasining deyarli barcha anatomik lozim bo'lgan harakatlardan foydalanib va ular yordamida organizm va tayanch-harakat tizimi vazifalarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishda foydalanishga imkon beradi. Bundan tashqari, gimnastika mashqlari odamning barcha asosiy harakat ko'nikmalari va mahoratining shakllanishi va takomillashuviga imkon beradi.

Ular shakli, tuzilishi, mazmuni va bajarish uchun zarur bo'lgan kuchlanish jadalligi turli-tuman jismoniy mashqlarning keng doirasini qamrab oladi.

2. Yaxlit harakatlarning tarkibiy qismlarini ketma-ket o'zlashtirib olish.

Gimnastikaning bu uslubiy o'ziga xos xususiyati zarur bo'lganda murakkab harakatning ayrim qismlarini tuzilishi va biomekanik jihatidan maqsadga muvofiq ravishda ajratish yoki birlashtirishga imkon beradi.

Bunda gimnastika mashqlarining ayrim qismlari, fazalarini tushungan holda, tez va mustahkam o'zlashtirib olish uchun qulay sharoitlar yaratish va turli-tuman harakat ko'nikmalari va mahorat orasidagi ketma-ketlik va ijobiy o'zaro bog'liqlik amalga oshiriladi.

3. Jismoniy yuklamani aniq boshqarish va pedagogik jarayonni qat'iy belgilash. Gimnastika mashg'ulotlari jismoniy yuklamani aniq boshqarishda turli-

tuman uslubiy yo'llari katta xazinasiga egaligi bilan ajralib turadi. Shug'ullanuvchilar kontingentining tayyorlanganlik darajasiga, muayyan mashg'ulot yoki o'quv mashg'ulot davrining pedagogik masalalariga qarab gimnastika vositalari va uning uslubiy yo'llari mashqlarning tabiati va ta'sir darajasini o'zgartirishga hamda jismoniy yuklamani oqilona me'yorda kamaytirib yoki oshirib, uni o'zgartirish imkonini beradi, bunda unga sur'at, marom, harakatlarning kuchliligi, tayanch sharoitlari anjomlar balandligi, mashqlarni takrorlashlar soni va harajatlarni o'zgartirish yo'li bilan erishiladi.

Mashg'ulot va jismoniy yuklamalar sonini o'zgartirish va aniq boshqarish gimnastikaga xos bo'lgan qat'iy tartib, in'izom, pedagogik jarayonni aniq tashkil qilish orqali erishiladi.

4.Shug'ullanuvchilar organizmining turli tizim va tayanch-harakat a'zolariga turlicha ta'sir ko'rsatishi.

Gimnastikaning o'ziga xos uslubiy xususiyatlaridan biri shug'ullanuvchilarning ayrim muskullari, muskul guruhlari, g'avda qismlari a'zolari va umuman o'zgarib butun tayanch-harakat a'zolariga nisbatan turlicha ta'sir ko'rsatish imkoniyati hisoblanadi. Mashqlarning maxsus tanlanishi, dastlabki oraliq va oxirgi holatlarni o'zgartirish imkoniyati, ularni bajarishdagi usullarning o'zaro bog'liqligining o'zi shug'ullanuvchilar organizmiga maqsadga muvofiq ta'sir ko'rsatish uchun qulay sharoitlar yaratadi, ularda kerakli harakat mahorati va ko'nikmalarini muvaffaqiyatli shakllantirish, jismoniy rivojlanishdagi kamchiliklarni bartaraf etish, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, gimnastik harakatlarni tavsilotlari va texnikasini takomillashtirishga imkon beradi.

Ma'lum didaktik holatlarga keng asoslanish: yengildan qiyinga, ma'lumdan noma'lumga, oddiydan murakkabga, yaqindan uzoqqa, ya'ni odam jismoniy rivojlanishining muhim sharoitlaridan biri o'rganilayotgan mashqlarni ustakiz murakkablashtirish va ularni bajarishga bo'lgan talabni oshirish va shu asosda uning jismoniytakomillashuvida yangi sifat va son siliqlariga erishishni amalga oshirish imkoniyati. Odam harakat vazifalarining muvaffaqiyatli

rivojlanishi va takmillashuvi muayyan, oddiy, yaxshi o'zlashtirilgan va yengil bajariluvchi harakatlardan ancha qiyin va murakkablariga sekin-asta, uzluksiz o'tishni ko'zda tutadi.

Ko'pgina gimnastika mashqlarini bajarishda musiqaga jo'rligidan foydalanish: jismoniy mashqlar tarkibidagi harakatlarni ko'rsatish, ta'riflash, tushuntirish, rasmlar ko'rinishida tasvirlash mumkin. Shu bilan birga harakatning tezlik, ravonlik, shiddatlik kabi juda muhim tavsiflarini o'rgatish musiqaga yordamida muvaffaqiyatli amalga oshiriladi. Musiqaga jo'rligida o'rganilayotgan harakatlarni o'zlashtirish ancha yengillashadi, shug'ullanuvchilarning ish qobiliyati va ta'sirchanlik holati ko'tariladi. Gimnastikaning uslubiy xususiyatlari o'zaro bog'liq va bir-birini to'ldirib turadi. Ular yordamida jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish, ilm olish va tarbiya masalalari muvaffaqiyatli hal qilinadi.

Gimnastika turlarini tasniflash: gimnastika mashqlarining turli-tumanligi va ularning shug'ullanuvchilarga keng ko'lamli ta'siri gimnastikaning ayrim, nisbatan mustaqil turlarining rivojlanishi uchun asos bo'lib xizmat qilgan. Gimnastika vositalari yechish zarur bo'lgan masalalarning ko'pligi, mashqlarning o'ziga xosligi ularning shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri va tabiiati manlatimida gimnastika turlari tasnifini aniqlash va yuzaga keltirishga yordam beradi. 1968-yildagi gimnastika bo'yicha mutaxassislar anjumanida quyidagi tasnif qabul qilingan:

1) asosiy, sog'liqni saqlashga xizmat qiluvchi va kuch hamda epcnillikni talab qiluvchi gimnastikani o'z ichiga olgan umumrivojlantiruvchi turlar;

2) sport, badiiy gimnastika va sport akrobatikasini birlashtiruvchi sport turlari;

3) ishlab-chiqarishdagi badantariya, harbiy-amaliy va sport -amaliy hamda davolash gimnastikasidan iborat amaliy turlar.

Odamlarning barkamol jismoniy rivojlanishi va takomillashu-viga umumiy maqsadli yo'nalishni saqlagan holda rus gimnastikaturlarini tasniflash amaliy ishda katta pedagogik va sog'lomlashtirish hamda gigiyena natijalariga erishishga yordam beradi.

Gimnastikaning umumrivojlantiruvchi turlardan barkamol jismoniy rivojlanish, sog'liqni mustahkamlash, shug'ullanuvchilar organizmini chinig'itirish, ularning ish qobiliyatini oshirish va harakat vazifalarini takomillashtirish vositalarini hal qilishda foydalaniladi.

Asosiy gimnastika bolalar (maktabgacha va maktab yoshidagi) va kattalar mashg'ulotlarida keng qo'llanilmoqda. Shug'ullanuvchilarning muayyan kontingenti (bolalar, kattalar va keksa odamlar) ga qarab asosiy gimnastika vositalari, mazmuni va mashg'ulot olib borish uslubiyati ancha farq qiladi. Asosiy gimnastika mashg'ulotlari deyari barcha sog'lom odamlar uchun jismoniy yuklama ko'taril-gi va yo'nalishi (faoliyati qonuniyatlarini egallash va odamning harakat holatlarini baholash) jihatidan qulay va yengilligi bilan tasniflanadi.

Asosiy gimnastika mashg'ulotlari maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar bilan jismoniy tarbiyaning maxsus darslarida va sinfdan tashqari mashg'ulotlarda qo'llanilmoqda. Ular jismoniy shakllantirish sog'liqni mustahkamlash yaxshi jismoniy rivojlanishga ko'maklashish hayot uchun zarur asosiy harakat mahorati va ko'nikmalari ishlab chiqish maqsadida olib boriladi. Bolalar bilan bo'ladigan asosiy gimnastika mashg'ulotlari turli-tuman vositalarni o'z tarkibiga oladi: amaliy mashqlar (yurish, yugurish, sakrash, irtg'itish va boshq.), predmetli va predmet-siz umumrivojlantiruvchi mashqlar (qo'l, oyoq va gavda uchun) ommaviy turdagi gimnastika o'ti, devorchasi, xarisi, narvon va boshq.) gimnastika anjomlar bilan bo'ladigan mashqlar (turnik, braslar, halqalar va boshq.).

O'smirlar, qizlar erkaklar va ayollar uchun asosiy gimnastika. Gimnastikaning xuddi shu vositalarni o'z ichiga oladi, uyush-gan mashg'ulot ko'rinishida olib boriladi va odamning jismoniy va axloqiy-irodaviy sifatlarining rivojlanishiga shuningdek, unda hay-otiy zarur harakat mahorati va ko'nikmalarining shakllanishiga imkon beradi.

Sog'liqni saqlashga xizmat qiluvchi gimnastika shug'ullanuvchilar organizmini sog'lomlashtirish va chinig'itirish va ish qobiliyatini oshirishga yo'naltirilgan. Jinsi, yoshi, sog'lig'i jismoniy tayyorgarligidan qat'iy nazar u

shug'ullanuvchilarning barcha kontingentlari uchun qulaydir. Sog'liqni saqlashga xizmat qiluvchi gimnastika mashg'ulotlarining asosiy mazmuni umumrivojlantiruvchi va ba'zi bir amaliy mashqlar bilan ug'lash muolajasini qabul qilish va suvda organizmni chiniqitirishni qo'shib olib borish hisoblanadi. Sog'liqni saqlashga xizmat qiluvchi gimnastika mashg'ulotlari etalab, kunduzgi va kechqurun mustaqil ravishda (yakka holda) va o'qiluvchi rahbarligida (guruh shaklida) o'tkazilishi mumkin.

Atletik gimnastika keyingi yillarda yoshlar o'rtasida juda ommalashib ketdi. O'zining maqsadi yo'nalishi bo'yicha u sog'liqni saqlashga xizmat qiluvchi gimnastikaga yaqindir va kuchga to'lgan, bo'rtna muskullari bo'lgan kelishgan chiroyli qaddi-qomatning shakllanishini ta'minlaydi, gavdani tutishdagi kanchiliklarni to'g'irlaydi, odamning kuch, egliluvchanlik, ephlilik va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantiradi. Atletik gimnastikaning asosiy vositalari bo'lib og'irlik (gantel, tosh, metall tayloqlar, espander va boshq.) bilan va og'irliksiz umumrivojlantiruvchi mashqlar hisoblanadi. Og'irlik predmetlaridan foydalanish shug'ullanuvchilar organizmiga mashqlarning ta'sir jadalligini oshiradi va jismoniy yuklamaning oqilona miqdorini talab qiladi. Atletik gimnastika mashg'ulotlari yakka tartibda va guruhli bo'lishi mumkin. Ular alohida moddiy-texnik sharoitlarni talab qilmaydi va zalda, ochiq havoda va uy sharoitlarida o'tkazish mumkin emas.

Gimnastikaning sport turlari. Keyingi o'n yilliklarda gimnastikaning sport turlari (sport, badiiy gimnastika va sport akrobatikasi) mamlakatimizda keng tarqalib, ommalashib ketdi. Bunga vatan gimnastikachilarining dunyoning eng yuqori xalqaro gimnastika anjumanlaridagi ajoyib muvaffaqiyatlari yordam berdi. Gimnastikaning sport turlari shug'ullanuvchilaridan yuqori har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi, ularda muhim axloqiy-irodaviy sifatlarni rivojlantiradi, ularning ma'naviy va badiiy tartibyasiga ta'sir qiladi, turli-tuman, tuzilishi, texnikasi va bajarish aniqligi jihatidan murakkab gimnastik mashqlarni birlashtiradi. Gimnastikaning sport turlari bilan muntazam shug'ullanish yuqori sport natijalariga erishish va odam gavdasining vaziyat va harakatlardagi nafosat

tanadonal namunalarini ko'rsatib, san'atda murakkab mashqlarni egallashga erishish imkonini beradi. Sport gimnastikasi yig'it va qizlar, erkaklar va ayollar uchun sportning ko'pkurash turi hisoblanib, u gimnastika anjomlari bilan birlashtirilgan mashqlar erkin mashqlar va tayanib sakrashlardan iboratdir. Erkinlikdagi gimnastika ko'pkurash gimnastik anjomlardagi mashqlar erkin mashqlar, turnik, qo'shpoya, halqalar, dastaki otdagi mashqlar, tayanib sakrashlardan iborat. Ayollar ko'pkurashi erkin mashqlar, xari ustidagi, turli holatlarda bo'lgan qo'shpoyadagi mashqlar va tayanib sakrashlarni o'z ichiga oladi. Yuqori sport mahoratiga erishishni asosiy gimnastikachining barcha mashqlarini o'z ichiga olgan gimnastik harakatlari maktabini egallab olmasdan o'tayotgan qiyin.

Badiiy gimnastika faqatgina ayollar sport turidir. Badiiy gimnastika mashqlari ayol organizmni xususiyatlariga mos keladi, lekin bu mashqlarning turli-tomondagi va qiyinchiliklarining keng doirasi ularni turli yosh va tayyorgarlikdagi shug'ullanuvchilar guruhlari mashg'ulotlarida qo'llashga imkon beradi. Badiiy gimnastikaning mazmuni va o'qitishdagi uslubiy fazilatini ta'minlovchi asosiy o'ringa son xususiyati musiqa bilan bevosita uzviy bog'liqligidir. Mashqlardan ibroga joy bo'lish uchun tanlangan musiqali asarlarga sur'at marosim va tabiati jihatidan juda mos ravishda foydalaniladi. Harakat va musiqaning bunday hamrohchasi birligi jismoniy va badiiy tartibga masalalarini muvaffaqiyatli hal qilishga imkon beradi. Badiiy gimnastika mazmunini buyumlar (koptok, gardish, tomon, cho'qimor, arg'amchi va boshq.) bilan yoki buyumsiz va yugurish kabi raqs turlarini mashqlar tashkil qiladi. Badiiy gimnastika xoreografiya klassik balet va raqs raqslari hamda har xil maxsus ishlangan va qayta ishlangan prujinali, to'rtburchon va boshqa harakatlardan o'zlashtirib olingan mashqlarning katta soniga ega.

Sport akrobatikasi mamlakatimizda ommalashgan sport turlaridan biridir. Akrobatik mashqlarning hammasi birligi, jamoaviyligi ularidan bolalar, o'smirlar va kishilar mashg'ulotlarida foydalanishga imkon beradi. Sport akrobatikasining

mazmuni mashqlarning turli-tumani bilan ajralib turadi. Akrobatikasakrashlar (dumalash, o'mbalov oshish, to'narilish, salto va boshq.), muvozanat saqlashdagi jurtli va guruhli mashqlar (tik turish holati, ko'prik, shpagat, ikki kishilik, uch kishilik mashqlar va boshq.), ulotirish mashqlari (oyoq ostiga ulotirib sakrash, yetkadan ulotirish va boshqalar) batunda sakrash.

Sport gimnastika turining har biri sportchilarning razryadlariga mosligini aniqlovchi o'z dastur va maxsus talablarga ega. Mamlakatimizda gimnastika sport turining rivojlanishini va oramalashtirish ustidan maxsus yaratilgan federatsiya rahbarlik qiladi.

Gimnastikaning amaliy turlaridan mehnat, harbiy va sport faoliyatining takomillashuvidan maqsadga yo'naltirilgan masalalarni hal qilishda va mehnat faoliyati va sog'liqni saqlash va tiklash uchun profilaktika chorolari sifatida foydalaniladi.

Ishlab chiqarish gimnastikasi mehnatkashlarni sog'lomlashtirish ularning mehnat qobiliyati va mehnat samaradorligini oshirish masalalarini hal qiladi. Ish amaliyotida ishlab chiqarish gimnastika mashg'ulotlarining ikki shakildan keng foydalaniladi. Ish boshlanishidan oldin va mehnatkashlar organizmini kutlayotgan mehnat faoliyatiga tayyorlovchi dastlabki gimnastika va ish paytida charchoqni bosish va shu qobiliyatni tiklashga imkon beruvchi jismoniy tarbiya to'xtamlari.

Kasbiy-amaliy gimnastika ishlab chiqarishda muayyan mehnat jarayonlarini amalga oshirish uchun zarur bo'lgan mehnatkashlarning maxsus harakat mahorati va ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirishga imkon beradi.

Dengizchilar, uchuvchilar, fazogirlar, o't o'chiruvchilar va boshqalar uchun kasbiy-amaliy gimnastikaning turli ko'rinishlari mavjud.

Harbiy-amaliy gimnastika kasbiy-amaliy gimnastikaning bir turi hisoblanadi va harbiy faoliyatga xos bo'lgan maxsus harakat mahorati va ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirishga imkon beradi. Harbiy-amaliy gimnastika mashqlari gimnastikaning turli-tuman amaliy vositalari yurish, yugurish, sakrash, to'siqlarni yengib o'tish va boshqalardan tarkib topgan va

muayyan qo'llab turining o'ziga xosligini hisobga olgan holda o'zlarini berilgan **Amaliy sport gimnastikasidan** umumiy va maxsus jismoniy tarbiylikni oshirishda va shu asosda tanlangan sport turida yuqori sport natijalarini olishda kashon choralar sifatida foydalaniladi. Amaliy sport gimnastikani sport turini o'zaro bog'liq va mashg'ulot jarayonining ayrim davrlarida o'zgarishi mumkin.

Davolash gimnastikasi mehnatkashlarning sog'lig'i va mehnat qobiliyatini tiklashga o'rnatilgan. Davolash gimnastikasi vositalarini tiklashda aylanish va kasallik natijasida paydo bo'lgan kamchiliklarni to'g'rilashda bog'liq bo'ladi. Davolash gimnastikasi mazmuni kasallik va shikastlanishlariga bog'liq bo'lgan davolovchi mutaxassis bilan davolash jismoniy tarbiya vositalari o'tchisi tomonidan aniqlanadi. Davolash gimnastikasi mashg'ulotlari darslar, muolaja, sport va boshqa shakllarda o'tkaziladi.

2.3. Gimnastika o'quv-pedagogik va ilmiy fan sifatida

Gimnastika- bu pedagogik fan. U o'z mazmuniga, tarixiga, ilmiy berish metodlariga, ilmiy tadqiqot sohasiga ega.

Gimnastika mazmunini o'ziga xos bo'lgan shug'ullanuvchilarning jismoniy harakat vositalari va metodlari tashkil etadi. Umumiy tarzda ular uchta yuqorida ko'rib o'tilgan edi, batafsilroq esa keyingi boblarda bayon etilgan. Gimnastika pedagogik fan sifatida pedagogika nisbatan o'zgarib kelayotgan ta'lim va metodlarni qo'yadi. U gimnastikaning tarixini, sog'lomlashtirish, foydalana olishga imkoniyatlarini juda yaxshi bilishi; gimnastik atamalar, mashg'ulotlarda bo'ladi, jismoniy va psixologik jarayonlarning, ulotlari turli harakatlarning oldini o'ziga olishi; ta'lim metodlarini, gimnastika metodlarining o'tkazilishini, ayniqsa darsni, yaxshi egallay olishi; gimnastikani sport turli sifatida, boshqa sport fanlari, mehnat, harbiy-amaliy harakat faoliyatini muvofiqlashtirish egallash uchun zarur bo'lgan psixomotor qobiliyatlarini oshirish va o'rganish uchun gimnastik mashqlarni qo'llash va boshqalar.

Eng samarali gimnastik mashqlarni, ularning bajarish metodikasini, musiqali kuzatuvni tanlash, pedagog qo'l ostida bo'lgan ish layoqatligini tiklash vositalarini qo'llash, mashg'ulotlarga qiziqishni ko'tarish, sinchikovlik bilan so'zlarni tanlash, sodda va ta'sirchan qilib fikrini aniq shakllantirib aytib olishi muhim ahamiyatga ega.

Gimnastikani muvaffaqiyatli o'qitish uchun nafaqat uning mazmunini yaxshi bilish, vositalari va metodlarini o'rgana olish zarur, balki o'quv kursiga kiritilgan yondosh fanlarni yaxshi o'rgana olishi zarur: gimnastik mashqlarning mexanikasi va biomehanikasini, mushaklar susayishining biokimyosini, anatomiyani, fiziologiyani, psixologiyani, pedagogikani, ularning hammasini o'quv-mashg'ulot va tadbir jarayonida qo'llay olishi.

Gimnastika- musiq, tasviriy san'at, xoreografiya va teatr bilan chambarchas bog'liq. Ushbu uzviy bog'liqlik 1980 yilda Moskvada o'tkazilgan 22 yozgi Olimpiya o'yinlarida yorqin namoyon bo'lgan.

Gimnastika nazariyasi- gimnastikaning mazmunini sport-pedagogik fani sifatida, biluv va amaliy faoliyati, insonlarning jismoniy va ruhiy tadbiri tizimidagi uning vazifalari, o'rni va ahamiyati bilan bog'liq masalalarni ko'rib chiqadi. Gimnastika kursida o'qitiladigan barcha mavzular bo'yicha ilmiy va ilmiy-metodik ish olib boriladi. Insonni sog'lom hayot tarziga, o'quv va mehnat faoliyati, harbiy xizmatga tayyorlashda gimnastikaning potensial imkoniyatlari o'rganiladi.

Gimnastikaning tarixi-jamiyat, madaniyat va jismoniy madaniyat rivojlanishining umumiy qonunlari asosida uning rivojlanish bosqichlarini ochib beradi. Gimnastikaning nazariyasi va metodikasini ilmiy ishlab chiqishda natijat o'rinish tajribasi katta ahamiyatga ega, balki zamonaviy nazariya va amaliyot, gimnastika va uning alohida turlarining, ularning sog'lomlashtirish va amaliyot, ta'lim va tadbir imkoniyatlarini kelajakda rivojlantirish yo'llarini oldindan ko'rish ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Gimnastika o'qitish metodikasi- bu jismoniy tadbir metodikasining bir qismi, gimnastikaga, uning alohida turlariga va mashqlar guruxlariga nisbatan ta'lim va tadbirning umumiy asoslarini o'rganadi. Ushbu muammoning alohida bo'limlari dars metodikasi va gimnastika mashg'ulotlarining boshqa shakllari, mashqlar alohida guruxlarining metodik tahlili, sport bilan shug'ullanishning metodlari va ta'lim usullari, tasniflash dasturlari va boshqa savollar.

Gimnastika bo'yicha ilmiy-tadqiqot va ilmiy-metodik ishlar barcha o'qitiladigan mavzular bo'yicha o'tkazilishi mumkin, unga gimnastiklarning o'rganilish xususiyatlari, chiniqitirish, massaj, saunadan, farmakologik va boshqa ta'lim vositalardan foydalanishni kiritgan holda, hamda gimnastik zallar, mashg'ulotlarning jixozlanishi, anjomlari, trenajyorlardan, hisoblash texnikasidan foydalanishni qo'llash.

Keyinch iboralar

Sport gimnastika, sport akrobatikasi, sog'liqni saqlashga xizmat qiluvchi gimnastika, musiq jo'rliqi, akrobatik mashqlar, gimnastik anjomlar, sakrashlar, amaliy mashqlar, erkin mashqlar, umumrivojlantiruvchi mashqlar, saflanish, badiiy gimnastika mashqlari.

Manba'at mavollari

1. Jismoniy tadbir sohasida gimnastika qanday o'rinda tutadi?
2. Gimnastikaning asosiy vositalari va uslubiy xususiyatlari nima?
3. Gimnastikaning turlariga izoh bering.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Brikinklar tahriri. 1982 yil, Toshkent.
2. Iskhurov A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (ushbu qo'llama). O'DDTI nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009.
3. I.I. Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Toshkent-"ILM"-1999 yil
4. M.D. Журавин, О.В. Зарядская, Н.В. Казакевич и др. Гимнастика. Издательский центр "Академия". 2002 г.

III-Bob. GIMNASTIKA ATAMALARI

3.1 Gimnastik atamalarining xarakteristikasi

Amaliy faoliyat va bilimlarning ko'pgina sohalarida predmet, hodisalar va tushunchalarning qisqa izohlash maqsadida maxsus atamalardan foydalaniladi. Gimnastika cheksiz miqdorda harakatlarni, holatlarni, mashqlarni qamrab oladi, ba'zi birlari insonning kundalik hayotida umuman uchramaydigan, shuning uchun u o'zining tili, o'zining maxsus atamalariga ega.

Gimnastika atamasi—bu gimnastika mashqlari umumiy tushunchalari, jihozlari, inventarlarning nomlarini qisqacha ifoda etish uchun qo'llaniladigan maxsus nomlar (atamalar) sistemasi, shuningdek, atamalar shartli qoidalaridir.²

Gimnastikaatamalarini bu gimnastikada qo'llaniladigan tushunchalarni, predmetlarni va mashqlarni aniq vaqisqatash uchun, hamda ta'lim qoidalarini va atamalar qo'llanilishi o'rnatilgan qisqartirmalar va mashqlar yozilish shakllarining atamalar tizimidir.

Gimnastikadaatama deb biror hil harakatningyoki inson faoliyati sohasidan boshqa bir tushunchaning qisqa shartli nomlanishini ataydilar.

1938 yilgacha gimnastikada rus tili, tarjima qilingan, qisman shveysiya, sokol, nemis gimnastika tizimlarining atamalarini qo'llanilgan, shu bilan birga, sirk, balet va anatomik atamalarini ham. Saf vaamaliy mashqlarning atamalarini, hamda ba'zi bir elementlarning nomlanishlari rus tilidan kelib chiqqan. 1938 yilda Sobiq ittifoqdaadabiy rus tili asosida qisman P.F. Lesgaftning erkin va umumiy o'qituvchi mashqlar atamalarini qo'llash bilan sovet gimnastik atamalar majmui kiritilgan. Keyinchalik barchaanjumanlarda va baxslarda gimnastik atamlarga ba'zi bir o'zgartirishlar kiritilgan, natijada ular zamonaviy ko'rinishga ega bo'ldi.

Maxsus, ammo tushunari va engil bo'lgan gimnastikaatamalar tizimi mashg'ulotlar vaqtida murabbiy va o'quvchi o'rtasida mulog'ini engillashtiradi,

gimnastika bo'yichaadabiyotlarni nashr etishda mashqlar tavsiflashni oddiy lashtirishga ko'maklashadi. Gimnastik mashqlarni o'rganish vaqidaatamalarini egallash muhim ahamiyatga ega. Murabbiyning og'zaki ko'rsatmalari qisqa va tushunari bo'yishi lozim. O'rganayotgan mashqlarni bajarayotgan sariko'nikmalarni egallashdaatamalarining ahamiyati o'sadi. Ular vaqidaahlik reflektor aloqalar paydo bo'yishida shartli signallar rolini ijro eta tashlaydilar. Bu erda har bir atama tushuntirilayotgan mashqni egallash darajasiga qaratilgan shug'ullanuvchi tomonidanbir hil tushunilishi lozim.

Gimnastik atamalarga quyidagi talablar qo'yiladi:

- 1) Qisqartirish- uzun og'zaki tavsifni almashtirish, mashqning barcha xarakteristikalarini emas, balki zarurlarini ko'rsatish imkonini beradi;
- 2) Aniqlik- o'rganilayotgan mashq haqidaaniq tasavvur paydo bo'yishga ko'maklashadi, uning mohiyati yoki ko'rsatilayotgan xususiyatining bir ma'noli tushini beradi;

3) Oddiyligi- ona tilining qonunlari va lug'aviy zahirasini qo'llash orqali, talabning qo'shni sohalariidagi atamalar bilan, amaliyotdan va usbu sohaning boy malumot atamalarini orqali erishiladi.

Keltirilgan talablar o'zaro qarama qarshi, yoxud ulardan bittasini maksimal qo'llash boshqalarining bajarilishiga halqit beradi. Oddiylikka ommaviy talab bo'lgan so'zlar va iboralarni kiritish orqali erishiladi, masalan, gigienik va tashlab chiqarish gimnastikasi radio ko'rsatuvlarida qo'llaniladigan so'zlar. Yanada muvohiq mashqlarni kundalik hayot iboralari bilan tavsiflab bo'laydi. Gimnastik mashqning yozmasi, qo'shimcha izohsiz tushunari bo'lgan, muvohiq so'zlardan iborat bo'yishi kerak.

Shunday qilib, gimnastik atamalarda maxsus so'zlar, shartli iboralar qo'llaniladi, ularning ma'nosini o'rganish jarayonida ochib berish lozim. Talabning qisqaligi gimnastik atamalar lug'atlarining yaratish zaruriyatini paydo qiladi.

²CrossFit. Gymnastics training guide. Copyright 2015. Mazmunidan olindi.

Gimnastik atamalar nafaqat rus tili qoidalariga, balki o'zining qoidalariga

ham bo'ysinadi. Ushbu qoidalar o'rganilishidan, zamonaviy gimnastik atamalar mazmuni bilan tanishish boshlanadi.

3.2 Gimnastika atamalarining qoidalari

3.2.1 Atamalar yaratish usullari

Yangi atamalar yaratishning bir nechta usullari mavjud: a) so'z o'zaktaridan foydalanish, b) qayta tushunish, v) o'zlashtirish, g) so'zlarni qo'shish, d) birinchi bajaruvchi nomini o'zlashtirish.

Rus tili so'zlarining o'zaktaridan foydalanish, rus gimnastikasi atamalar yaratilishining negizida yotadi. So'z o'zaktari bo'lib quyidagi atamalar keladi: max, kach, sed, shag, beg, vis, xvat va b.

Qayta tushunish yoki mavjud bo'lgan so'zlarga yangi ma'no berish, -atamalar paydo bo'lishining eng keng tarqalgan usuli. Qayta tushunish misollari: ko'priqcha, shpagal, aylana, kirish, chiqish, o'tish.

Qo'shni faoliyat so'zlaridan, hamda avvalgi atamalar tizimlaridan atamalar va iboralarini o'zlashtirish, gimnastikada mashhur bo'lib qolgan, masalan, sirk atamalarini saqlab qolish imkonini beradi: rondat, kurbot, tvist.

So'zlarni qo'shish - ushbu usulda ikkita so'zdan bita murakkab yoki qo'shmaatama so'z xosil bo'ladi, masalan: turli baladlikdagi bruslar, uzoq-uzunlikka sakrashlar, qo'llarni yuqori-chaprasiga.

Birinchi bajaruvchining nomini o'zlashtirish yangi murakkab element yoki birlikning qisqa nomlanishi uchun qo'llaniladi, agar uning atama nomlanishi juda uzun bo'lsa, qisqasi esa mashq ma'nosining aniq tushinish imkonini bermaydi. Ushbu usul faqat mashq nomlanishining qisqaligini ta'minlaydi, masalan: "diomidchasiga" - qo'llarida tik turgan holda bir qo'lda 360 gradusga burilib oldinga siltash.

Mashqlarning har hil turlari uchun atamalar paydo bo'lishining quyidagi qonuniyatlari mavjud: statik, siltash, sakrashlar va sakrab tushishlar.

Statik holatlarni belgilovchi atamalar, quyidagi yo'llar bilan xosil bo'ladi:

har bir sharoitga qarab, masalan: tizzalariga tik turish, boshda tik turish, tovonlariga tayanib o'tirish; tana holati va uning qismlarining o'zaro joylashuvi, masalan: burchak shaklida tayanib o'tirish, gorizontal tayanish, egilib osilib turish, qayrilib osilib turish.

Siltash mashqlarining atamalarini harakatlarning tuzilishi va xususiyatlarini hisobga olgan holda xosil bo'ladi: oldinga siltab aylanish, ko'tarilish-rostlash, oldinga, orqaga tashlash.

Sakrashlar va sakrab tushishlar atamalarini jihoz ustida uchish fazasida tana holatiga bog'liq: oyoqlarni ajratib sakrash, yon tomon bilan sakrash, orqaga burchak shaklida sakrab tushish.

3.2.2 Atamalarining qo'llash qoidalari

Gimnastik atamalarini shug'ullanuvchilarning mahoratini inobatga olgan holda qo'llaydilar. Sog'lomlashtirish guruhlarida, radio va teleko'rsatuvlarda eng oddiy va tushunarli gimnastik atamalarini, adabiy til va og'zaki nutq so'zlari bilan to'ldirib, qo'llaydilar. "Oyoqlarni ajratib tik turish holati" atamasi o'rimga "oyoqlar yovlaka kengligida" yoki "tik turish oyoqlar ajralgan" iboralarini qo'llash mumkin, "o'tirish" atamasi o'rimga - "o'tirish holati". Boshlang'ich shug'ullanuvchilar bilan mashg'ulotlarda asosan og'zaki nutq qo'llaniladi. Bolalar bilan mulotoqda tasavvur orqali iboralar qo'llaniladi: "qaldirg'ochdek", "samolyotdek", "qayonchadek" va b. O'quvchilarning o'rganish jarayonida pedagog ketma ketlik bilan avvalgi tasavvur orqali iboralarini gimnastik atamalar bilan almastiradi.

Barcha gimnastik atamalar ikkita asosiy guruhga bo'linadi: umumiy va aniq atamalar.

Umumiy atamalar quyidagilarni belgilash uchun qo'llaniladi:

- umumiy tushunchalar, masalan: element, birlama, kombinasiya;
- mashqlar guruh, masalan: saf mashqlari, qo'shma tayanishlar, har hil nomlanisakrab oshib tushishlar.

Aniq atamalar aniq mashqlar belgilarini ko'rsatadi va o'z navbatidaasosiy va qo'shimchalarga bo'linadi:

a) asosiy atamalar belgiylovchi harakatlarning tuzilish belgilarini u yoki bu mashqlar guruxiga tegishililigin aks etadi: tik turish, solib turish, tayanish, o'tirish, aylanish va h.;

b) qo'shimchaatamalar aniq harakat haqida ma'lumotganilik kiritiladi, quyidagilarni belgilaydi: harakat yo'nalishi, masalan: oldinga, chapga, chappaga, yon tomonga; bajarish usuli, masalan: rostlash, oshib tushish, aylanib tushish; tayanish sharoitlari, masalan:shonalarida, yelkalarida, qorinda, o'ng oyogda; bajarish xarakteri, masalan: sekin aylanib tushish, susayib, ravonlik bilan; ba'zi bir miqdor xarakteristikalari, masalan: 270 gradusga burilish bilan ikkitalik salto.

Aniq gimnastik elementlar odatdaasosiy, bita va bir nechta qo'shimchaatamalar birligida tavsiflanadi.

Biroq ba'zi bir asosiy atamalar o'zidan o'zi ham aniq elementlarni belgilaydilar, masalan: tayanish, osilish, ko'prikscha, shpagat.

Alohidaasosiy atamalar qo'shimchalarga o'tishi mumkin vaaksincha, masalan: oshib tushish- oshib tushish bilan, tik turish- tik turib, o'tirgan holda- o'tirib, aylana shaklida-aylana, aylanish bilan-aylanib.

3.2.3 Qisqartirish qoidalarini (alohidaatamalarini qo'llamaslik)

Mashqning qisqa tavsifi uchun umumiy qabul qilingan harakalar va holatlarning bir qator qismlarini ko'rsatish shart emas va hattoiki ba'zi bir asosiy atamalarni ham. Qisqartirish qoidalarining to'g'ri qo'llanilishi mashqning yanada qisqaroq yozuvini engil qabul qilish imkonini beradi, albatta uni aniq va ikki ma'noli qilmasdan.

Ko'pgina vaziyatlardaatamalarining qisqartirilishi ma'lum qoidalariga bo'ysinadi.

Mashqlarning yozilishida quyidagi atamalar o'chirib tashlanadi:

1. Bajarishning gimnastik uslubida ko'zlangan, tana qismlarining holati:

- oyoqlar birlashtirilgan va tekis holatda- boshlang'ich holatlarda; mashq tugallashda buni aytib o'tish zarur. masalan: oyoqlarni birlashtirib, sakrab, oyoqlarni birlashtirib tik turish;

- qo'llar pastga qaratilgan (tana bo'ylab) va tekis- boshlang'ich holatlardaaytilmaydi,qo'llar tekis holatda esa- mashkni bajarish jarayonida; oyoq holatini o'rtqaga tortilgan- qachonki oyoqlar tayanichsiz holatda bo'lsa;

- qo'l barmoqlari cho'zilgan va yopishtirilgan-agar tayanich yoki ushlash muvofiq bo'lmasa;

- kahtlar holati-agar tekis qo'llarning qabul qilingan ushbu holatiga muvofiq bo'lsaq;

2. Holatlar va yo'nalishlar, eng qulay, tabiiy va oddiy:

- oldinga- tayanib va osilib turish uchun, masalan: tayanish, yotib tayanish, tik turib osilish;

- oldinga va bir nomli tomonga- tashlashlarda va ko'tarilib tushishlarda, masalan: o'ng tomonga tashlash, o'ng tomon bilan yon tomonga tashlash, chap tomonga tashlash (chapga emas, oldinga), o'ngni o'rtqaga tashlash (o'ng tomonga emas, o'rtqaga);

- aylantirib oldinga- qo'llarning pastga qaratilgan holatidan qo'llar tepaga qaratilgan holatigacha harakat va teskarisiga;

- ko'ndalangiga- brustlardagi holatlar uchun, ushbu anjom uchun xos holat; uzunasiga- boshqaanjomlardagi holatlar uchun: turnik, dastakli ot, turli holatlardagi brustlar;

- oxirgi holatlar-agar ular tavsiflanayotgan elementlar uchun odatiy bo'lsa.

3. Tunning ba'zi bir bo'g'inlari:

- tanasi- egilayotganida, ammo burilishlaridaaytiladi, masalan: o'ng tomonga egilish, ammo tanani chap tomonga burilishi;

- oyoq- tashlashlarda, rostlanib turishlarda, masalan: chap bilan yon tomonga tashlash, chapni oldin oyoq uchiga, o'ng tomonda rostlanib turish.

4. Mashqlar bajarish texnikasida ko'zlangan usullar:

- jamlanib turganda-akrobatik mashqlar uchun, masalan: oldinga qumaloq, orqaga salto, yon tomon bilan salto;

- egilgan holda, masalan: orqaga tashlab sakrab tushish, oldinga egilish, oldinga qarab aylanib tushish.

5. Ba'zi bir asosiy atamalar:

- ko'tarib, tushurib, ko'rsatib qo'yish, tanasiga nisbatan oyoq va qo'llarning harakatlari, masalan: qo'llarni ikki tomonga o'ng oyoqni orqaga oyoq uchiga, qo'llarni pastga tushurib;

- sakrab tushish yoki sakrash-agar anjomning nomi bo'yicha bu muayyan bo'lsa, masalan: oldingaaylanib tushish (tayanch sakrashi), orqaga salto 360 g' buriish bilan (turnikdan sakrab tushish).

3.3 Gimnastik mashqlarning yozuvlari

3.3.1 Mashqlar yozilishining shakllari va turlari

Gimnastik mashqlar yozilishining ikkita shakli mavjud: matn va grafik, ularning har biri o'z navbatida turlarga bo'linadi. Shunday ekan, matn yozuvi yoyma va qisqartirilgan bo'lishi mumkin. Matn yoyma yozuvi gimnastik atamalarni to'liq hajmda qo'llanilishigaasoslangan. Yoyma matn o'zidan umumlashtirilgan yoki aniq yozuvni tashkil etishi mumkin:

a) umumlashtirilgan yozuv quyidagi vaziyatlarda qo'llaniladi, qachonki mashqlarning to'liq guruhlarini, ularning aniq mazmunini ochib bermasdan ko'rsatish zarur bo'lsa, masalan: o'quv dasturlarida prujinali ko'prikladandan oddiy sakrashlar, olda har hil nomlangan oshib tushishlar, umbaloqlar;

b) aniq yozuv qoidalariga muvofiq har bir gimnastik elementning aniq atami bilan belgilanishini nazarda tutadi, aniq atamalarni qo'llash bilan-asosiy va qo'shimchalarni.

Matn qisqartirilgan yozuvi shartli va belgili turlarigaajratiladi:

a) shartli yozuv barcha yoki ko'pchilik atamalarning qisqartirilishini nazarda tutadi, bunda qisqartirilgan belgilar nafaqat bitta, balki ikkita—uchtaatalamalarga

muvofiq bo'lishi mumkin, masalan: boshlang'ich holat- oyoqlarni ajratib tik turish, qo'llar belda- o' tirish, qo'llar oldinga qaratilgan —turish, chap qo'lni chapga, o'ng qo'lni aylana shaklda orqaga tepaga;

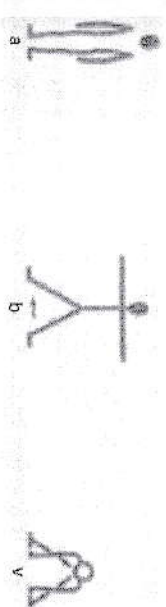
b) belgili yozuv elementlarni yoki birliklarni belgilash uchun quyidagi belgilar qo'llaniladi (krestcha, aylana, to'g'ri va to'liqinson chiziqlar va h.), bu omadbuqalarda texnik vositalarini qo'llamasdan mashqlar yozuvini olib borish uchun qulay.

Amaliyotda odatdaaralash matn, boshqacha qilib aytganda qisman qisqartirilgan yozuv qo'llaniladi, u yoyma yozuvdan faqatgina ba'zi bir eng ko'p qo'llaniladigan atamalar qisqartirib yozilishi bilan farqlanadi, masalan : gimn.- gimnastik, m.- mashq, el. - element, birl.- birlik. Qo'shma yozuv bosma nashrlarda ham qo'llaniladi umumiy ma'lum bo'lgan va qabul qilingan qisqartirmalar bilan : boshlang'ich holat, as.lh.-asosiy turish holati, b.x.- balanddagi xoda, p.x.- pastki balanddagi brustlarning pastdagi xodasi.

Grafik yozuv- o'zidan tavsiflanayotgan mashqni bajarayotgan gimnastning o'zidagi holatlarda turish rasmlarining tasvirlarini tashkil etadi.

Grafik yozuv uchta turga bo'linadi:

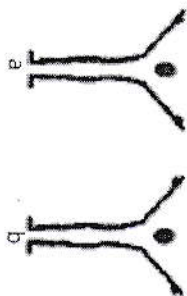
a) shtrix yozuvi, eng oddiy va yengil turlaridan biri sifatida, har kunlik amaliy ish uchun qulay, shu qatorda darslar konspektlarning yozilishi uchun va ulardan ko'pinchalik foydalanish uchun;(1-a,b,v rasml)



1-rasm

b) yarim kontur yozuvi tananing alohida bo'g'imlarini yanada batafsilroq ko'rsatish, shu qatorda qo'llar kaftlarini ham;(2-a,b rasml) Tez-tez bosma nashrlarning

–darsliklar, uslubiy qo'llanmalar, maxsus jurnallar va h. rasmlari uchun qo'llaniladi;



2-rasm

v) kontur yozuvi tana holatlarining va uning bo'g'inlarining barchaahamiyati xususiyatlarini yozib olish imkonini beradi (3-rasm), bunday yozuv rasm chizish ko'nikmalarini talab qiladi.



3-rasm

3.3.2. Aniq mashqlarning matn yozuvi

Aniq yoyma matn yozuvi har qanday gimnastik mashqni to'liq tavsiflash imkonini beradi. Bunday yozuvning quyidagi sxemasi qabul qilingan:

1. Mashqning nomi.
2. Boshlang'ich holat.
3. Mashqning mazmuni. Hattoki alohida elementning yozuvida ham ba'zan belgilangan qismlarni ajratish mumkin, masalan (qavs ichida- qismlarning raqami): tayanch sakrash (1), burchak shaklida (3), qiya qisqa yugurish bilan (2).

Mashqning nomi odatda o'zidan mashqlar turining nomini tashkil etadi yoki gimnastik ko'p kurashning turini, mashqning vazifasini, musiqali kuzatuvning ma'lumotlarini, masalan:

Turl balandlikdagi bruslarda mashqlar 14-15 yoshar qizlar uchun;
Gimnastik devorchada juftlik umumrivojlantiruvchi mashqlar;

Post turnik, 6 sinf o'quvchilari uchun mashqlar;

Yelka egilish mushaklarining kuchini rivojlantirish uchun mashq;

1)zunlikka ot usidan tayanch sakrash, balandligi 135 sm, ko'prikchaanjondan 1 metr uzoqlikda.

Boshlang'ich holat odatda b.h. qisqartirmasi shaklida belgilanadi, masalan:

b.h. - b. h. (1-a rasmga qarang); b.h. - oyoqlar ajralgan holda, qo'llar ikki tomonga.

(2-b rasmga qarang) Anjomlarda bajariladigan mashqlarda b.h. sifatida, qaysi holatdan yoki qaysi harakatlardan kombinasiyaning birinchi elementi boshlanishi belgilanadi, masalan: tik turib osilish, osilib turib aylanish, sakrashdan.

Mashqning mazmuni gimnastik qoidalar bo'yicha har bir elementi bilan yozib olinadi. Har bir element quyidagi ketma-ketlikda tavsiflanadi:

1) holatning yoki asosiy harakatning nomi(asosiy atama);asosiy atama bo'lganida tananing ko'rsatiladigan bo'g'ini belgilanadi, masalan: qo'lning, o'ng qo'lning, chap oyoqning);

2) bajarish usuli, masalan: egilish bilan, dugalar bilan orqagaaylanish;

3) elementning boshqa xarakteristikalari, masalan: prujinalik, egilib, sekin, (b.h.) katta, o'ngga, orqaga;

4) oxirgi holat, agar bu zarur bo'lsa: oldingi elementni (harakatni) bajariladigan keyin statik elementlar oxirgi holatlar sifatida yozib olinadi, masalan: yelka shonalarida orqaga tik turishga yumalab o'tish, egilib tayanch tik turishga orqaga yumalab o'tish.

Element yozilishidaasosiy atamalar odatda birinchi o'rinda turadi. (b)shonchaatamalar asosiy-laridan vergul bilan ajratiladi, masalan: tik turish, qo'llar tepaga; o'tirib turish, qo'llar belda; tizzalarida turish, bosh o'ngga. Agar qo'llarshonchaatama tik turish o'zining asosiy xususiyatini aks etsa (oxirgi namunada- (tizzalarida), osilib, o'tirib va h., ammo boshqa bo'g'inlarning holatini emas, u

ravishdosh bo'lib kelsa ham vergul bilan ajratilmaydi, masalan: tik osilib; tik egilib tayanish; o'ng tomon bilan yotib olib tayanish.

Mashqlar qatorma qator yoki uzluksiz yozilishi mumkin. Uzluksiz yozuvda elementlar tire belgisi bilan ajratiladi, masalan: qo'llar elakalarga- qo'llar tepaga- qo'llar pastga duga bilan tashqi tomonga.

Qatorma qator shaklida har bir element yangi qatordan yoziladi. Bunda musiqali kuzatuv bilan e'tkin mashqlarni yozadilar yoki gimnastika ko'p kurashining har qanday turida majburiy mashqlarni. Oxirgi vaziyatda raqamlar bilan o'ngda elementning(yoki birlikning) ballardagi qiymati yoziladi, masalan:

uzun umbaloq, turib 1,0;

yon tomonga aylanish 2,5 va b.

Jismoniy madaniyat mashqlarida navbatdagi mashqni bajarish uchun boshlang'ich holatidagi davlat tavsiflanmaydi, ammo uni o'zgartirish uchun buyruqlar beriladi, masalan: o'tirib tayanchda tur! Sakrab oyoqlar ajralgan holatdagi qo'llar holatining o'zgarishi "tur" buyrug'i bilan kuzatiladi. Masalan: qo'llaringni oldinga qo'y! qo'llaringni ikki tomonga qo'y!

Buyruq maylining boshqa fe'llari ham qo'llaniladi, masalan: oldinga egil!, O'tir! o'ngga aylan! Kafllarning pastga tegsin! (1-v rasmda qarang)

3.4. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning yozish qoidalari

3.4.1. Predmetli umumrivojlantiruvchi mashqlarning yozilishi

Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuining yozilishida har bir mashq rim raqami bilan raqamlanadi. Agar mashqga nom berilmasa, uning nomi bo'lib o'sha rim raqami keladi. Ushbu qatorning o'zida b.h. yoziladi, har bir yangi qatordan esa arab raqamlari bilan hisob va bu hisob orqali bajariladigan mashqlar. Masalan:

IV. D.h.- tik turish, qo'llar oldinga. (4-rasm)

7- tizzani bukib o'tirish, qo'llar oldinga;

2- oyoqlarni rostlab, oldinga egilish, kafllari bilan erga tegish;

3- tizzani bukib o'tirish, qo'llar ikki tomonga;

4- joyidan turib, qo'llar tepaga.



4-rasm

Misolidan ma'lumki mashqdagi oxirgi holat d.h. Bu barcha umumrivojlantiruvchi mashqlarning farqli belgisidir. Har bir xisobga mashqning yozilishi, bajarilgan misoldagi kabi, tisedan keyin kichik harfdan boshlanishi mumkin. Boshqa variant- nuqtadan keyin katta harfdan yozilishi, masalan:

IV. D.h.- tik turish, oyoqlar ajralgan holda, qo'llar belda. (5-rasm)

1- tizning o'ngga aylanishi, qo'llar ikki tomonga;

2- d.h. ga aylanish, qo'llar belga;

3- 4- shuning o'zi boshqa tomonga.



5-rasm

Misolning oxirgi qatorida ko'rsatilganki, mashq yozuvini qanday qisqartirish mumkin, agar uning ikkinchi qismi birinчисiga nisbatan simmetrik tarzda bajarilsa, 8 hisobga tuzilgan, umumrivojlantiruvchi mashqning yozuvi yanada ko'proq qisqartadi, masalan:

5- 8- shuning o'zi boshqa oyoqdan.

Ular nechta bir hil harakatlarning yozuvini ham birlashtirish mumkin,

masalan:

2- 3- oldinga ikkita prujinali egilish.

Bitta hisobdan ortiqroq cho'zladigan, bitta harakatning ham yozuvini birlashtirish mumkin, masalan:

1-2-oyoq uchiga turish, qo'llar tepaga.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning yozilishida faqatgina bo'g'inlarning o'zgaruvchan holatlari belgilanadi. Bu erdaasosiy atamalar bo'lmasiligi mumkin, qisqalik talablari va qisqartirish qoidalariga muvofiq. Misolni ko'rib chiqamiz.

d.h.- tik turish, oyoqlar ajralgan

To'g'ri

1- qo'llar yelkalarga

1. Tik turish, oyoqlar ajralgan, qo'llar yelkalarga.

2- oldinga egilish

2. Tik turish, oyoqlar ajralgan holda oldingaegilish, qo'llar yelkalarga.

3- qo'llar ikki tomonga

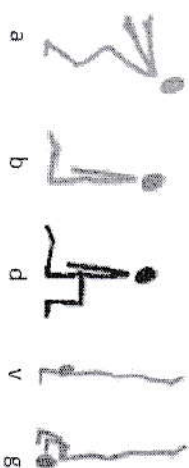
3. Tik turish, oyoqlar ajralgan holda oldinga egilish, qo'llar ikki tomonga.

4- Tik turish, oyoqlar ajralgan

4. Qaddini roslash, qo'llar pasiga.

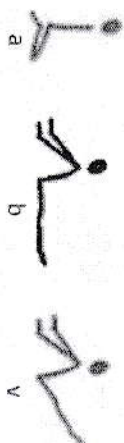
Noto'g'ri yozuv misolida har bir harakat har doim yangi harakat ko'rsatilishiga o'xshaydi va h. Har bir holatning to'liq tavsifi, yoxud statik uslubda tavsifi, alohida vaziyatlarda bo'lishi mumkin, ammo umumrivojlantiruvchi mashqlarning yozilishi uchun ko'proq dinamik uslub xosdir.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarda boshlang'ich holatlardan eng keng tarqalgani- bu tik turish. Ushbu atama, to'liq oyoq tagiga tayanib, oyoqda tik turishni anglatadi. Tik turishlarning eng oddiyi- bu asosiy, a.t.t. deb yoziladi. (1a-*rasmga qarang*) Boshqa tik turishlar asosiy emas: tik turish, qo'llar tepaga, tik turish oyoqlar ajralgan qo'llar belda va b.(4-*rasmga qarang*) Tekis oyoqlarda bajarilmaydigan tik turish, tizzani bukib, yarim o'tirish (6-*a-rasm*) yoki tizzani bukib o'tirish deb ataladi. (5-*rasmga qarang*) Agar asosiy tayanib bo'lib oyoqning tagi bo'lmasa, tayanish sharoitlari kelishiladi, masalan: oyoq uchida, yelka shonalarida, tizzalarda (6-*b-rasm*), o'ng tizzada (6-*d-rasm*), qo'llarda (6-*v-rasm*), kallada tik turish (6-*g-rasm*).



6-rasm

Boshlang'ich holatlar bo'lib o'tirishlar, tayanishlar, yotish holatlari bo'lishi mumkin. O'tirish yoki qo'shimcha tayanishsiz o'tirish holatining, uchtaasosiy holati mavjud: o'tirish, oyoqlar ajralgan holda o'tirish, oyoq tovonida o'tirish (7-*a-rasm*). Qo'llar ahamiyati tayanichining mavjudligi bunday holatning belgilash osonligi beradi, o'tirib tayanish (7-*b-rasm*), burchak shaklida o'tirib tayanish (7-*v-rasm*) va h.



7-rasm

Tayanish qo'shma deb ataladi, agar tayanib qo'llar (qo'l) bilan bajarilsa va tavaning boshqa qismi bilan. Qo'shma tayanichlarga, o'tirib tayanishlardan tashqari, o'tirib tayanish, yotib tayanish, orqasiga yotib yelkalarga tayanish (8-*a-rasm*), tizzalariga tik turib tayanish (8-*b-rasm*), tik turib egilib tayanish (8-*v-rasm*).



8-rasm

Oddiy tayanishlarda tayanib faqat qo'llar yordamida bajariladi- ikkitasi yoki tittashtirib, masalan: burchak shaklida tayanish (9-*a-rasm*), gorizontal tayanish (9-*b-rasm*), tirgakda gorizontal tayanish (9-*v-rasm*).



9-rasm

Joyidan jilmasdan, yanada balandda yoki past d.h. qabul qilish mumkin. Oxirgi vaziyatda quyidagi buyruqlardan foydalaniladi: O'tir!, Tiz cho'kib o'tir! Yot! Yarim o'tir! Oldinga egil! Oyoq uchida tik turishdan tik turishga o'tish uchun quyidagi buyruq beriladi: Pasaying! yoki Oyoq tovoniga pasaying! Yanada pastroq holatlardan tik turishga o'tish yoki oyoq uchida tik turishga o'tish unga muvofiq buyruq bilan bajariladi: Turing! (yoki: oyoq uchida turing!).

Oldinga, orqaga, yon tomonga ko'chish qadam tashlab, qo'llar almashishi, oyoq siljishi, sakrash, oldinga tashlash bilan bajarilishi mumkin. Oxirgi atama nafaqat harakatni anglatadi, balki natijada qabul qilingan holatni ham: o'ngni oldinga tashlash, o'ngni orqaga tashlash(10 a-rasm), chapni o'ngga tashlash va b. Bir nomli tashlashlar uchun qo'yiladigan oyoq belgilanmaydi, masalan: o'ngga tashlash, qo'llar ikki tomonga(10 b-rasm), chapga tashlash.

Egilish nafaqat tik turish holatidan bajarilishi mumkin, balki o'tirish holatidan ham: egilish bilan, oyoqlar ajratilgan qo'llar bosh orqasida(10 v-rasm). Oxirgisini ba'zan egilib o'tirish deb ataydilar. Bir nomli tomonga tashlash egilish bilan birlikdagi shimechaatama bilan tavsiflanadi, masalan: o'ngga egilib tashlash, qo'llar tepaga(10 d-rasm).



10-rasm

Turning horizontal chizig'i atrofidaylanishlar raqamlarsiz so'zlar yordamida yoziladi, agar ular 45, 90, 180 gradusga bajarilsa unga muvofiq yarim burilish, burilish (o'ngga yoki chapga) aylana burilish (chapga-agar qayerga burilish ko'rsatilmagan bo'lsa). Boshqa vaziyatlarda tomonini va burilishi o'zaro belgilash zarur, masalan: chapga 135 gradusga, o'ngga aylanasiga.

3.4.2. Tana qismlarining holatlari va harakatlari

Turning alohida qismlari jismga nisbatan, uning hududidagi holatiga qarab, bir hil joylashishi mumkin. Ushbu holatlarning yozuvi ham bir hil bo'lishi zarur, masalan: orqa tomoniga yotib, qo'llar tepagaemas oldinga(11 a-rasm).

Asosiy qo'llar oldinga, orqaga, tepaga, pastga, ikki tomonga. Oxirgi holatda katlar pastga qaratilgan, boshqalariga-ichkari tomonga. Katlarning o'zaro qachon ko'rsatiladi, qachonki u qo'llarning ushbu holati uchun qabul qilinganidan farqlansa.



11-rasm

Ushbu holatlarda qo'llar asosiy(larga nisbatan 45 gradusli burchak ostida) bo'lgan holat bilan tavsiflanadi, belgilanadi:

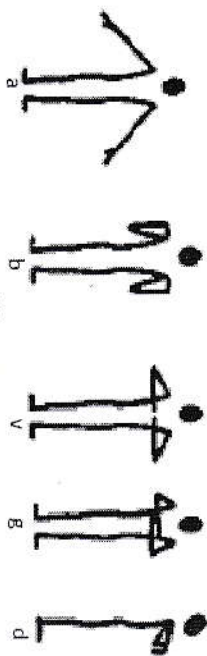
qo'llarning asosiy holati, undan ushbu oraliq holat xosil bo'lgan; yo'nalish, unda qo'llar tavsiflangan holatga kiritish uchun harakatlana boshlaydi.

Katlarning yo'nalishi ko'rsatilmaydi, agar u qo'llarning oraliq holatini qabul qilishda o'zgarib, masalan: qo'llar pastga-tashqi tomonga(12 a-rasm), qo'llar oldinga-ichkari tomonga-katlar tepaga (katlar-"qo'llar oldinga" holatidagidek). Har bir oraliq holatlar faqat katlarning holati bilan farqlanishi mumkin: qo'llar tepaga-tashqi tomonga(2-a, rasimga qarang) va ikki tomonga-tepaga, oldinga-

ichki tomonga va ikki tomonga- oldinga.

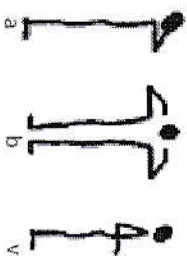
Bukilgan qo'llarning holatlari standart, murakkab va xosil bo'ladiganlarga bo'linadilar.

Standart: qo'llar belda(5-rasmga qarang), yelkalarga(12 b-rasm), bosh orqasiga, boshida, orqasiga, ko'krak oldiga(12 v-rasm), o'zining oldida(12 g-d-rasm).



12-rasm

Holat tekis qo'llar holatlaridan oxirgilari kabi yoziladi, boshida "bukilmoq" atamasini qo'shish bilan va belgilangan yo'nalishda tekis qo'llarni chiqarish yo'li bilan xosil bo'ladi va ularni tirsak bo'g'inlarida oxirigacha bukilishi, kattalar mushli shaklida yarim qisilgan, barmoqlar yelkalarga. Masalan: qo'llarni oldinga bukmoq(13 a-rasm), qo'llarni ikki tomonga bukmoq(13 b-rasm), qo'llarni orqaga bukmoq(13 v-rasm).



13-rasm

Murakkab holatlar: tekis qo'llar qaerga chiqishi belgilanadi va keyin qaerga bukiladi, masalan: qo'llar oldinga, yelka oldi tepaga; qo'llar ikki tomonga, yelkaning old qismi oldinga, kattalar ichkariga.

Qo'llar harakatlari oddiy, aylana vayoy shaklidagilarga bo'linadilar. Ushbu harakatlar tekis va bukilgan qo'llar bilan, hamda yelka old qismi va kattalar bilan bajarilishi mumkin:

o'tkazi- bu qo'llarni birotasosiy yoki oralq holatidan boshqasiga o'tkazish, qachonki ko'chish burchagi 90 gradusdan oshmasa, bu erda faqat qo'llarning qo'yiladigan holati yoziladi, masalan: qo'llar oldinga- qo'llar ikki tomonga- qo'llar tepaga tashqarigan;

yoy shaklidagi- 90 gr. ko'proq bo'lgan burchak ko'chishi bilan; 360 gr. kam bo'lgan qo'yiladigicha yozib olinadi: 1) "yoy shaklida" atamasi, 2) boshlang'ich harakatning yo'nalishi, 3) oxirgi holat, masalan:

o'tkazi- o'tkazi: yoy shaklida orqaga, qo'llar tepaga;

o'tkazi- o'tkazi: qo'llar tepaga (qisqartirish qoidasiga binoan "yoy shaklida o'tkazi" atamasi ko'rsatilmaydi);

o'tkazi- o'tkazi: qo'llar o'ngga: yoy shaklida tepaga qo'llar pastga;

o'tkazi- o'tkazi: qo'llar o'ngga: yoy shaklida tepaga qo'llar pastga;

o'tkazi- o'tkazi: qo'llar o'ngga: yoy shaklida tepaga qo'llar pastga;

o'tkazi- o'tkazi: qo'llar o'ngga: yoy shaklida tepaga qo'llar pastga;

o'tkazi- o'tkazi: qo'llar o'ngga: yoy shaklida tepaga qo'llar pastga;

o'tkazi- o'tkazi: qo'llar o'ngga: yoy shaklida tepaga qo'llar pastga;

o'tkazi- o'tkazi: qo'llar o'ngga: yoy shaklida tepaga qo'llar pastga;

o'tkazi- o'tkazi: qo'llar o'ngga: yoy shaklida tepaga qo'llar pastga;

o'tkazi- o'tkazi: qo'llar o'ngga: yoy shaklida tepaga qo'llar pastga;

o'tkazi- o'tkazi: qo'llar o'ngga: yoy shaklida tepaga qo'llar pastga;

o'tkazi- o'tkazi: qo'llar o'ngga: yoy shaklida tepaga qo'llar pastga;

o'tkazi- o'tkazi: qo'llar o'ngga: yoy shaklida tepaga qo'llar pastga;

o'tkazi- o'tkazi: qo'llar o'ngga: yoy shaklida tepaga qo'llar pastga;

o'tkazi- o'tkazi: qo'llar o'ngga: yoy shaklida tepaga qo'llar pastga;

o'tkazi- o'tkazi: qo'llar o'ngga: yoy shaklida tepaga qo'llar pastga;

o'tkazi- o'tkazi: qo'llar o'ngga: yoy shaklida tepaga qo'llar pastga;

o'tkazi- o'tkazi: qo'llar o'ngga: yoy shaklida tepaga qo'llar pastga;

o'tkazi- o'tkazi: qo'llar o'ngga: yoy shaklida tepaga qo'llar pastga;

o'tkazi- o'tkazi: qo'llar o'ngga: yoy shaklida tepaga qo'llar pastga;

o'tkazi- o'tkazi: qo'llar o'ngga: yoy shaklida tepaga qo'llar pastga;

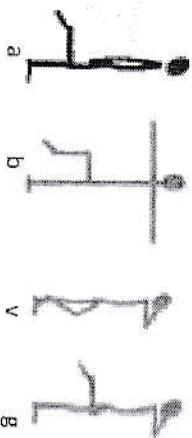
o'tkazi- o'tkazi: qo'llar o'ngga: yoy shaklida tepaga qo'llar pastga;

- natijat kerakli yo'nalishda tayanchsiz chiqarish, balki oyoq uchida ham qo'yish mumkin; ikkala vaziyatda ham vazn boshqa tayanch oyog'ida qoladi, masalan: o'ngni oyoq uchiga yon tomonga, chapni o'ngga oyoq uchiga;

- qadam qo'yish, tana vazn ko'rinishini qoldirib; o'rada (oyoqlar ajralgan ik holatida turib), masalan o'ng bilan yon tomonga bir qadamchapini esa bir qadam oldinga);

- qadam qo'yish va vaznni to'liq unga o'tkazish- ushbu harakat qadam deb ataladi, masalan: o'ngga oldinga bir qadam, chap bilan oldinga-ichkariga bir qadam.

Bukilgan oyoqlar holatlarini bukilgan qo'llar holatlariga o'xshatib tavsiflaydilar, faqat oyoq, qo'llardan farqliroq, tekis burchak ostida bukiladi, masalan: o'ngni bukish (14 a-rasm), o'ngni yon tomonga bukish (14 b-rasm), chapni oldinga bukish, harnda: o'ngni oyoq uchiga bukish (14 v-rasm), o'ngni orqaga bukish, tizzani yon tomonga (14 g-rasm).



14-rasm

Bosh va tana bilan egilishlarni, burilishlarni, yoy shaklidagi vaaylana harakatlarni bajarish mumkin:

- egilishlarning yozilishida "tana" so'zi yozilmaydi, masalan: oldinga egilish, o'ngga egilish; boshning egilishlari uchun- oxirigisi quyidagicha belgilanadi, masalan: boshni o'ngga egilishi;

- bosh va tana burilishlarining yozilishida tananing ushbu qismlari belgilanadi, masalan: boshning o'ngga burilishi, tananing chapga burilishi, "o'ngga (chapga) burilish" yozuvi esa, butun tana tovonigacha o'sha tomonga burilishini anglatadi;

- yoy shaklida harakatlari bosh va tana uchun xos bo'lmagan harakatlari, shuning yozilishida qo'l harakatlari yozuvdagi, boshlang'ich va oxirgi holat belgilanadi, masalan: yoy shaklida o'ngga boshning chapga egilishi, yoy shaklida oldinga chapga egilishi;

- bosh va tana bilan aylana harakatlari, odatda b.h.dan oldinga egilish bilan bog'lanadi, kundan kam vaziyatlarda- boshqa tomonga egilishdan yoki egilmasdan, masalan: tana bilan o'ngga aylana harakat, vertikalga yangi bo'lgan, tekislikda bosh bilan chapga aylana harakat.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar d.h.ga qaytish bilan tugatiladi. Agar mashq, natijasi uchun 8ta hisobdan tushgan bo'lsa, bunda oxirgi hisob yozilishi:

B. d.h. Ammo oxirgi holat qabul qilishini to'g'ri tavsiflash uchun, eng avvalo quyidagi atamalarini bilish zarur:

- rostdumog- egilishlardan so'ng;
- qo'llarni to'g'rilamoq- qo'llarni bukishdan so'ng;
- turnoq- tayangandan, o'tirgandan yarim o'tirgandan so'ng;
- tushmoq- oyoq uchida turish holatidan butun tovoniga;
- tiramoq- turli holatlardan oyog'ni olib qo'ygandan so'ng.

Agar harakat bir nechta tana qismlari bilan bir vatqdayoq bajarilsa, uni quyidagi ketma ketlikda yozilishi qabul qilingan: oyoqlarning, tananing, chapping, boshning harakatlari. Masalan: yarim o'tirish, qo'llar ko'krak oldida, chapga boshning egilishi; o'ngni bir qadam yon tomonga oldinga egilish bilan, qo'llar ikki tomonga, boshni chapga burib qo'yimoq.

3.4.3. Predmetlar bilan umumrivojlantiruvchi mashqlarning yozilishi

Predmetlar bilan mashqlarning yozilishida, uni ushlayotgan qo'llarning emas, balki predmetning yo'li yoziladi, masalan:

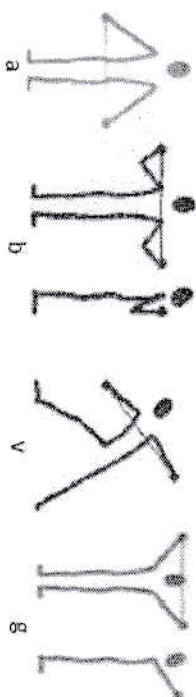
- koptok tepaga (qo'llar koptok bilan tepaga: deb emas);
- chap qo'l ko'krak oldida, koptok o'ngga (o'ng qo'l bilan koptok yon tomonga: deb emas).

Obruch bilan mashqlarda harakat yo'nalishi va uning tekislikdagi holati belgilanadi. Obruch joylashishining asosiy tekisliklari- gorizontal, frontal va yon tekisliklari. Misollar: obruch vertikal (frontal) oldinga, obruch gorizontal tepaga, obruch vertikal o'ng tomoni bilan tepaga.

Gimnastik tayog bilan umumiy o'qituvchi mashqlarning tavsifida holatlarning ikitasosiy gurklarini farqlaydilar: ikki uchidan ushlash va va erkin uchi (uchlari) bilan.

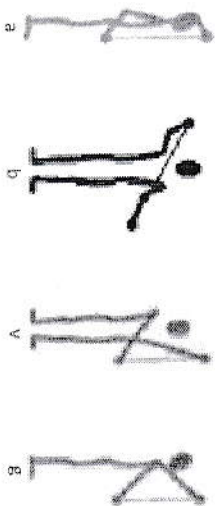
Ikki uchidan ushlash turgan tayogning holatlari:

a) simmetrik- faqat tayog markazining tanaga nisbatan holati belgilanadi; ushlashni almashitirishda "tayog" so'zidan keyin "gorizontal" atamasi qo'shildi, masalan: tayogni gorizontal pastga(15 a-rasm), agar ushlash o'zgarib, oddiygina yoziladi: tayog ko'krak oldida(15 b - rasm), o'ngga egilish, tayogni oldinga(15 v-rasm); tayogni oldinga-tepaga(15 g-rasm), tayogni bosh orqasiga, tayogni boshga, tayogni orqasiga.



15-rasm

b) asimetrik- bularda qo'llar turli holatlarda bo'ladi; tayog markazining holati va simmetriyadan chetlanish nimanidan iborat ekanligi belgilanadi, masalan: tayogni vertikal ko'krak oldida, chap tepada(16 a-rasm);



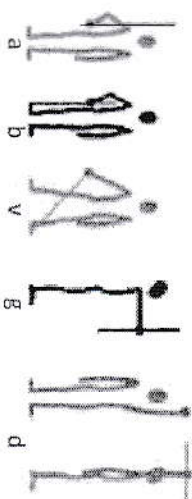
16-rasm

tayogni egilirib oldinga, o'ng tepada(16 b-rasm); tayogni vertikal chapga, chap tepada(16 v-rasm); tayog vertikal oldinga, o'ng tepada(16 g-rasm).

Erkin uchi (uchlari) bilan tayogning holatlari:

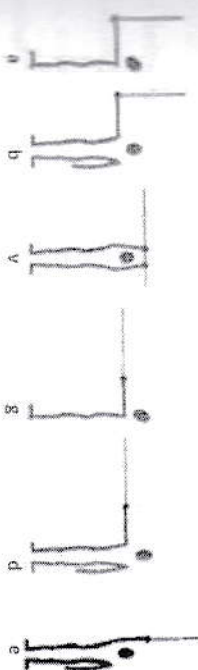
a) bundart: tayog yelkaga(17 a-rasm), tayog oyogga(17 b-rasm), tayog bilan o'ng(17 v-rasm), tayogni qo'lga;

b) bir qo'l bilan o'trasidan ushlash- qo'l, uning yo'nalishi va tayogning yo'nalishligi belgilanadi, masalan: tayog o'ngda vertikal oldinga(17 g-rasm), tayog chapda ko'ndalang tepaga(17 d-rasm);



17-rasm

v) tayogning bir uchidan ushlash- qo'lning holati va tayogning yo'nalishi belgilanadi, masalan: o'ngni oldinga yoki yon tomonga, tayogni tepaga(18 a, b-rasm); qo'llar tepaga, tayogni o'ngga(18 v-rasm); o'ngni tayog bilan oldinga yoki yon tomonga(18 g, d-rasm); o'ngni tayog bilan tepaga(18 e-rasm);

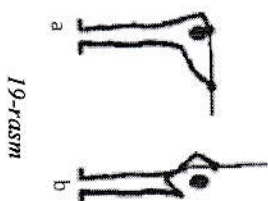


18-rasm

g) ikki qo'l bilan ushlash- ushlash turilgan bir uchi va erkin uchining yo'nalishi belgilanadi, masalan: tayogni boshga va chapga(19 a-rasm); tayogni o'ng yelkaga va tepaga(19 b-rasm).

Predmetlar bilan mashqlar gimnastik o'tirg'ich bilan guruh mashqlari ham

kiritiladi. Agar o'quvchilar o'tirg'ichga nisbatan yuz tomoni bilan joylashgan bo'lsa, odatda o'tirg'ichning yaqin chekidan pastdan ushlash qo'llaniladi, uzoq bo'lsa- uzoq chekidan.



19-rasm

Mashqlar yozilishida ushlashlarning belgilangan turlari gaplashib olinmaydi, masalan:

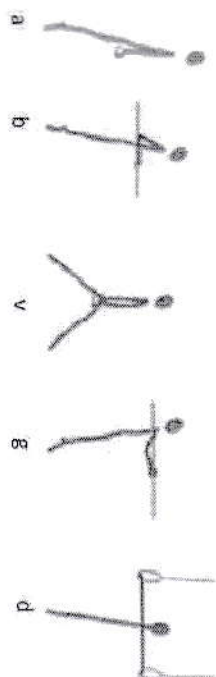
- 1- roslanib, o'tirg'ich o'ngga;
 - 2- o'tirg'ichni tepaga;
 - 3- o'tirg'ichni chapga;
 - 4- chapga egilish, polga tegib o'tish;
 - 5-8- xuddi shuning o'zi teskari tomonga.
- O'tirg'ichdagi mashqlar predmetlar bilan emas, balki anjomlar bilan bajariladigan mashqlarga kiradi.

3.5. Anjomlarda, erkin, akrobatik va badiiy gimnastikamashqlarini yozish qoidalari

3.5.1. Gimnastik anjomlarda mashqlarning yozilishi

Anjomlarda bajariladigan mashqlar asosan tayanish, osilish va bitta holatdan boshqasiga o'tishdan iborat.

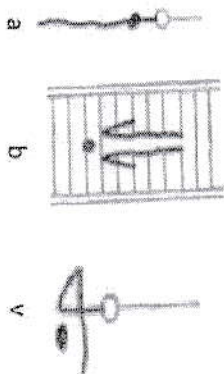
Tayanishlarda yelkalar ushlash nuqtalaridan yuqorida turadi, masalan: tayanish(20 a-rasm),



20-rasm

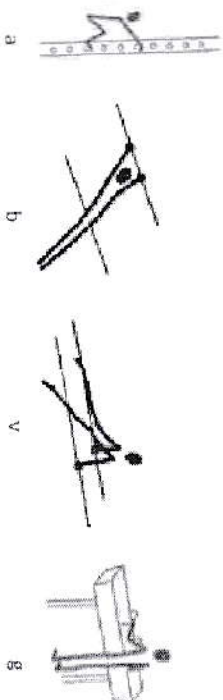
yelkaning old qismiga tayanish(20 b-rasm), tayanish oyvoqlar ajralgan o'ngga(20 v-rasm) yoki ushlash nuqtalar bilan bir darajada, masalan: qo'llarga tayanish(20 g-rasm), xalqalarda qo'llar ikki tomonga tayanish (20 d-rasm).

Osilishlarda elakalar ushlash nuqtalaridan pastroqga joylashgan, masalan: osilish(21 a-rasm), bukilib osilish(21 b-rasm), qayrilib osilish(21 v-rasm).



21-rasm

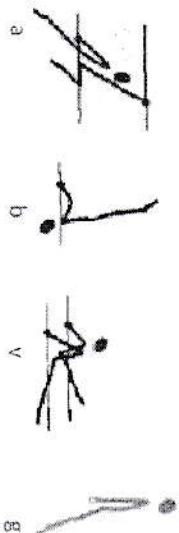
Tayanishlar ham osilishlar kabi oddiy va qo'shmalarga bo'linadi. Oddiy tayanishlarda yoki osilishlarda gimnast anjomni faqat qo'llari bilan ushlaydi (kundan kam oyvoqlari bilan). Tananing boshqa qismlarining qo'shimcha tayanish qo'llanilishida osilishlar yoki tayanishlar qo'shma deb ataladi. Ularga quyidagilar kiritilgan, masalan: yarim o'tirib osilish(22 a-rasm), yotgan holatda osilish(22 b-rasm), oyvoqlar ajralgan yotib tayanish(22 v-rasm), tik turib tayanish(22 g-rasm).



22-rasm

Anjomni ushlash usuli ushlash deb ataladi. Tepadan ushlash belgilanmaydi, ushlashlarning qolgan turlari yozilishi shart: pastdan, har hil (bita qo'l tepadan, boshqasi pastdan), teskarivatrof. Bitta ushlashni o'zi ham keng, ham tor, ham oddiy va yopiq bo'lishi mumkin, yoxud yelkalar kengligida (oxirigisi yozilmaydi). Ushlash chuqur deb ataladi, agar gimnast osilish holatida bo'lsa, kaftlar bukligan va tepadan tayanib turibdi (xalqalarda, bruslarning uchlari).

Tayaniş va osilishlardan tashqari, anjomlarda o'tirish va tik turishlarni bajarish mumkin, masalan: yonbosh o'tirish(23 a-rasm), yelkalarda tik turish(23 b rasm). O'tirishlarda qo'llarga tayaniş asosiy bo'lmagligi kerak. Aks holda ushbu holat tayaniş deb atalishi lozim, masalan: o'tirib tayaniş oyoqlar ajralgan(23 v-rasm), orqadan tayaniş(23 g-rasm).Xodada(brevno), yuqorida ko'rsatilgan barcha holatlardan tashqari, muvozanatlar va boshqa mashqlar bajarilishi mumkin. Ushbu vaziyatlarda ularga muvofiq atamalar qo'llaniladi.



23-rasm

Anjomlarda bajariladigan dinamik mashqlarga ko'tarishlar, tushishlar va osilib tushishlarni, sakrab tushish va sakrab chiqishlarni, aylanishlarni, ko'tarilib aylanishlarni va saltolarni, uchib o'tishlarni va sakrashlarni, silash mashqlari va silanishda mashqlar va ularning turli hil birliklarini kiritish mumkin. Ko'tarishlar tayanchda, osilishda va osilib tushishda bajariladi. Ushbu vaziyatlarda oxirgi holatlar belgilanmaydi. Barcha boshqa holatlarda belgilash zarur, qanday oxirgi holatga tushish, ko'tarilish yoki osilib tushish bajariladi, masalan: burchak shaklida tayanişda oldinga siltab ko'tarilish, bukilib osilishda orqaga tushish, egilib osilishda osilib tushish (qo'llarda tik turishdan).

Anjomlarda bajariladigan mashqlar yozilishida statik elementlar oxirgi o'lloqda belgilanadi (mashqning boshlanishida) yokioldingi dinamik elementni bajarish natijasida qabul qilinadigan, oxirgi holatlar, masalan: oldinga umbaloq o'tirish holatiga oyoqlar ajralgan, qo'llarga tik turishga orqagaaylanish. Vaaksincha, dinamik element navbardagi elementni bajarish usuli sifatida yozilishi mumkin, masalan: yelkalarga tik turish orqaga silash bilan, aylanasiga burilish oldinga siltab bilan, orqagaaylanish sakrab tushish bilan.

Agar kombinasiyaning ikkita elementi o'zaro bog'liq bo'lsa, yozuvda ular birleştiriladi:

"Va" bog'lovchisi bilan-agar ular bir biridan keyin ketma ketlikda, birga, ular o'tirasida to'xtovsiz bajarilsa, masalan: oldinga burilish va orqaga burilish bilan sakrab tushish;

"Bilan" so'zi yordamida-agar elementlar bir vaqtda bajarilsa, masalan: aylanasiga burilish bilan oldinga siltab ko'tarilish.

Anjomlarda bajariladigan mashqlar odatda uzluksiz shaklda, bir qatorda yoziladi. Masalan: "Past bruslar: tik turib tayanişdan bruslar uchidan ushlashdan tayanişga sakrab chiqish- tayaniş burchak shaklida- kuch bilan bukilib, qo'llarni bukib, yelkalarda tik turish- oldinga umbaloqva orqaga siltab ko'tarilish" va b.

3.5.2. Gimnastik devorchada, o'tirg'ichda va juftlikda bajariladigan mashqlar

Gimnastik devorchada va gimnastik o'tirg'ichda bajariladigan umumirivojlantiruvchi mashqlar, umumirivojlantiruvchi mashqlar qoidalari bo'yicha yoziladi. Ushbu anjomlarda mashqlar odatda sanash bilan bajariladi va gimnastik anjomlarda mashqlar atamalarining qo'llanilishi bilan yoziladi. Bundan tashqari, yuqorida bayon qilingan qoidalardan bilish mumkinki, devorchada va o'tirg'ichda mashqlarning yozilishi o'z xususiyatlariga ega.

Gimnast o'tirg'ichga nisbatan uzunasiga, ko'ndalang, yuz, orqa yoki yon tomoni bilan joylashishi mumkin, devorchaga nisbatan- yuz, orqasi yoki yon tomoni bilan. Devorcha yoki o'tirg'ichga nisbatan boshlang'ich holatlarning

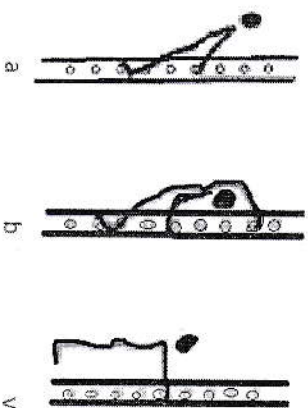
yozuvda barcha belgilangan atamalar qo'llaniladi, anjomlarda bajariladigan mashqlardan farqliroq, u erda odatiy holat qisqartirishlar qoidalariga binoan belgilanmaydi.(3.2.3 Qisqartirish qoidalari bo'limi)

O'tirg'ichdagi mashqlarda d.h. yozuvi, anjomlarsiz umumirivojlantiruvchi mashqlarga qaraganda faqat o'tirg'ichga nisbatan holatining belgilanishifarqlanadi, masalan: o'tirg'ichga ko'nadlang o'tirish oyoqlar ajratilgan holda(24 a-rasm), o'tirg'ichda uzunasiga yotib tayanish(24 b-rasm), o'tirg'ichda ko'nadlang yotib tayanish(24 v-rasm). Ba'zan o'tirg'ichga nisbatan holatni unga maxsus ko'rsatmalarsiz aniqlash mumkin, masalan: chapga tik turish, o'ngni o'tirg'ichga oldinga(24 g-rasm), yotib tayanish oyoqlar o'tirg'ichda(24 d-rasm).



24-rasm

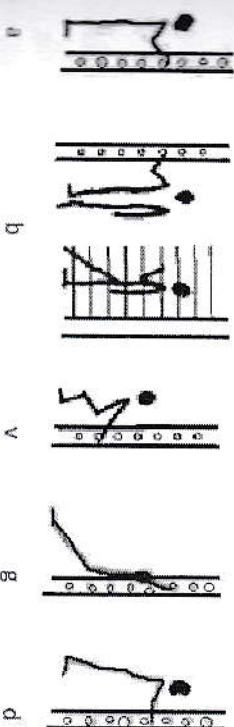
Devorchada d.h. yozilishida holati unga nisbatan va ushlash xususiyatlari belgilanadi, masalan: orqada tik turib osilish uchunchi reykada pastda(25 a-rasm); reykada chap tomon bilan tik turib osilish, chap bilan bel darajasida pastdan ushlash, o'ng bilan -bosh ustidan(25 b-rasm); devorchaga yuz tomon bilan tik turib osilish, yelkalar darajasida ushlash(25 v-rasm).



25-rasm

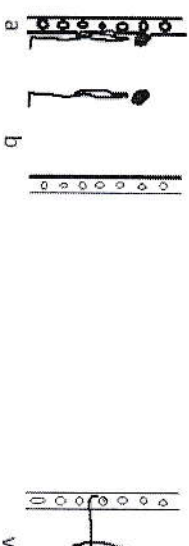
Reykani ushlash bilan tik turish holatni belgilashda d.h. xuddi shunday yoziladi, buni tik turib tayanish deb atamaydilar, masalan: devorchaga yuz bilan turib, ko'krak darajasida ushlash(26 a-rasm); o'ng tomon bilan turib, chapni oldinga oyoq uchiga, yelka darajasida ushlash, chap qo'lni belga(26 b-rasm); devorchaga orqani qilib yarim o'tirish(26 v-rasm), bel darajasida pastdan ushlash(26 g-rasm); tik turib osilish burchak shaklida pastga(26 d-rasm).

Agar devorchaga tayanish yorqin ifodalangan bo'lsa, bu tik turib tayanish bo'liadi, undagi D.h. shug'ullanuvchi devorchaga tegib turib, unga qo'llarining yordamisiz tayanib tursa yoki umuman tayannasa, anjomlarsiz umumirivojlantiruvchi mashqlardagi kabi tik turish deb ataladi,



26-rasm

masalan: devorchaga orqasi bilan tegib tik turish(27 a-rasm); yuzi tomon bilan devorchadan bir qadam uzoqda tik turish(27 b-rasm), o'ng tomon bilan tik turish, o'ngni yon tomonga reykgaga(27 v-rasm).

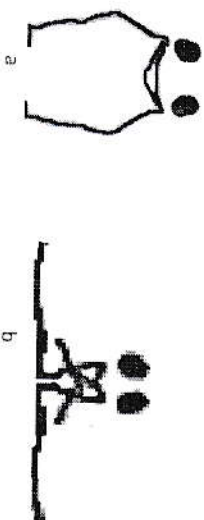


27-rasm

Har xil turdagi umumirivojlantiruvchi mashqlar, shu qatorida devorchada va o'tirg'ichda juftlikda bajarilishi mumkin. Sheriklarning o'zaro holati devorchaga yoki o'tirg'ichga nisbatan xuddi shunday yoziladi, masalan: bir birtan bir qadam

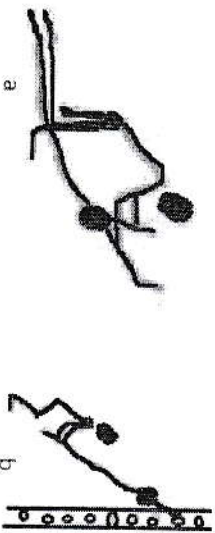
uzoqlikda yuzma-yuz tik turib oldinga yarim egilish bilan, qo'llarini bir birlining yelkasiiga(28 a-rasm); bir-biriga orqa tomoni bilan o'tirish tirsak osini ushlash bilan(28 b-rasm).

Simmetrik bo'lmagan juftlik mashqlarini bajarish uchun shug'ullanuvchilarni ikkiga bo'ladi, bu erda har bir sherikning holati yoziladi. Masalan, d.h.: 1chi-devorchaga yuz tomoni bilan baland reykaga osilish, 2chi- sherikning bolidiridan ushlash(29 a-rasm).



28-rasm

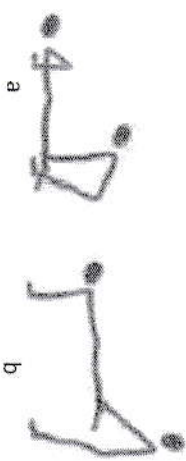
Ikkinchi raqamlarning (tik turib egilish) holati aniq belgilanmaydi, chunki ular bu erda yordamchi rolini bajaradilar. Ushlash turi yoziladi, agar uning variantlarining imkoni bo'lsa. Masalan, d.h.: 1chi- qorinda yotib, qo'llar tepaga, 2chi- tirsaklar tepasidan 1chi tomonidan sherikning qo'llarini ushlash(29 b-rasm).



29-rasm

Simmetrik bo'lmagan juftlik mashqlarning yozuvi, faol yoki asosiy rolini bajaradigan, faqat sherik harakatlarning tavsifidan iborat bo'lishi mumkin(29 b-rasm):

- 1-2-aylansimon tashqariga qarab, sherikning qo'llarini tepaga ko'tarib;
- 3-4- shuning o'zi teskari yo'nalishda.



30-rasm

Zaruriyat bo'lganda ikkala sheriklarning harakatlari yoziladi, masalan:

D.h.: 1chi- bukligan qo'llarga yotib tayinish, 2chi- sherikni bolidiridan ushlash(30 a-rasm);

1 - 2: 1chi- qo'llarni rostlab, 2chi- tiklamog(30 b-rasm);

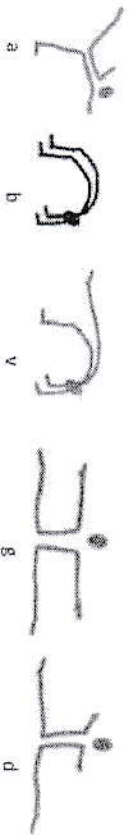
3-4: 1chi- qo'llarni bukib, 2chi- egilib, sherikning oyoqlarini tushurish(30 a-rasm).

3.5.3. Akrobatik mashqlarning yozilishi

Akrobatik mashqlar statik va dinamik elementlardan tashkil topgan.

Asosiy statik elementlar- bu tik turishlar; tayinishlar, muvozanatni saqlashlar, ko'priklar va shpagatlar.

Tik turishlarga- chappa vertikal holatlar (bosh pastga)- yelkalarda tik turish, boshda tik turish(9-rasmga qarang), yelka old qismida tik turish, qo'llarda tik turishlar(8-rasmga qarang) kiritilgan. Oddiy tayinishlar- bu murakkab akrobatik elementlar. Muvozanatlar egilish bilan bir oyoqda bajariladi: chappa muvozanat(31 a-rasm); orqa muvozanat (orqaga egilish bilan); yon tomon muvozanati va b. Akrobatik ko'priklar ikkala qo'lga va oyoqlarga tayinishda bajariladi(31 b-rasm), uning turlari: chap oyoqga ko'priklar(31 v-rasm); o'ng oyoqga va chap qo'lga ko'priklar va b. Shpagat, yoki tekis shpagat(31 g-rasm) tez-tez noto'g'ri ko'ndalang deb ataydilar, chunki ajralgan oyoqlarning chizig'i yelkalarga nisbatan ko'ndalang emas, parallel. Boshqa shpagatlarda oldinda turgan oyoq belgilanadi: o'ng bilan shpagat(31 d-rasm); chap bilan shpagat.



31-rasm

Dinamik elementlar to'liq yoki to'liqsiz chapaaylanish bilan bajariladi. To'liq chapa bo'lish bilan elementlarga umbaloqlar, chapaaylanishlar va salto kiritilgan. Ushbu elementlar akrobatik kombinatsiyalarning tomoshiga oid jozibaligini ta'minlaydi.

Umbaloqlar bajarilishida tana o'zining aylanish harakatining jarayonida ketma-ketlik bilan tayanch nuqtaga tegib o'tadi. *Aylanish* esa aylanish harakati jarayonida oraliq tayanch nuqtasi bilan tavsiflanadi. Sakrash bilan aylanish (uchishning ikki fazasi bilan), temp yoki oddiy aylanishlar (uchishning bitta fazasi bilan) va sekin (uchish fazalarisiz) aylanishlarni ajratadilar. *Salto* ixtariy ko'tarilish va qo'nish fazalari orasida tananing erkin aylanishi bilan farqlanadi, odatda oyoqqa qo'nadi, hamda qo'lida tik turish holatiga, yotib tirash, umbaloq va b.

To'liqsiz aylanish elementlariga, umbaloga o'xshash *dumalashtir* ham kiradi, ammo aylanish holatini o'tmasdan. Ushbu sababga ko'ra yontomon bilan umbaloq aslida dumalash elementidir. Shu bilan birga to'liqsiz aylanish elementlar qatoriga, silash, oyoq ixtirishi, sakrash bilan bajariladigan tik turish holatlari va teskari elementlar- tik turish holatidan tushish va tik turish holatidan sakrash-qo'ldan oyoqqa, bu element -*kurvet* deb ataladi. Ushbu sirk atamalaridan tashqari akrobatikada yana biri qo'llaniladi: *rondat*- burilish bilan oldingaaylanishni belgilash uchun, ushbu elementdan deyarli barcha murakkab akrobatik birikliklar boshlanadi.

Turti silash mashqlari, sakrashlar, ikki yoki bir oyoqdaaylanalar aylanishsiz bajariladi.

Dinamik akrobatik elementlar *uchtaasosiy usul* bilan bajariladi: shay turgan holatda, egilib va bukilib, hamda oyoqlar ajralgan holda. Agar aylanish elementlari

shay turgan holatda bajarilsa, bu yozib quyilmaydi, masalan: oldinga umbaloq, orqaga ikki kara salto qilish. Boshqa usullar yozib quyiladi, masalan: egilib orqaga umbaloq bajarish, bukilib oldinga salto qilish.

Akrobatik kombinatsiyalarni yozishda, gimnastik anjomlarda bajariladigan kombinatsiyalar kabi, dinamik elementlardan bajariladigan statik elementlar, ushbu dinamik elementlarni bajarilishi natijasida qabul qilinadigan yakuniy holat kabi yoziladi, masalan: qo'llarda tik turish holatiga orqaga qumaloq, oldinga bir oyoqgaaylanish.

Akrobatik mashqlar

Yumalash — tayanchga birin-ketin qo'l tekkitib gavdani aylanitirish (bosh orqali to'ntarilmay). Yumalashning: oldinga yumalash, yonga yumalash, aylanna yumalash, orqaga bukilib (turgan holatdan) yumalash singari turlari bor.

G'ujanak bo'lish — gavdaning buklangan holati (tizzalar yelkalarga tortilgan, iliklarni tutgan qo'llarning tirsaklari biqinlarga yopishgan). G'ujanak bonishning yotib, o'tirib va cho'qqayib g'ujanak bonish, shuningdek, keng g'ujanak bonish turlari bor. *Umbaloq oshish* — gavdaning avval tayanib, ketma-ket bosh orqali to'ntariladigan aylanna harakati. Umbaloq oshishning quyidagi: oldinga umbaloq oshish, qo'llarga tayanguncha uchish fazasi bo'lgan sakrab umbaloq oshish (32 a-rasm), ucha turib umbaloq oshish, burilib boshqa tomonga qurib qoladigan umbaloq oshish, orqaga umbaloq oshish, orqaga umbaloq oshib, tizzaga tayanib qolish (32b-rasm), egilib orqaga umbaloq oshish, kerishib bir yelka tomondan orqaga umbaloq oshish va h.k. turlari mavjud.



32-rasm

To'ntarilish — gavdaning bitta yoki ikkita fazasi bo'lgan tomiq, aylanib

oladigan (qo'llarga tayanib, boshga tayanib yoki ham qo'llarga, ham boshga tayanib) aylanna harakati. To'ntarilishning quyidagi: yonga to'ntarilish, boshda turib to'ntarilish, to'ntarilib bir oyoqda tushish, sakrab to'ntarilish va shu singari turlari bor.

Orqaga to'ntarilish — gavdaning qo'llarga tayanib orqaga aylanadigan harakati. Qo'llarda, boshda turib qolishgacha aylanib bajariladigan va boshqa xillari ham bomadi.

Charxpalak - gavdaning uchish fazasisiz (qo'llarga tayanib) tomiq, to'ntarilib oladigan bir tekis aylanna harakati. Ikkioyoqdan boshlab, yana ikki oyoqqa tushib, shuningdek, bir oyoqdan boshlab va oyoqlarni almashib bajarilishi mumkin.

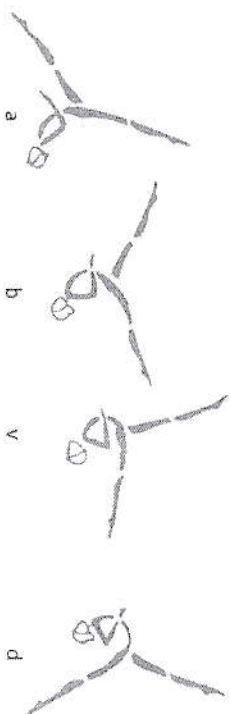
Rondat — orqaga burilib, har ikki oyoqqa tushadigan to'ntarilish.

Kurbet — qo'llarda turib orqaga sakrab oyoqlarda tushish.

Gavdani yozib ko'tarishi — bukilib (kuraklarda) qo'llarga tayanib yotgan holatdan oyoqlarga sakrab turish. Sakrab o'tirish, oyoqlarni kerib o'tirish, tizzalarida turish ham bomadi.

Gavdani yozib burilishda harakat gavdani yozib ko'tarilishdan boshlanib tomiq orqaga burilib tayanib yotib qolinadi (360° ga burilish kerak bomsa, u alohida ko'rsatiladi).

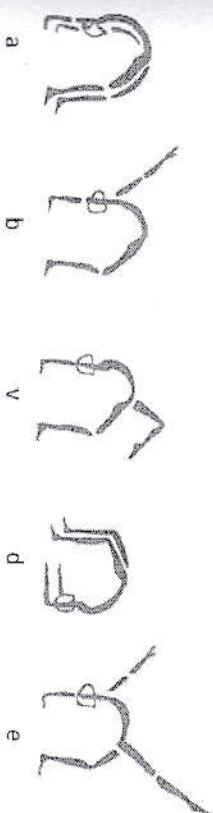
Salto — gavdaning havoda erkin aylanishi. Saltning quyidagi: oldinga salto, silanib salto (33a, b, v, d - rasmlar), orqaga salto, shuningdek, yarim burilib salto, burilib salto va h.k. turlari bor.



33-rasm

Shiddat bilan sakrash — silanuvchi oyoqda sal-pal sakrab sakrab qo'yadi. Bunda ikkinchi oyoq bukib oldinga uzatilgan, qo'llar yuqorida bomadi. Sakrashli akrobatikada bog'lovchi element sifatida qo'llaniladi.

«Ko'prik» — tayanch nuqtasiga orqa o'girib gavdaning maksimal darajada egib bukilgan, yoysimon holati.

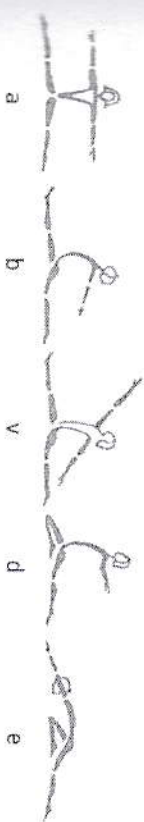


34-rasm

«Ko'prik»ning quyidagi turlari bor: «ko'prik» (34 a-rasm), bir qo'lida «ko'prik» (34 b-rasm), bir oyoqda «ko'prik» (34 v-rasm), blaklarda «ko'prik» (34 d-rasm), teskari «ko'prik», masalan, chap oyog'-u o'ng qo'lida va teskari «ko'prik» turish (34 e-rasm) va h.k. turlari mavjud.

Shpagat — oyoqlarni nihoyat darajada kerib o'tirish (har ikki oyoqni butun uzunasi bo'ylab tayanchga tekizib o'tirish). Shpagatning quyidagi turlari quyidagidek: shpagat (35a-rasm), o'ng (35b-rasm), chap shpagat (o'ng, chap deyilganda oldinga uzatilgan oyoq nazarda tutiladi); o'ng oyoq, o'ng qo'l yoki chap oyoq, chap qo'l oldinga uzatib (35v-rasm) shpagat, engashma shpagat va boshqa turlari bor.

Yarimshpagat — shpagatga o'xshash, ammo oldindagi oyoq bukilgan holat (35d-rasm), engashma yarimshpagat (35e-rasm); orqaga engashma shpagat va h.k.



35-rasm

Turish- oyoqlarni yuqoriga uzatilgan tik holati. Turishning quyidagi: kuraklarda turish, boshda turish, qo'llarda turish, qollarda turganda ularni orasi sal ochiq (qo'llarni orasi yelka kengligini yarmicha ochilgan bo'ladi), keng ochiq, jips qo'llarda, bir (o'ng, chap) qo'lda turish mumkin. Turishga chiqishning usullarini qisqacha bunday belgilash qabul qilingan: kuchanib (qo'llar tirsakdan, oyoqlar chanoq-son bo'g'indan bukiyadi); dunalab (qo'llarga birin-kecin tayanib aylanna harakat qilib); siltanib (o'ng yoki chap oyoq bilan); bukiyib (qo'llar bukiymaydi, gavda chanoq-sonbo'g'indan bukiyadi); kerishib (qo'llar bukiyib, gavda egiladi); sakrab (ikki qolga tushiladi); orqaga to'ntarilib turish va h.k. turlari bor.

Ikki kishi va guruhda bajariladigan mashqlarda ham shu atamalar ishlatiladi, lekin har bir gimnastning dastlabki va pirovard holati (yuqoridagi akrobat gavasining qaysi a'zosi bilan pastdagi akrobatga layanishi) ko'rsatiladi. Masalan, songa tayanib chiqish, orqadan chiqish yoki yotgan sherigining qo'llarida yelkada turish, pastdagi ning tizzalarida turish va h.k.

Batunda bajariladigan mashqlarda maxsus atamalar qo'llaniladi.

Sapchiish — to'ning sakrab tushgan akrobatni qaytarishi.

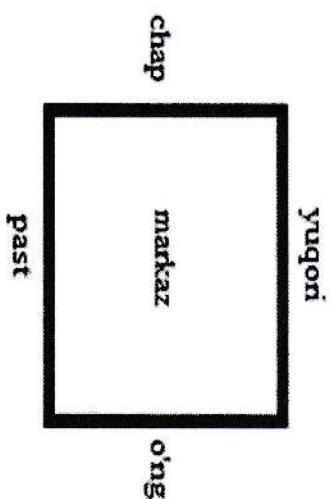
Sakrama harakat (sur'at bilan sakrashlar) — akrobat parvozini oshirish uchun qo'llaniladi. Qolgan atamalar gimnastika atamasiga muvofiq tuziladi.

3.5.4. Erkin mashqlarning yozilishi

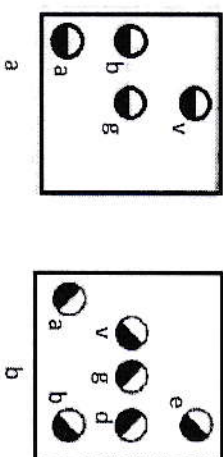
Erkin mashqlar o'zigaakrobatik, umumirivojlanituvchi mashqlar, badiiy gimnastika mashqlarining elementlarini va raqs elementlarini qamrab olgan. Erkin mashqlar yozilishining farqli xususiyatlari nomlanishining, yakuniy holatning o'ziga xosligida va yozuv matnini ma'lum qismlarga ajratishdan iborat.

Erkin mashqlarning nomlanishida, mashq kinga mo'ljallanganligi belgilab qo'yiladi, masalan: ayollar sport ustasi nomzodlarining erkin mashqlari.

D.h. yozilishida hisoblanadiki, gimnastning yuzi matning yuqori tomoniga qarab turadi (36-rasm).



36-rasm



37-rasm

Uni yuzi orqasi u yoki bu tomoni bilan markazga qarab turishi uchun uni kerakli nuqtada joylashtirish lozim, masalan (37A-rasm): chap pastdagi burchakda(d), qo'llining chap tomon o'rtasida(b), yuqori o'rtasida(v), markazda(g). Oraliqd.h. asosiy lardan farqi 45 gradusga burilish bilan farqlanadi, masalan (37 B -rasm): burchakda yuzini markazga qaratib(a yoki b); markazda yuzini burchakka qaratib(v yoki g); o'ng tomon o'rtasida, o'ng tomonga yarim burilib(d); yuqori o'ng burchakda, chapga yarim burilib(e). Erkin mashqlar muvofiq asarning tuzilishiga muvofiq qatorma qator shaklida yoziladi -odatda "shakllar" bo'yicha. Har bir sakkizning boshlanishi rim raqami bilan chap tomondan belgilanadi. Hisob arab raqamlari bilan hisoblanadi bir raqamidan boshlab, masalan:

D.h. -chap past burchakda(37 A-a- rasm):

1,1 - o'ng qo'lni tashlash, qo'llar ikki tomonga qaratilgan;

2- o'ngoyoqga turib, qo'llar tepaga qarab aylana bajaradi va chap qo'lini oldinga tashlash;

3 - 4- chapoyoqni oldinga tashlab, sakrab qumaloq bajarish; 1,0 5-7-oyoqlar yordamida yitarib boshga tik turish- holatni saqlash; 2, 0 8- o'tirib tirash;

II.7- tempdayarim sakrash;

2 -3- yon tomon bilan o'nggaaylanish; 1,5-4- chapoyoqga yarim turish va h.

Asosiy hisoblash orasida bajariladigan vaalohida tavsiflashni talab qiladigan harakatlari, "r" harfi bilan belgilangan qo'shimcha hisoblashga yozib qo'yiladi, masalan:

1-o'ng qo'lni chapga tashlash, chap qo'l oldinga qaratilgan, o'ngni-yon tomonga;

"r"-turib olish, chapni yon tomonga tashlash, qo'llar ikki tomonga qaratilgan;

2- chapni o'ngga tashlash, o'ng qo'l tepaga qaratilgan.

3.5.5. Badiiy gimnastika mashqlarining yozilishi

Badiiy gimnastika mashqlarining yozishidaerkin mashqlar uchun o'rnatilgan yozish qoidalaridan foydalanadilar. Bundan tashqari harakatlari xarakterini, ularning dinamikasini, xususiyatlarini, yorqinligini ko'rsatib o'tish zarurdir. Boshlang'ich holatlarni belgilashda "tik turish" atamasi qo'llanilmaydi, vaasosiy atama yo'q, masalan: d.h.-oyoqlar ayirilgan, qo'llar ikki tomonga. Boshlang'ich holatlarning boshqaasosiy atamalari belgilanadi (o'tirish, yarim o'tirish va h.).

Badiiy gimnastikadayerurish va yugurish, sakrashlar, aylanishlarning har hil turlari, xalq raqslari elementlarigo'llaniladi, hamda tana va uning bo'g'inglarining maxsus sekin harakatlari. Qadam tashlash va yugurishning turlari odatda bir hil atamalar bilan belgilanadi, masalan: yumshoq, o'tuvchan, prujinali, o'tkir, baland. Yugurish turlari bir nomli qadam tashlashdan, uchish holatlari va harakatlari xarakteri bilanfarqlanadi. Jismoniy madaniyat darslarida odatda yurish va

yugurishning eng oddiy turlari qo'llaniladi:oyoq uchidan qadam tashlash vaoyoq uchida, qo'shimcha qadam tashlash, baland yugurish.

Badiiy gimnastikadasakrashlar harakatlari amplitudasi, uchishda tana va qo'llarning holatlariga muvofiq farqlanadi. Qo'shimchaatamalar odatda uchish paytida tananing holatini belgilaydilar:to'g'ri sakrash, bukiitib sakrash, egilib sakrash, jamlanib, qadam tashlab, shpagat, aylana sakrashlar. Gimnastikaning boshqa turlarida yon tomonga yurib sakrash va tashlama sakrashlar ko'p qo'llaniladi. Ba'zi bir sakrashlar maxsus nomiga ega- bular iring'ab sakrash, ustidan sakrash va iring'ish- biroyoqni oldinga qarab bukiitib ikkinchisi bilan itarib tepaga sakrash va qo'llarni silash bilan.

Burilishlar turli usullar bilan, har xil d.h. turib, turgan joyida va harakatda bajariladi: egilib burilish, o'tirib burilish, yarim o'tirish holatida, tizzalarida turib, muvozanada. Ammo aksariyat burilishlar tik turgan holatda bajariladi:oyoq uchida turib burilish, xatlab o'tib burilish, silash bilan, qo'l qovushtirib, bir nomli, har xil nomli, spiral vaaylana shaklidagi burilishlar.

Rags qadamlari- o'zida turli hil ko'chirishlarni mujassamlashtirgan, unga muvofiq raqsqa yoki raqsalar guruhiga tegishligini bo'yicha qisqa belgilanadi, masalan: polka raqsining to'tta qadamini, o'ngga galop raqsining qadamlari, oldinga valsining qadamini. Ushbu va boshqa harakatlardaoyoq va qo'llarning holatlari odatda xoreografik pozisiya orqali belgilanadi. Qo'llar turishining uchta pozisiyasi plyus tayyorlov pozisiyasi mavjud,oyoqlar uchun esa beshta pozisiya bor. O'xirlari, mumtoz xoreografiyadagi kabi, natfaqat ag'darilgan bo'lishi, balki holatlardagi va xalq raqsalaridagi kabi, tekis va erkin bo'lishi ham mumkin, u erdaoyoqlarning oltinchi pozisiyasi qo'shiliadi.

Badiiy gimnastika uchun maxsus bo'lgan harakatlari bular- prujinasimonva qo'llar, butun tana bilan va yaxlit to'lginsimon harakatlari. Cho'ziluvchan harakatlardan farqliroq prujinasimon harakatlari o'zidan tananing yoki qo'llarning burcha bo'g'inlarida bir vaqtdayoq bukiitishlardan tashkil topgan, o'sha bo'g'inlarda mushaklarni zo'riqishi va keyinchalik ochilishi bilan. To'liqin- tana

baʼrcha boʻgʻinlarining orqaga va oldinga qarab ketma ket toʻliqsimon harakatlari-frontal tekislikda ham bajariladi. Butun tana yordamida bajarilsa, bu holatda-yon tomon toʻliqin deb nomlanadi. Tana va uning boʻgʻinlari yordamida qoʻl silashlarini ham bajarish mumkin. Eng oddiylikdan tashqari, badiiy gimnastikada yarim aylana vaaylana silashlar bajariladi.

Qoʻl harakatlari tavsiflashda katta holatlari kattahamiyatga ega. Katt odatiy holatda boʻlishi mumkin, unda barmoqlar choʻzilgan va bir-biriga yopishgan yoki erkin, koʻtarilgan, buktilgan, susaytirilgan, mushk shakliga keltirilgan boʻlishi mumkin.

Predmetlar bilan eng oddiy mashqlarning yozilishida-koplok va obruch bilan yuqorida keltirilgan edi. Ushbu predmetlar bilan maxsus mashqlar, hamda lenta vaargʻimchoq bilan mashqlar keyingi boblarda batafsil tavsiflangan.

Tayanch iboralar

Mashq, toʻliqsimon, konspekt, burchak, koʻprik, yoy shakl, tayanish, osilish, ushlash, anjom, akrobatika, statik element, shpagat, dinamik element, umbaloq, aylanish, salto, dumalash, kurbet, rondat, gʻujanak boʻlish, toʻntarilish, turish, yarimshpagat, erkin mashq, oraliq, raqs qadamlari, buktilish.

Nazorat savollari

1. Gimnastika sportida atamalar qanday yaratiladi?
2. Gimnastika atamalarini ahamiyati nimada?
3. Atamalar qaysi tarzda yasalanadi?
4. Atamalar yozishda qanaga qoidalar qoʻllaniladi?
5. Umumivojlanuvchi va erkin mashqlar atamalar qanaga qilib yoziladi?
6. Gimnastik jihozlarda bajariladigan mashqlarni yozishda qaysi atamalar ishlatiladi?
7. Badiiy gimnastika mashqlarini atamalar qaysi tarkibda yoziladi?

8. Akrobatika mashqlarini atamalarini yozish qoidalarini bilasizmi?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Britkinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.
2. M.N.Umarov. Gimnastika. Toshkent.2015 y
3. Eshayev A.K. Sport gimnastikasi mashgʻulotining nazariy asoslari (uslubiy qoʻllanma). OʻzDJTI nashriyot-matbaa boʻlimi. -T.: 2009.
4. Eshayev A.K. Karabayeva D.S. Hasanova N. R. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni oʻrgatish uslub. Oʻquv qoʻllanma. "Fan va texnologiya nashriyoti" -T.: 2013 Umarov M.N., Babina E.V., Hasanova G.M. Iluslangʻich bosqichda yosh qizlarni badiiy gimnastika mashqlariga oʻrgatish. Oʻquv-uslubiy qoʻllanma. OʻzDJTI nashriyot-matbaa boʻlimi, -T.: 2013
5. I.I.Morgunova. Gimnastika va uni oʻqitish metodikasi. Toshkent-"ILM-ZIYO"-2014 yil
6. Cross Fit. "Gymnastics training guide". (Copyright. 2015).

IV-Bob. GIMNASTIKA TURLARI

4.1. Gimnastika turlarini tasniflash

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

4.1.1. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari

Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlarida etilabki gigienik zaryadka va kirish gimnastikasi shakllarida, ishlab chiqarishda va ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyat daqiqalari shaklida mashqlarni bajarish nazarda tutilgan. Bu qatorga davolash va ritmik gimnastika ham kiritilgan. Ularning asosiy maqsadi inson sog'lig'ini mustahkamlashdan, mehnatda uning jismoniy vaqiliy ishga layoqatligini yuqori darajada saqlab turishdan iborat, mehnat va jamoatchilik faoliyatida faollig'ini oshirish.

Gigienik gimnastika- sog'likni saqlash va mustahkamlash uchun, jismoniy vaqiliy faollig'ini yuqori darajada saqlash uchun, qat'iy jismoniy, aqliy va hissiyotli zo'rqiishdan, uzoq muddatli adinamiyadan so'ng dam olish uchun qo'llaniladi. Mashg'ulotlar individual va guruh shakllarida bolalar bog'chalarining tarbiyalanuvchilari, maktab o'quvchilari, o'rta maxsus va oliy ta'lim muassasalarining talabalari bilan, hamda sog'lomlashtiruvchi oromgohlar sanatoriyalar va harbiy qismlar askarlari bilan o'tkaziladi.

Gigienik gimnastika majmuiga yurish va yugurish, umumrivojlantiruvchi vaamaliy mashqlar kiritilgan. Mashqlar majmui chuqur nafas olish va mushklarni susaytirish mashqlari bilan yakunlanadi.

Mashqlardan keyin havo, suv, quyosh muolajalari o'tkaziladi. Mashqlar va yuklama me'yorlari shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, sog'lig'ining ahvoli, jismoniy tayyorgarlik darajasi va boshqa xususiyatlariga qarab belgilanadi.

Gigienik gimnastika kunning har qanday vaqtda o'tkazilishi mumkin: etilab- kun tartibiga yanada tezroq kirishi uchun, kunduzi- to'plangan charchoqni chiqarish uchun. Uyuqdan oldin mushklarning asosiy guruxlarini zo'rqiirish va keyinchalik susaytirish bilan chuqur nafas olib, chuqur uyquga, kun bo'yi sarflagan kuchini qayta tiklashga, o'tgan kun uchun shukronalik fikrlari va kelajakda muvaffaqiyatlarga umid qilishgapsixik tayyorgarlik qilish shaklidagi mashqlar juda foydalidir. Harbiylar gimnastikaning ushbu turini kechki uyqudan so'ng kun tartibiga tezroq kirish, jismoniy tayyorgarlikni oshirish va xarbiylarni chinqiirish uchun etilab o'tkazadilar.

Kirish gimnastikasi- shug'ullanuvchilarning o'quv yoki mehnat faoliyatiga tezroq kirishiga yo'natilgan. Tashkili etish shakli bo'yicha maktabda "darslardan oldin gimnastika" va ishlab chiqarishda "ishdan oldin" tashkili etiladi. Bu yerda kasbiy harakatlanish harakatlariiga yaqin bo'lgan, harakatlar tuzilishi bo'yicha quvvatlovchi va sensorik ta'minlovchi mashqlar qo'llaniladi. Mashqlar bajarish jarayonida faol va yuqori ishlab chiqarish va o'quv faoliyatiga yo'natirilgan fiziologik va psixologik tayyorgarlikka erishiladi. Mashqlarni bajarish vaqti 5-10 daqiqaga.

Jismoniy madaniyat daqiqasi, butun o'quv yoki ish kuni davomida jismoniy vaqiliy layoqatligini yuqori darajada saqlash uchun, qaddi-qomat buzilishlarini oldini olish uchun, jismoniy charchoqni chiqarish uchun qo'llaniladi. U dars yoki ish vaqtida charchoq alomatlari paydo bo'lganida o'tkaziladi (diqqatning pasayishi, holatsizlik va h.). Mashqlar majmui 5-10 mashqdan iborat bo'lishi va 2-5 daqiqaga bajarilishi mumkin.

Davolash gimnastikasi- davolash jismoniy madaniyatining asosi (DJM). U jarohat olingandan, kasallikdan, jarohlik operatsiyadan va h. keyin organizmining vaqtinchalik yo'qotgan alohida funksiyalarini tiklashga ko'maklashadi. Turli xil kasalliklarda boshqa davolash vositalari bilan majmuida qo'llaniladi. Ayniqsa u (ayni uch- harakatlanish tizimini davolashda juda samarali.

Maktab o'quvchilari uchun davolash gimnastika majmui jismoniy madaniyat o'qituvchisi va tibbiyot xodimi bilan birga, ularning sog'ligida individual cheklanishlarga qarab tuziladi. Davolash muassasalarida mashqlar bemorning individual xususiyatlari va kasallikning xarakterini inobatga olgan holda saralab belgilanadi. Mashqlar majmua me'yoriqlashtirilgan yurish, yugurish, saf tayyorgarligi vaanjomlar bilan vaanjomlarsiz umumrivojlanuvchi mashqlar kiritiladi: tayov, gantel, espander, koptok, sakramachov, gimnastik devorchada va o'irig'ichda mashqlar va boshqalar. Mashg'ulotlarning asosiy shakti bu dars yoki 30-60 daqiqalik muolaja. Zamonaviy bosqichda davolash jismoniy madaniyatining turlariga sog'lomlashtiruvchi gimnastikaning noan'anaviy turlari kiritilgan: korreksion, dam olish, tiklash, nafas olish, bo'g'inlar va h.

Ritmik gimnastika- sog'lomlashtiruvchi gimnastikaning turlaridan biri deb hisoblanadi. Mashqlar majmui umumrivojlanuvchi mashqlardan, badiiy gimnastika va xoreografiya elementlaridan, yurish yugurish va sakrash usullashtirilgan shakllardan va boshqa bajarish texnikasi bo'yicha murakkab bo'lmagan mashqlardan tashkil topadi. Ritmik gimnastikaning muhim elementlaridan biri bu musiqali kuzatuv. Ushbu vositalar yordamida organizmga beriladigan fiziologik yuklamaning miqdorini belgilash, shug'ullanuvchilarni psixologik holatini boshqarish, ularning mashg'ulotda faolligini oshirish mumkin.

Ritmik gimnastikada bir-biridan mazmuni va dars tuzilish bo'yicha farqlanadigan yetarichaturlarini ajratish mumkin. Ritmik gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi yo'nalishlariga quyidagilarni kiritish mumkin: klassik aerobika, tayanch bosqichlarni qo'llaydigan gimnastika, raqs gimnastikasi, u yerda turli raqs usullari va yo'nalishlari qo'llaniladi(salsa, rok, disko, fank, xip-xop); predmetlar vaanjomlarni qo'llaydigan aerobika (step, slayd, fitbol, va b.). Ritmik gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlarining o'ziga xos qirralaridan biri bu mashg'ulotda aerobik qismining mavjudligi, uning davomida ma'lum me'yorda kardiorespirator(yurak tomir va nafas olish tizimi) tizimining faoliyati mustahkamlanadi, bu esa, o'z navbatida sog'lomlashtirish effekti beradi.

Oxirgi vaqtda ommaviy sog'lomlashtirish harakatida bir qator yangi, noan'anaviy harakatlanish faolligining turlari paydo bo'lgan.

Stretching (holatlar gimnastikasi)- ma'lum bir mushaklar guruxlari va bo'g'inlar harakatlanishini ko'paytirish uchun eng yaxshi sharoitlarni ta'minlovchi holatlar majmuidi o'ziga qamrab olgan.

Kallanetika- bu statik mashqlar gimnastikasi. sog'lomlashtirish gimnastikasining ushbu turi tizimiga 30 ta mashq kiradi, ularning yuklamasini ma'lum holatni ushlab turish vaqtini cho'zish orqali ko'paytiradilar.

Sheyping-tizim- bu jismoniy mashqlarning ta'siri, ovqatlanishning ma'lum turtdi, shug'ullanuvchilar organizmiga maxsus kompyuter testdan o'tkazishning uyg'unlikda birlashtishi. Sheyping- bizzning davlatimizda endi rivojlanayotgan tizimlardan biri. Sheyping tizimlarining bir nechta turi mavjud: klassik-sheyding, sheyding-terapiya, xomiladorlar uchun sheyding, sheyding-pro, ozgan tanalar uchun sheyding.

Gimnastikaning sharq sog'lomlashtirish tizimlari o'zini qayta tiklash va o'zini o'zi saqlash kabi noyob imkoniyatlarga ega bo'lgan inson organizmning zaifliklarini qo'llash imkonini beradi. Gimnastika majmualari sharq turlarining harqli qirrasida bu ongning etakchiligida erishilgan organizmning ichki va tashqi faoliyatining birligi.

4.1.2. Gimnastikaning ta'limni rivojlanuvchi turlari

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

Asosiy gimnastika sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiya vazifalarining yechimi uchun katta imkoniyatlarga ega. Ular mashqlarning ko'p tuzilishiga egaligi va ko'p funktsiyaligi hisobidan amalga oshirilishi mumkin. Bu shug'ullanuvchilarni maxsus bilimlar va ko'nikmalar tizimi bilan boyitishga, pedagogning ijodiy yondashuvi uchun cheksiz imkoniyatlarni ochib beradi. Bunday bilimlar gimnastika- bu sport-pedagogik fan haqidagi bilimlar bo'lishi mumkin: uning mazmuni, ijtimoiy

ahamiyati, tarixi, uning negizida turgan mashqlar bajarilishining texnikasi va qonunlari; mashqlarni sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiya maqsadlarida qo'llash imkoniyatlari haqida, tanlangan o'quv, kasbiy yoki sport faoliyatiga qarab harakat va psixik qobiliyatlarini rivojlantirish, organizmning alohida organlari va tizimlariga, ularning funksional imkoniyatlarini kuchaytirish maqsadida ta'sir qilish haqida, o'quvchilarni har tomonlama tajriba bilan boyitish, amaliy mashqlarni o'rgatish va b. Asosiy gimnastikaning mashqlari pedagog so'zi va musiqali kuzatuv bilan birgalikdasamarali majmuiy vosita va shug'ullanuvchilarda shaxs fazilatlari tarbiyalash usuli: gimnastika mashg'ulotlariga, o'qishga, mehnat va jamoa faoliyatiga vijdonli, chuqur anglagan va faol munosabat.

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

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

Ayollar gimnastikasi-ayollar organizmning xususiyatlarini va psixologik tuzilishini inobatga oladi. Mashqlarni, metodik usullarini tanlashda, eng avvalo, onalik funksiyalari inobatga olinadi, shuning uchun kuchini, tezlikni, oyoqlar, qorin va orqa tomon mushaklarining chidamliligini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratiladi. Mashg'ulotlarga umumrivojlantiruvchi gimnastik mashqlarning barchasi kiritiladi: anjomlar bilan va anjomlarsiz erkin mashqlar, gimnastik devorlarda, o'tirg'ichda bajariladigan mashqlar va b. Ayollar bilan mashg'ulotlarda badiiy gimnastika mashqlari, tomosha va xalq o'yinlari elementlari va musiqqa katta ahamiyatga ega. Mashg'ulotlarning musiqali kuzatuviga alohida e'tibor beriladi. Ushbu mashqlar yordamida harakatlarning koordinatsiyasi, jozibasi, go'zalligi

rivojlanadi, to'g'ri va chiroyli qad-qomat shakllanadi, sog'lik mustahkamlanadi, jismoniy vaqiliy ishlarga layoqatlik darajasi ko'tariladi.

Kasbiy sohaga yo'naltirilgan gimnastika quyidagi mashqlarni va metodik usullarni birlashtiradi. Ular yordamida o'z vaqtida kasbiy ta'lim boshlangan cha, organizmning funksional imkoniyatlarini ko'tarish, harakatlanish va psixik qobiliyatlarini rivojlantirish va o'rganish (baholash), shug'ullanuvchilarga tanlangan kasbiy faoliyatga zarur bo'lgan shaxs xususiyatlarini tarbiyalashi mumkin.

Kasbiy qobiliyatlarini rivojlantirishga va amaliy harakatlanish ko'nikmalarini shakllantirishga o'rta maxsus va oliy ta'lim muassasalarida katta e'tibor qaratilgan. Haqiqatda butun jismoniy tayyorgarlik amaliy xarakterga ega, yoxud u shug'ullanuvchilar tanlagan mehnat faoliyatini muvafaqiyatli egallash va unda kasbiy mahoratga erishish uchun zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Aletik gimnastika- mushaklar kuchini, chidamlilikni va irodani, organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish, o'smir va o'spirin o'g'il bolalarni doimiy jismoniy mashqlar mashg'ulotlariga jalb qilishning, sog'lom hayot tarzini shakllantirishning, tanaki chekish, narkotik moddalarni iste'mol qilish va sog'lik uchun zararli bo'lgan boshqa odatlarning oldini olish va shaxsni shakllantirishning; o'spirinlarni mehnatga, qiz juvonlarni onalikka tayyorlash uchun ajoyib vositasi va usuli. Aletik gimnastika gigienik gimnastikaning davomi bo'lib, sport gimnastikaning boshlanishi bo'lishi mumkin.

4.1.3. Gimnastikaning sport turlari

Gimnastikaning sport turlariga quyidagilar kiradi: sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, sport akrobatikasi va sport aerobikasi.

Sport gimnastikasi- ko'p kurashli sport turi. Uning tarkibida: erkaklarda-erkun mashqlar, ot sport anjomida, xalqalarda, brustlarda, turnikda mashqlar, tayanch sakrashlar; ayollarda- tayanch sakrashlar, turli balandlikdagi brustlarda,

gimnastik yog'ochda bajariladigan mashqlar va erkin mashqlar. Sport gimnastikasi mashg'ulotlariga badiy va ritmik gimnastika, akrobatika, xoreografiya, o'yin va b. mashqlar kiritiladi. Sport gimnastikasi- olimpiya sport turi. Bizning davlatimizda uni Sport gimnastika federatsiyasi boshqaradi.

Badiiy gimnastika- faqat ayollar sport turidir. Uning asosiy vositalari anjomlar va anjomlarsiz bajariladigan rag's xarakteriga ega mashqlar. Ular qiz bolalar va ayollar jismoniy tarbiyasining ajoyib vositasi bo'lib xizmat qiladi. Ushbu sport turining bir qator elementlari jismoniy madaniyat bo'yicha maktab dasturiga kiritilgan. Yuqori sinflarda badiiy gimnastika bo'yicha mustaqil mashg'ulotlar o'tkaziladi. Badiiy gimnastika- olimpiya sport turlaridan biri.

Sport akrobatikasi uch guruhdagi mashqlarni o'ziga qamrab olgan: akrobatik sakrashlar, juftlikda (erkaklar va aralash juftliklar) va guruh mashqlari. Batunda bajariladigan mashqlarni akrobatik mashqlarga kiritadilar. Akrobatik mashqlar murakkabligining keng qamrovi turli jinsdagi, yoshdagi va har xil jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan shaxslarni o'rgatish imkonini beradi.

Akrobatika mashg'ulotlari uchun murakkab sport jixozlari kerak emas, akrobatik yo'lakcha va gimnastik matlar bo'lsa yetarli. Mashg'ulotlarni faqat sport zalida emas, balki sport maydonchasida ham tashkil etsa bo'ladi.

Sport aerobikasi- ushbu sport turida sportchilar murakkab koordinasion asiklik harakatlari birliglarini, turli tuzilma guruhlarining har xil murakkablikdagi elementlarni, hamda sheriklarining o'zaro harakatlanishini o'ziga qamrab olgan uzluksiz va yuqori samarali mashqlar majmuni bajaradilar. Quyidagi mashqlar turlarini o'ziga qamrab olgan: ayollar va erkaklarning individual chiqishlari, aralash juftliklar, har qanday tarkibdagi uchliklar va oltiqliklar. Ushbu mashqlarda xoreografiya asosini "tayanib" aerob qadamlari va ularning birliliklari tashkil etadi.

1995 yilda Xalqaro Olimpiya qo'mitasi aerobikani rasmiy sport turi deb tan olgan va u Xalqaro gimnastika federatsiyasiga kiritildi.

Тўйиниб иборатлар

Gigenik gimnastika, kiritish gimnastikasi, jismoniy madaniyat daqiqasi, davorlash gimnastikasi, ritmik gimnastika, stretching, kallanetika, sheyring, asosiy gimnastika, kasbiy sohaga yo'naltirilgan gimnastika, atletik gimnastika, sport va badiiy gimnastikasi, sport akrobatikasi, sport aerobikasi,

Назорат savollari

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

Quyidagi adabiyotlar

1. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Briklinlar talpini. 1982 yil, Toshkent.
2. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания. Учебное пособие Т.: ИЛМ-ЗИН.-2012 г
3. P. Edwards M.A. Gymnastics. (London. The Royal Navy. 1999).
4. Cross Fit. "Gymnastics training guide". (Corrugint. 2015).
5. М.Л. Журавин, О.В. Зарядская, Н.В. Казакевич и др. Гимнастика. Издательский центр "Академия". 2002 г.

V-Bob. MASHG'ULOT JOYLARI VA ULARNING JIHOZLANISHI

5.1. Gimnastika zallari

O'quv yurtlari uchun sport zallar qurilishida arxitektura-rejalashtirish yechimlarini inobatga olib quriladi. Ta'lim muassasalari uchun sport zallarining o'lchamlari 9x18, 12x24 yoki 15x30 m. bo'ladi. Qurilish davrida jihozlarni jihozlarni o'sish va maxsus jihozlarni joylashtirish uchun kiyim va anjomlar o'rnatiladi. Maktab pedagogi 1-4 va 5-9 sinflar uchun, kasb-hunar va oliy ta'lim muassasasi pedagoglari o'quv dasturiga mos holda jihozlarni joylashtirib o'rnatishadi.

Gimnastika o'quv-mashg'ulot darslari, odatda, maxsus jihozlar bilan jihozlar bilan jihozlangan gimnastika zallarida yoki ochiq maydonchalar(gimnastika shaharchalari)da o'tkaziladi.

Gimnastika mashg'ulotlarini zallarda o'tkazish ko'zda tutuladi:

1. Umumta'lim maktablari, litseylar, maxsus internat-maktablari, gimnaziyalar, kasb-hunar kollejlari va nihoyat oliy ta'lim muassasalarida zallarda, gimnastikaga oid jihoz, jihozlar uchun qo'shimcha xonalar, yo'riqchilar xonalari, yechinish va kiyinish xonalari(erkaklar va ayollar), yuvinish xonalari va bo'yishi kerak.

Kiyinish va yechinish xonalari shug'ullanuvchilarning kiyimlari saqlanadigan ikki qavatli jayonlar va o'rindiqalar bilan jihozlangan bo'lishi lozim. Maktablardagi majlis zallaridan boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'tkazishda foydalanish mumkin.

2. Maxsus ta'lim talabalari uchun:

T/r	Zal	O'Ichami, m			Bir paytni o'zida necha talaba shug'ullanishi mumkin
		Bo'yi	Eni	Balandligi	
1.	Kichik gimnastikazali	18	9	5,4	40 tagacha

2.	Kichik gimnastika sport zali	24	12	6,0	60 tagacha
----	------------------------------	----	----	-----	------------

3. Kulublar uchun 60-65 kishiilik kichik(24x12x6) yoki o'rta (30x18x6), katta(42x24x6) sport gimnastika zallari mo'ljallangan bo'ladi.

Zallardan foydalanishga qo'yiladigan gigienik talablari

Gimnastika sport zali, uning yordamchi xonalari supurish va yuvish uchun qulay bo'lishi kerak. Devorlar 1,75m balandlikkacha to'g'ri va tekis bo'lishi lozim. Ular ochiq rangli bo'yovda bo'yaladi yoki ushga tekis va yaxlit qoplama qoplanadi.

Yuqori qismi(ship) ham ochiq rangli bo'yovda bo'yiladi. Pol kemalar palubasi singari tekis, yoriq joylarisiz qoqitgan bo'lishi kerak. Isitish asboblari ham turib olinganidan qilib, devor shiga tekislab panjara bilan qoplanadi. Odatda gimnastika mashg'uloti o'tkaziladigan zaldagi harorat doimiy 18-20°C saqlab turiladi, havoning namligi esa 50-60 % atrofida bo'ladi.

Mashg'ulotlar o'tkaziladigan sport zalida havoni bir soatda uch marta almashtirishni ta'minlaydigan tabiiy yoki suniy (havo oqimini kiritib, so'rib oltiqaradigani hamda isitib turadigan) jihozlar o'rnatilishi maqsadga muvofiq.

Derazalar nur tushadigan sathi pol sathidan 1,5 qismidan kam bo'lmastligi kerak. Derzalar poldan 1,5 m balandlikda bo'lishi kerak. Elektr nuri mayin, yetarli yoritilgan bo'lishi lozim.

Yechinib-kiyinish xonalari zalning yonida bo'ladi. Hamma xonalar muntazam supurib, yuvib, yig'ishtirilib turilishi kerak(har kuni, har bir mashg'ulotdan so'ng hoin latta bilan artiladi va 1-2 haftada bir marta yaxshilab yig'ishtiriladi).

Gimnastikajihozlari

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

Bunda mashg'ulotning mazmuni, shug'ullanuvchilarning to'fasi, o'quv guruhlari (ularni tarkibi, soni) hisobga olinadi.

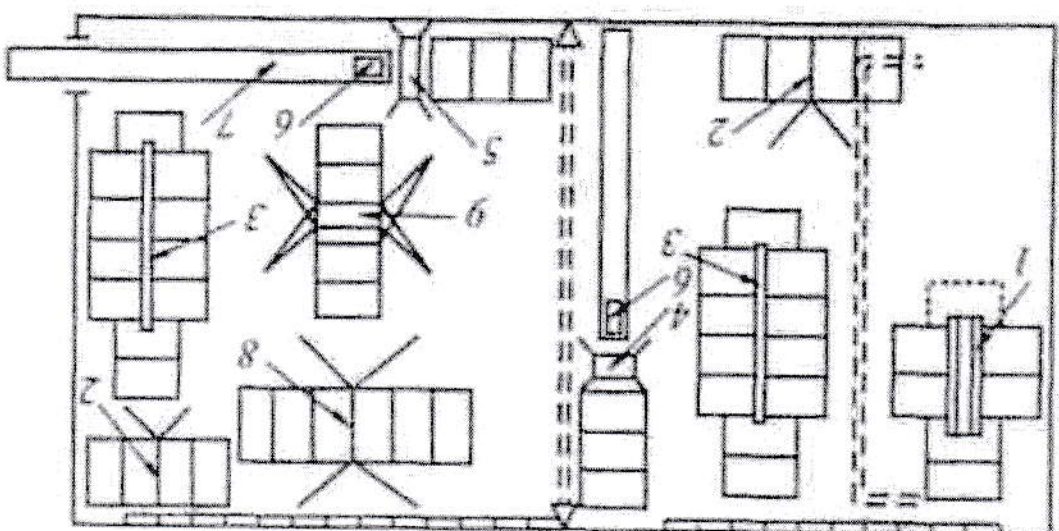
5.2. Sport gimnastikasidan zallarda o'quv-trenerlik mashg'ulotlarini

o'tkazishda asosiy jihozlar

Zal o'lchamlari, m		Eni	Balandligi	Foydalanuvchi jinsi	Bir vaqtning o'zida zalda foydalaniladigan anjomlar soni	
Uzunligi					O'quv mashg'ulotida	
42	24	6	Erkaklar uchun	Bruss	3	3
			Ayollar uchun	Yakkacho'p	7	3
			Bir vaqtning o'zida erkak va ayollar uchun	Bruss(erkaklar uchun)	2	6
36	18	6	Erkaklar uchun	Bruss	2	2
			Ayollar uchun	Yakkacho'p	5	2

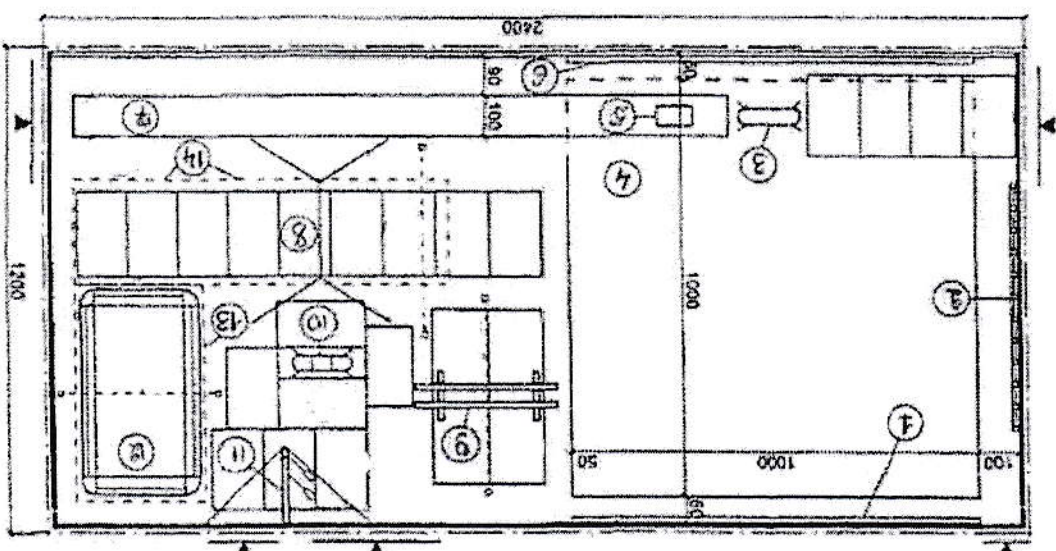
				Erkaklar uchun	Bruss	2	1
30	18	6	Bir vaqtning o'zida erkak va ayollar uchun	Yakkacho'p	3	1	2
			Ayollar uchun	Bruss	1	1	1
			Bir vaqtning o'zida erkak va ayollar uchun	Yakkacho'p	2	1	1
24	12	6	Erkaklar uchun	Bruss	1	1	1
			Ayollar uchun	Bruss	1	1	1

Chet davlatlarda (Rossiya) V-IX sinflarga gimnastika darslarini tashkil etish uchun sport jihozlarning joylashuv rejası



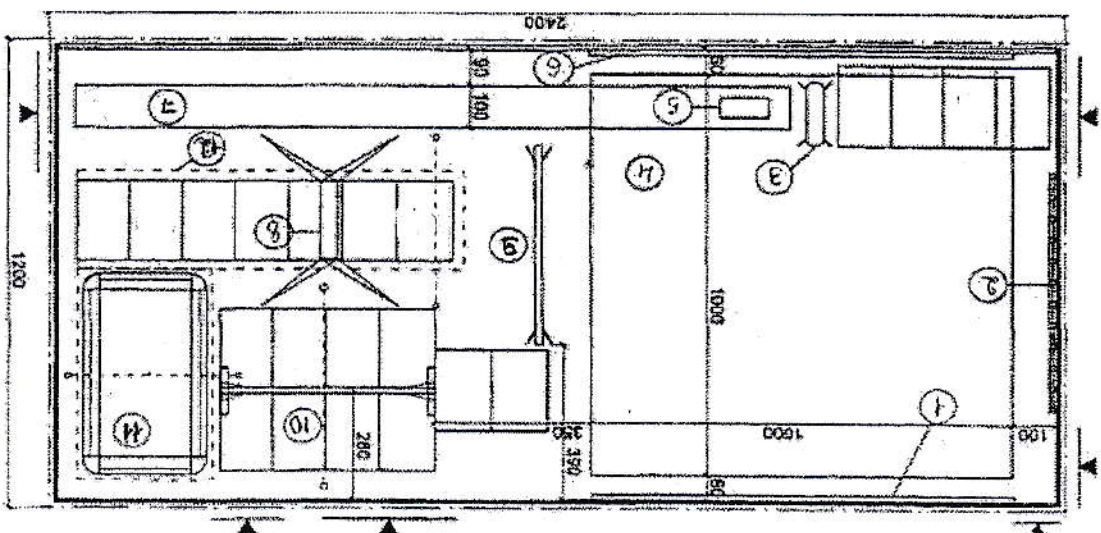
38. rasm. (bir soatlik darsda zalda iktita sinf bo'lsa 15x30 m). Bruss; 2. Turnik (pastki); 3. Yakkacho'p; 4. Kichik ot; 5. Kattaot; Gimnastik ko'prikl; 7. Rezinali yo'lak(yugurish uchun); 8. Turnik(Poland); 9. Balani-past bruss.

24-12 mli erkaklar sport gimnastikasi mashg'ulot zalining sport jihozlari joylashuv rejası



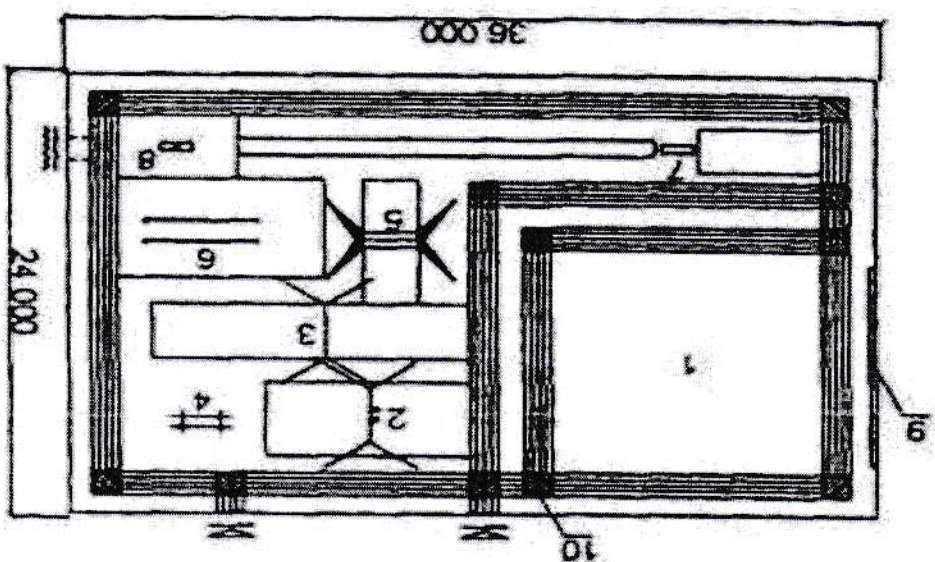
3. *Yuzm.* 1. *Oyna(balandligi 1,8 m, pastki qismi polidan 0,2 m);* 2. *Shved devori* 3. *Gimnastikaoti;* 4. *Ekkin mashqlar uchun mat;* 5. *Depsinish o'tib.* *Badiiy gimnastika mashqlarini o'rganish uchun ustun;* 7. *Rezinali yo'lak* 8. *Turnik;* 9. *Bruss;* 10. *Pastakli ot;* 11. *Halgay;* 12. *Batut;* 13. *Batut uchun yama* 14. *Turnik uchun yama*

Ayollar mashg'ulot zalining sport jihozlari joylashuvi (24x12 m)



40-razm. 1. Oyna(balandligi 1,8 m, pastki qismi poldan 0,2 m); 7. Rezinali yo'lak; 2. Shved devori; 8. Baland past bruss; 3. Gimnastikaoti; 9. Past yalka cho'p(faqat o'quv mashg'uloti uchun); 4. Erkki mashqar uchun mat; 10. Baland yalka cho'p; 5. Ot; 11. Batut; 6. Badiiy gimnastika mashqlarini o'rganish uchun; 12. Yana

24x36 m sport gimnastikasi zalining sport jihozlari joylashuvi



1. *qasim*, 1. Erkin mashq uchun mat; 2. Halqa; 3. Turm; 4. Brass (ertaklar); 5. *halqanda past brass* (ayollar uchun); 6. Yakkacho'p (baland past); 7. Dapsinish o'li; 8. Dastakli o'r; 9. Shved devoir; 10. Ma'lumotlar (informatsionnaya) yo'lagi;

Shved narvonlari (gimnastik stenka)

Shved narvonlarini o'darda gimnastik stenkaga, gimnastika narvonlari deb ham atashadi. Gimnastika narvonlarini ishlab chiqarishda asosan 99% yog'och taxtanaxsulotlari ishlatiladi. Uni devorga va polga mustahkamlash uchun faqat bolt, gayka, shayba, shurup, ishlatiladi hamda rangsiz lak bilan bo'yaladi.

Narvon ikkita yon tomondagi ustun taxtalar va ular orasiga ko'ndalang qo'yilgano'tsinlardan iborat bo'ladi. Narvon bino devoriga va polga temir burchakli detallar bilan qotiriladi. Zalda o'rnatilgan gimnastika narvoni umum-rivojlanuvchi mashqlarni bajarish va tirmashib chiqish uchun qo'llaniladi. Uning balandligi 320 sm, ustunlar oralig'i 100 sm bo'lib, ko'ndalang to'sinlarning bir-birini orasidagi masofa 140 millimetrlar bo'ladi.

Gimnastika narvonining soniga qarab ularning kengligi ham o'ta boradi. Devorga o'rnatilgan temir burchakli detallar 30 sm dan ko'proq devorga kirishi lozim. (42-rasm)



42-rasm

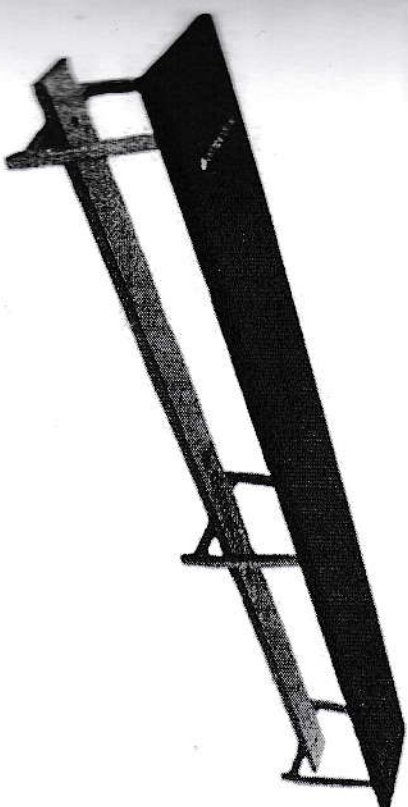
Gimnastika sport turidagi bir jihozining o'rnatilgan joyidan tashqari uning ishchi mintaqalari ham mavjud. Gimnastika narvonining ham ishchi mintaqasi bo'lib, ular ikki yon tomondan 50 sm dan, oldinga 100 sm dan iboratdir. Ushbu belgilangan masofadan tashqari tomonda boshqa sport jihozlarini joylashtirish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

Gimnastika o'rindig'i (gimnastik skameyka)

Gimnastika o'rindig'i umumrivojlanuvchi mashqlar, muvozanat saqlash, tayanch, tirmashib chiqish, mashqlarni guruhlarga bo'lib bajarish, shuningdek, shug'ullanuvchilarning mashqlar orasida dam olishlari, turli sport o'yinlari yomruqbog'alar o'tkazish uchun mo'ljallangan.

Skameykaning o'rindig'i tekis bo'lishi va singan, chuqur, o'yilgan, darz kelgan, parcha bo'lib chiqib qolgan joylari bo'lmashligi kerak. O'rindiqning barcha qismlari yumaloqlangan bo'lishi lozim. O'rindiq taxtadan bo'lganligi uchun o'ltirg'ichning chetlari yumaloqlanmasa o'tkir qirralari va o'tkir burchaklari darz kelib, o'yilg' joylari sportchining qo'l, oyog'lariga shikast etkazishi mumkin. Shuningdek, skameykaga qotirish uchun bolt, gayka, shurup va temirdan yasalgan burchak ishlatiladi. Skameykaning taxta qismi rangsiz lak bilan temir detallar qora emal yoki kukuni bo'yog'lar bilan bo'yaladi. Skameykalarning yaroqlik muddati 4 yil.

Gimnastika skameykasining uzunligi 4 m ni, o'rindiq kengligi 24 sm ni, poldan balandligi 30 sm ni, muvozanat saqlash mashqlarini o'rganish uchun mo'ljallab o'rnatilgan pastki eni 5 sm li uzun reykasining uzunligi 3,35 metr bo'ladi. (43-rasm)



43-rasm

Tirmashib chiqadigan arqon(kanat)

Tirmashib chiqadigan arqon shipdagi to'sinlarga yoki maxsus tirsaklargaosib qo'yiladi. Uningyo'g'onligi qo'l ushlash uchun qulay, uzunligi esa 4-6 metr bo'lishi lozim. (44-rasm)

Arqondan foydalanish davomidaxavfisizlik va texnik qoidalariga rioya etiladi.

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



44-rasm

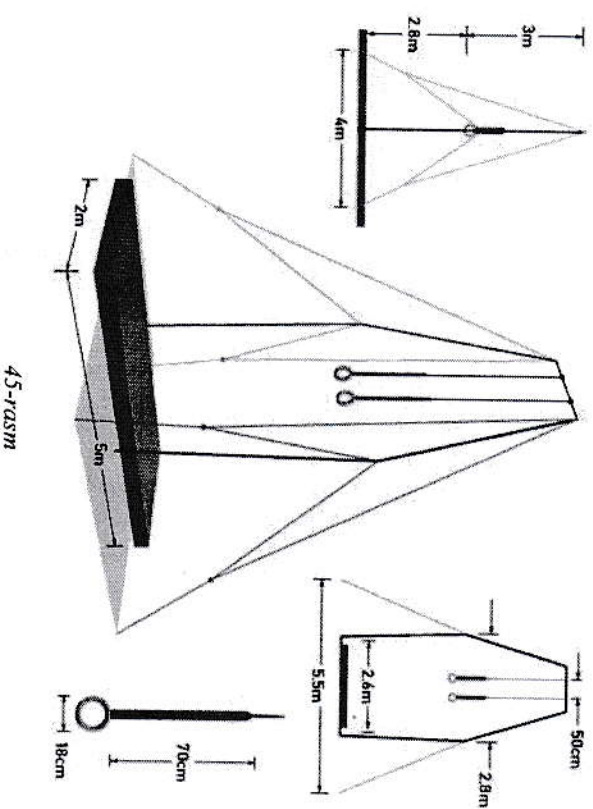
Arqondan foydalanishda uni ilgichlarga mustavkam o'rnatilganligini tekshirib chiqish lozim. Arqonga faqat o'qituvchining nazorati ostida chiqishga ruxsat etiladi. Arkongaosilib arg'amchi qilib uchmaslik, ayniqsa 4-5 kishi bo'lib birdaniargaarqongaosilmaslik kerak. Ko'pchilikning osilishi yoki qattiq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

Arqonning ish holatini doimo nazorat qilib turish tavsiya etiladi. Sport inshootlarida ta'mirlash ishlari olib borilayotgan paytlardaarqonlarni jihozxonaga yaxshilab taxlab maxsus kutilarga solib yoki polietilen g'illolflar bilan o'rab qo'yish lozim. Ularni har xil buyoq, ohak va boshqa quritilish suyuqliklari ta'siridan asrash lozim. Arqonni nam holatda uzoq qoldirish natijasida tolalari uzilib sifatsiz holatga keladi. Ularni har doim qurq va shamollatib turiladigan joylarda saklab kuchli quyush nuridan, olovdan asrash lozim. Arqonga o'tkir tig'li materiallar, singan derazaoyunalarini shikast etkazishidan asrash lozim. Ularning ta'siri ya'ni tugnashishi arqon tolalarini kesilishi va uzilishigaolib keladi.

Gimnastika halqalari

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

Halqalar kasb-hunar kolleji va umumiy o'rta ta'lim maktablarida ship (to'sinlarga(to'sindagi ilgakka), sport gimnastikasi bo'yicha ixtisoslangan zallardaotlohidida ustunlargaosiladi.



45-rasm

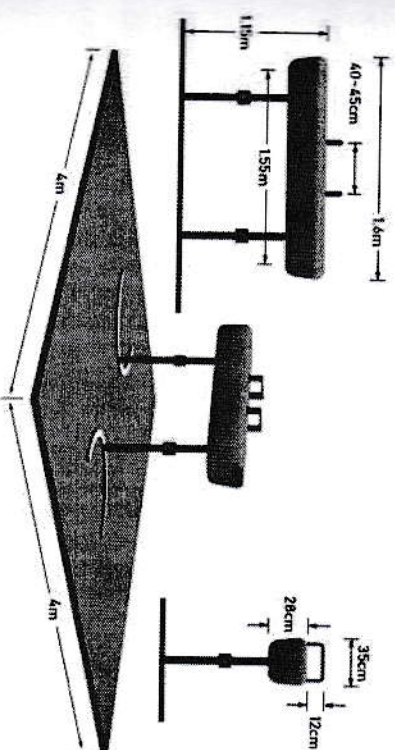
Halqalarni poldan shpgacha oralig' masofasi 5,5 metrni, poldan halqagacha bo'lgan bo'sh maydon 2,5 metrni, ikki xalqa orasidagi masofa 50 sm ni, xalqa aylanasining diametri 18 smni, xalqaning tros qismi va aylani o'rtasidagi tasma uzunligi 70 sm ni tashkil etadi. Halqalarda boshqa jihozlar singari ishchi mintaqalar mavjud bo'ladi. Alohida to'sinlarga o'rnatiladigan halqalarning ustun oralig'i 2,6 metrni, old tomonlarga tortiladigan troslar oralig'i 5,5 metrni, yon tomonga tortiladigan troslar oralig'i 4 metrni, xalqa ostidagi to'shaning bo'yi 5 metrni, eni 2 metrni tashkil etadi. (45-rasm).

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

Oyoq sillash uchun dastakli ot (kon)

Dastakli ot (siltanish vaaylanishlar uchun) erkaklar ko'pkurashining eng muvakkab turlaridan biri hisoblanadi.

Oyoq silash uchun dastakli otning bo'yi 160 smni, eni 35 smni, dastaklarining oralig'i 40-45 smni, dastakning ot yuzasidan balandligi 12 smni, otning yon tomon kengligi 28 smni, otning poldan balandligi 150-120 smni tashkil etadi. (46-rasm)



46-rasm

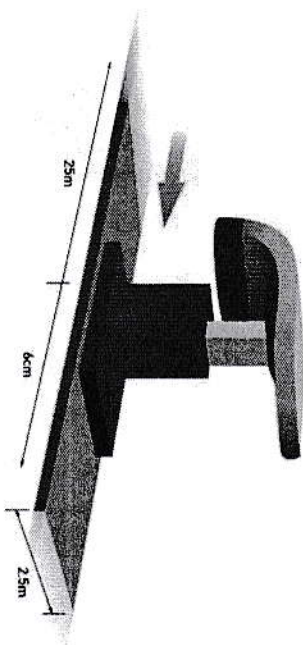
Dastakli otning ustiga og'ir narsalar qo'yish, dastaklarini ustiga oyoq bilan chiqqish mumkin emas aks holda konning dastaklari va oyoqlariga zarar etishi mumkin.

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

Depsinsh oti (kon)

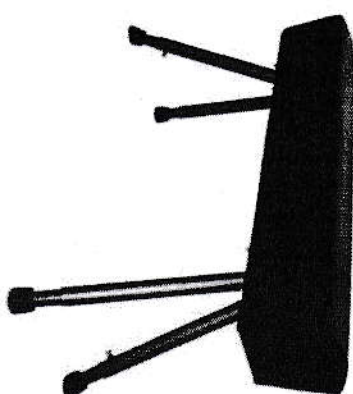
Sakrash uchun mo'ljallangan otning ikki xil turi Respublikamiz korxonalarida ishlatib chiqarilmogda.

Birinchi turdagi sakrash oti asosan sport gimnastikasiga ixtisoslashgan sport saroylarida o'rnatiladi va sport gimnastikasi ko'p kurash musobaqalarida asosiy gimnastika jihozi hisoblanadi. Ushbu otda mashqlarni bajarish davomida, sportchilar yuqori ko'nikma va malakaga ega bo'ladi (47-rasm).



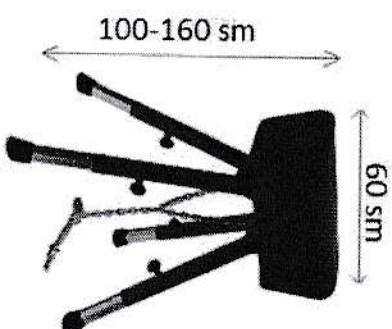
47-rasm

Sakrash uchun mo'ljallangan ikkinchi turdagi otdan, asosan umumiy o'rta ta'lim maktablari va kasb-hunar kollejlari dastlabki malakalarni shakllantirish uchun foydalaniladi. Uning o'lchamlari ham dastlabki o'tirish singari bo'ladi, faqatgina bu konda dastaklar bo'lmaydi. Ayollar va qizlar uchun ot 110 sm balandlikda ko'ndalang qo'yiladi. (48-rasm)



48-rasm

Kichik gimnastika oti o'rtasidagi balandlik 100 sm dan 160 sm.gacha bo'lgan balandlikda ko'ndalang yoki uzunasiga qo'yiladi, 60 sm, qalinligi 40 sm ni tashkil etadi. (49-rasm)



49-rasm

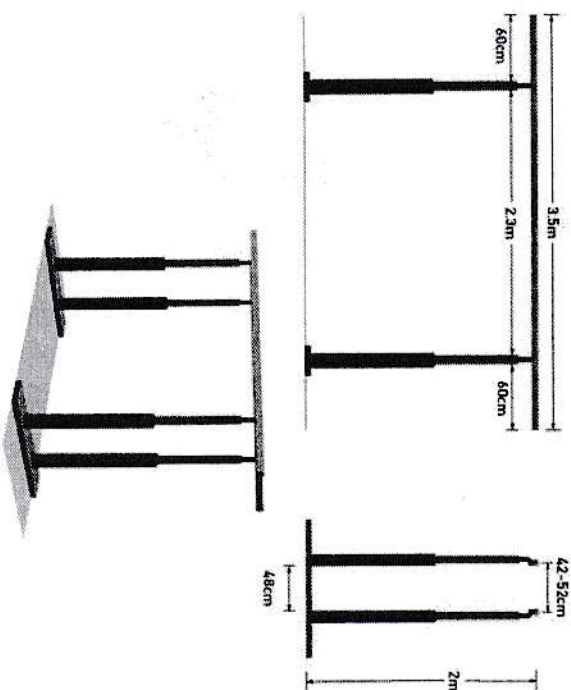
Gimnastika oti sudrash mumkin emas. Uni ikki kishi yoki maxsus avvalchilarda tashish tavsiya etiladi. Ust qismidagi charamlarni yirtilishidan, yoritishidan saqlash lozim. Jihozni ko'tarayotganda yoki erga qo'yayotganda, uni bir tomonga qo'yib turib, oyoqlari kerakli belgilargacha chiqariladi, keyin narigi

tomonga qo'yilgan, qolganlari chiqariladi. Oyoqlari rangi bo'y oq bilan bo'yalgani ma'qul. Mashg'ulotlar oldidan jihozning qanchalik turganligi, qoplamasining butunligi, dastaklarini sirti tekshirilib ko'riladi.

Bruss

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

Erkaklar brussida ko'proq tayanib, tebranish mashqlari bajariladi.

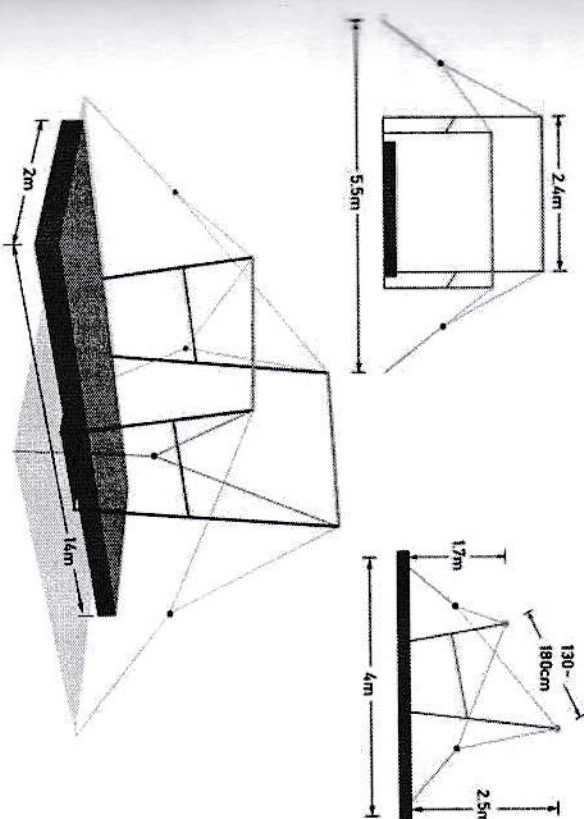


50-rasm

Brussning yog'ochlarini uzunligi 350 sm.ni tashkil etib, yog'och tuxunsimon ko'rinishga ega bo'ladi. Yog'ochlar poyaga maxkamlab qo'yilgan moslamalar, tirgovuchlarga sharnirida birlashtirilgan bo'ladi. Yog'ochlarni poladan balandligi xalqaro musobaqalarda 200 sm.ni, mashg'ulotlarda va o'quv jarayonlarida 160-170 sm balandlikda o'rnatilib, ikkala yog'ochning oralik masofasi 42-62 sm.ni tashkil etadi. (50-rasm)

Bruss (ayollar)

Ayollarga sport gimnastikasi bilan shug'ullanishlari uchun hozirgi kunda zamonaviy baland-past brusslar ishlab chiqilmoqda. Ayollar brussi pastki yog'ochi 130-170 sm, yuqori yog'ochi 190-250 sm balandlikda bo'ladi. Yog'ochning uzunligi 240 sm.ni, yog'ochlar oralig'i 130-180 sm.ni tashkil etadi. Brussning old tomondan 5,5 m, yon tomondan 4 m oralig'dagi masofaga troslari tortib o'rnatiladi (51-rasm)



51-rasm

Yog'ochlarning balandligini, orlig'ini o'zgartirishda yoq-qo'l bilan yog'ochni ushlab, ikkinchisi prujinani ushlab chiqariladi yoki mahkamlanadi. Mashg'ulotlar oldidan yog'ochlarga mahkamlagichlarining qanchalik mustahkamligi, tashqi sirtlarini tekisligi, shikastlanmaganligi tekshirilib ko'riladi.

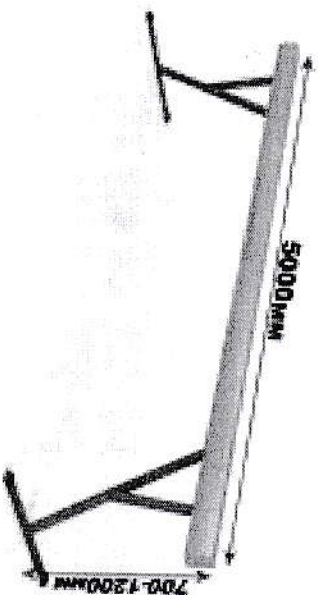
Boshqa jihozlarda bo'lgani singari brussda ham ishchi mintaqalar mavjud bo'lib, ularni boshqa jihozlardan bilan oraliq masofani va shug'ullanuvchilarga keng imkoniyatlar yaratilishini ta'minlaydi.

Gimnastika yakkacho'pi (brevno)

Gimnastika yakkacho'pi muvozanat saqlash mashqlarini bajarish uchun ishlatiladi. Uning uzunligi 5 metr, qalinligi (pastdan yuqoriga) 16 santimetr, uski vaoski sathining eni 10 santimetr, sirti tekis va sirg'amaydigan bo'lishi kerak. Yakkacho'p polidan 120-125 sm balandlikda bo'lishi lozim. (52-rasm)

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

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



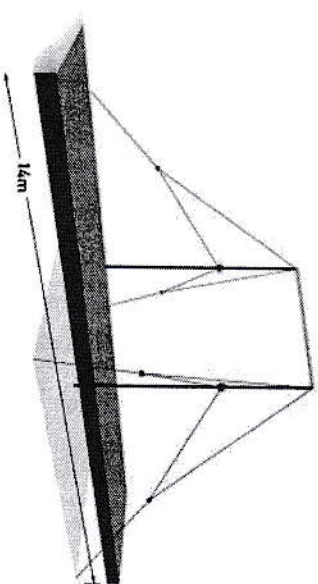
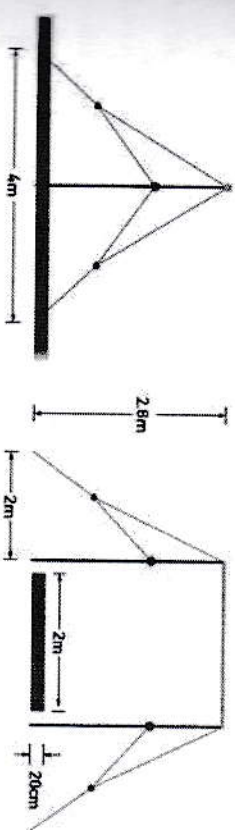
52-rasm

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

Turnik

Gimnastik turnik balandligi 1400-2800 mm dan iborat bo'ladi (53-rasm). Turnik asosan tekis, silliqdigan griflarni gorzontal tarzda polga tortib bog'langan

ikkita ustunga mustahkam joylashtirilgan holda o'rnatiladi. Griflarni diametri 28 mm. li temir materialdan iborat. Mashg'ulotlarni turiga qarab turnikni har xil holatdagi har xil balandlikda, 120 santimetrdan 280 smgacha o'rnatish mumkin. Yangi boshlovchilar bilan mashg'ulotni devor yoniga o'rnatiladigan turnik o'tkazish qulay va xavfsiz. Turnik tirgovichlari aniq vertikal, temir tayog'i esa gorizontial holatda o'tkaziladi. Bunda barcha mahkamlagichlari, ayniqsa polida o'rnatiladigan ilg'aklar mahkam bo'lishiga e'tibor beriladi.



53-rasm

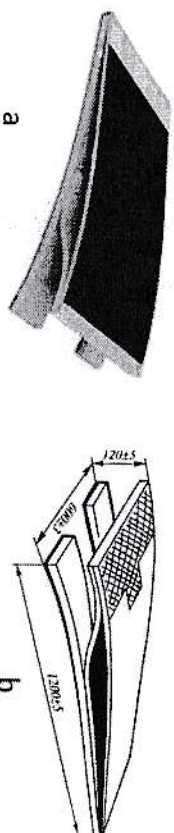
Turnikni tez o'rnatish uchun uni erga, tirgovichlari ostki qismi o'rnatiladigan joylarga mahkamlab, yotqizilib qo'yiladi. Torkichlari tekshirilib chiqilgach, uni o'z o'rniga o'rnatiladi. Devor yonidagi turnikni o'rnatish bundan ham oson kechadi. Bunda devorga mahkamlab qo'yiladigan tirgovuchga qarab ikkinchi tirgovuch holatida belgilanadi va tirgini o'rnatiladi. Mashg'ulotlar o'tkazishdan oldin uning

to'g'ri turganligi tekshiriladi. Mashg'ulot boshlanishidan oldin va tugatilishidan keyin uning grif qismi quruq latta bilan tozalanadi. Xavfsizlik nuqtai nazaridan kryuk va troslar doimiy tekshirilib turilish lozim.

Prujinali ko'prikcha (Traplen)

Prujinali ko'prikcha(traplen) balandligi 40 santimetr, bo'yi 120-130 santimetr bo'ladi.(54 a,b-rasm) Mashg'ulot paytida ko'prikchaoldingi chetini gimnastika to'shagida taqab, polda mahkam turadigan qilib rezina yo'lkaga qo'yiladi. Ko'prikchani doimiy holatda foydalanish uchun uning uski qismida turli xil og'irlikdagi yuklarni qo'yish mumkin emas. Chunki, uning prujinali qismi ezilib, o'z standart holatini yo'qotadi.

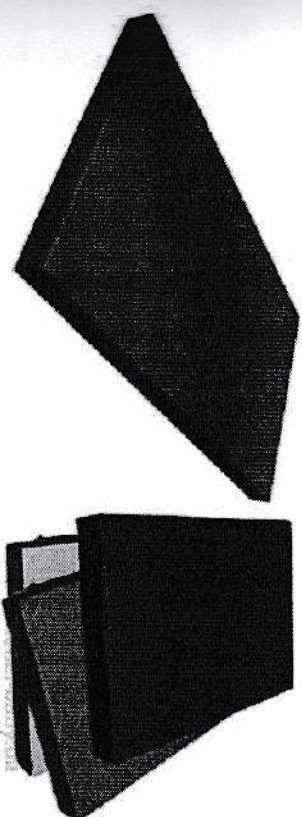
Ko'prikchani ustiga 2-3 kishi bo'lib, chiqib olish, o'tkir tiz oyoq kiyimlar bilan chiqish man etiladi. Ko'prikchani uski qismidagi matoni turli xil tig'it vositalardan saqlash lozim.



54-rasm

Gimnastika to'shamalari(mat)

Odatda barcha mag'ulotlarni bajarish davomida gimnastik matlardan foydalaniladi.

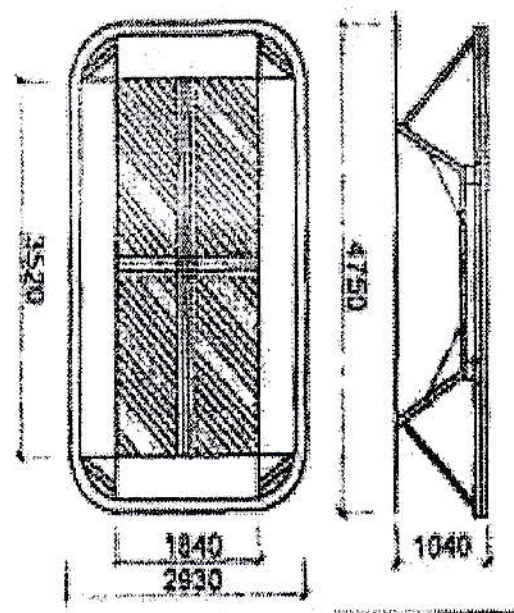
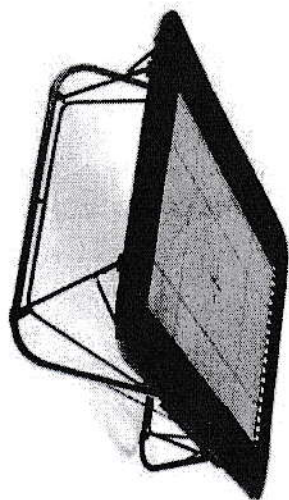


55-rasm

Matlarning bo'yi 200 santimetr, eni 125 santimetr, qalinligi 60-65 santimetr bo'lib, erga kelib tushiladigan joyga, odatda ikki qavat qilib to'shab qo'yiladi. Murakkab mashqlarni bajarishda porolon to'shaklardan foydalaniladi. Suv va namlik to'shaklarni yaroqsiz bo'lishiga olib keladi. (55-rasm)

Batut

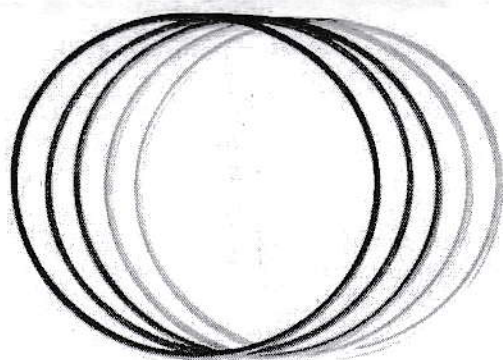
Sportgimnastikasining balandlikka sakrash mashqlarini bajarishga mo'ljallangan yana bir sport jihozlaridan biri batut hisoblanadi. Batut 1040 mm.ni, yon tomonlari bilan hamkorlikda4750 mm.ni, mashg'ulot bajarish uchun asosiy ish maydonining o'lchamni 3520 mm.ni tashkil etadi. (56-rasm)



56-rasm

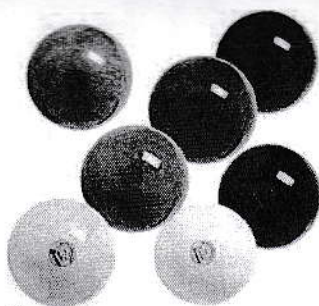
5.3. Badiy gimnastika jihozlari

Halqalar(obrucl)simetik materialdan tayyorlanadi. Musobaqalarda foydalanish uchun diametri 90 santimetr, mashg'ulotlarda foydalanish uchun diametri 85 santimetrdan iborat bo'ladi. Xalqalar qizil, sariq, yashil, oq va ko'k ranglarda ishlab chiqariladi..(57-rasm)



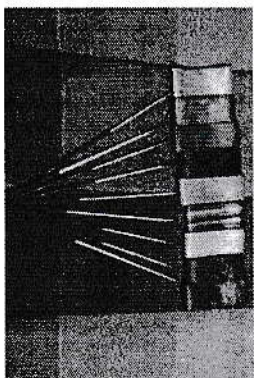
57-rasm

Koptokcha(badiy gimnastika) yuqori sifatli PVXdan tayyorlanadi. O'rtachoq'irligi 420 gramm, diametri 190 millimetrdan iborat. Koptokchalarning rangi oq, och-pushti, sariq, och-sariq, moviy, och-yashil, qizil, to'q sariq, yashil, pushti, ko'k, binafsha rang, qora, kulrang, och binafsha, olchapor ranglarda bo'ladi.(58-rasm)



58-rasm

Gimnastika lentalarining og'irligi 35 gramm, eniga 4-6 santimetr, uzunligi 6 metr va tayogchasiining uzunligi karabini bilan 50-60 santimetr bo'ladi. Lentaning materialli tabiiy ipakdan, tayogchasi yog'och yoki plastmassadan tayyorlanadi..(59-rasm)



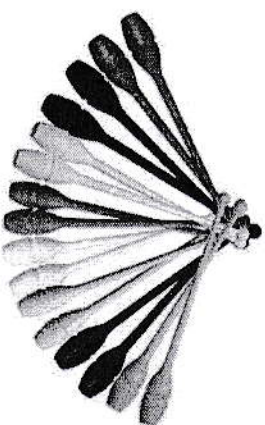
59-rasm

Gimnastika iplari(musobaqa uchun model¹⁾ning uzunligi 300 santimetr bo'lib turli ranglarda ishlab chiqariladi.(60-rasm)



60-rasm

Buvalarning uzunligi 40-50 santimetr, og'irligi 150 gramm bo'lib, plastmassa, qattiq rezina, kauchukdan ishlab chiqarilgan.(61-rasm).



61-rasm

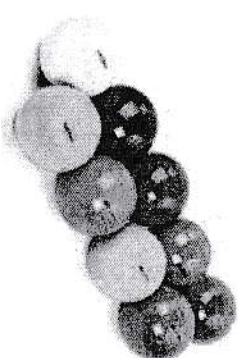
Gimnastika tayogchalari-diametri 25-30 santimetr bo'lib, undan mashg'ulotlarda erkaklar ham(100 sm) ayollar ham(100 sm), bolalar ham(90 sm)

loydalanadilar. Ular plastmassa yoki yog'ochdan yasalgan bo'lishi mumkin. Ularni maxsus joylarda saqlash lozim.(62-rasm)



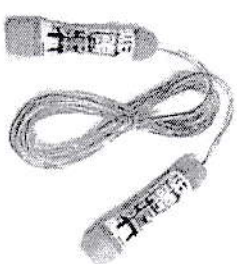
62-rasm

To'ldirma to'plar ichina dengiz o'ti,yung yoki boshqa materillar zichlab tiqligan charn yoki suniy charn vositasidan iborat materiallardan tayyorlanadi. Uning diametric 31-40sm, og'irligi 1-5 kg.(63-rasm)



63-rasm

Arg'amchi- chizimchadan(los argondan) yoki rezinadan iborat bo'lib, qisqasi 2-3 metr, uzun 4-5 metr bo'ladi. Ularni ish holatini saqlash uchun maxsus tokchalarda saqlash, osib qo'yimaslik, tortib o'ynamaslik, hamda ularni zax joylarda, quyosh nuri kuchli tushmaydigan joylarda uzoq vaqt qoldirmaslik lozim. (64-rasm)



64-rasm

Gantellar- formasi ham, og'irligi ham har xil bo'lishi mumkin. Sharsimon

gantellar ular orasida eng qulayi hisoblanadi. Uning og'irligi 3-8 kg ni tashkil etadi.

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

Uloqitirish shechiti o'lichami 100x100 sm bo'lib, gimnastika devorчасiga ilgaklar bilan mahkamlanadi. Uloqitirish shechitining belgilanishi mana bunday: shechitning markazi "olma" shaklida belgilanadi, diametri 18 sm, keying doiralarning diametric 40,60 va 80 sm. Doiralari 1 sm kenglikda oq moy bo'y oq bilan chiziladi.

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

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

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

5.4. Gimnastika maydonchasi

Gimnastika maydonchasi- gimnastika mashg'ulotlari o'tkaziladigan maxsus jihozlanib, ko'kalamzorlashtirilgan yer uchastkasi. Maydonchani o'lichamlari 40x26m. maktab bolalari bilan mashg'ulot o'tkaziladigan maydoncha kichikroq (35x25m) bo'lishi ham mumkin. Bunday maydonchani maktab uchastkasida, stadionda, istirohat bog'ida yoki aholi turar joylarida tashkil etilishi mumkin.

Maydonchada gimnastika shahrchasi quriladi. Shaharcha osilib turuvchi snaryadlarni o'zidajamlovchi snaryadlar majmui hisoblanadi.

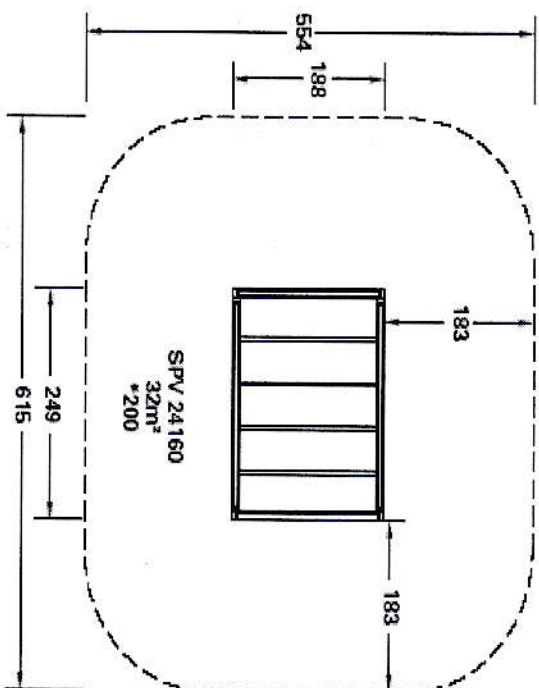
Bolalar gimnastika maydonchasida turli yoshdagi bolalarga mo'ljallangan anjomlar ko'proq bo'lishi, ular ichida tirmashib chiqishva osib o'tish uchun

muvozanat saqlash mashqlari, turli o'yin va estafetalar uchun kerakli jihozlar ham bo'lishi kerak.

Maydoncha atrofida bolalar URMlarni va turli xil mashg'ulotlarini o'z ichiga olgan jihozlarni uchun alohida joy ham bo'lishi lozim. Madonchani bu qismining oski qismi qalin mato yoki yumshoq tuproq bilan to'ldirilgan bo'lishi lozim.

Bunday maydonchalarda mashg'ulotlarni o'tish natijasida bolalarda jismoniy shakllarni rivojlanishiga, "Alpomish va Barchinoy" testlarini o'tlashtirishga sharoiti kattadir.(65-rasm)





5.5. Zallar va jihozlardan foydalanish qoidolari

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

Talabalar quyidagi qoidalariga rioya qilishlari kerak:

1. Jihozlarni ehtiyot qilishlari, ularni mashg'ulotga tayyorlash va darsdan keyin yig'ib qo'yishlari, polga zarar yetkazmashk uchun jihozlarni maxsus aravachalarda tashishlari.
2. Magnetsiyani ehtiyotlab ishlatishlari, mashg'ulot tugagandan so'ng shug'ullanuvchilar yakkachopni temir tayog'ini, brusslarni yog'ochlarini, halqalarni, yog'och o'tni tutqichlarini magnetsiyadan tozalab, sochiq bilan, to'shaklarni esa hom latta bilan aritib qo'yishlari.
3. Jihozlarni maxsus xonalar yoki taxmonlarda (sitisht asboblaridan uzoqroqda) saqlashlari.

4. Zalni har kuni supurib-sidirlashlari, pol, devor, deraza tokchalari, eshik va h.k.larni issiq suv bilan yuvishlari, yumshoq jihozlarni (akrobatika poyandozi, ortkin mashqlar gilani va h.k.larni) changyulgich bilan muntazam tozalab turish lari.

5. Mashg'ulotlar orasidagi tanaffuslarda polni hom latta bilan aritib, zalni almollatishlari shart.

Zalga kiraverishda quyidagilarga rioya qilinadi:

- a) zalda faqat sport kiyimi va maxsus oyoq kiyimida yurish;
- b) mashg'ulot vaqtida o'qituvchi (murabbiy) ko'rsatmalarini aniq bajarish, o'tloqlariga ko'maklashish;
- d) xavfsizlik qoidalarini, o'zini himoya qilish usullarini bilib olish;
- e) zalga kirish va chiqishda faqat o'qituvchidan ruxsat so'rashni eslatuvchi yo'lqonomalarni osib qo'yish shart.

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

Tayunch iboralar

Shved narvoni, turnik, bruss, halqa, argon, ot, depsinish oti, dastakli ot, yakkachop, trapalen, batut, lenta, bulava, himoya kamari, to'ldirma to'p, og'ir aneji, cho'qimor, himoya kamari, qoplama.

Nazorat savollari

1. Mashg'ulotlar o'tkaziladigan joylarni tanlashda nimalarga e'tibor berilish kerak?
2. Gimnastikaning qanaga jihoz va vositalari bor?

3. Gimnastik zal va maydonchalar sport turlari maydonlaridan nima bilan farq qiladi?
4. Gimnastik jihoz, vositalar va zallardan foydalanish shartlarini bilasizmi?
5. Sport jihozlarini ishchi maydonlari haqida nimanı bilasiz?
6. Badiiy gimnastika jihozlari haqida nimalarnı bilasiz?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Brkinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.
2. M.N.Umarov. Gimnastika. Toshkent.2015 y
3. Eshayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009.
4. Eshayev A.K. Karabayeva D.S. Hasanova N. R. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarnı o'rgatish uslubi. O'quv qo'llanma. "Fan va texnologiya nashriyoti" -T.: 2013
5. Физкультурно-Спортивные Залы. Часть 1. Москва.2005

VI-Bob. GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARIDASHIKASTLANISHNING OLDINI OLISH

6.1. Jarohatlanish sabablari va uning oldini olish usullari

Gimnastika mashg'ulotlari jarayonida hayot va mehnat amaliyotida kamdan-kam uchraydigan turli xil mashqlar qo'llaniladi. Ular murakkab harakatlardan iborat, ularning bajarilishi esa maxsus shart-sharoitlar bilan bog'liq, shug'ullanuvchilardan texnik mukammallikning yuqori darajasini, harakatlanish qobiliyatlarining rivojlanishini va psixologik tayyorgarlikni talab qiladi.

Gimnastika mashg'ulotlarida havfsizlik choralarigaayniqsa jiddiy rioya qilish zarurdir, chunki aksariyat gimnastika mashqlarining bajarilishida uzilishlar va yiqilishlar sodir bo'lishining ehtimoli bor, natijada shug'ullanuvchilar turli hil jarohatlar olishlari mumkin.

Ehtimoli bor jarohatlarning o'z vaqtida oldini olish uchun, ularni keltiruvchi sabablarnı bilish zarurdir. Quyida shug'ullanuvchilar jarohat olishining asosiy sabablari tavsiflangan.

Mashg'ulotlar tashkil etilishida xatolar. Ular namoyon bo'ladigan holatlar o'quvchilar miqdori bitta o'qituvchiga ruxsat etilgandan ortiq bo'lsa yoki guruxlar soni ko'p bo'lsa, shug'ullanuvchilar yurish oqimining yo'nalishiga rioya qilmastik, ularning noto'g'ri joylashishi; mashg'ulotlarning o'z vaqtida boshlanishi va tugatilishini ta'minlamastik.

Ushbu sabablarnı bartaraf etish uchun o'qituvchi quyidagilarnı bilishi lozim: oldindan xar bir mashg'ulotning tashkil etilishi va o'tkazilishini sinchikovlik bilan o'ylab ko'rish, o'quvchilar guruhlarining xususiyatlarini inobatga olgan holda; yordamchilar sifatida yaxshi gimnastlar, mashg'ulotlardan ozod etilgan shaxslar yordamidan foydalanish ehtimolini inobatga olish.

O'rgatish metodikasidagi buzilishlar didaktika tamoyillariga rioya qilmastikda namoyon bo'ladi. Bu mashqlar egallashni qiyinlashtiradi, anjomdan uzilib yiqilishga yoki jarohatga, jismoniy yoki emosional zo'rqishga va boshqa

salbiy asoratlarga olib kelishi mumkin.

Bunga yoʻl qoʻymaslik uchun tarbiya, sport bilan shugʻullanish va didaktika tamoyillarini yaxshi bilish zarur va ularni oʻquv-shugʻullanish jarayonida amalda qoʻllab bilish kerak. Shugʻullanuvchilarni natijaga qarab intilishdan yiroqroq tutish kerak.

Intizomsizlik namoyon boʻlishi mumkin: mashqni oʻrganish qiyinchiligidan kelib chiqadigan emosional portlash, oʻrgatish metodikasidagi buzilishlar, charchoq holatlari shakllarida, pedagog tomonidan individual yondashuvning yoʻqligi va b.; musobaqalarda va mashgʻulotlarda oʻzini tutish qoidalarini buzishda, shugʻullanuvchilarning tarbiyasizligi tufayli.

Tartib intizomining har qanday buzilishini pedagog eʼtiborsiz qoldirmasligi zarur. Tartib intizomining ahamiyatini ham mashgʻulot va musobaqalarda, ham hayotda, ham mehnat faoliyatida chuqur tushuntirish zarur. Tizimli tarbiyaviy ish nafaqat jarohatlanishning oldini oladi, balki mashgʻulotlarga nisbatan ongli va faol munosabatlarni shakllantiradi, oʻquv-shugʻullanish jarayonining sifatini oshiradi.

Mashgʻulotlar joylari, jihozlar va anjomlarning qonigarsiz ahvoli. gimnastika mashgʻulotlarinioʻtkazilishiga, qoʻyilgan talablarga ularning nomuvofiqligi, zalning kichik oʻlchamlari, oyoq ostining notekisligi, anjomlar, mat, yoʻlakchal va boshqa jihozlarning nosozligi, ulardan pala-partish foydalanish.

Ushbu sabablarni bartaraf etish uchun zal holatini, anjomlar va jihozlarning sifatini doimiy tekshirish, nosozliklarni oʻz vaqtida bartaraf etish zarur. Gimnastik anjomlar tuzishi ustida olib borilayotgan tizimli ishlar shugʻullanuvchilarning jarohat olish ehtimolini muaʼyyan pasaytiradi va oʻquv jarayonining samaradorligini koʻtarishga koʻmaklashadi.

Kiyim va poyafzal shakllarining nomuvofiqligi quyilagilarda namoyon boʻladi: mashgʻulotlarga noqulay kiyimda kelishi, oʻlchamni toʻgʻri kelmaydigan poyafzal kiyishida, poyafzal tagi sirpanchiq yoki qalin ekanligida.

Gimnastika mashgʻulotlari uchun maxsus kiyim-kechak va poyafzal mavjud: erkaklar uchun- mayka, gimnastik reyтуз, erkin mashqlar va tayanch sakrashlarni

bajarish uchun- maxsus bichilgan trusi va cheski; ayollar uchun- gimnastik kupalnik, cheski va maxsus tikilgan boshqa poyafzal. Jarohatlanishning oldini olish maqsadida gimnastlar shugʻullanish kostyumlari, junli paypoqlar va qoʻlqoplarni kiyishi mumkin, hamda tizzaga, oyoqga kiyiladigan maxsus jihozlar, choʻziluvchan bintlar va porolon prokladkalar. Sport kiyimiga turli hil tuqinchoqlar, zanjirlar, belgi-nishonlar va boshqa temir predmetlar taqish qatʼiyan man etiladi. SHu bilan birga soat, uzuklar taqish va ularni kiyim kissalarida qoldirish ham man etiladi. CHunki bularning hammasi mashqlarni bajarayotganda noqulayliklar yaratadi, harakatlar aniqligining buzilishiga, nafaqat oʻquvchining jarohatlanishiga, balki havfsizlik va yordamni taʼminlovchi shaxsning jarohat olishiga olib keladi.

Sanitar-gigiyena sharoitlarining buzilishlari. zalda gi haroratning meʼyorlarga nomuvofiqligi, yoʻlon tabiiy va sunʼiy yoritilishi, etarli darajada xavo almashmasligi, xavo namligining balandligi yoki xaddan tashqari quruq xavo, zalda tozalik va tartib yoʻqligi, shugʻullanuvchilar to- monidan shaxsiy giyena qoldalariga rioya qilmasligi.

Ushbu sabablarni bartaraf etish uchun, mashgʻulotlarni muvafaqiyatli oʻtkazilishi uchun zarur boʻlgan barcha sanitar-gigiyena qoidalariga qatʼiy rioya qilish zarur. Oʻquvchilarning shaxsiy giyenasiga alohida eʼtibor qaratiladi, ayriqsa ularning soch turmaklashiga.

Shugʻullanuvchilarning jismoniy ahvoli ustidan yetarlicha tibbiy nazoratning yoʻqligi: profilaktik tibbiy koʻrikni oʻz vaqtida oʻtkazmaslik; vrach tavsiyalariga rioya qilmaslik; shugʻullanuvchilar olgan jarohatlar, kasalliklar yoki funksional buzilishlardan keyin zarur dispanserizasiyadan oʻtkazmaslik; sogʻligʻini, jismoniy ixtislanlik darajasini inobatga olgan holda yuklamaning shaxsan meʼyorlashga nisbatan eʼtiborsiz boʻlish natijasida mashgʻulotlar vaqtida xaddan tashqari koʻp toʻrtiqish; vrachning maslahatsiz pedagog-murabbiy yoki shugʻullanuvchining oʻz ixtislabusi bilan jismoniy yuklamani oshirish; uxlash, ovqatlanish yoki mehnat tartibining buzilishi; dastlabki tibbiy koʻriksiz mashgʻulotlarga kirishish.

Ushbu sabablarni bartaraf etish uchun ota-ona, tibbiy xodim, o'quvchilar, hamda pedagog-murabbiy va o'qituvchilar tomonidan shug'ullanuvchilar ahvolini tibbiy nazorati talablariga jiddiy rioya qilish zarur.

Yordam berish va straxovka usullarini inobatga olmaslik va noto'g'ri qo'llash: murakkab va havfli mashqlarni bajarish vaqtida yordam berish va straxovkaga nisbatan e'tiborsiz munosabatta bo'lish, straxovka qiluvchi shaxsga nisbatan qo'yiladigan talablarni bilmaslik; straxovka ko'nikmalarini yaxshi egallamaslik va etarlicha tajribaning yo'qligi va uni tashkil qila olmaslik; shug'ullanuvchilarning o'zini o'zi straxovka qila olmasligi. Bu borada bo'lajak o'qituvchilarni straxovka, o'zini o'zi straxovka qilish va yordam berishni o'qitish muhim ahamiyat kasb etadi.

Texnika havfsizligi qoidalarining buzilishi: jihozlarning noto'g'ri joylashuvi; anjom oldida yoki sport zalida shug'ullanuvchilarning noto'g'ri joylashishi; ko'makchi jihozlar va anjomlarning nosozligi; jihozlarni o'rnatishga, matlarni yo'tqizishga, ayniqsa erga qo'nish joylarida, e'tiborsiz munosabatta bo'lish.

Devorlardan, qo'zg'almaydigan qatiq predmetlardan va shug'ullanuvchilar guruhlaridan anjomlar etarli darajada uzoqlikda joylashtirish zarur. Jihozlarni devordan etarlicha uzoqlikda o'rnatish imkonini bo'lmagan vaziyatda, tegishli havfsizlik choralarini qo'llaniladi. (devorni yumshoq matlar bilan epish, straxovkaga e'tibor qaratish va b.) SHug'ullanuvchilar bir biriga halaqit bermasliklari kerak, sakrashlarni vaakrobatik mashqlarni bajarishdagugurish yo'lini to'smasliklari kerak.

6.2. Gimnastika mashg'ulotlarida jarohatlarning tavsifi va ularni oldini olish

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan havfsizlik choralariga rioya qilmasa, gimnastika mashg'ulotlarida jarohatlar olinishi mumkin: kaftlar terisining jarohatlanishi, qadog'lar, yorilishlar, paylarning cho'zilishi, suyaklarning sinishi, umurtqa pog'onalarining jarohatlari, mushaklar uzilishlari, lat eyishi, ochiq va yopiq sinishlari, chiqib ketishi, miya chayqalishi va h. Ularning oldini olish choralarini

yuqorida qayd etilgan. Ular bilan bir qatorda jarohatlarning oldini olishda tayanch-harakatlanish tizimining og'ir yuklamalarga maxsus tayyorgarligi katta ahamiyat kasb etadi.

Kaft bo'g'inlarining tayyorgarligi uchun kaftning aylana harakatlari qo'llaniladi, sakrab tushishlar va qo'llarda tayanch holatida harakatlanish, tik turish holatidan oldinga yiqilib qo'llarga tayanish. Ushbu bo'g'inlarni tez isitish maqsadida jundan manjeckalar yoki qo'lqoplar qo'llaniladi. Bilakbo'g'inlarning mushaklari uchun eng samarali- tennis to'pichasi bilan mashqlar, gantellar (1,5-2 kg), yuk bilan valikni aylantirish va h.

Tovon-boldir bo'g'inini tayyorgarligi qarshilik bilan aylana harakatlari orqali va ularsiz amalga oshiriladi, oyoq uchida 5 sm balandlikka ko'tarilish, balet poyafzalida barmoqlar uchida yurish, ikkita yarim sfera tanyachlarida tik turib muvozanatni saqlash, oyoq barmoqlari yordamida oldinga harakatlanish, chuqurlikka sakrashlar.

Tirsak va kift bo'g'inlarining tayyorgarligi uchun aylana va siltash harakatlari, qo'llarning buktilishi va ochilishi qo'llaniladi. Gimnastik tayoq va og'ir yuklarni qo'llash bilan ushbu harakatlarni bajarish samarali hisoblanadi.

Umurtqa pog'onasi bo'g'inlarini yuklamaga tayyorlash jarayoni buktilishlar, chuqur egilishlar, turli hili burlishlar va aylanishlar yordamida amalga oshiriladi. Bu erga og'ir yuklar osiltirishidan va pedagog yoki do'sti tomonidan bevosita yordam ko'rsatishdan foydalanish mumkin.

Jismoniy madaniyat o'qituvchilari, murabbiylar jabrlanuvchiga birinchi tibbiy yordam ko'rsatishni bilishlari zarur. Qat'is yegan joylarga xloretil surtiladi, suv yordamida sovutiladi, bundan keyin bint bilan bog'lab qo'yiladi. Qo'l kaftidan teri qoplamini uzilsa, unga vodород perikisi surtiladi va yumshatuvchi malham bilan bint qoplamasi bog'lanadi. O'rta va zaayniqsa og'ir jarohatlar olinganda birinchi yordam bu immobilizatsiya, jarohatlangan qo'l yoki oyoqni shina qo'yish orqali harakatsiz holatga keltirish. Teri qoplamini jarohat olganida birinchi navbatda qon ketishi to'xtatiladi, keyin esa jarohat olgan joyiga perikis yoki yod surtiladi.

6.3. Mashg'ulot o'tkazish joylariga qo'yilgan talablar

O'quv mashg'ulotlari va musobaqalar jarayonida mashg'ulotlar joylarini tayyorlash, sport jihozlari va jihozlarning sifati muhim ahamiyatga ega. Gimnastik zalning o'lchamlari belgilangan standartlarga muvofiq bo'lishi shart, pol tekis va sirpanchliq bo'lmashi kerak, zalning tabiiy yoritilganligining nisbati, derazalar umumiy maydonining pol maydoniga nisbatan belgilanadi, 1:5 -1:6 tashkil etishi kerak; sun'iy yoritilishi – pol darajasida 80 lyuksdan kam bo'lmashi lozim, zaldagi harorat 15-16 gradusni tashkil etishi kerak. Mashg'ulotlar o'tkazish jarayonida toza havoning doimiy kelishini ta'minlash kerak (havoni almashtirish ventilyatsiyasi). Mashg'ulotlardan oldin va keyin zalni shamollatish va tozalab turish kerak.

Mashg'ulotlar xavfsizligi jihozlarning va boshqa ko'maklovchi jihozlarning to'g'ri o'rnatilishiga bog'liq. Jihozlarni o'rnatishdan oldin ishlab-chiqaruvchi zavodning texnik pasporti tekshiriladi. Yiliga bir marta jihozning o'rnatilganligi va uning bo'laklarining mustahkamligi tekshiriladi. Bu juda muhimdir, chunki ko'pchilik zallar ixtisoslashtirilmagan bo'ladi (ayniqsa maktablarda), bu esa jihozlar va boshqa jihozlarning tez emirilishi va buzilishiga olib keladi. Zalda jihozlarni devorlardan va bir biridan uzoqroq joylashtiradilar. Ularni shunday joylashtiradilarki, mashqlar bajarilayotganda yorug'lik shug'ullanuvchilarning ko'ziga tushmasin. Gimnast sakrab tushishida jihozni va tushish joyini yaxshi ko'ra olishi lozim. Har qanday jihozning o'rnatilishi va holatini tekshirishining o'zigaxos jihatlari bor.

Dastaki oting o'rnatilishida quyidagi qo'yidarlarga rioya qilish zarur: u polda hech qanday tebransharsiz mustahkam turishi zarur; ushlagichlari otga mustahkam o'rnatilgan bo'lishi kerak va uski qoplamani siliq va magnetsiyadan tozalangan bo'lishi kerak; oting uski qoplamida kesilgan joylari va notekisliklar bo'lmashi kerak.

Turnik o'rnatilishida quyidagilar ta'minlanishi kerak: stoykalarining vertikal holati va grifning gorizontal holati, grifning stoykalarga mustahkam o'rnatilishi; ushlagich troslarining normal cho'zilishi va turnikni mustahkam va tik holatda

ushtilishi; tanderni tovlash uchun zahira chuqurtligining mavjudligi; poldagi plastinka ushlagichlarining mustahkamligi va uning soz bo'lish holati. Turnikni tez o'rnatish uchun stoykalarga kerakli balandlikda doimiy belgilar qo'yish tavsiya etiladi.

Brus(bross)larning o'rnatilishida quyidagilarni ta'minlash zarur: ikkala tayoqlarning parallel holatini kuzatish lozim (ular ikkala tomondan tayoqlarni bir qo'l bilan ushlash orqali ko'tariladi va pasaytiriladi, boshqa qo'l bilan vint ochiladi); va yopiladi; tayogni ko'tarish va tushurish paytida uning tagida turish taqiqlanadi); tayoqlar bilan stoykalar holatini kuzatish; ushlovchi qisqichlar va vintlar sozligini tekshirish, hamda stoykalardagi sterjenlar aylanishini; bruslarni maxsus aravacha yordamida joyini o'zgartirish yoki ularni pol ustida ko'tarish; jihozning mustahkam o'rnatilganligini tekshirish.

Baland-past bruslar o'rnatilishida, bruslar va perkladina uchun belgilangan qoidalariga rioya qilinadi.

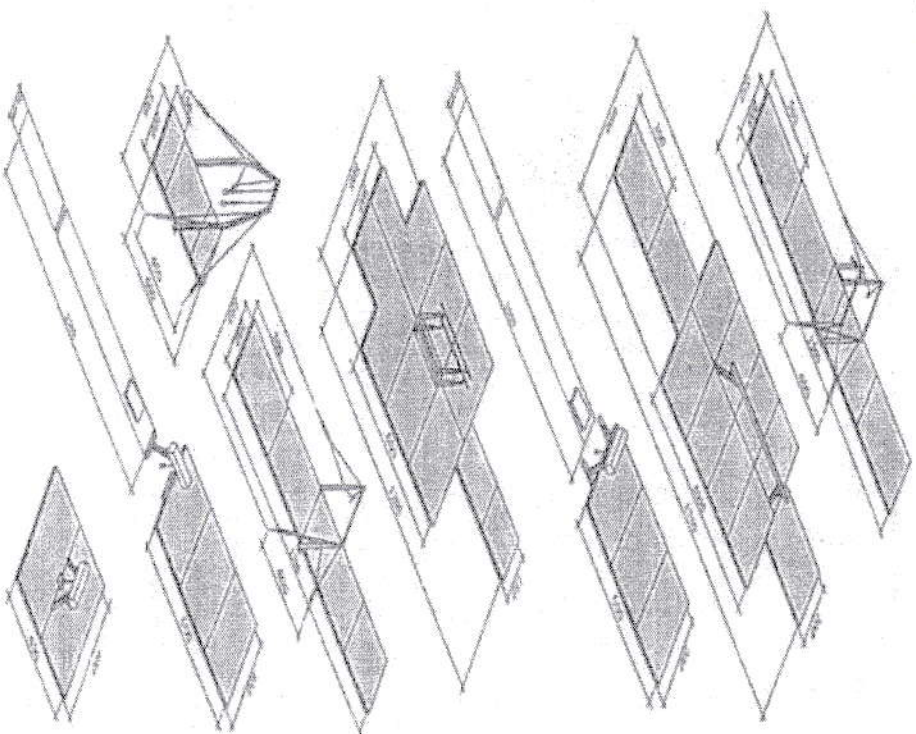
Halqalarni osishda balandligini shug'ullanuvchilar bo'yiga muvofiq o'rnatiladi; troslar, rementlar va pryajkalr holati tekshiriladi, hamda temir sterjenda zanjir ushlagichining mustahkamligi, xalqalarda yoritishlar mavjudligi. Doimiy tarzda tepadagi bloklar ushlagichlarining mustahkamligi tekshiriladi. Agar xalqalar o'rnatilishiga troslar bilan qistirilgan maxsus ramadan iborat bo'lsa, ushlagich mustahkamligini ta'minlash turnik o'rnatish talablariga muvofiq amalga oshiriladi.

Yakkacho'p(brevno) o'rnatilishida quyidagilarni kuzatish zarur, uning uski qismi qirilmagan va boshqa nosozliklar bo'lmashi, o'zi gorizontal holatda bo'lishi; stoykalar tayanchi polga mahkam o'rnatilganligi; vintlar va boshqa ushlagichlar soz ekanligi va brevnoni kerakli balandlikda ushtilishi.

Sakrash jihozlarini o'rnatishda quyidagilarni ta'minlash zarur: jihozning sozlik holati va uning polga mustahkam o'rnatilganligi; maxsus sintetik qoplam bilan qoplangan ko'prikaning sozligi va uning gimnastni yugurishi uchun mo'ljallangan maxsus sintetik yo'lakchaga o'rnatilishi. YUqorida

ko'rsatilganlarnamajud bo'lmagan holatda rezinali qirra qoplamli ko'prikladandan va yugurish uchun rezin yo'lakchadan foydalanadilar.

Arqonlar, sakrash uchun tayyoqlar, narvonlar, gimnastik o'tirg'ichlar va devorchalar mustahkam bo'lishi zarur, potolok, devor yoki polga mustahkam o'rnatilgan bo'lishi kerak. Arqonlarda tugun bog'lash taqiqlanadi. Gimnastik devorchaning reykalari va narvonlarning uski qoplamli silliq bo'lishi zarur, ular devorga mustahkam o'rnatilgan bo'lishi kerak.



66-rasm.

Gimnastik narvon ikkita changcha yordamida qiya holatda o'rnatiladi. Gimnastik o'tirg'ich polda tebrannasdan mustahkam turishi va uski qoplamli silliq bo'lishi zarur. Temir ushlagichlar sozligini nazorat qilish zarur, chunki ular odatda tez-tez ishdan chiqadi.

Barcha holatlarda jihozlarning ushlagichlari va o'rnatilganligining to'g'ri ekanligi sinchikovlik bilan tekshiriladi. (66-rasm)

Matlar oraliq masofasiz va shunday xisob-kitob bilan yotqiziladiki, qo'nish ular ichidan bittasining o'rtasiga to'g'ri kelishi kerak. Bu erda shug'ullanuvchilarning yiqilib ketish ehtimoli ham inobatga olinadi. Nisbatan murakkab sakrab tushishlar bajarilishida matlarni bir necha qavada yotqizadilar. Ular tekis, butun va uski qoplamli qirrasiz bo'lishi zarur.

Doimiy tarzda quyidagilarni kuzatish lozim, jihozlarning ishchi qoplamli (grif, porokladina, brustlarning tayyoqlari, oldagi ushlagichlar, xalqalar) silliq, tekis va magnetsiyadan tozalangan, hamda yoritilgan joylari bo'lmashligi zarur. Gimnastik zallarda alohida qutilarda albatta kanifol va magnetsiya bo'lishi shart, hamda o'quv-shug'ullanish jarayoni uchun zarur bo'lgan barcha ko'maklovchi jihozlar va jihozlar. Jihozlarning o'rnatilishi va yig'ilishi tashkilatlashtirilgan holda amalga oshiriladi.

6.4. Straxovka(himoza), yordam berish va o'zini o'zi straxovka(himoza) qilish, jarohatlanishni oldini olish choralarini sifatida

Gimnastik mashqlar murakkabligining doimiy o'sib borishi sababli straxovka(himoza) va yordam berish gimnastlar tayyorgarligining barcha bo'laglarida o'rgatish metodikasi va shug'ullanishning ajralmas qismini aylanib, jarohatlanishni oldini olishning samarali vositasi bo'lib kelmoqda.

Straxovka(himoza) – bu mashqlar bajarish jarayonida gimnastlarning mavjisizligini ta'minlashga yo'naltirilgan choralar majmumi. U qo'llarni yoki tananing boshqa qismlarini oldindan ushlamasdan amalga oshiriladi. Murakkab

masiq bajarilayotganda, masiq bajaruvchiga bajarishni yengillashitmasdan, ushlashni oldindan bajarish maqsadga muvofiq.

Straxovka(himoya)ni individual va guruh

straxovka(himoya)sigajaratadilar.Straxovka(himoya)ning ikkala shaklidan eng murakkab va havfli elementlar vabirikmalar o'rganishining boshlang'ich bosqichlarida foydalanadilar. Individual straxovka(himoya) o'qituvchi yoki shug'ullanuvchilar ichidan bir kishi tomonidan amalgaoshiriladi. Guruh straxovka(himoya)si ikkita va undan ortiq kishi tomonidan amalgaoshiriladi. Bu erda straxovka(himoya) qilayotgan kishilardan har biri ma'lum bir joyda turadi va zarur bo'lgan harakatlarni bajaradi. Straxovka(himoya)ni ta'minlash bo'yicha sherigiga ishonish qat'iy an etiladi.

Ko'pchilik holatlarda turli hil straxovka(himoya) vositalarining mavjudligi individual straxovka(himoya) qo'llashning imkonini beradi. Guruh straxovka(himoya)si kamdan-kam holatlarda qo'llaniladi.

Straxovka(himoya)ni ta'minlash uchun maxsus va texnika vositalaridan foydalanadilar. Maxsus vositalarga quyidagilar kiritilgan: qo'l kaffi qoplamlari – tabiiy (ohu) terisidan uzun bo'laklar, barmoqlarga kiydirilgan va tasmachalar yordamida bilagiga bog'langan; lyanka tugunlari va perchatkalar – kattaamplitudada silashlar va kattaaylanishlarni o'rgatish uchun qo'llaniladi; perkladina yoki tayvoqlarga urinishdan, hamda brevnodan sakrab tushishda urilib ketishdan saqlovchi, porolon dan valiklar, prokladkalar, mat va qoplamlar; qo'l vaositiiriladigan belbog'lar (lonja); straxovka(himoya)ning qulayligi va mustahkamligi uchun turli hil balandliklar; porolon chuqurligi yoki'tramplin – porolon chuqurligi – batur' tizimi – tayanchsiz fazada murakkab aylanishlar mavjud bo'lgan mashqlarni egallashga ko'maklashadi, qo'rqish hissiyotini pasaytiradi, jarohat olish xavfini kamaytiradi. Havfiziqlikni ta'minlash maqsadida baturni pol darajasida o'rnatadilar. Uning temir ramasiga va amortizatorlarga matlar yotqiziladi. Texnik vositalarga quyidagilar kiritiladi: oldaaylanishlar, xalqa va perekladinada katta aylanishlar va boshqa mashqlarni o'rganishda provodka uchun

belbog' bilan turli trenajyorlar; akrobatik mashqlarni o'rganishda straxovka(himoya) uchun amortizatsiya qiluvchi belbog' va b.

Straxovka(himoya) va yordam berish o'zaro chambarchas bog'liq va yangi masiq o'rganishning boshlang'ich bosqichlarida bir birini tez-tez almashtirib turadilar.

Yordam berish natijada jihazdan uzilib tushishni, yiqilishni oldini oladi, balki o'rganishning metodik usullaridan biri bo'lib keladi. U o'rganilayotgan masiq haqida to'g'ri tasavvur paydo bo'lishiga, uning bajarish texnikasini tez egallab olishga ko'maklashadi va shug'ullanayotganlarda mushaklar kuchi, harakatlarning koordinatsiyasi, tezlik va boshqa qobiliyatlarining etarlicha rivojlanmaganligi sharoitida qo'llaniladi.

Yordam berishning quyidagi turlarini farqlaydilar: *provodka* – butun masiq yoki uning alohida qismida, fazasida gimnastni kuzatib boruvchi murabbiy harakatlari;*fikatsiya* – harakatning ma'lum nuqtasida gimnastni pedagog tomonidan ushlab qolishi; *yitarib turish* – gimnastning pastdan yuqoriga qarab harakat paytida qisqa muddatli yordam; *qo'llab turish* – gimnastning yuqoridan pastga qarab harakat paytida qisqa muddatli yordam; *aylantirib qo'yish* – aylanishlar bajarilayotganda gimnastga qisqa muddatli yordam berish; *kombinatsiya usullari* – bir vaqtda yuqor va ketma ketlik bilan turli xil usullarni qo'llash; *seriyali usullar* – kombinatsiyalar tuzilishiga muvofiq qo'llaniladi; yitarib turish – qo'llab turish, qo'llab turish – yitarib turish, aylanitirib turish – yitarib turish va h.

Mashqning egallab olish darajasiga qarab pedagog tomonidan jismoniy kuchini qo'llash kamayib boradi, keyinchalik umuman to'xtatiladi va straxovka(himoya) bilan almashiriladi. Straxovka(himoya) va yordam berishdan mustamol qilish taqiqlanadi, aks holda shug'ullanuvchilar qat'iy va tezkor harakatlanmay, o'z kuchiga ishonmay qolishlari mumkin. Ulardan mashqlarni mustaqil bajarishni talab qilish kerak.

Straxovka(himoya)ni amalgaoshirishda quyidagilarni bilish zarur: bajarilayotgan mashqning texnikasini bilish; straxovka(himoya) uchun joyni tekzor va to'g'ri tanlab olish; shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini bilish (jismaniy, texnik va psixologik tayyorgarligi, qobiliyatlari); straxovka(himoya) joyida mustahkam turish, imkoniyat qadar mashqni bajaruvchiga yaqinroq, bir vaqtdayoq unga halqit bermasdan turish. Straxovka(himoya) amalgaoshiriladigan mustahkam bo'lmagan tirkachlardan foydalalmastik, straxovka(himoya)ni bajarishga tayyor bo'lmagan shaxslarni qo'ymaslik. Straxovka(himoya) usullarining tanlanishi straxovka(himoya)ni bajarayotgan shaxsning individual xususiyatlarigava shug'ullanuvchining texnik tayyorgarlik darajasiga bog'liq.

Mashqlarni mustaqil bajarayotganda jarohatlarni oldiniolishda o'zini o'zi straxovka(himoya) qilish muhim ahamiyat kasp etadi. O'zini o'zi straxovka(himoya) qilish – bu shug'ullanuvchining o'z vaqtida to'g'ri qaror qabul qilish va havo'li vaziyatlardan mustaqil chiqib ketish mahorati. Ehtimoli bor jarohatning oldini olish uchun mashq bajarishni to'xtatish yoki uni o'zgartirish mumkin, qo'shimcha tayanchni yaratish, qo'llari bilan ushlab qolish, sakrab tushishni bajarish va b. Yiqilayotgan payda shug'ullanuvchilarni to'g'ri qo'nishni o'rgatish ayniqsa muhimdir. O'zini o'zi straxovka(himoya) qilish ko'nikmalari mashqlarni bajarish va ularni mukammallashtirish jarayonida egallab olinadi.

6.5. Straxovka(himoya) va yordam berish usullarini o'rgatish

Har bir gimnastik mashq straxovka(himoya), yordam berish va o'zini o'zi straxovka(himoya) qilishning maxsus usullarini bilishni talab qiladi. Ushbu usullarni o'rgatishda mashqlar bajarish texnikasidan va ehtimoli bor xatolardan kelib chiqadilar. Ushbu usullar gimnastik mashqlarni egallash bilan birga bir vaqtdayoq o'rganiladi. Pedagogijihoz oldida straxovka(himoya) qilinayotganining b.h. ko'rsatadi va tushuntiradi, to'g'ri tik turishni, ushlash usulini va mashqni xatolar bilan bajarish vaziyatida harakatlarni, keyin esa straxovka(himoya) va yordam berish usullarimalda bajariladi. Amaliy harakatlardan tashqari, har

urinishdan oldin straxovka(himoya) uchun straxovka(himoya) qilayotgan shaxsdan, u uni qanday amalgaoshirishini so'rash lozim. Straxovka(himoya) qiluvchi shaxslarning harakatlari doimiy tarzda o'qituvchining nazaridan tushmasligi zarur. Faqat ko'nikmalarni mustahkam egallab olganidan keyinmustaqil straxovka(himoya) qilish va yordam berishni amalgaoshirishini ishonish mumkin, bu erda straxovka(himoya) qiluvchi shaxslarning diqqatini texnika havfisizligining barcha talablariga qat'iy rioya qilishini va jarohatlanishni oldini olishning boshqa choralariga qaratish kerak.

Shug'ullanuvchilar straxovka(himoya) qilish va yordam berishni o'rganishgamaibur ekahligi, o'qituvchi bir nechta guruh bilan mashg'ulot o'tkazayotganda ularni o'zi amalgaoshirish imkoni bo'lmastligi bilan izohlanadi. Gimnastika bilan shug'ullanuvchi har bir shaxs straxovka(himoya) va yordam berish ko'nikmalarini egallab olishi zarur. Jismaniy madaniyat o'quv yurtlarining talabalarularni amaliy mashg'ulotlarda egallab oladilar.

Straxovka(himoya) va yordam berishni ta'minlash shug'ullanuvchilarda berilgan topshiriq uchun javobgarlik hissiini va kasbiy kompetentligini tarbiyalaydi.

Erkin vaqtrabatik mashqlarda straxovka(himoya)ni osma yoki qo'l beibog'i yordamidaamalgaoshiradilar. Straxovka(himoya) payritdaarqonlar erkin tutiladi, gimnastning xato harakatlarni bajaraganida yoki yiqilish havo'li paydo bo'lgandaarqonlar tezda tortiladi. Murakkab mashqlarning bajarilishida havisizlikni ta'minlash pedagog qo'llarini yumshoq mato bilan qoplash, porolon chuqurliklar va matlarni qo'llash orqali amalgaoshiriladi.

Yakkacho'p(brevno)dagi mashqlardastraxovka(himoya) qiluvchi tayyor bo'lib brevno uzunligida harakatlanadi, chunki har qanday paytda bajaruvchi muvozanatni yo'qotisa qo'llini yoki gimnastik tayog'ni uzatishi, yiqilganda yoki noaniq sakrab tushganida qo'llashi kerak. Jihozga urilib ketganida straxovka(himoya) qiluvchi shaxs yitarish joyida bo'lishi kerak, yon tomonga akkrab tushishda esa gimnastni orqa tomoni yoki qorinidan ushlab qo'llaydilar. Hoshlang'ich bosqichlarda o'rganuvchilar bilan ishlashda ikki kishi bo'lib

brevning ikkala tomonida straxovka(himoya) qilish tavsiya etiladi. Straxovka(himoya) jarayonida shug'ullanuvchini oyog'idan ushlab qolish taqiqlangan.

Baland turrikda, xalqalarda va turli balandlikdagi bruslarda straxovka(himoya) jihoz ostida yon tomonidan amalga oshiriladi va gimnast harakatlariining xarakteri va yo'nalishiga qarab oldinga yoki orqaga qisqa masofaga harakatlantiriladi. Boshqa tomonga tezkor o'tishlar ehtimoli ham bor (buni mahorat bilan bajarish lozim), mashq bajarilishiga halqat bermasdan. Sakrab tushishlarda tahminiy qo'nish joyiga tezda o'tishi kerak. Straxovka(himoya)ni tepalikkdan turib yoki osma belbog' yordamida bajarish mumkin.

Past va o'rta bruslarda mashqlar bajarilganda straxovka(himoya) xodalar ostidan turib qo'llar yordamida amalga oshiriladi. Past bruslarda bolalarni straxovka(himoya) qilayotganda va ba'zi bir statik elementlarni bajarilishida yordam ko'rsatayotganda qo'llarni xodalar ustidan ham ushlash mumkin. Straxovka(himoya)ning boshqa vositalari bo'lib, porolon matlar, osma belbog'lar, balandliklar, turli xil tirkachlar va b.

Tayanch sakrashlarda oyoqlar ajralgan, bukilgan, qomad bukilib, straxovka(himoya) tik turgan holda oldindan va qo'nish joyidan sal uzoqroqda amalga oshiriladi; gimnast yoki ikkala qo'l bilan elkasidan yoki elkaning old qismidan ushlab qo'llaniladi, yoki bir qo'l bilan elkasidan yoki ko'kragi ostidan. Yon tomon sakrashlarni straxovka(himoya) qilishda straxovka(himoya) qiluvchining joyi- tayanch qo'l tomonidan jihozdan oldinda. Aylanish bilan va undan murakkabroq sakrashlarni bajarayotganda u yon tomonda turishi kerak va orqasi bilan elkasi yoki ko'kragini va elkasini qo'llab turishi kerak.

6.6. Tibbiy nazorat va o'zini o'zi nazorat qilish

Shug'ullanuvchilarning sog'lig'ini saqlash va jarohatlanishni oldini olish uchun tibbiy nazorat va o'zining jismoniy holati va o'zini xis etish holatini o'zi nazorat qilishi katta ahamiyat kasb etadi. Bu bilan bog'liq shug'ullanuvchilarni

davolash-profilaktika muassasalaridan biriga birlashtirib qo'yaladi (vrachlik-jismoniy madaniyat dispanser, vrach nazorati kabineci, poliklinikalar, maktablar, o'ra maxsus va o'liy ta'lim muassasalaridagi vrach kabinetlari) va yiliga bir yoki ikki marta chuqur tibbiy ko'rikdan o'tadilar.

Bundan tashqari, o'quv, o'quv-shug'ullanish mashg'ulotlari, musobaqalar va yig'inlarda vrach-pedagog kuzatuvlarini o'tkazish zarur. Ular pedagog va vrachga shug'ullanuvchilar sog'lig'ining hozirgi holatini aniqlash va o'z vaqtida nuqsonlarini bartaraf etish imkonini beradi. Har bir mashg'ulotdan oldin o'quvchilar shug'ullanuvchilar kayfiyatini, o'zini xis etishini, shug'ullanish xoxishini aniqlashi zarur.

Toligish va me'yordan ortiq charchash mashg'ulotlar jarayonida o'z vaqtida aniqlanishi zarur. Uning asosiy belgilari quyidagicha: o'quv jarayoniga diqqatining pasayishi, apatiya, bo'shashganligi; mashqlar bajarish sifatining pasayishi; harakatlarning koordinatsiyasining buzilishi; rangining oqarishi, oyoq qo'llarining tirashi va boshqalar. Ushbu holatlarda yuklamani kamaytirish zarur; murakkab koordinatsiyali va havo harakatlarni o'rgatmaslik; mashq bajarilishini o'rgatishni vrach metodik usullarni qo'llash, alohida vaziyatlarda shug'ullanishni to'xtatish zarur, shug'ullanuvchini esa vrachga jo'natish kerak.

Kasallikdan keyin yoki mashg'ulotlarda uzoq uzilish bo'lganidan keyin shug'ullanuvchi sinchikovlik bilan vrach ko'rigidan o'tkazilishi zarur va o'quv-shug'ullanish mashg'ulotlariga qatnashishiga ruxsat olishi kerak. Ushbu vaziyatda pedagog o'quv-shug'ullanish ishi jarayonida vrach tavsiyalarini inobatga olishi va tayyorgarlikni kuchaytirish zarur (alohida jismoniy tayyorgarlik bilan shug'ullanish, yuklamani kamaytirish, urinishlar miqdorini kamaytirish, avvaldan yaxshi o'rgatilgan mashqlarni yoki ularning elementlarini bajarishni tavsiya etish), straxovka(himoya)ga diqqat-e'tiborini kuchaytirish, jismoniy yordam ko'rsatish va shug'ullanuvchini ketma ketlik bilan ishing to'liq majmuni bajarishga yo'naltirish. O'quvchilarni o'quv va o'quv-shug'ullanish mashg'ulotlariga qatnashishni vrach ruxsatsiz qat'iyan taqiqlanadi.

Jarohatlanishni oldini olishda o'zini o'zi nazorat qilish muhim ahamiyatga ega. Maxsus kundalikda o'zini xis etishi, kayfiyati, toliqish darajasi, vazni, pulsi, ishtahasi, uyquasi, og'riqlari qayd qilinadi; ish, dam olish, ovqatlanishning to'g'ri tartibiga rioya qilish inobatga olinadi.

Jarohatlanishni oldini olishda vrach nazorati va o'zini o'zi nazorat qilish bo'yicha targ'ibot-tashviqot ishlari muhim rol o'ynaydi. Bularning hammasi pedagogga o'quv jarayonini metodik to'g'ri tuzish imkonini beradi.

Shunday qilib, gimnastika mashg'ulotlarida sport jarohatlarini oldini olish uchun majmuiy profilaktik choralarini qo'llash zarur. Ular sirasiga o'quv-sport ishtarini o'tkazish metodikasi, gigienik talablar va tibbiy ta'minot kiritilgan.

Barcha profilaktik tadbirlarning muhimligi bilan birga asosiy e'tiborni metodik nuqsonlarni bartaraf etishga qaratish zarur, chunki jarohatlarning aksariyati o'rgatish va shug'ullanish metodikasidagi xatolar orqali kelib chiqadi. Jarohatlanishni oldini olishning metodik va tashkiliy-pedagogik choralarini o'quv-shug'ullanish ishtarining rejalashtiruvchi xujjatlarida inobatga olinishi zarur. Jismoniy madaniyat o'quv yurtlarining talabalarga jarohatlanishni profilaktika choralarini sinchikovlik bilan o'rganish zarur va ulardan o'z pedagogik faoliyatlarida foydalanish, amaliyotda jarohatlarni to'liq bartaraf etgan holda.

Tayanch iboralar

Sanitariya, gigiena, jarohat, past va o'rtacha bruslar, tayanch sakrash, baland turmik, xalqalarda va turli balandlikdagi bruslarda straxovka (himoya) straxovka.

Nazorat savollari

1. Jarohatlanish sabablarini bilasizmi?
2. Jarohatlanishga nima sabab bo'lishini bilasizmi?
3. Gimnastikada texnika xavfsizligi qoidalarini haqida nimalarni bilasiz?
4. Mashg'ulot o'tkaziladigan joylarga qo'yiladigan talablar haqida so'zlab bering?

5. Yordam berish turlari haqida nimani bilasiz?
6. Tibbiy nazorat va o'zini o'zi nazoratdeganda nimani tushinasiz?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Brikinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.
2. M.N. Umarov. Gimnastika. Toshkent. 2015 y
3. Eshayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (ulubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009.
4. I.I. Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Toshkent-"ILM-ZIYO"-2014 yil

VII-BOB. MAKTABDA MASHG'ULOTLARNING MAZMUNI VA UNI TASHKILLASHTIRISH

7.1. 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) axloqiy sifatlarni tarbiyalash orqali o'quv-tarbiya va trenirovka ishlarining malsuldorligini ta'minlaydi.

Dars shaklidagi mashg'ulotlarning ustunlik jihatlarga, shuningdek ularning jamoa bilan olib borilishini kiritish mumkin. Shug'ullanuvchi o'z o'rtog'lar orasida bo'la turib, o'zining kamchiliklarini osonroq ko'rish hamda tuzatishi mumkin. O'qituvchining rahbarligida u nafaqat mashqlarni bajarishni, balki yaxshi xulqqa ega bo'lishni o'z o'rtog'lariga 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 holida kamdan-kam uchraydi. Darslar tuzilishi, mazmuni, tashkil qilinishi, o'tkazilish usuliyatiga ko'ra har xil bo'ladi. Lekin farqlar mavjudligiga qaramay, ularning hammasi umumiy qoidalariga bo'ysunadi.

7.2. Gimnastika darsining tuzilishi

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

Har bir alohida gimnastika darslarida bita 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 shifalarini 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 qanday 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 qilingan, ya'ni: darsning tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlari.

Darsni o'tkazishga bo'lgan umumiy uslubiy qoidalar va 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 katrofat 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.

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.

Motorzichligibevositamashqbajarishuchunsarfqilinganvaqtningmashg'ulotnin gumumiyvaqtiganisbati (foizhisobida) bo'lib, quyidagiformulaorqaliniqlanadi:

$$R_{mot} = \frac{T_m \cdot 100\%}{T_u}$$

bunda R_{mot} – darsning motor zichligi; T_m – 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 uslublarining 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.

7.3. 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 ikki 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 ruhiy shaylanishlari, organizmning hayotiy faoliyatini oshirish, muvaffaqiyatli faoliyat yuritishni ta'minlaydigan qulay, jiboy mulohini yaratish nazarda tutiladi.

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

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

1. Shug'ullanuvchilarda topshirilgan har xil parametrlar bilan (kuchlanish darajasi, harakat 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 hal 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 hosil 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'zgarchoq. Darsning o'quv rejadagi o'rni, shug'ullanuvchilar tarkibi va boshqa dars o'tish sharoitlariga qarab, ta'lim vazifalari bitta darsda ko'proq, ikkinchi darsda kamroq hal etilishi mumkin.

Vositalar. Gimnastika darsining tayyorgarlik qismida, odatda, past shiddatli mashqlar qo'llaniladi: saflanish mashqlari, harakatlanishlarning (turi xil yurishlar, yugurishlar, sakrashlar, raqs harakatlari) har xil turlari, buyumlar bilan, buyumlarsiz va og'irliklar bilan mashqlar, gimnastika devorchasi hamda o'rindig'ida mashqlar. Xaddan ortiq shiddatga ega bo'lgan mashqlar darsning asosiy qismida shug'ullanuvchilarning ish qobiliyatini pasaytirishi mumkin. Shu sababli darsning tayyorgarlik qismida shug'ullanuvchilarda kuch, chidamlilik va hatto egiluvchanlik kabi harakat sifatlarini maxsus rivojlantirmaslik lozim.

Tayyorgarlik qismini 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'rliqish va bo'shashish maromi) ish bajaradi.

Mashqlar 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 qismini ko'pincha saflanish mashqlarini bajarish bilan boshlanadi. Harakatlanishlarning turlari yoki saflanish mashqlari bilan almashiriladi yoki bevosita ulardan keyin bajariladi. Darsning

tayyorgarlik qismini, odatda, umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi bilan yakunlanadi. Biroq ayrim hollarda, darsning asosiy qismini mazmuniga qarab, umumrivojlantiruvchi mashqlar turli xildagi harakatlanishlardan oldin qo'llanilishi mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuada shiddatining ortib borishiga qarab tugsinlanadi 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'yorianishi ortib boradi.

Darsning tayyorgarlik qismini o'tkazish uchun umumiy uslubiy ko'rsalmalar o'qituvchi darsning tayyorgarlik qismini o'tkazishga qo'yiladigan talablarni bajarish uchun 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.

O'qituvchi dars o'tkazish vazifalari va sharoitlariga bog'liq holda turli xildagi akborot 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'lak (qism)larga ajratish usuli.** Bu usulda o'qituvchi mashqni bo'laklarga bo'lgan holda ko'rsatadi va tushuntiradi hamda 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 diqqatni faollashtiradi va shug'ullanuvchilarda mashq bajarishga bo'lgan mustaqillikning hosil bo'lishiga imkon yaratadi. O'qituvchi maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar bilan mashg'ulotlar o'tkazish paytidayujetli hikoya olib borishi mumkin. Bolalar hikoyani o'zlarining tasavvuridan kelib chiqib va harakatlanish tajribalariga tayanib, harakatlar orqali ifodalaydilar.

4. *Faqat namoyish qilish usuli.* O'qituvchi shug'ullanuvchilarga mashqning nomini aytmadan, uni namoyish qiladi. Namoyishdan so'ng u mashqni boshlash va tugatish uchun zarur buyruqlarni berishi, balki shug'ullanuvchilarga o'zining harakatlari o'xshatib bajarishni taklif qilishi mumkin.

Bunda o'qituvchi butun majmua yoki uning bir qismi oxirigacha hech 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 harakatlari 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 choralari 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 holda 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 bo'ladi. Xatolarni tuzatishning bu usuli o'quvchilarga mazkur mashqning nimaga qaratilganligi va yo'l qo'yilgan xatolarning qanday oqibatlariga olib kelishi to'g'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. Ketma-ket qator (kolonna)ning chap qanoti, o'qituvchiga yaqin joylashgan vaziyat mashqlarni o'tkazish uchun qulay bo'lishiga qaramasdan, bunday vaziyatni har doim ham saqlash shart emas. Aksincha, ketma-ket qator (kolonna)dagi boshlovchilarni, ularning bo'yidan qat'iy nazar, muntazam o'zgartirib turish maqsadga muvofiq. Bu guruhdagi hamma shug'ullanuvchilar uchun bir xil ahvotlarni yaratib beradi. Xuddi shu ma'noda turli xil mashqlarni bajarishda o'ngga, chapga, aylanib, yonna-yon (shengen) va ketma-ket (kolonna) saflanishda bir-biriga yuzma-yuz turib harakatlanishlar orqali ularni o'zgartirib turish lozim.

7.4. Darsning asosiy qismi

Umumiy vazifalari

Gimnastika darsi asosiy qismining umumiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Shug'ullanuvchilarning iroda va jismoniy sifatlarini ta'biyalash.
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 sinuylarida mashqlar o'rgatish jarayoni bevosita mashqni bajarish bilan bog'liq bo'lgan tadbirlarga ancha vaqt sarf qilinadi (masalan, namoyish qilish, texnikani oshuntirish, urinishlarni tahlil qilish, vazifalarni qo'yish, asosiy esa mashqlarni muvbatma-navbat bajarish).

Bu dars qismining motor zichligi 3-4% ga yetadi. Natijada, shug'ullanuvchilarda (ular u yoki bu mashqlarni bajarish ko'nikmasi hamda malakasiga ega bo'lishlariga qaramay) bunday tartibda jismoniy sifatlarining rivojlanishi juda sust amalga oshiriladi. Yuzaga kelgan vaziyatni tuzatish uchun jismoniy sifatlarining 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 harakatlari talab qilinadigan mashqlar qo'llaniladi: gimnastika snaryadlarida mashqlar, tayani b sakrashlar, akrobatika mashqlari, amaliy, umumiy o'qituvchi (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.

Har xil mashq turlarining soni va ularning almashinishini to'g'ri belgilash darsning muvaffaqiyati o'tishini belgilab beradi. Bu masalalarni hal 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 almashitib turish lozimki, jismoniy tayyorgarlik mashqlari hamma hollarda darsning asosiy qismini yakunlashni 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.

Yuklamasi 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

O'qituvchi gimnastika darsining asosiy qismini o'tkazishga qo'yiladigan talablarni bajarish uchun quyidagilarni bilishi lozim: shug'ullanuvchilar harakatlari tahlil qilish va baholash, xatolarni yo'q qilish, mashqlarning bajarilish xavfsizligini ta'minlaydigan choralar qo'llash

1. *O'rgatish uslublari.* Ular qayidagilar 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 yetakchi analizatori - bu ko'rish analizatoridir. Shu sababli shug'ullanuvchilarda oldinda turgan vazifa to'g'risida aniq tasavvur hosil qilish uchun, o'qituvchi, birinchi navbatda, yaxshi ko'rgazmali axborotni tashkil etishi lozim.

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

Texnikaning muhim tarkiblaridan biri - bu harakat maromidir. Ko'pgina hollarda shug'ullanuvchilar aynan maromni egallay olmaydilar. O'qituvchi mashq bajarish davomida kerakli paytda tovush yoki shug'ullanuvchiga qo'lli bilan tegib, zarur harakat maromini aytib berishi lozim.

3. *Shug'ullanuvchilar harakatlari tahlil qilish va baholash.* Har bir urinishda mashqning bajarilish sifatini oshirish uchun shug'ullanuvchi harakatlari har safar baholab borish va uning oldiga vazifalarni qo'yish kerak.

4. *Kuzatish va xatolarni tuzatish.* Mashqning bajarilmaganligi yoki biron bir kato oqibatida noto'g'ri bajarilganligini sezish qiyin emas. Buning uchun alohida bilimlar talab qilinmaydi. Buning ustiga, bunday kuzatish natijalarini o'quvchiga aytib berish, o'quvchiga xafagarchilikdan boshqa, 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. Jarohatlanishning 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 uslubiyoti. Gimnastika darsining asosiy qismida qo'llaniladigan hamma mashq turlarini o'zining tashkil qilinishi hamda o'tkazilish xususiyatlariga ko'ra quyidagi uch guruhga bo'lish mumkin:

- 1) gimnastika snaryadlarida mashqlar, sakrashlar, akrobatika mashqlari va ba'zi amaliy mashqlar.
- 2) erkin mashqlar kombinatiyalari.
- 3) jismoniy tayyorgarlik mashqlari.

a) gimnastika snaryadlarida mashqlar. Gimnastika snaryadlarida 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 qulay 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 zarari ta'sirini kamaytiradi.

- 3) Asosiy mashq bajarilishidan oldin maxsus badan qizdirish o'tkazish.

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

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

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

b) Erkin mashqlar kombinatiyalari. O'qituvchi erkin mashqlar kombinatiyalarni o'rganishda (ularda murakkab akrobatika elementlari yo'q) 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 orgasi 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 hisobdagi harakatni u to'liq darajada egallagunga qadar takrorlaydi.

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

5. Harakatlarni mustaqil o'rganish uchun 1-2 daqiqa beradi.

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

7. Shug'ullanuvchilarga egallangan harakatlarni musiq'a 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.

d. 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 hamda hamma uchun bir xil mashqlarni berishga to'g'ri keldi.

Bu mashqlar o'zining harakat tartibiga ko'ra murakkab emas. Bu o'qituvchini ko'p marta mashqni ko'rsatib berish hamda so'z orqali tushuntirishdan holi qiladi.

7.5. 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.

Agardarslarni o'rasidagi tanaffus bursakadako'p bo'lsa, undahamma o'rganizmi funksiyalarini tez tiklanadi.

Agartanaffuslar vaqti birmehasoatni tashkil etsa,

undarejadagi keyingi darajali tiklanib ulgurimagan pog'onagatushib qoladi. Bundan holi bo'lish uchun tiklanish jarayonlarining tezlashishini ta'minlaydigan choralarini ko'rish zarur.

Gimnastika mashqlarini bajarish deyarli har doim ba'zi bir tавakkalchilik bilan bog'liq. Shug'ullanuvchilar tomonidan ishonchsizlik hissinin bostirish uchun namoyon qilinadigan iroda kuchlanishlari ularning psixikasini toliqitiradi. 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.

O'qituvchi darsni yakunlayotib, darsdagi har bir narsa va voqegaga (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 (bo'shashtirish, massaj). Bu mashqlar, faol dam olish vositasi sifatida, tiklanish jarayonlarining tezlashishiga yordam beradi.

2. Chalgituvchi mashqlar: diqqat uchun, tinchlantiruvchi o'yinlar, musiqali vazifalar va hokazo. Bu mashqlar shug'ullanuvchilarni oldinda turgan faoliyatga tayyorlashga ko'maklashadi.

3. Shug'ullanuvchilarning emotsional holatini 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 baholash qiyin.

Ular jamoa birdamligini mustahkamlaydi, tetik, quvnoq kayfiyat hosil qiladi, eng asosiy si - shug'ullanuvchilarda gimnastika darslariga muntaзам qatnashish istagini kuchaytiradi.

7.6. 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 darsga 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.

Zarur anjomlar, ko'rgazmali qurollar, o'lchash asboblari tayyorlab qo'yish.

Shug'ullanuvchilarning intizomi, ularning darsga munosabatlari, dars maromi va oxir-oqibat uning unumdorligi. Dars o'tish joyining qanchalik tayyorlanganligiga bog'liq. Snaryadlar, o'rindiqalar, inventar nafaqat o'z joyida bo'lishi kerak, balki yaxshi (maqsadli va shinam) joylashtirishi lozim. Darsga aloqasi bo'lmaganlar zalda turnasliklari zarur.

Shug'ullanuvchilarga qo'yilgan talablar. O'qituvchi dars maqsadini aniqlash va ularni hal qilish uchun eng qulay vositalarni tanlash bilan belgilangan maqsad sari dastlabki qadamni qo'yadi, lekin bu hali hal qiluvchi qadam emas, albatta. Eng muhim 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-harakatini kuzatib borishi, mashqning muayyan sharoitida mumkin bo'lgan darajada sifati bajarilishiga erishish uchun intilishi kerak.

O'qituvchining o'quvchilarga yuqori talabchan bo'lishi, uning obro'sini va fanga bo'lgan qiziqishini oshiradi.

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

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

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

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

Darsda yuksak darajada tartib o'rnatilishi kerak. Bu barcha shug'ullanuvchilarni butun dars davomida qat'iy (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'ullanuvchilarning tartib bilan zalga kirishi. Zalga kirish tartibi quyidagicha: a) o'qituvchi nazoratsiz jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mumkin emas; b) darsga sport kiyimisiz kirish man etiladi; d) bitta turtli yo'nalishdagi faoliyatni (harakat, fikr, qiziqishlarni) mashg'ulot predmetiga e'tibor qaratilgan boshqa faoliyatni ajratib turuvchi chegara bo'lib xizmat qiladi.

2. *Raport (navbatchi arborigi).* Raport berish paytida saldagi 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 xaddan ortiq «o'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, musobaqalar, ko'nikmalarni e'lon qilish tavsiya etiladi.

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

Darsning tayyorgarlik qismini o'tkazish

Gimnasitika mashg'ulotlarining tayyorgarlik qisminida qanday turdagi mashqlar qo'llanilmasin hamda ular bir-biri bilan qay tarzda almashinmasin, o'qituvchi bu

masbqlarning aniq, bir vaqtda hamda mustaqil bajarilishiga erishish uchun har doim intilishi lozim.

Saflarish masbqlarini o'ikazish.

Saflarish masbqlarini o'ikazishda quyidagilar tavsiya qilinadi:

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

- masbq'ulotda tegishli tartibni o'ratish;
- o'qituvchi va o'quvchilar o'rtasidagi o'zaro huquqiy munosabatlarni aniqqlab olish;

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

Mana shuning uchun ham yuqori darajadagi talabchanlik ham o'rgatish davrida, ham saflarish masbqlari masbq'ulotlarda yordamchi ahamiyatga ega bo'lgan paytlarda namoyon qilinishi lozim.

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

3. Masbqlar hajmini bitta masbq'ulot atrofida cheklash. Saflarish masbqlari olib boriladigan yuqori talabchanlik shug'ullanuvchilarning diqqatini toliqtiradi, shuning uchun bitta masbq'ulotda bunday masbqlarni haddan ortiq qo'llash keyingi masbqlarni bajarishga bo'lgan ish qobiliyatini pasaytiradi.

Talabalarga quyidagi masbqlarni olib borishni topshirish:

- buyruqlar: «T'ekislan!» (ikkii qanot bo'ylab), «Rostlan!», burilishlar;
- ikkii yonma-yon (sheregalii) qatorga saf tortish va qaytadan bir sheregaga saflarish;
- aylanib o'tib harakatlantirishlar va to'xtashlar;
- harakatlantirishlarda burilish bilan to'rtta bo'lib kolomaga saflarish;
- yurgan paytda aylanishlar.

Harakatlantirishlarining turlarini o'ikazish.

1. Shug'ullanuvchilarga masbqlar to'g'risida axborot berish. Oddiy masbqlarni (oyoq uchlarida, tovonlarda, cho'qqayib yurish yoki yugurishning har xil turlari, yoki qo'llarni o'zgartirgan holda yurish va h.k.) o'ikazishda faqat ularning nomlarini aytilib o'tish bilan chegaralanish mumkin.

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

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

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

2. Buyruqlar. Masbqni boshlash uchun faqat harakatlantirish usuli o'zgarayotgan hollarda «qadam bosi!» buyruqi beriladi. Masalan:

- qadam tashlashdan yugurishga va yugurishdan qadam tashlashga o'tish;
- oddiy qadam tashlashdan yoki yugurishdan g'ayrioddiy: oyoq uchlarida, cho'qqayib, oyoqlarni oldinga bukib yurishga o'tish;
- sakrab-sakrab harakatlantirishga o'tish.

Boshqa qolgan hamma hollarda «Masbqni boshla!» buyruqi beriladi (masbq qanday, joyidan turibmi yoki yo'li-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 harakatlantirish bilan yurish va sakrashlardan iborat bo'lgan hisob bo'yicha qat'iy belgilangan kompozitsiya.

Harakatlantirishni to'xtatmasdan masbqni tugallash uchun, agar u bundan oldin

boshqacha bo'lgan bo'lsa, «Oddiy qadam bos (yugur)!» buyrug'i beriladi.

Masalan:

- boshqacha (oyoq uchida, tovonlarda va h.k.) yurish hamda 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 beriladi, 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'larni har bir hisobda oldinga, yon tomonlarga, yelkaga va pastga harakatlantirib yurish-yurish;
- 3) yugurish -oyoqlarni orqaga bukkagan holda yugurish-yugurish-yurish;

Umum rivojlantiruvchi 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 paytida yoki 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 qismlarini avval hisoblash sonlarini eng po'limasligi ham mumkin, chunki silsilani.

pujimasimon vositlash mashqlari axborotning faqat bir qismi hisoblanadi.

d) *faqat gapirib berish bilan axborot berish usuli*. Afzalliklari shug'ullanuvchilarni harakatlarni ko'chirish emas, balki o'z holicha bajarishga bo'lgan katta qiziqish ta'minlanadi.

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

Afzalliklari - yarim o'yin shaklida qadri-qomati 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.

e) faqat ko'rsatish orqali axborot berish.

Afzalliklari - yarim o'yin shaklida qadri-qomati 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 mashqlarning aniq va bir vaqtda bajarilishiga erishish uchun shug'ullanuvchilarga aytib turish, hisoblash, tasvirlab ko'rsatish orqali yordam ko'rsatadi.

O'qituvchi mashq boshlanishi bilan 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.** O'qituvchi mashqlarni bajarish davomida 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'rni bog'liq. Shug'ullanuvchilar turgan bir ketma-ket qator (kolonna)ning chap qanoti o'qituvchiga yaqin joylashgan holati mashqlarni o'tkazish uchun qulay bo'lishga qaramay, har doim ham bunga amal qilish shart emas. Bir ketma-ket qator (kolonna)dagilarni, bo'yidan qat'iy nazar, muntazam o'zgartirib turish va shu orqali guruhdagi hamma shug'ullanuvchilar uchun bir xil sharoitlarni yaratish maqsadga muvofiqdir. Xuddi shu nuqtayi nazardan majmuadagi turli mashqlarni bajarish paytida o'ngga, chapga, aylanib, bi-biriga yuzma-yuz turib, yonma-yon (sherenga) va ketma-ket qator (kolonna)larda 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, umumirivolanuvchi mashqlar majmuasi alohida, oqimi va o'tishli usullar bilan o'tkaziladi.

Alohida o'tkazish usuli: tashqi belgisi-alohida mashqlar o'trasidagi qisqa vaqti tanaffuslar, shuningdek shug'ullanuvchilarning nisbatan doimiy harakatlanish joyi. Afzalligi - eng samarali va yengil.

Oqimi 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 qoplashining aerob imkoniyatlarini oshiradi.

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

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

O'tishlar bilan o'tkazish usuli: tashqi belgisi - mashq yurit turganda yoki shug'ullanuvchilarning ko'p harakatlanishlari bilan bajariladi

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

6. Mashqni bajarish paytida shug'ullanuvchilar tomonidan mustaqillikni ko'proq namoyon qildirish hamda ularning mashg'ulotlarga 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.

Jamcolarni belgilash. O'qituvchining ko'z orqali signali bo'yicha shug'ullanuvchilar mashq bajarishini to'xtatadilar va shartlashgan holatni (cho'qqayib tayanish, yotib tayanish, o'tirish va h.k.) egallaydilar.

O'tiblar yutib olingan ballar soniga qarab aniqlanadi.

c) mashqni saf yo'nalishini o'zgartirish orqali o'tkazish. Sikl oxirida 90° l-qism - 8 ta polka qadami o'ngga va xuddi shuncha chapga.

II qism - jufti bo'lib bajarish.

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

2. fraza- 1-frazani takrorlash;

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

Tayanch iboralar

Mashg'ulot, dars, sxema, darsining na'munaviy tuzilishi, darsning tayyorlov qismi, darsning asosiy qismi, darsning yakuniy qismi, dars konspekti.

Nazorat savollari

1. Gimnastikada qaysi mashg'ulotshakllari qo'llaniladi?
2. Nima uchun dars mashg'ulotning asosiy shakli hisoblanadi?
3. Gimnastika darsining na'munaviy tuzilishi (sxemasi) to'g'risida gapirib bering.
4. Darsning tayyorlov qismini o'tkazish vazifalari, vositalari va uslublari qanday?
5. Darsning asosiy qismini o'tkazish vazifalari, vositalari va uslublari to'g'risida gapirib bering.
6. Darsning yakuniy qismini o'tkazish vazifalari, vositalari va uslublari qanday?
7. Jismoniy yuklamani tartibga solish uchun qanday usullar qo'llaniladi?
8. Shug'ullanuvchilarni darsga va ayrim mashqlarga bo'lgan qiziqishini qanday ta'minlash lozim?
9. Darsning tayyorlov qismini o'tkazishdagi uzluksiz usul to'g'risida gapirib bering.
10. Gimnastika darsida o'qituvchining o'rni qanday?
11. Gimnastika bilan shug'ullanganda musiqa jo'rligining ahamiyati to'g'risida gapirib bering.
12. Dars konspektini tuzish uslubiyoti qanday?
13. Gimnastika darsi qaysi shakl bo'yicha tuziladi?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Briklinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.
2. I.I. Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Toshkent-"ILM-

ZIYO"-2014 yil

3. Eshtayev A.K.

Sportgimnastikasimashg'ulotining nazariy asoslari

(uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009.

4. M.N. Umarov. Gimnastika. Toshkent. 2015 y

5. Sushko G.K. Gimnastika imetodika eyoprepodavaniya.

Uchebnooposobie T.: ILM-ZIYO.-2012 g.

6. A Yefimenko. Gimnastika. T., O'zDJTI, 1980

7. Yefimenko A.I., Yo'ldashev Q.Q., Umarov M.N. Gimnastika darsining namunaligini oshirish usullari. Tashkent, 1995 y.

8-Bob. GIMNASTIKA MASHQLARINI O'RGATISH METODIKASI

8.1. O'rgatishning maqsadi, vazifasi va bosqichlari

Gimnastika mashqlarini o'rgatishdan maqsad, har qanday pedagogik jarayon singari, harakat ko'nikmalarini, malakalarini shakllantirish va maxsus bilim olishlari uchun talabalarni o'qituvchilar rahbarligidagi rejali faoliyatini uyushtirishdir.

Talabalarining umumiy harakat va sport tayyorgarligi uchun:

- ahamiyatli bo'lgan harakat ko'nikmalarini shakllantirish;
- kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, eprchilik, chidamlilik singari jismoniy sifatlarni tarbiyalash;
- pedagogik-kasbiy ko'nikmalarni (maxsus ta'lim o'quv maskanlari talabalarida) shakllantirish lozim.

Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayonida hal etiladigan alohida vazifalar har bir aniq holda harakat tarkibini, uni bajarishsharoitining xususiyatlarini va o'quvchilarning tayyorgarlik darajasini baholash asosida belgilanadi.

Gimnastika mashg'ulotlarida o'zlashtiriladigan mashqlar xilmaxil bo'lib, ular gavdaning alohida qismlarini oddiy harakatlari, oddiy turish holatlaridan (asosiy turish, otilish, tayanishdan) to jismoniy va harakat sifatlarini maksimal ishga solish bilan bog'liq bo'lgan murakkab harakat faoliyatlarigacha (masalan, halqalarda qo'llarni ikki yonga uzatib tayanish - chalishitirish, yakkacho'pdagi yoki erkin mashqlardagi uch karra salto) harakatlari o'z ichiga oladi. Shuning uchun ba'zi bir mashqlarni o'rganish oson kechadi. Bu mashqlarni o'zlashtirib olish uchun ularning bajarilishini ko'rish yoki nomlarini eslab qolishning o'ziga kifoya bo'ladi. Boshqa mashqlarni o'rganish esa uzoq muddatda shug'ullanish bilan bog'liq bo'ladi.

Aniq bir gimnastika mashqini o'rgatishni shartli sur'atda o'zaro bog'liq bo'lgan uch bosqichga bo'lish mumkin. Birinchi bosqich harakat haqida umumiy dastlabki tasavvur hosil qilishdan (boshlang'ich ma'lumotdan) iborat bo'lib,

bunday tasavvur har bir harakat faoliyatini ongli o'zlashtirish zaminida yotadi. Yangi harakat to'g'risidagi (uning shakli, ko'lamini, ta'sir yo'nalishi, ayrim holatlari va h.k.) dastlabki ma'lumotlar va talaba xotirasida to'plangan harakat tajribasi natijasida bo'layak harakat faoliyatining dastlabki dasturi tuzilishini ta'minlovchi umumiy bog'lanishlar hosil bo'ladi.

Ikkinchi bosqich- bevosita harakat texnikasi asoslarini egallash (mashqni juda puxta o'rganish). Bu bosqichda o'qituvchi bilan talabaning birligida faol ishlashi natijasi omaroq, mashq haqidagi tasavvur aniqlanadi, xatolarga yo'l qo'yilmaydi, mashqlarni nazorat ostida mustaqil bajarishi ta'minlanadi.

Uchinchi bosqich- harakat texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish. Bu harakatni boshqarish darajasini, albatta, avtomatlashtirilgan ko'nikma darajasiga yetkazib, shu tufayli shug'ullanuvchi mashqlarni turli sharoitda (musobaqalar va boshqa chiqishlarda) uzoq vaqt davomida bajara oladi.

Mashqni o'rgatish jarayoni tugagandan keyin butun faoliyat o'zlashtirib olingan mashq variantlarini bajarishga, oldingi mashqqa o'xshash elementlari bor, texnikasi murakkab mashqlarni bajarishga, bajarish sharoitini o'zgartirishga, masalan, boshqa mashqlar bilan qo'shib bajarishga qaratilishi mumkin.

8.2. Gimnastika mashqlarini o'zlashtirish shartlari

Birinchi shart. Gimnastika mashqlarini o'rgatishni muvaffaqiyatli tashkil etishning birinchi sharti- talabalarining jismoniy tayyorlik darajasini aniqlash. Bunda talabaning imkoniyatlari quyidagi ko'rsatkichlarga e'tiboran baholanadi:

- mashqlarni bajarishni o'zlashtirish tayyorgarligi o'zlashtiriladigan mashqlarning hajmi va ifodasi, harakatlarni o'rganishdagi ayrim qiyinchiliklar, (talabada yangi mashqlardagi o'xshash harakat tajribasining mavjudligi;
- jismoniy tayyorligi (yangi texnik harakatni o'rganib olishda hal qiluvchi xislatlarning kamolot darajasi);

- ruhiy xislatlarning (talabalarining dadilligi, qat'iyligi, uzoq vaqt davom etadigan asabiy zo'rliqlasharga chidamlilik) qay darajada rivojlanishi.

Talabning mashqlarni o'rganish qobiliyatini baholash xarakteri ayni vaqtda qanday mashq o'rganayotganiga bog'liq. Gimnastika mashqlari esa nihoyatda xilma-xil, shuning uchun yangi harakat o'rganilayotgandagi har bir aniq holarda talabning imkoniyatlarini aniqlab olish o'zgarib turishi mumkin.

Ikkinchi shart- o'rgatish dasturini harakat tuzilmasini tahlil qilish va talabning shaxsiy xususiyatlarini bilish asosida tuzish. O'qitish dasturi algoritmik topshiriq, chizma yoki tarmoqli dastur tarzida yoziladi. Mashqlarning bajarish texnikasi murakkablasha borgan sari o'rgatish dasturining samaradorligi ham ortib boradi.

Uchinchi shart- mashqlar to'plarini o'zlashtirish jarayonini mohirlik bilan boshqarish. O'qituvchi buni talaba faoliyatini tahlil qilish hamda unga aniqlik kiritadigan buyruqlar va nazorat topshiriqlarini tanlash asosida amalga oshiradi.

To'rtinchi shart - mashqlarni samarali va to'g'ri bajarish uchun tegishli sharoit va o'quv vositalarining mavjudligi. Bunga quyidagi: mashg'ulot o'tadigan joy (sinf xonasi, zal, maydonchalar), asosiy va yordamchi jihozlar, uslubiy o'quv vositalari (jadvallar, rasmlar, kino-videolavhalar odam gavdasining shakllari, ta'lim texnikasi va uslubiyati uchun tuzilgan uslubiy rejalar), texnikaviy ta'minlash vositalari kino, foto va videoapparalar, o'lchov qurilmalari va goniometr, dinamometr va boshqa asboblardan, magnitofonlar, videomagnitofonlar, diktofonlar kiradi.

8.3. O'rgatishning didaktik tamoyillari

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

Onglilik va faollik tamoyili. Gimnastika mashqlari sportchilarning jismoniy, harakat va irodaviy xislatlariga katta talablar qo'yadi. Yangi mashqlarni o'zlashtirish jarayonidagi onglilik va faollik tamoyili talabalardan, eng avvalo, harakatni tushunib o'rganishni, qo'yilgan vazifaga qiziqib va ijodiy yondashishni talab qiladi.

O'qish jarayonida harakat ko'nikmalarini ongli o'rganib olishlari uchun

shug'ullanuvchilarga quyidagilarni o'rgatish dardkor:

- o'z faoliyatining natijalarini baholash;
- turli (og'zaki, chizma, yozma holda takrorlash) usullardan foydalanib harakat texnikasini tasvirlash;
- yangi harakatni o'zlashtirish bilan bog'liq bo'lgan turli qiyinchiliklarni yengish;
- kundalik daftar tutish va mashqlarni o'zlashtirish rejalarini tuzish;
- o'qituvchiga mashg'ulotni tashkil etishda va o'roqlariga harakatni o'rganishda yordam berish.

Ko'rgazmali bo'lish tamoyili. O'rgatish ko'rgazmali bo'lishiga erishish uchun murabbiy quyidagi bir qancha vosita va usullardan foydalanadi:

- harakatning mukammal ijrosini namoyish qilish, kino va fotomateriallarni, rasmlar, jadvallar va namunaviy modellarni ko'rsatish;
- ayrim harakat topshiriqlari texnikasining detallarini og'zaki tasvirlab berish va boshqa harakatlar bilan taqqoslash;
- qo'shimcha vositalar ishlatish (fazadagi namunalardan, harakatlarga ovoz bilan jo'r bo'yib turish, sekin ko'tarib yuborish va qo'l tekkitib jo'yish);
- trenajor qurilmalarda, odam gavdasi namunalarda va hokazolarda o'rganilayotgan mashq yoki uning elementlari texnikasini ko'rsatib berish;
- alohida holatlarni to'xtatib ko'rsatish, taqild qilish, murabbiy yordamida bajaritish va boshqa osonlashtirilgan harakatlar natijasida harakatni alohida, o'ltibor bilan his etishni hosil qilish.

Osonlik tamoyillari shug'ullanuvchilarga, ularni kuchiga mos keladigan vazifalar berilishini talab qiladi. Aks holda talabalar mashg'ulotlarga qiziqmay qo'ladilar. Biroq osonlik tamoyili sportchilarni qiyinchiliklarni yengishga o'rgatish zaruratini mutlaq inkor etmaydi.

O'qituvchi talabalarining nimaga qodiriligini, ularning aniq bir mashqlarni o'zlashtirish imkoniyatlarini uzluksiz chuqur o'rganib borishi kerak. Masalan, yukkocho'pda katta aylanishni bajarish uchun talabada bir qancha boshqa

masbqlarni bajara olishi, qo'lda yetarlicha kuch bo'lishi, dadillik va qat'iyatlilik singari ko'p jismoniy sifatlar hosil qilingan bo'lishi zarurligini bilishi lozim. Talabada shunday xislatlarning mavjudligi ana shu masbq u uchun oson ekanligini ko'rsatadigan omchov bo'ladi.

Osonlik tamoyili didaktikaning ma'lumdan noma'lumga, osondan qiyimga, soddadan murakkabga qoidalari bilan chambarchas bogliq.

Doimiylik tamoyillari quyidagilari:

- harakat jarayonini o'rganishda muayyan izchillik bo'lishini;
- turli harakat vazifalarini hal qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun harakat texnikasini muntazam ravishda takomillashtirib borish va yangi masbqlar o'rganishni;
- talabalarning mehnatsevarligi va faolligini so'ndirmislik maqsadida o'rgatish jarayonida ish bilan dam olishni almashirib turishni nazarda tutadi.

8.4. O'rgatish usullari

O'rgatish usullari deganda, qo'yilgan vazifalarni hal qilish uchun kerakli muayyan yo'llar tanlashni tushunish kerak. Xilma-xil o'rgatish usullarini guruhlarga bo'lish mumkin. Birinchi guruh o'rgatish usullari:

- og'zaki usul universal usullardan biri bo'lib, talabalarga dars jarayonida yangi masbq bajarishni o'rgatishni idora qilish imkonini beradi. Bunda gimnastika atamalaridan foydalanish alohida ahamiyatga ega bo'ladi, chunki atamalar yordamida o'qituvchining talabalarga nutq orqali ta'sir etishini aniq va qisqqa bo'lishiga erishish mumkin;
- harakat texnikasi to'g'risidagi ma'lumotni bildirish usulini, namoyish qiluvchi tomonidan masbqlarni bajarish, ko'rgazmali qurollar ko'rsatish, audio va videomateriallar, shartli belgilar berish, harakatning ayrim qismlari, miqdori talaba tomonidan harakat texnikasi elementlarini bajarish yo'li bilan namoyon qilinadi.

Mazkur o'rgatish usullari, asosan, masbq texnikasi asoslari to'g'risidagi tasavvurni hosil qilish va aniqlashga qaratilgan bo'lib, butun masbq'ulot jarayonida qo'llanilishi mumkin.

O'rgatish usullarining ikkinchi guruhi:

- yaxlit masbq usullari, u o'rganilayotgan harakatni bir butun lai/da bajarishni nazarda tutadi. Bunda masbqlarni bajarish sharoitini yengillashtrish, yordam ko'rsatish va straxovka qilishning qo'shimcha vositalarini qo'llash, jhozlar balandligini pasaytirish, harakatni irenajaorda bajarish, dastlabki yoki pivovard holatni soddalashtirish (masalan, past yakkacho'pda gavdani yozib ko'tarishni murabbiy yordamida bajarish) hisobiga bo'lishi mumkin;
 - yordamchi masbqlar uslubi (yaxlit masbq usulining o'xshash lurlaridan biri), u tarkib jihatidan asosiy masbqga o'xshash, lekin ayri vaqtda mustaqil masbq bo'lib, ilgari o'rganilgan harakatni yaxlit bajarishni nazarda tutadi (masalan, yakkacho'pda gavdani yozib ko'tarish uchun bir oyogda ko'tarilib tayanish yordamchi masbq bo'lib xizmat qiladi);
 - bo'lingan masbq usuli bu butun harakat texnikasini ayrim < I ism va bo'laklarga ajratib olish va ularning har birini o'zlashtirib olgandan keyin uni qayta yaxlit bajarishdan iboratdir. Masbqni bolaklarga bunday sun'iy bo'lish asosiy fioliyatni o'rganish sharoitini osonlashtirish maqsadida qilinadi;
 - xususiy harakat vazifalarini hal qilish usuli bo'lingan masbq usulining varianti bo'lib, harakat texnikasining muayyan elementlari bo'lgan o'quv vazifalarini tanlash bilan ifodalanaadi (masalan, endi boshlovchi sportchilar oyogini kerib tayanib sakrashni o'rganib olish uchun yerga qo'nishni, yugurib kelishni, depisinish va so'ng «ko'priki» tushishni birin-kecin o'rganishladi).
- Mazkur o'rgatish usullari talabalarga masbq haqida axborot olish va o'rganilayotgan harakat texnikasi asoslarini bilib olish imkonini beradi. Bundan tashqari, ular harakat tarkibi to'g'risidagi tasavvur paydo bo'lishiga, shuningdek, to'y berishi mumkin bo'lgan xatolarni tuzatishga yordam beradi.

Uchinchi guruh: standart mashq usuli, bu usul mashg'ulot sharoitida harakat ko'nikmasini mustahkamlash maqsadida harakatni mustaqil bajarish bilan ifodalanadi;

- o'zgaruvchan mashq usuli quyidagi qiyinlashtirilgan sharoitlar bilan bog'liq bo'ladi: adashiruvchi signallar (shovqin, begona tovushlar va h.k.lar), atrofdagi sharoitning o'zgarishi Gihozlarning odatdagidan boshqacha qo'yilishi, yoritishni o'zgartirish va h.k.lar), ma'lum topshiriqni bajarish haqida kutilmagan ko'rsatma berilishi, mashqning kombiniatsiyadagi joyi o'zgarib qolishi, mashqni charchagan yoki ortiqcha hayajonlanib turib bajarishi;

- o'rgatishning o'yin va musobaqa usuli talabalarining o'zaro raqobat qilishini yoki harakatlardan muayyan natijaga erishish uchun mas'uliyat sezishni nazarda tutadi.

Mazkur o'rgatish usullari harakat ko'nikmalari barqarorligiga erishish imkoniyatini beradi.

To'rtinchi guruh: yangi harakatni o'rgatishning to'g'ri taktikasini va o'quv jarayonini tashkil qilishning samarali shaklini tanlab olish imkoniyatini beradigan dasturlash usullaridan iboratdir. Mashqni o'rgatish jarayonini algoritmash dasturlashirishning ilg'or turlaridan biridir.

Algoritmik turdagi topshiriqlar o'quv materialini qismlarga bo'lishni va ana shu qism vazifalarni shug'ullanuvchilarga qat'iy aniq tartibda birin-ketin o'rgatishni nazarda tutadi. O'quv vazifalarining birinchi qismi o'rganib bo'lingandan keyingina ikkinchi qismiga o'tish huquqi beriladi. Topshiriqlarni tuzishga quyidagi talablar qo'yiladi:

- topshiriqlar yoki o'quv materialining qismlari har bir faoliyat ifodasini aniq ko'rsatishi, ularni tanlashda tasodifga yo'l qo'ymashgi va u kimlarga mo'ljallangan bo'lsa, shularga tushunarli bo'lishi kerak;

- algoritmik tipdagi topshiriqlar bitta harakat faoliyati uchun ham, tarkib jihatidan o'xshash harakatlarni takrorlash uchun ham tuzilishi mumkin;

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

Topshiriqqa binoan, o'quv material qismlarini o'rganish tartibi ular orasidagi aloqadorlikka qarab belgilanadi. Algoritmik turdagi topshiriqning har bir vazifalarini takrorlanishi muayyan maqsadni hal qilishga qaratilgan bo'ladi.

Chunonchi o'rganiladigan harakat faoliyatini muvaffaqiyat bilan bajarish uchun zarur jismoniy sifatlarni rivojlantiradigan mashqlar, o'quv vazifalarining birinchi bor takrorlanishida bo'lishi darkor. O'rganiladigan harakat faoliyati boshlanishi va tugallanishidagi dastlabki va pirovard holatlarni o'zlashtirishga mo'ljallangan mashqlarni esa o'quv vazifalarining ikkinchi marta takrorlanishi o'z ichiga olishi lozim.

O'quv vazifalarining birinchi va ikkinchi takrorlanishi bir vaqtda yoki boshqa-boshqa vaqtda o'zlashtirilishi mumkin. O'quv vazifalarining uchinchi takrorlanishi asosiy harakatlar bajarilishini nazarda tutadi. Masalan, bruslarda qo'llarga tayanib turiboldinga silanib ko'tarilishni o'zlashtirish uchun talaba silanib turishni va oldinga qarab zarur bo'lgan balandlikka silanishni bajara bilishi kerak.

To'rtinchi takrorlashga bajarishni ayrim qismlarga fazo, vaqt, mushaklarning zo'rliq darajasiga qarab baholash bilan bog'liq bo'lgan o'quv vazifalari kiradi. Differentsiatsiyalash miqdori va aniqlik darajasi o'rganiladigan mashqning murakkabligiga bog'liq.

O'quv vazifalarining beshinchi takrori yordamchi mashqlarni o'z ichiga oladi. O'quv vazifalarining takrorlari bajarilgandan keyin, harakat osonlashtirilgan sharoitda (trenajorda, o'qiluvchi yordamida, texnika vositalaridan foydalanib va h.k.) yaxlit o'rganiladi. Har bir o'quv vazifasini o'rganayotganda topshiriqlar qanchalik to'g'ri bajarilayotganini nazorat qilish orqali o'quv jarayonini faol boshqarish imkoniyati yaratiladi.

Yaxlit o'rgatish usulini qo'llanishning iloji bo'lmaganda yoki samarasi kam bo'lganda algoritmik turdagi topshiriqdan foydalanish kerak. Bu turdagi

topshiriqdan, odatda texnik jihatdan murakkab mashqlarni o'rganishda foydalaniladi.

8.5. Mashqlarni bajarilish usullari

Gimnastika mashqlarini o'rgatishning usullari nihoyatda xilmaxil. Quyidagilar eng samarali va o'rgatish tajribasida ko'p foydalaniladigan usullar qatoriga kiradi.

Harakat texnikasi haqidagi tasavvurni hosil qiladigan va aniqlaydigan usullar:

a) o'qituvchi talabalar bilan nutq orqali mashqlarni bajarilishini yetkazishi, subbatlashishi, tushuntirishi, muhokama qilishi va boshqa shakllarni qo'llashi kerak. Har bir so'z aniq va obrazli, iboralar esa qisqa va tushunari bo'lgandagina tarbiyalash ancha samarali hamda ta'siri chiqadi, shunday holda o'qituvchi bevosita yangi mashq o'rgatish oldidan tayyorgarlik ishini muvaffaqiyat bilan o'tkazishi o'rgatish jarayonini boshqara olishi mumkin;

b) ko'rgazmali qurollar (chizma va rasmlar, jadvallar, videolavhalar, odam gavdasining yumshoq simdan yasalgan va boshqa modellari, multiplikatsion rasmlar va h.k.lar) ko'rsatish, sportchi mashqni bajarib ko'rsatishi, turli ko'rgazmalardan foydalanish (quyiroqqa qarang) lozim;

d) mashq texnikasi elementlarini chizmada tasviriyl ko'rinishida nusxalashtirish ketma-ket bajariladigan harakatlarni, sportchigavdasi harakatini murabbiy tomonidan ko'rsatilishi, harakat texnikasini og'zaki yoki yozma tasvirlab berish, texnika vositalari, yordamida harakatning ayrim parametrlarini qayta tasvirlab ko'rsatish, bu sportchini u uchun yangi bo'lgan mashqlarni tez o'zlashtirishga va o'rgatishning asosiy vazifasi bo'lgan harakat ko'nikmasi shakllanishini hal qilishga yordam beradi.

Ko'maklashish va ehtiyotkorlik usullari

O'qituvchining talabaga ko'maklashishining xilma-xil usullari bor. Masalan, mashq bajarish paytida nima qilishni aytib turish, harakat vazifasining natijasi yoki bajarish usuli haqida oldindan yo'l-yo'riq ko'rsatish va h.k.lar.

Ko'maklashish va straxovka usullarining maxsus bir guruhini o'qituvchi bilan talabaning birgalikdagi faoliyati vaziyati bilan bogliq. Masalan, talaba harakat vazifalarini amalga oshirar ekan unga xatosini tuzatish, texnika elementlarini aniqlash yoki xavfsizlikni saqlash uchun jismoniy ko'mak zarur bo'ladi. Shu maqsadda o'qituvchi, alohida dastlabki turish holatini qayd etishda, harakatlarni ketma-kelgini takrorlashda, mashqni yaxlit taqildan bajarishda talabaga yordam beradi. Bunda o'qituvchi talabaning harakatini sekiniatib, sun'iy qarshilik hosil qiladi, straxovkani ta'minlab turadi.

O'rgatish vaqtida bu usullarni qo'llash samaradorligi ko'p jihatdan o'qituvchining qobiliyatiga bogliq bo'lib, u ayni shu paytda zarur bo'lgan eng yaxshi usulni, talabaning qaysi tomonida turishini va mashqlarni birgalikda bajarish uslubini tanlay bilishi kerak. Shuning uchun o'qituvchi o'zining amaliy ishi faoliyati davomida hamma usullarni maxsus o'rganib va takomillashtirib borishi lozim.

Qo'shimcha belgilar qo'llash, avvalo, yangi gimnastik mashqlarni o'zlashtirishni osonlashtiradi. Bunday belgilar harakat parametrlari haqidagi tasavvurni aniqlashtirib beradi, harakat faoliyatini to'g'ri bajarishga, bajarilgan harakat natijalarini aniq baholashga yordam beradi.

Ko'rinadigan belgilar sifatida, odatda, quyidagilardan foydalaniladi: gimnastika jihozlarining ayrim qismlari, talaba gavdasining ba'zi qismlari, tabiiy belgi (mashq bajarilayotgan joy yaqinidagi buyum, qo'shimcha buyum (to'plar, tuyoqchalar, arg'amchi)lar, shuningdek, maxsus chizilgan (masshtabli va oddiy) belgilar.

Akrobatika yo'lakchalaridagi belgilarga muvofiq, akrobatika mashqlarini bajarish yuzasidan yoki gimnastika jihozlaridan akragandan keyin muayyan chegarada yerga aniq qo'nish yuzasidan talabaga berilgan topshiriq bunga misol bo'la oladi.

Ayrim tovushlar (qarsak, hushak) harakatga jo'rab turishi yoki sur'at va ritmi belgilab turishi mumkin. Bunday belgilar o'qituvchi yoki o'rgatishning texnik vositalari orqali berib turiladi.

Tovushli belgilar davom etish vaqt va kuchining o'zgarib turishi bilan ko'rinadigan belgilardan farq qiladi. Bunday holat ulardan foydalanish imkoniyatini kengaytiradi, talabning e'tiborini mashqlarni imoishoralar almashinishiga muvofiq bajarishga jalb qilish imkonini beradi.

Imo-ishoralar (signal) mashq bajaranda talabning ko'rib turib bajarishi qiyin bo'lgan hollarda qo'llasa bo'ladi. Talabning o'zi nimagadir (gimnastika jihatiga, biror-bir belgiga) tayanib mashq bajarayotganini his etishi, unga harakatni faoliyat natijasi bilan taqqoslab ko'rishi va o'z harakatiga o'zgartirishlar kiritishiga hamda mashq o'rganishni davom ettirishni oqilona usullarini tanlashga yordam beradi. O'qituvchining sun'iy daktil imo-ishoralar hosil qilishi (talabning gavdasining ayrim qismlariga qo'l tekizib qo'yishi) ham talabani mashqlarni to'g'ri bajarishga majbur qiladi. Bu usullarni samaradorligi o'qituvchini kasbiy mahoratiga bog'liq.

Yangi mashqlarni o'rganish jarayonida har xil qo'shimcha belgilarni (oriyentir) birga qo'shib qo'llash o'rgatish uslubiyatining talablaridan biridir.

O'rgatishda texnik vositalardan foydalanish mashq bajarilishi natijasining sifatiga baho berishdan oldin aniq miqdoriy ma'lumot olish, bajarilishi kerak bo'lgan mashqlar dasturiga o'zgartirish kiritish, shuningdek, mashqlarni bajarish mobaynida qo'yilgan xatolarni tuzatib borish imkonini beradi. Quyidagilar texnik vositalarga kiradi: eng oddiy o'lchov asboblari (vaqt omchagich, santimetrli lentalar, burchak omchagichlar); qayd qilish va yozuv apparatlari (diktofon videomagnitofon, kino va videokameralar, fotokameralar, dinamor-railar), dastur va nazorat-axborot apparatlari.

Harakat ritmining (ayrim harakatlarning) muayyan vaqt ichidagi ketma-ketligi yorug'lik va tovush dasturlarini idrok etish hamda takrorlash gimnastika mashqlarini o'rgatishda texnik vositalardan foydalanishga misol bo'la oladi. Bunda

yangi mashq o'rgatish oldidan shu mashq haqida tasavvur hosil qilish uchun ham, yangi mashqni bajarish jarayonida harakat natijalari haqida tezkor axborot olish uchun ham foydalaniladi, ushbu holat O'rgatish jarayonini boshqarishni osonlashtiradi.

8.6. Gimnastika mashqlarini o'rgatishda harakatning ketma-ketligi

Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayoni o'qituvchi bilan talabning izchil faoliyatidan iborat bo'lib, bu faoliyat o'rgatishning har bir bosqichidagi vazifalar ifodasi va o'rganish sharoiti bilan belgilanadi:

1. O'rgatishni boshida o'qituvchi talabning o'rganadigan yangi mashqni o'zlashtirishga qanchalik tayyor ekanini aniqlab olishi kerak.

Buning uchun o'qituvchi:

- mashqlarni o'rganish jarayonida talabada bo'lgan barcha mashqlarni bajarish texnikalarini egallash tajribasini va shaxsiy xususiyatlarini hisobga oladi;

- talabning xatti-harakatlarini kuzatib, u bilan subbtlashib, uning ayni vaqtidagi o'zlashtirish holati va kayfiyatini baholab boradi;

talabani funksional tizimlarining imkoniyat darajasi to'g'risida ma'lumot olish uchun uni tibbiy kuzatishlar natijasi to'g'risidagi ma'lumotga ega bo'lishi shart;

- talabning jismoniy tayyorgarlik sifatlaridan (chaqqonlik, egiluvchanlik, tezkorlik, kuch, chidamlilik) birini baholash uchun nazorat vazifalar tanlaydi va yangi bajariladigan mashqlarga o'xshash oldingi tanish mashqlarni takrorlash uchun topshiriq beradi.

2. O'qituvchi talaba to'g'risidagi har tomonlama ma'lumotga tayanib va yangi mashq texnikasiga oid bilimlarga asosanib reja tuzadi, o'rgatish uslubiyati va usullarini tanlaydi.

3. O'qituvchi talabani yangi mashq bilan tanishtiradi. O'qituvchi bilan talabning harakat ko'nikmasini shakllantirish maqsadidagi bevosita aloqasi ana shundan boshlanadi. Buning uchun o'qituvchi:

- kelgusida o'rgatiladigan mashqlarning umumiy vazifasini o'zi uchun aniqlaydi;

- talaba oldiga qo'yiladigan vazifa va talablarni rejalashtirib, unga aniqlik kiritadi;

- talaba oldingi mashqlarni bajarish jarayonida o'zlashtirgan texnika ichidan yangi harakatlarga o'xshashlarini ko'rsatib beradi;

- talabning zaif va kuchli tomonlarini ko'rsatib beradi;
yangi mashqlarni o'zlashtirish rejasini tuzib chiqadi.

4. O'qituvchi bilan talabning bundan keyingi vazifalari o'rganilayotgan mashqlar texnikasi asoslari haqida o'rgatishni ko'rsatib berish, tushuntirish, modellarda harakat tuzilmalarini ko'rsatish va boshqa shunga tegishli usullar yordamida talabada tasavvur hosil qilishga qaratilgan bo'ladi.

O'qituvchi bilan talabning shu tariqa yangi mashqlarni o'zlashtirishi harakat topshiriqlarini bundan keyin tez va to'g'ri amalga oshirishga zamin yaratadi.

5. Shundan keyin o'qituvchi talabaga mashqni quyidagicha bajarlarini taklif etishi kerak:

- harakatni yoki alohida mashq elementlarini taqild qilib ko'rsatish;
- mashqni harakatning ayrim bolaklarini ajratib ko'rsatish uchun ko'maklashib turib, past sur'at bilan bajarish;

- harakatni maksimal oson sharoitda — trenajorda takrorlash.

Bunday faoliyat ayrim mushak sezgilari bilan (harakat axboroti yordamida) mashq bajarish texnikasi to'g'risidagi ma'lumotlarni toldirishga yordam beradi.

6. Talabning mashg'ulot jarayonida mashq bajarishida o'qituvchi:

- harakatlarni bajarilishini kuzatib turishi, turli usullardan foydalanib, talabaga yordamlashib turishi, berilgan topshiriqlarni bajarilish natijalarini nazorat qilib borishi va zarurat tug'ilganda talabalarga berilgan mashqlarni bajarilishi davomida, uni tuzata borishi yoki keyingi topshiriqqa oid yo'l-yo'riqlar berib borishi kerak.

Bu davrdagi asosiy vazifa mashqlar bajarilayotganda yuz beradigan xatolarni o'z vaqtida tuzatishdan iborat. Xatolarning yuz berishiga quyidagilar sabab bo'lishi

mumkin: harakat texnikasi haqidagi tasavvurning aniq emasligi, talabalarining harakat sezgilari bilan o'z harakatlarga bergan subyektiv baholarining mos kelmasligi; bajarilishi kerak bo'lgan mashqlarning muvakkabligi bilan talaba imkoniyatining mos kelmasligi; o'zlashtirib bo'lingan mashqlarning yangi mashqni bajarishga salbiy ta'sir ko'rsatishi; harakat faoliyati paytida yetarlicha dadillik va qat'iylik ko'rsatmaslik va h.k.

Asosiy va ikkinchi darajali xatolarni tuzatish uchun aniq vaziyatdan kelib chiqqan holda o'rgatishdagi xilma-xil usullardan foydalaniladi. Mashqni mukammal o'rganishga qaratilgan faoliyat asosiy texnik harakatlarni avtomatlashtirilgan darajaga yetkazish, mashqlarni mustaqil ravishda va texnik jihatdan to'g'ri bajarishda namoyon bo'ladi.

7. Mashqlarni bajarish texnikasini o'rganish va takomillashtirish uchun talaba o'qituvchi rahbarligida hamda o'zlashtirilgan mashqlarni o'zi mustaqil bajarishni davom ettiradi.

Tayanch iboralar

Onglilik, faollik, ko'rgazmalilik, osonlilik, doimiylik, algoritim.

Nazorat savollari

1. Gimnastik mashqlarni o'rgatishdan maqsad nima?
2. Mashqlarni o'zlashtirishda qanaga shartlar qo'yiladi?
3. Mashqlarni o'zlashtirishda qanaga usullar qo'llaniladi?
4. O'rgatishda qanaga texnik vositalardan foydalanish mumkin?
5. Talabalarga ko'maklashish uchun o'qituvchi qayerda turishi kerak?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. A. Abdullayev, Sh. Xonkeldiyev. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti". Toshkent. 2005 y
2. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Brikinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.
3. M.N. Umarov. Gimnastika. Toshkent. 2015 y
4. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'ZDITI nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009.

9.1. Xalqaro gimnastika federatsiyasi

Birinchi bob. Qoidalarining maqsad va vazifalari	1-modd Qoidalarining maqsad va vazifalari
	2-modd. Gimnastlarning majburiyatlari 3-modd. Murabbiylarning majburiyatlari 4-modd. Gimnast yoki murabbiyning nojoiz xulqi uchun jaramalar 5-modd. Sport snaryadlariga tartibbuzarliklar. 6-modd. Hakamlarning majburiyatlari

		xatoni, texnik va kompozitsiya xatolarini aniqlash 23-modd. Mashq kompozitsiyasiga qo'yilgan talablar 24-bob. Hakamlar V brigadasi ixtiyoridagi kamaytirishlar 25-modd. Noroziliklar
		ERKIN MASHQLAR. 26-modd. Erkin mashqlar tavsifi. 27-modd. Mashqlarni bajarish yo'l-yo'riqlari 28-modd. A baholari bo'yicha ko'rsatmalar 29-modd. Xato va kamaytiriladigan ballar jadvali.
		DASTAKLI OT 30-modd. Dastakli otda bajariladigan mashqlar tavsifi 31-modd. Mashqlarni bajarish yo'l-yo'riqlari 32-modd. Hakam A baholari bo'yicha ko'rsatmalar 33-modd. Xatolar va qirgishlar jadvali. 34-modd. Xalqada bajariladigan mashqlar tavsifi. 35-modd. Mashqlarni bajarish bo'yicha yo'l-

		yo'riqlar 36-modd. A baholari bo'yicha ko'rsatmalar 37-modd. Xatolar va qirgishlar jadvali. 38-modd. Tayanib sakrash tafsiloti. 39-modd. Sakrash yo'l-yo'riqlari 40-modd. A baholari bo'yicha ko'rsatmalar 41-modd. Xatolar va qirgishlar jadvali.
		PARALLEL BRUS. 42-Modd. Brusda bajariladigan mashqning tavsifi 43-modd. Mashqni bajarish bo'yicha ko'rsatmalar 44-modd. A baholari bo'yicha ko'rsatmalar 45-modd. Xato va ballarni kamaytirish jadvali.
		TURNIK. 46-modd. Turnikda bajariladigan mashqlar tavsifi. 47-modd. Mashqlarni bajarish bo'yicha xaborot 48-modd. A bahosi bo'yicha ko'rsatmalar

9.2. Musobaqalarning ahamiyati

Gimnastika musobaqalari- o'quv-mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismidir.

Ular talabalar (sportchi)ning gimnastikadan tayyorgarligini tekshirishning asosiy usulidir. Musobaqalar muayyanbir o'quv davri uchun (chorak, semestr, yarin yillik, butun o'quv yili) o'quv ishiga aniq va obyektiv ravishda yakun yasashga yordam beradi.

Shuningdek, ular musobaqa qatnashchilarining axloqiy- irodaviy tayyorgarligini tekshirishning samarali vositasi bo'lib xizmat qiladi va jamoada uyushqoqlik va intizomlik hissinı rivojlantiradi va shuningdek, iroda va jasoratni tarbiyalashga yordam beradi. Musobaqada u yoki bu tashkilot qatnashchilarining ko'rsatgan natijalariga qarab, o'quv-mashg'ulot jarayonining kelajakdagi yo'nalishi belgilanadi, o'quv-mashg'ulot ishining usuliga o'zgartirishlar kiritiladi.

Bundan tashqari, musobaqalar eng yaxshi ko'rgazmali tashviqot vositasidir. Namunali tashkil qilingan va tantanali o'tkazilgan musobaqalarni qatnashchilar ham, tomoshabinlar ham uzoq vaqt eslab qolishadi. Musobaqalar gimnastikaning yoshlar o'rtasida keng tarqalishiga va ularning gimnastika sho'balari, sport klublarining mashg'ulotlariga doimo qatnashib yurishlariga jalb etadi.

9.3. Musobaqalarning turlari

O'zbekistonning turli sport tashkilot va muassasalari, shu jumladan, umumta'lim maktablari, o'rta va oliy o'quv maskanlari hamda K.S.S (Ko'ngilli sport jamiyatlari)ning sport ishida gimnastika musobaqalarini uyushtirish va o'tkazish borasida muayyan an'analar paydo bo'ldi. Ular maqsadi, shakli, ko'lariga qarab, quyidagi turlarga ajratiladi:

1. Yo'nalishi (maqsadi) bo'yicha. Olimpiada o'yinlari, Jahon chempionati, Multi sport o'yinlari, Mifka sovrini tasnifiy musobaqalar. Xalqaro gimnastika federatsiyasi boshchiligida o'tkaziladigan turnirlar, mamlakat birinchiligi, kubogi, saralash musobaqalari, eng kuchli gimnast, g'olib jamoalarni aniqlash musobaqalari, o'rtoqlik uchrashuvlari, O'zbekiston gimnastika federatsiyasi boshchiligidagi ommaviy musobaqalar (osonlashtirilgan dastur bilan, ko'pkurashi bo'yicha va h.k.).

2. Shaxsiy, jamoa va shaxsiy-jamoa birinchilik va saralash musobaqalari tasnifiy (C-I), jamoali musobaqalarni finali (C-IV), ko'p-kurash (C-II) va sport jilozlaridagi final musobaqalar (C-III).

1. Tuman, shahar, viloyat, mamlakat birinchiligi yoki chempionati.
2. Ko'ngilli sport jamiyatlari, bolalar, o'smirlar maxsus sport maktablari va terma jamoaga saralash musobaqalari.

3. Ochiq musobaqalar, konkurslar, biron-bir tantanali kunga bag'ishlangan musobaqalar.

Odatda, har bir musobaqaga bir necha vazifa qo'yiladi. Masalan, sport maktablarining birinchiligida gimnastika mashg'ulotiga, chorakka, o'quv yiliga yakun yasash mumkin, shuning bilan birga, eng yaxshi gimnastlarini terma jamoaga (tuman, shahar va h.k. birinchiliklari uchun) nomzodlar tarkibini ko'rsatish mumkin. Bu musobaqa nizonda aniq ko'rsatiladi.

9.4. Musobaqalar dasturi

Musobaqalarning vazifasi, qatnashuvchilar tarkibi va o'tkazilish shartiga qarab, dasturlar bir-biridan jiddiy farq qilishi mumkin. Masalan, sportchining texnik tayyorgarligini aniqlash va unga biror sport to'lfasini berish uchun davlat (tasnif) dasturlari mavjud. Turli xil sport musobaqalari uchun dasturlarni musobaqa o'tkazadigan tashkilotning o'zi (bolalar, o'smirlar maxsus sport maktablari, kasb-hunar kolleji va boshq.) tuzishi mumkin. Bunday musobaqalar osonlashtirilgan dastur va soddalashtirilgan qoida bo'yicha, XGF (Xalqaro gimnastika federatsiyasi) qoidasiga tayangan holda o'tkaziladi.

9.5. Musobaqalar nizomi

Musobaqa o'tkazish to'g'risidagi nizom uni o'tkazadigan tashkilot tomonidan tasdiqlangan bo'lib, unda ishtirokchilarni va musobaqa o'tkazadigan mas'ul shaxslarni tayinlash bilan bog'liq barcha tashkiliy ishlar rejalashtiriladi. Nizom musobaqani o'tkazadigan tashkilot tomonidan sport tadbirlari taqvimini asosida

ishlab chiqiladi va musobaqa boshlanishidan kamida 3 oy oldin ishtirok etadigan jamoalar (bolalar va o'smirlar sport maktablari)ga tarqatiladi.

Musobaqa nizomida quyidagilar ko'rsatiladi:

- 1) maqsad va vazifalar;
 - 2) o'tkazish joyi va vaqti;
 - 3) musobaqani boshqarish;
 - 4) dastur;
 - 5) ishtirokchilarga musobaqaga qatnashishga ruxsat berish va g'olblarni aniqlash shartlari;
 - 6) g'olblarni mukofotlash.
- Odarda, har bir jamoada eng yaxshi natijalar masalan, 6 tadan 4—2 tasi hisobga olinadi. Bunda ayrim ishtirokchilar, jamoalar o'tasidagi sport bellashuvining borishi aniq ifodalanadi, bu esa musobaqalardagi kurashni keskinlashtirib yuboradi.

9.6. Musobaqaga tayyorgarlik ko'rish va uni o'tkazish

Bo'lajak musobaqaga tayyorgarlik ko'rish ishlari, musobaqaning ko'lamidan qat'i nazar, uning boshlanishidan ancha ilgari olib borilishi kerak. Bunda barcha tadbirlarni uch bosqichga bo'lish maqsadga muvofiqdir.

Birinchi bosqichda musobaqaning muddati, miqyosi, o'tkazish joyi belgilanadi va uning nizomi tasdiqlanadi, shuningdek, vazirlik, sport bo'limlarda hakamlar hay'ati (yoki bosh hakam) tayinlanadi va tasdiqlanadi, musobaqani tayyorlash hamda o'tkazish rejasi ishlab chiqiladi. Rejada quyidagilar nazarda tutiladi:

- a) ta'minot masalalari (joy va jihozlarni tayyorlash, musobaqa ishtirokchilarini qabul qilish, xizmat ko'rsatadigan shaxslarni tayinlash va h.k.);
- b) bosh hakam tomonidan tuziladigan musobaqa dasturi. Musobaqalarning har kungi jadvalini (ishtirok etadigan jamoa va ularni tarkibi to'g'risidagi dastlabki ma'lumotlarga asosan) tuzadi.

Bolalar uchun gimnastika musobaqasining taxminiy jadvali*

(dastur)

Jamoalar nomi	Vaqt					Izoh
	15.00-15.25	15.25-15.50	15.50-16.15	16.15-16.40		
Vobkent	Erkin mashq	Akrobatika	Bruss	Sakrash		
Jondor	Akrobatika	Bruss	Sakrash	Erkin mashq		
Romitan	Bruss	Sakrash	Erkin mashq	Akrobatika		
Buxoro	Sakrash	Erkin mashq	Akrobatika	Bruss		

* Jamoalar tarkibi 6—8 kishidan kam bo'lmagani ma'qul.

Musobaqa jadvalini ishtirok etadigan jamoalarga vaqtliroq berib qo'yish maqsadga muvofiqdir.

Ikkinchi bosqichda musobaqa jadvali aniqlanib, hakamlar hay'ati tanlanadi va tasdiqlanadi, qaydnomalar tayyorlanadi va h.k. Tayyorgarlik ishlarini musobaqani tashkil etadigan tashkilotlar va bosh hakamlar hay'ati birgalikda olib boradi.

Eng murakkab ish — musobaqalar uchun joy tayyorlash va joyni sifati jihozlar bilan ta'minlash. Musobaqalar uchun bino yoki ochiq maydoncha tanlanganda gimnastika jihozlari va tomoshabinlarni qulay joylashtirishni nazarda tutish lozim. Hakamlar va kotibiyat uchun xonalar, dushxonalar, shifokorlar uchun joy ajratilgan bo'lishi kerak. Hakamlar hay'ati va katta hakamlar uchun stollar, texnik ko'rsatkichlari va boshqalar bo'lishi zarur.

Shifokor va xizmatchi xodimlarni, axborotchi hakamlarni o'z vaqtida taklif qilish, ularga yo'll-yo'riq ko'rsatish, musobaqani yanada yuqori saviyada o'tkazishga yordam beradi. Boshqa tayyorgarliklarni hakamlar hay'ati, sport boshqarma yoki bo'limining mas'ul shaxsi olib boradi. Bunday tayyorgarlik ishlari quyidagilar kiradi:

- jihozlarni joylashtirish chizmasini tuzish va mas'ul shaxslar (musobaqa sohibi)ni tasdiqlash,
- jamoalar tarkibini (dastlabki talabnomalar asosida), musobaqa o'tkazish jadvalini tasdiqlash. Bir bo'limdagi jamoalar soni, musobaqa dasturlarining turli teng bo'lishiga, har bir jamoaning tarkibida bir xil dastur bo'yicha ishtirokchilar

bo'lishiga erishish maqsadga muvofiqdir;

- ish va qo'shma bayonnomalarni, axborot jadvallari tayyorlash.

Uchinchi bosqichda qatnashuvchi jamoa (tashkilot)lar vakillari bilan kengash o'tkaziladi, jihozlarning mustahkamligi tekshiriladi, sportchilar jihozlarni sinab mashq o'tkazadilar va musobaqa turlari bo'yicha hakamlar boshchiligidagi o'tkaziladi, bunda musobaqaga jalb qilingan hamma mas'ul shaxslarning musobaqa o'tkazishga tayyorligi tekshiriladi.

Bo'lajak musobaqaga boshchilik qilish jamoalar vakillari bilan o'tkaziladigan yig'ilishga bog'liq bo'ladi, bunda musobaqa o'tkazadigan tashkilot vakili, ularga bosh hakamlar hay'atini tanishtiradi, nizomning alohida bandlarini aniqlab, qayta ko'rib chiqadi, hakamlik ish texnikasini tushuntiradi, musobaqani o'tkazish jadvali va tartibini e'lon qiladi. Shu bilan birga, musobaqani ochilish marosimida saflanish joyini, ishtirokchilarning musobaqaga chiqishini, ularning tarkibi va kiyimini, ochilish va yopilish marosimini, mukofotlash tartibini va boshqalarni aniq belgilab olish zarur.

Ishirokchilarga bir xil sharoit yaratish va ularni yaxshiroq uyushtirish maqsadida jihozlarda mashq qilib ko'rish musobaqadan bir kun oldin o'tkazilishi va bunda jihozlarda mashq bajarishda qur'a bo'yicha aniqlangan tartib saqlanishi kerak.

Jamoyalarning vakillari uchun (yig'ilishga) papkalar va musobaqa materiallari tayyorlab qo'yish kerak: sportchilar chiptalari, dastur, eslatmalar, musobaqani o'tkazish jadvali, shuningdek, qaydnomalar uchun daftarcha va boshqalar.

Musobaqa ishtirokchilarining namoyishi, ularni tanishtirish bilan ochildi. Bu tantanali qismini bayramona, aniq o'tkazish lozim. Odatda, u birinchi kun musobaqalarini birinchi kunning yarminidan keyin o'tkaziladi (ayrim hollarda musobaqa ishtirokchilaridan ba'zilar bir kun qatnashmasa, birinchi va ikkinchi kunning orasida, masalan, erkaklarni ham, ayollarni ham tanishtirish zarur bo'ladi). O'tgan yil birinchi yildagi g'oliblarni bayroq ko'tarish marosimidagi ishtiroki — namoyishning muhim qismidir.

Musobaqani boshqarish (navbadaagi sportchilarning chiqishi, jihoz turlarida mushaklar chigalini yozishning boshlanishi va tugashi), bir jihozdan ikkinchisiga o'tish va boshqalar bosh hakam o'rinosari yoki hakamlar tomonidan amalga oshiriladi.

9.7. Musobaqa turlarida baholash (xalqaro)(XGF qoidalar 3-bob, 8-moddas)

Hakamlar brigadasining tarkibi

1. XGFning barcha rasmiy musobaqalarida (jahon chempionati, olimpiada o'yinlari, jahon kubogi finali) snaryadlar bo'yicha mas'ul hakamlar brigadasi tarkibi quyidagilardan tashkil topadi:

a) 2 ta hakamdan iborat A hakamlik brigadasi. XGF texnik reglamentining oxirgi nashriga ko'ra, A1 hakamini erkaklar texnik qo'mitasi(ETQ) tayinlaydi;

b) 6 ta hakamdan iborat V hakamlik brigadasi;

v) quyidagi yordamchi va assistentlardan iborat:

– erkin mashqlarda liniyada turuvchi 1 ta hakam;

– sakrash mashqlarida liniyada turuvchi 1 ta hakam;

– erkin mashqlarda va yoki razmnika vaqtida turuvchi xronometrist;

– assistentlar: kompyuterci-operator, hakamlardan musobaqalar o'tkazishda

kerak bo'ladigan ma'lumotlarni yig'ib turuvchi yordamchi va boshqalar;

2. Snaryadlar bilan bog'liq hakamlar brigadasi a'zolarining soni va tarkibi (malakasi, komanda finali, ko'p kurash finali, alohida snaryadlar finali) musobaqa barcha turlari uchun bir xil bo'ladi.

3. Boshqaxalqaro musobaqalar, qit'alararo chempionatlar hamda milliy va mahalliy turnirlar uchun o'zgartirishlar kiritilishi mumkin.

4. Yig'ilgan ballarni 4 ta o'rtacha kamaytirishning joiz farqiga tegishli yoki 4 ta yo undan kam bo'lgan V hakamlar qatnashadigan musobaqalaridagi 2 ta o'rtacha kamaytirish farqiga tegishli qoida qabul qilinadi.

¹⁰Men's Artistic Gymnastics-2013 – 2016 Wertungsvorschriften". Fédération internationale de gymnastique. 2013 yil

5. Hakamlarni tanlash, tayin etish yoki qurra tashlash mazkur musobaqa vaqtidaamalda bo'lgan texnik reglament yoki qoidalariga ko'ra o'tkaziladi.

6. Har bir hakamlar brigadasi a'zolarining malakasiga bog'liq talablar va qo'shimcha vazifalar ushbu musobaqa vaqtidaamalda bo'lgan texnik reglament yoki qoidalarda bayon etilgan.

Hakamlarning A brigadasi faoliyati(15-modd)

1. Hakamlarning A brigadasi mashq mohiyatini baholaganligi hamda A tomonidan to'g'ri baho qo'yilganligiga, A hakamlar amaldagi har bir to'g'ri bajarilgan elementni hisobgaolish va baholashga majbur.

2. Gimnast o'z mashqiga faqat yetarli darajadagi ishonch bilan, estetik va texnik jihatdan to'g'ri bajaroladigan elementlarni qo'shishi lozim. Y o'lon bajarilgan elementlar A hakamlar tomonidan hisobgaolinnmaydi va ular uchun V hakamlar ballarni kamaytirishga haqli.

3. Har bir element uning bajarilish sifatidan va final holatigacha munosabatda baholanadi.

4. Hakamlar A brigadasi tomonidan tan olimnagan element murakkab sanalmaydi.

5. Agar element qo'pol xatolar bilan bajarilgan bo'lsa, A brigada uni hisobgaolinnmaydi. Quyidagi holatlar elementni tan olmaslikning yagona sababi bo'lmasa ham u bajarilinnagan sanaladi, ya'ni:

a) erkin mashqlarda gimnast elementni to'liigicha g'ltam chizig'idan tashqarida bajaran;

b) tan olimnagan sakrash bajarilisa;

v) turnikdagi element oyog'ni turnikga tayanib bajarilisa;

g) har qanday snaryadda statik element oyog'larni kerib bajarilisa (agar bu holat murakkablik jadvalidaaks etnagan bo'lsa);

d) ijro jarayonida element ancha o'zgartirib yuborilisa va oqibatda uning raqamni va qiymatini belgilab bo'lmasa, masalan:

— kuch ishlatadigan element max bilan bajarilisa;

— max elementni butkul kuch bilan bajarilisa;

— element guruh ichida egilib yoki bukeyayib bajarilisa.

Element bajarilgan deb sanaluvchi holatlar.

— oyog'larni juftlab bajarilayotgan kuch ishlatiladigan element oyog'larni kerib bajarilisa;

— kuch talab qiladigan statik element qo'llarni bukib bajarilisa;

— xalqadagi mashqda stoyka element yoki stoyka kelishdaoyog'lar yoki tovon trosga tegib ketisa;

e) element straxovka qiluvchi yordamida bajarilisa;

j) gimnast yiqilisa yoki snaryaddan tushib ketisa, ba'zibir sabablarga ko'ra elementni o'zgartirisa yoki mashqni to'xtatisa;

z) gimnast elementni bajarish chog'ida hech bo'lmaganda max bilan mashqni davom ettirish mumkin bo'lsa-da yoki boshqaxatolari gimnastni erga tushungacha yoki mashqni qayta boshlamaguncha elementni nazorat qilishga imkon bermasa ham yakuniy holatgaetib bormasdan yiqilisa yoki snaryaddan tushib ketisa;

i) gimnast kuch statikasi yoki oddiy statikani 1 sekunddan kamroq ushlab turaolisa;

k) ba'zi sabablarga ko'ra, kuch statikasini tiklash yoki undan tushish hisobgaolinnagan bo'lsa;

l) ko'p snaryadlardaaylanish element 90 gradusdan ortitirib yoki ungackazmay yoki max element to'g'ri holatdan 45 va undan ortiq gradusda bajarilisa. Bunday holatlarda, ayniqsa sakrash mashqlarida, me'yorsizlik A hakamlar tomonidan element qiymatini qayta ko'rib chiqishiga sabab bo'lad;

m) dastaki otda ko'ldalang yoki uzuna upor (tirgak)da element bajarayotganda to'g'ri holatdan 45 va undan ortiqroq gradusgaog'ish yuz bersa;

n) qanday snaryad bo'lishidan qat'iy nazar kuch statikasi yoki oddiy statikani bajarayotganda tana, qo'l yoki oyog'qlarning to'g'ri gorizontal holatidan 45 va undan ortiq gradusgaog'ish yuz berganda. Masalan, stoykada hoch (krest)

elementini bajaranda gimnastning kallasi xalqadan yuqorida (odatda > 45), qoʻlning xoch elementini bajaranda esa xalqadan badandda (odatda > 45) boʻlishi kerak.

6. Barcha munozarali holatlarda hakamlar masalani gimnast foydasiga hal qilishlari kerak.

7. Juda past saviyada bajarilgan elementlar A hakamlar tomonidan hisobga olinmaydi va V hakamlar tomonidan esa ballarni sezilarli kamaytirish bilan jazo chorasi qoʻllaniladi.

Hakamlar V brigadasi faoliyati (21-modd)

1. Mashqlarni bajarishning barcha texnik va estetik jihatlari va snaryadagi mashqlar kompozitsiyasiga qoʻyilgan talablarning bajarilishiga V brigada javob beradi. Hakamlarning bu brigadasi elementlarni texnik tomondan toʻgʻri bajarilishi, elementning toʻgʻri pozitsiyada yakunlanishini kuzatib turadi.

2. Gimnast oʻzi bajaradigan mashqlar tarkibiga faqat ishonib, yuqori estetik va texnik mahorat bilan bajaroladigan elementlarni kiritishi lozim. Bu qoidaga amal qilmaganligi uchun V hakamlar qatʼiy jazo choralari belgilaydi.

3. Hakamlarning V brigadasi elementlarning murakkabligi va guruhiga qoʻyilgan talablarning bajarilishini eʼtiborga olinmaydi. Hakamlar elementni bajarishda yoʻl qoʻyilgan xatolarning koʻp-ozligiga qarab, ballarni kamaytiradilar va bunda elementning murakkabligi yoki ulanish ijrosi eʼtiborga olinmaydi.

4. Hakamlar V brigadasi (A brigadasi ham) muttasil ravishda zamonaviy gimnastika haqidagi bilimlarini oshirib borishlari, elementlarni bajarishga nisbatan qoʻyilgan oxirgi talablarni va bu sport turi rivojlanishining asosiy yoʻnalishlarini bilishlari shart. SHunga eʼtiboran ular nima mumkin-u nimani talab qilish mumkin emas, nima mustasno sanaladi-yu nima qandaydiy juzʼiy holat ekanliklari bilishlari zarur.

5. Hakamlar V brigadasi bexato bajarilgan, ammo ijrosi maʼlum darajada yuqori samara berishni koʻzlagan yoki aniq bir maqsadga yoʻnaltirilgan elementlar uchun ballarni kamaytirishga haqli emas. Masalan: brusda yarim va toʻlaaylanish uchish elementlari bilan bajarilsa va bunda pozitsiya oʻzgartirilsa hamda maxsus

effekt yaratish va maʼlum maqsadga erishish uchun *tutish* kechroq yangilansa, bu elementlar qoʻlning stoyka holatida yakunlanmаса ham hakam gimnastni balm qingish bilan jazolamaydi. SHunga qaramay gimnast oʻzining niyatlarini tushunarli, aniq va tayinli boʻlishiga erishmogʻi lozim. Gimnastlar turnikda kattaylanishlarni bajaradilar, bu aylanma harakatlar uchish fazasi yoki soskokli elementlar oldidagi tayyorgarlik hisoblanadi. Buning uchun hatto gimnast stoykani bajarmasa ham ball qirqlimaydi, chunki bu erda stoykaning hojati yoʻq va bu bilan elementning estetik va texnik ijrosiga nisbatan qoʻyilgan talab buzilmaydi.

6. Agar maʼlum sabablarga koʻra V hakam biror qarorga kelishga iktilansa, u masalani gimnast foydasiga had qilishi kerak.

7. Agarda gimnast bita element ijrosi paytida iktitaxatoga yoʻl qoʻysa, masalan, element estetik va texnik xato bilan bajarilsa, V hakam uni ikti marta jazolaydi. Bu holat brusda stoyka holatida 180 gradus oldinga max bilan etarli boʻlmagan amplituda va tizza egilishi bilan burilish elementini bajaranda yuz berishi mumkin.

Sportchilar chiqishidan oldin hakamlar guruhni musobaqa dasturi, ishtirokchilari va musobaqalarni oʻtkazish shartlari haqida xabardor boʻlishlari shart. Musobaqa gilarini chizigʻidagi hakamlarga, xronometraj hakamlarga koʻrsatmalar beriladi.

Musobaqalarni moddiy-texnika jihatdan taʼminlash (jihozlarni oʻrnatish va almashtirish, zaxira qismlarini almashtirish, magnezuya, yogʻoch, va boshqalar bilan taʼminlash) ishlari musobaqa sohibi rahbarligida olib boriladi, u bosh hakam yoki uning oʻrinbosariga boʻysunadi.

Shifokor nazorati va zarur boʻlganda birinchi tibbiy yordamni musobaqa shifokori bosh hakamining (tibbiyot ishlari boʻyicha yordamchisi) amalga oshiradi.

Axborotchi hakam jamoalar kurashining borishi haqida muntazam maʼlumot berib boradi, shuningdek, har bir turdan keyin musobaqada kim oldindaligi toʻgʻrisida xabar berib turadi.

Musobaqa qoidasiga binoan musobaqalar etralab soat 10⁰⁰ dan oldin

boshlanmasligi va soat 20⁰⁰ dan kech tugallanmasligi kerak. Bir smenaning davom etishi bolalar va o'spirinlar jamoalari uchun 2 soatdan va o'smirlar uchun 3 soatdan oshmasligi lozim. Oddiy dastur bo'yicha gimnastlarning chiqishidan keyin murakkab dastur (yoki yuqori toifalilar) bo'yicha gimnastlar chiqishi boshlanadi.

Musobaqa yakunida oxirgi smenada oz jamoalar musobaqalashishini esdan chiqarmaslik kerak. Bu kotibiyat uchun musobaqani tezroq yakunlashga imkon beradi. Jamoalarning chiqishidan keyin ishtirokchilarni mukofotlashdan oldin bo'ladigan tanaffusning o'rini to'ldirish uchun esa ushbu musobaqa ishtirokchilari orasidan eng yaxshi sportchilarni va shuningdek, bolalar guruhlari yoki boshqa sport turlari (akrobatika, badiiy gimnastika) vakillarining ko'rgazmali chiqishlarini tashkil qilish kerak.

Musobaqalar tantanali ravishda barcha marosimlar (g'oliblarni hurmat shohsupasiga chaqirish, g'olib jamoaning tantanali marshi, hurmat doirasi bo'ylab yurish, yangi chempionlar musobaqa bayrog'ini tushirishi va boshq.)ga rioya qilingan holda yakunlanadi.

Musobaqaga yakun yasash. Tugagan musobaqani tez yakunlash bosh kotibning mohirona ishlashini talab qiladi. Musobaqa davomida bosh kotib har bir qaydnomada o'rtacha va yakuniy ballarning to'g'ri chiqarilganligini tekshiradi va shundan keyin, o'tgan tur natijalari bilan qo'shib, tugallangan ko'pkurash turining natijasini hisobga olgan holda ballar yig'indisini aniqlaydi. Agar musobaqa bir necha smenada o'tkazilsa, unda o'tgan smenalarning eng yaxshi natijalarini ham hisobga olish zarur.

U yoki bu dastur (toifa) bo'yicha musobaqaning tugallanishidan keyin, ishtirokchilarning ko'rsatgan natijalari tekshiriladi va jamoa natijalari hisoblab chiqiladi.

G'oliblarni mukofotlash. Musobaqa g'oliblarini musobaqa yopilishidan oldin mukofotlash lozim. Ammo hisoblab chiqish murakkab bo'lsa (dasturi har xil bo'lishi, jamoalar tarkibining bir xil bo'lmashligi va h.k.lar) va uni qisqa vaqt ichida yakunlash imkoniyati bo'lmasa, mukofotlashni musobaqa yakuniga bag'ishlangan

maxsus kechda o'tkazish kerak.

Mukofotlash marosimi har doim tantanali, ishtirokchilarga, tomoshabinlarga qiziqarli bo'lishi lozim.

Musobaqani yopish namoyishi. Musobaqani yakunlovchi namoyishga barcha ishtirokchilarni yoki faqat oxirgi smena sportchilarini jalb etish mumkin. Jamoalar o'ng qanotdan shu musobaqada egallagan o'rinlariga muvofiq joylashadi. Musobaqa yakuni e'lon qilinadi va shu zahoti g'olib jamoalar mukofotlanadi.

Bayroq tushirilgandan keyin, namoyishning barcha ishtirokchilari tantanali marsh bilan g'olib jamoa ortidan zaldan chiqib ketishadi.

Musobaqa hisobotini tuzish. Musobaqa tugagandan keyin bosh hakam (bosh kotib bilan birgalikda) hisobot tuzadi, unda quyidagilar ko'rsatiladi:

- musobaqaning nomi va dasturi, o'tkazilgan joyi va muddati;
- jamoa va shaxsiy birinchi o'rinlarning natijalari, shuningdek, toifalar talablarini bajargan va tasdiqlagan sportchilar to'g'risida ma'lumotlar;
- ko'pkurash turlari (dastur) bo'yicha — hakamlar guruhining tarkibi;
- o'tkazilgan musobaqani uyushtirish va o'tkazishdagi ayrim kamchiliklar va keyingi musobaqalarda e'tiborga olish uchun takliflar.

Bu umumiy hisobot musobaqaning bosh hakami va bosh kotiblari tomonidan imzolanti, dastlabki musobaqalar tugallangach, 30—40 minutdan keyin, yakuniy musobaqalarda, ertasi kuni ishtirokchi tashkilotlarning vakillariga yakuniy musobaqalarda qatnashadigan sportchilar ro'yxati tarqatilib berilishi kerak.

9.8. Ommaviy musobaqalarni o'tkazish

Ommaviy musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va o'tkazishda ularda ko'p sportchilarni qatnashishini hisobga olish muhim, chunki maktablarda ommaviy musobaqalarni uyushtirishga boshqacha yondashish zarurligini ko'rsatmoqda. Maktab o'quvchilari orasida gimnastikadan ommaviy musobaqalar o'tkazish keng tarqalgan. Ularni birdaniga 3—4 to'lda va undan ko'prog' to'dada o'tkazish mumkin. Erkin mashqlarni, ertalabki gigiyenik gimnastika shaklidagi mashqlarni

ning hammasi butun mashqni
elementlarda qanday xatoga yo'l
holatda baholash, ayniqsa, hakamlar
gandam muhimdir. Yuqoridagi
umiy bahoni qo'yadi va uni
qaratadi.

sim.

ari asosan turli guruhdagilardan
exodlar bilan bajariladigan max
adi. Bu esa ushbu snaryadning

chiqishi uchun yugurish asosiy
arak. Gimnast bitta yoki ikkala
ganada. Hakamlik gimnastning
ichiga kirishda qadam tashlab
lovonlari erdan bir paytda, teng

asi ko'prikchadan foydalanish

elementlarini bajarib ko'rish
qlariga tegmay turib snaryab o'qi
mentini qilish taqiqlangan.
q tarkibiga faqat ishonib, yuqori
mentlarni kiritishi lozim.
talablar.

a) mashqda 3 tadan kam bo'lmagan to'xtalish bo'lishi shart; boshqa 1
sekundlik yoki undan uzoq cho'zilgan to'xtam taqiqlangan;

b) statik elementlar kamida 2 sekund davom etishi kerak;

v) orqaga max qilish jarayonida boshqa element yo'qligidan ancha past
holatga o'tganligi uchun ballar kamaytiriladi. Masalan,

– orqaga max tayanchidan qo'lga tayanib, egilib ko'tarilishga o'tganda;

– orqaga max tayanchidan qo'lga tayanishga o'tganda;

– oldinga max qilib ko'tarilish;

– orqaga max tayanchidan orqaga to'la qayrilish;

– qo'llarga tayanib egilib ko'tarilish yoki tayanib egilib ko'tarilish va darhol
qo'lga tayanish;

– stoyka holatidan elkada stoykaga o'tish.

e) bir qo'l bilan burilish elementini bajarishda yana boshqa tayanchga ega
bo'lish taqiqlanadi, masalan, burilib kattaaylanish, qo'llarni qo'yib yuborib orqaga
qayrilish, qo'llarni qo'yib yuborib oldinga qayrilish, aylanish elementlari;

d) quyidagi elementlar yoki elementlar guruhi am taqiqlangan:

– murakkablik jadvalida qayd etilmagan kuchlik va statik elementlar;

– brus bitta tayog'idaosilib (vis) salto va soksok bajarish.

A baholari bo'yicha ko'rsatmalar

I. Quyidagi elementlar guruhi mavjud:

I. Brusning ikkala tayog'iga tayanib bajariladigan elementlar.

II. Qo'lga tayanib ijro etiladigan elementlar

III. Brusning bitta yoki ikkala tayog'ida vis holatida uzun max bajarish.

IV. Aylanishlar.

V. Soksoklar.

2. Murakkabliklari:

a) qayrilishlari bor elementlar – agar qayrilishlar stoyka holatidan keyin yoki
stoykaga kelish uchun podskok qilingandan keyin bajarilsa, u elementning bir

qisimi sifatida hisobga olinmaydi. Masalan: qayrilib 180 gradus katta aylanish, podskok bilan yana qayrilib stoykaga kelinadi;

b) boshqa ko'rsatmalar bo'lmasa, egilgan qo'llarga tayanib yakunlanadigan elementlar qo'llarga tayanib yakunlanadigan elementlar kabi raqam va qiymatga ega. SHunga qaramay, egik qo'llarga tayanib bajariladigan elementlar tayanib bajariladigan elementlar kabi bir xil raqam va murakkablik guruhiga ega;

v) agar murakkablik guruhida boshqa ko'rsatmalar bo'lmasa, odatda bo'lmagan tutish elementlari odatdagi tutish elementlariga mansub raqam va murakkablik guruhiga ega bo'ladi.

3. *Qo'shimcha xabarot va qoidalar:*

Ko'pgina max elementlari brusning bitta yoki ikkala tayog'ida stoyka holatida bajariladi yoki ularga shunday ta'rif beriladi. Maxdan keyin stoyka holatida turish shart emas, ammo element shunday bajarilishi kerakki, lozim bo'lganda gimnast kerakligicha stoykada turaolsin.

Xato va ballarni kamaytirish

Xato va ballarni kamaytirish jadvali. Maydaxatolar — 0,1, o'rta xatolar — 0,3, qo'pol xatolar — 0,5.

Snaryad ichiga bir oyoqda kirish yoki tebranish +.

O'raga max jarayonida ancha past holatga ulash +.

Bitta yoki ikkala tayog'da nazorat qilinmaydigan stoyka +.

1 sekundga teng yoki undan ortiq vaqt to'xtab turish + har safar.

Dastlabki element +.

Qo'llarni almashtirish yoki stoyka holatida yurish + har safar.

Salodan keyin tanani etarlicha to'g'rilay olmaslik ++.

Salodan keyin nazoratsiz tayog'ga ilashish yoki unga unilib ketish ++

Rasmiy razminka vaqtiga rioya qilmasslik uchun hakam A1 yakuniy ko'rsatkichdan 0,3 ballni qirg'ib tashlashga haqli.⁴

Har bir mashqning bajarilishini baholashda mumkin qadar, obyektiv bahoga

erishish uchun amalda quyidagilar qo'llaniladi:

- har bir turga 4—6 (6—8) hakamdan iborat guruh tuziladi;
- har bir hakam mustaqil baho chiqaradi;
- hakamlar guruhi teng huquqlilik asosida tuziladi;
- hakamlar orasidagi kelishmovchiliklarni joylardagi katta hakam bartaraf etadi.

Hakamlik qilish sifati hakam (nufuzli musobaqalarda) va uning o'rinosarlari, kuzatuvchi hay'at tomonidan nazorat qilib boriladi. Nazorat qiluvchi hay'at a'zolari o'z ishi jarayonida hakamlik qilish qoidasida kamchiliklar aniqlasa, uni o'z vaqtida bosh hakamning o'rinosariga ma'lum qiladi.

Gimnastika musobaqalari hakami gimnastika mashqlari texnikasini bajarilishini yaxshi bilishi, musobaqa qoidalarining barcha iker-chikirlarini firqalashi, yetarli darajada tartibli, intizomli, xotirjam bo'lishi va ko'rish xotirasi yaxshi bo'lishi lozim.

Hakamlik asoslarini faqat o'qituvchi, murabbiy bilib qolmasdan, har bir gimnast ham bilishi kerak, chunki bu bilimlar uning sport mahoratining oshishiga ko'maklashadi va musobaqada yuqori natijaga erishishiga yordam beradi.⁵

Tayanch iboralar

Assistent, musobaqa jadvali, hakamlar brigadasi, ko'pkurash, static element, stoyka, salto.

Nazorat savollari

1. Xalqaro gimnastika federatsiyasi haqida nimalarni bilasiz?
2. Gimnastlar nechta yoshgacha musobaqalarga ishtirok eta oladilar?
3. Musobaqalar nechta turga bo'linadi?
4. Musobaqalar nizomi kim tomonidan tuziladi?
5. Musobaqalarning maqsad va vazifalari nimada?

⁴U. Valimonov. "Hakamlik nazariyasi va uni o'qitish metodikasi" Ma'ruza matn. 29-bet. 2010 yil.

⁵"Gimnastika" I.I. Morgunova. O'quv qo'llanma. 2010 yil. 266-274 b.

6. O'zbekiston Respublikasi Gimnastika federatsiyasining (O'RGF) maqsad va vazifasi nimadan iborat?

7. Ommaviy chiqishlar musobaqalardan nima bilan farq qiladi?

8. Musobaqa hakamlarining tarkibi va vazifalarini bilasizmi?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. U.Valixonov. "Hakamlilik nazariyasi va uni o'qitish metodikasi" Ma'ruza matn. 29-bet. 2010 yil.
2. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Vrikinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.
3. M.N.Umarov. Gimnastika. Toshkent. 2015 y.
4. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariyasi asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJT nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009.
5. I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Toshkent-"L.M-ZIYO"-2014 yil
6. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания. Учебное пособие Т.: ИЛМ-ЗИЕ.-2012 г
7. А. Уейменко. *Гимнастика. Т., О'ДЖТ, 1980*
8. Уейменко А.И., Уо'ldashev Q.Q., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. Toshkent, 1995 y.
9. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemseva L.A. Ummiivojlanituvchi mashqlarni (URM) o'rgatish metodikasi. Toshkent, 2005 y.
10. М.Л.Журавин, О.В.Зарядская, Н.В.Казакевич и др. Гимнастика. Издательский центр "Академия". 2002 г.
11. "Men's Artistic Gymnastics 2013-2016 Wertungsvorschriften" (FIS 2013).
12. Joseph P. Kennedy. Rhythmic gymnastics. Rhythmic Gymnastics Quick Start Guide- August 2008.

10-BOB. GIMNASTIKA CHIQISHLARI

10.1. Gimnastika chiqishlarining mazmuni va ahamiyati

Gimnastika chiqishlari va sport bayramlari hozirgi kunga kelib insonlarning maishiy hayotiga kiritib keldi. Hozir mamlakatimizda o'tkaziladigan har bir bayram sportchilarning ommaviy ishtirokisiz o'tmaydi. Ommaviy gimnastika chiqishlari umumiy o'lim maktablari, BO'SM, bolalar dam olish otomgohi hamda alohida jamoalarning jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha amalga oshirgan ishlarining yakuniga va jismoniy tarbiyachilar kuniga bag'ishlab o'tkaziladigan sportakadalarda o'tkazilib kelinmoqda. Jismoniy tarbiya va sport bayramlari ommani jalb qilish maqsadida targ'ibot tashviqot sifatida ahamiyatga ega bo'lib, shular yordamida o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida uzluksiz shug'ullanib borishlariga ommaviy jalb etish masalalari hal qilinadi.

10.2. Gimnastika chiqishlarini tashkil etish, tayyorlash va o'tkazish

Gimnastika bayramlarini muvaffaqiyatli o'tkazishning asosiy shartlaridan biri bu tayyorgarlik ishlarini tashkil etish hisoblanadi. Tayyorgarlik maktab direktori bu buyrug'iga muvofiq tashkiliy qo'mitani tuzish bilan boshlanadi. Tashkiliy qo'mita tarkibiga tarbiyaviy ishlar bo'yicha direktor muovini (rais), jismoniy tarbiya va boshqalar fanlar o'quvchilari (rasm, mehnat va boshqalar), kasaba uyushmasi a'zolari, ota-onalar qo'mitasi kiradi. Tashkiliy qo'mita ish rejasini tuzadi, maqsad va vazifalarni hamda bayram o'tkaziladigan joy va vaqtni aniqlaydi. Tayyorgarlik ishlari ota-onalar qo'mitasi a'zolarini, BSI, homiy tashkilotlarni jalb etish mumkin. Turli ishlarni bajarish uchun javobgar shaxs aniqlanadi.

Chiqish dasturlarini tuzish, gimnastika mashqlari majmuasini ishlab chiqish va tuzish, har bir sinf bilan mashqlar va chiqishlarni alohida fragmentlarini o'rganish, tayyorgarlik o'tkazish, chiqishni musiqqa va kiyim bilan boyitish va gimnastika anjomlarni (to'p, bulava, obruch, tayvoqlar, sharlar va boshqalar) qo'llash, maktabni bayramga xos jihozlash: muvaffaqiyatlar ko'rgazmasi, eng yaxshi sportchilar

jamlashda 4 - 6- va 7 - 8-sinf o'quvchilaridan iborat bo'lgan guruhlar tashkil etiladi.

Bayramlarning mashtabi va vazifasidan kelib chiqib 10 ta, 100 ta hatoki 1000 ta ishtirokchidan iborat umumiy safga mashqlar tuzish mumkin. Ommaviy gimnastika mashqlari majmuasi aniq konturli sodd bo'lishi lozim.

Oraliq holatlardan qochish kerak, chunki bu holatlarda tana va uning qismlari holatini aniq bo'lishiga erishish imkoniyati yo'qoladi. Muhimi shunday mashqni topish kerakki, chiqish paytida safda muvozanat yo'qolmasin shu bilan birga turli rangdagi buyumlardan foydalaniladi: to'plar, argonlar, obruchlar, tayoqlar, tasmlar. Mashq ssenariyaga, asosan, 16 - 24 taktdan iborat bo'ladi. Ommaviy chiqishlar dasturiga gimnastiklarning yakka namoyishlarini akrobatlarni badiiy gimnastikachilarning murakkab bo'lmagan mashqlarini kiritish mumkin.

Katta maktab yoshidagi qizlar va o'smirlarning gimnastika chiqishlariga o'quvchilar o'zlarining kuchini koordinatsiyasini jasurligini ephilligina namoish eta oladigan murakkab mashqlarni kiritishi mumkin.

O'quvchilar murakkab mashqlarni o'zlashtirib olish uchun katta qiziqish bilan ishlaydilar. Alohida chiqish - majmuasi mashqlarga tayyorlashda o'quvchilarning psixologik xususiyatlarini nazardan chelda qoldirishi kerak emas. Mashqlarni o'rganisidan oldin uyatchanlikni yengib o'tish uchun o'quvchilar bilan alohida o'tkazish me'yoriari yuzasidan suhbat olib borish lozim. Mashqlarni tuzishda yuqorida keltirib o'tilgan xislar paydo bo'ladigan sharoit vujudga kelib qolmasligini nazarda tutish lozim.

Bu yoshda ko'pgina o'smirlar va qizlar yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishadi, ularning bir qismi - maktab seksiyalarida, BO'SM, gimnastika, akrobatika, badiiy gimnastika sport jamiyatlarda shug'ullanuvchi sportchi-razyadchilar bo'lishi mumkin.

Shuning uchun alohida guruhlarining gimnastika snaryadlaridagi chiqishlarini oldindan ko'rish mumkin. Tomoshabinlar turnikda bajariladigan mashqlarni, akrobatik, perarnidalarni, sakrashlarni, badiiy gimnastika mashqlarini katta qiziqish

bilan tomosha qiladilar. Bunday namoyishlar, odatda, ommaviy chiqishlar orasida namoyish etiladi. Gimnastika snaryadlarida bajariladigan maxsus mashqlar qiziqarli hisoblanadi. Ayniqsa o'g'il bolalar va qiz bolalarning birga chiqishlari yaxshi qabul qilinadi, bunda qizlar noziklikni, nafislikni, o'g'il bolalar esa murakkablik, tezkorlik, aniqlikni namoyish etadilar. Ranglar, buyumlar, shakllardan foydalanib, tepm, ritm va harakatlar tez o'zgaruvchan mashqlardan tuzib chiqish zarur. Bunday chiqishlar tomoshabinlarda qiziqarli va yaxshi taassurot goldiradi.

Repitiisiyalar. Gimnastika bayramining barcha fagmentlari o'zlashtirib olingandan so'ng dasturdagi hamma nomerlarni umumiy chiqishda bir butunlikka bog'lash maqsadida repitiisiya nuvaftaqiyatli chiqishi uchun o'quvchilarning yig'iladigan joyini nomerlarda ularning joylashishini, maydonga chiqish, qayta saftlanish, chiqib kelishlarni aniqlab mayda donalarigacha o'ylab chiqish lozim. Bundan tashqari, asbob anjom, audiolashtirish, musiqqa maydonni tayyorlash, saftlanish uchun belgilar qo'yib chiqish (buning uchun bayroqchalar (taxtali yoki ionirli plastikalar, ohak yoki melardan foydalanish mumkin) haqida jon kuydirishi shart. O'qituvchi va instruktorlar bilan rejani yaxshilab ko'rib chiqish lozim.

Bu esa o'z navbatida repitiisiyaning aniq o'tishini ta'minlaydi va uni tashkil etish vaqini anchagina qisqartiradi. Albatta, repitiisiyada faqat tashkiliy qo'mila ishtirok etibgina qolmay, sinf rahbarlari ham bevosita ishtirok etishlari maqsadga muvofiq bo'ladi.

Asosiy repitiisiyalar. Bayramdan bir necha kun oldin albatta repitiisiya o'tkaziladi. Asosiy repitiisiya bayram chiqishlaridan hech qanday farq qilmay qat'iy reja asosida o'tish kerak. Hamma ishtirokchilar bayram ssenariyasida nazarda tutilgan kostyumlarda bo'lishlari lozim.

Chiqish oldidan ishtirokchilar bilan suhbat o'tkazib ularga yig'in joy vaqti va zaruriy kostyumlar anjomlar haqida eslatib, muvofaqiyat tilash zarur.

Sport bayramini o'tkazish. Bayram boshlanishidan bir - bir yarim soat oldin o'tkaziladigan joyga rahbarlar kelib yana bir marotaba maydon, asbob-anjomlarni,

radio, fonogramma, fahriy yoritqilar, hujjatlar, kuboklar, sovirlar va boshqalarni tekshirib chiqishlari zarur. Alohida ishlarga jalb qilingan javobgar shaxslar sinfi rahbarlar bilan instruktaj o'tkaziladi. Bayramdan yarim soat oldin sinflar bo'yicha belgilangan joyga o'quvchilarni saflantirib hamma ishtirokchilar safdan joy olganliklarini tekshirib olinadi. Agar kimdir yetishmasa u holda bu ishtirokchi o'miga xatiradagi o'quvchi qo'yiladi. Alohida vaziyatlarda ko'zga tashlanadigan bo'sh joyini to'ldirishga harakat qilinadi. Tashkiliy ishlardan so'ng vaqt qolisa zaruriyat bo'lsa kombinatsiyalarni takrorlashni ishtirokchilarga taklif qilib, ularning ketma-ketligini o'ylab ko'rib yengil mashqlar bajarib tutiladi. Bunday mashqlarni albatta takrorlab, bajarilishining imkoniyati yo'q, buning uchun mashqlarni imitatsiya qilish mumkin.

Boshlashdan 10 - 15 daqiqa oldin ishtirokchilar maydonga ortiqcha qayta saflansish tartibli chiqishlari va keyingi chiqishlarga tayyorlanishlari kerak. Bayramning maktab direktori tabrik so'zi bilan boshlab beradi. Bayroqning ko'tarish huquqi rekordchi, sport ustasi ko'rsatkichlarini bajargan maktabning yetakchi sportchisiga beriladi. Tantanadan turli shaklda bo'lishi mumkin: bayroq ko'tarish, fakel yoqish va hokazo.

Tantanali paradandan so'ng ommaviy chiqishlar boshlanadi. Chiqishlarni nazorat qilish uchun o'qituvchi shunday joy tanlashi kerakki, unga hamma o'quvchilar yaqin ko'rinishi lozim. Ishtirokchilarni orkestr yoki odamlarni musiqani boshqarishda turli shartli belgilardan, ya'ni bayroqchalar yoki imoratlardan foydalanish mumkin.

Agar chiqishlar musiqasi yaxshi ishlab chiqilgan bo'lsa, undabunday boshqaruvga hojat qolmaydi. Tashkilotchilar chiqishlarni diqqat bilan kuzatib borishlari, agar xatolar yuzaga kelsa, unda tez ko'z ilg'amasdan holatni tuzatishlari kerak.

Agar tashkiliy qo'mita tarkibida foto va kinosevarlar bo'lsa, maqsadga muvofiq bo'ladi, chunki dasturdagi alohida nomlarni hamda bayram haqida uning tayyorgarlik davridan to oxirigacha kinofilm olinsa, maqsadga muvofiq

bo'ladi.

Tayanch iboralar

Gimnastika chiqishlar, bolalar dam olish oromgohi, BO'SM, tayyorgarlik, dastur, stadion, maydon, sport zali, klub, repititsiya.

Nazorat savollari

1. Gimnastik chiqishlarjamoaaviylikvado'stonatuyg'ularnitarbiyalashvositasifatidagandayo'ringaega?
2. Gimnastik chiqishlar dasturi haqida gapirib bering.
3. Gimnastik chiqishlarni ssenariysi deb nimaga aytiladi?
4. Gimnastik chiqishlarda musiqa qanday ahamiyatga ega?
5. Gimnastik chiqishlar uchun mashqlar qanday tuziladi?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Brkinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.
2. M.N.Umarov. Gimnastika. Toshkent.2015 y
3. Eshayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009.
4. Eshayev A.K. Karabayeva D.S. Hasanova N. R. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi. O'quv qo'llanma. "Fan va texnologiya nashriyoti" -T.: 2013
5. Umarov M.N., Ishayev D.R. Kasbiy-pedagogik bilim va ko'nikmalarni gimnastika darsida shakllantirish (o'quv-uslubiy qo'llanma). O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, -T.: 2010
6. Umarov M.N., Babina E.V., Hasanova G.M. Boshlang'ich bosqichda yosh qizlarni badiiy gimnastika mashqlariga o'rgatish. O'quv-uslubiy qo'llanma. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, -T.: 2013
7. I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Toshkent-"I.L.M-

ZIYOV-2014 yil

8. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания. Учебное пособие Т.: ИЛИМ-ЗИЕ.-2012 г

9. А. Уефемко. Gimnastika. T, O'ZDUT, 1980

10. Уейменко А.И., Уо'idashev Q.Q., Умаров M.N. Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. Tashkent, 1995 y.

11. Tulenova X.B., Malimova N.N., Inozemtseva L.A. Ushshivuvchilarning mashqlarini (URM) o'rganish metodikasi. Tashkent, 2005 y.

12. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. «ФЕНИКС» Ростов-на-Дону. 2002

13. U.Valixonov. "Naqatlik nazariyasi va uning o'qitish metodikasi" Ma'ruza matn. 29-bet. 2010 yil.

14. М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др. Гимнастика. Издательский центр "Академия". 2002 г.

15. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ЗАДАЧИ. Часть 1. Москва. 2005

16. P. Edwards M.A. Gymnastics. (London. The Royal Navy. 1999).

17. Cross Fit. "Gymnastics training guide". (Copyright. 2015).

18. "Men's Artistic Gymnastics 2013-2016 Wetungsvorschriften" (FIS 2013).

19. Joseph P. Kennedy. Rhythmic gymnastics. Rhythmic Gymnastics Quick Start Guide- August 2008.

20. Руссо Ж.Ж. Эмил, или воспитание: Пер. с фр-СПб., 1913.

Gimnastika atamalarining ruscha-o'zbekcha mavzuvli lug'ati

акробатика, - и, ж. р. – акробатика – akrobatika акробатический, -ая, -ие – акробатик – akrobatik			
спортивная акробатика	спорт акробатикаси	спорт akrobatikasi	
акробатическая дорожка	акробатик йўлкача	akrobatik yo'l kacha	
акробатическая группа	акробатлар гуруҳи	akrobatlar guruhini	
акробатическая комбинация	акробатик комбинация	akrobatik kombinatsiya	
акробатические прыжки	акробатик сакрашлар	akrobatik sakrashlar	
акробатические упражнения	акробатик машқлар	akrobatik mashqlar	
Девушки выполняют акробатические упражнения	Қизлар акробатика машқларини бажарар эдилар	Qizlar akrobatika mashqlarini bajarar edilar.	
акробат, - а, м. р. – акробат – akrobat акробатка, - и, ж. р. – акробатка – akrobatka			
цирковой акробат	цирк акробати	sirk akrobati	
молодой акробат	ёш акробат	yosh akrobat	
лучшая акробатка	энг яхши акробатка	eng yaxshi akrobat avol	
выступление акробатов	акробатларнинг чиқиши	akrobatlarning chiqishi	
Мне очень понравилась выступление акробатов.	Менга акробатларнинг чиқиши жуда ёқди.	Menga akrobatlarning chiqishi juda yoqdi.	
гимнастика, - и, ж. р. – гимнастика – gimnastika			
лечебная гимнастика	даволовчи гимнастика	davolovchi gimnastika	
дыхательная гимнастика	нафас олиш гимнастикаси	nafas olish gimnastikasi	
профессиональная гимнастика	ишлаб чиқариш гимнастикаси	ishlab chiqarish gimnastikasi	
ритмическая гимнастика	ритмик гимнастика	ritmik gimnastika	
спортивная гимнастика	спорт гимнастикаси	sport gimnastikasi	
художественная гимнастика	баддий гимнастика	badii gimnastika	
утренняя гимнастика	эрталабки гимнастика	ertalabki gimnastika	

утренняя гигиеническая гимнастика	эрталабки гигиеник гимнастика	ertalabki gigiyenik gimnastika
виды гимнастики	гимнастика турлари	gimnastika turlari
развитие узбекской гимнастики	Ўзбек гимнастиксининг ривожланиши	o'zbek gimnastikasining rivojlanishi
урок гимнастики	гимнастика дarsi	gimnastika darsi
стиль в гимнастике	гимнастикадаги услуб	gimnastikadagi uslub
любит гимнастику	гимнастикани севамоқ	gimnastikani sevmoq
заниматься гимнастикой	гимнастика билан шуғулланимоқ	gimnastika bilan shug'ullanmoq
увлекаться гимнастикой	гимнастикага кизикмоқ	gimnastikaga qiziqmoq
гимнастическая стойка	гимнастик тик туриш	gimnastik tik turish
Гимнастика делает человека здоровым, стройным.	Гимнастика одамни соғлом, хушқомат қилади.	Gimnastikodamni sog'lom, xush-qomat qiladi.
Я очень люблю художественную гимнастику.	Мен бадий гимнастикани жуда севаман.	Men badiiy gimnastikani juda seva-man.
ГИМНАСТ, - а, ж.р. – гимнастикачи – gimnastikachi		
будущий гимнаст	будлажак гимнастикачи	bo'lajak gimnastikachi
стройный гимнаст	қоматдор гимнастикачи	qomatdor gimnastikachi
возраст гимнаста	гимнастикачининг ёши	gimnastikachining yoshi
фигура гимнаста	гимнастикачининг қомаи	gimnastikachining qomati
встреча гимнастов	гимнастикачиларнинг учрашуви	gimnastikachilarning uchrashuvi
выступление гимнастов	гимнастикачилар чиқиши	gimnastikachilar chiqishi
команда гимнастов	гимнастикачилар жамоаси	gimnastikachilar jamoasi
победа гимнастов	гимнастикачиларнинг	gimnastikachilarning

подготовка гимнастов	гадлабаси гимнастикачилар тайёрларлиги	g'alabasi gimnastikachilar tayyorligi
соревнование гимнастов	мусобақаси гимнастикачилар	gimnastikachilar musobaqasi
тренировка гимнастов	гимнастикачилар машғулоти	gimnastikachilar mashg'uloti
Соревнование гимнастов состоит из завтра.	Гимнастикачилар мусобақаси эртага бўлади.	Gimnastikachilar musobaqasi ertaga bo'ladi.
Наргиза гимнастов к выступлению.	Наргиза гимнастикачилар чиққанини тайёрламоқда.	Nargiza gimnastikachilar chiqishini tayyorlamqda.
Узбекские гимнастки успешно выступили на соревнованиях.	Ўзбек гимнастикачи қизлари мусобақаларда муваффақиятли чиқдилар.	O'zbekgimnastikachilar musobaqalarda muvaffaqiyatli chiqdilar.
В спортзале началось выступление юных гимнасток.	Спорт залда ёш гимнастикачи қизлар чиққани бошланди.	Sport zalida yosh gimnastikachi qizlar chiqishi boshlandi.
ГИМНАСТИЧЕСКИЙ, - ая, -ое – гимнастикага оид – gimnastikaga oid		
гимнастический зал	гимнастика зали	gimnastika zali
гимнастический снаряд	гимнастика снаряди	gimnastika snaryadi
трамплин	гимнастика трамплини	gimnastika tramplini
гимнастический палка гимнастическая	гимнастика таёқчаси	gimnastika tayoqchasi
терминология гимнастическая	гимнастика атамалари	gimnastika atamali
гимнастическое упражнение	гимнастика машқлари	gimnastika mashqlari

MUNDARIJA

Kirish	3
I-Bob. Gimnastikaning rivojlanish tarixi	5
1.1. Qadimiy xalqlarda gimnastika	6
1.2. Yangi davr gimnastikasi	12
1.3. Gimnastika milliy tizimlarining paydo bo'lishi	14
1.4. XIX asrning ikkinchi yarimida- XX asrning boshida gimnastikaning rivojlanishi	21
1.5. Oktyabr inqilobidan oldingi Rossiyada gimnastika	24
1.6. Sobiq Ittifoqda gimnastikaning taraqqiyoti	25
1.7. O'zbekistonda gimnastikaning taraqqiy topishi	30
1.8. 1917-yilgacha bo'lgan davrda gimnastika	33
1.9. XX asrning birinchi yarmida O'zbekistonda gimnastikaning ravaq topishi	35
1.10. O'zbekistonlik gimnastlarning salmoqli qadamlari	37
1.11. Mustaqillikdan keyingi davrda gimnastikaning rivojlanishi	43
1.12. Sport gimnastikasi Olimpiada o'yinlarida	45
1.13. Gimnastika keyingi rivojlanishining ehtimollik yo'llari	49
II-Bob. Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida	53
2.1. O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'rni va ahamiyati	53
2.2. Gimnastikaning asosiy vositalari va uslubiy xususiyatlari	54
2.3. Gimnastika o'quv-pedagogik va ilmiy fan sifatida	65
III-Bob. Gimnastika atamalari	68
3.1. Gimnastik atamalarining xarakteristikasi	68

3.2. Gimnastika atamalarining qoidolari	70
3.2.1. Atamalar yaratish usullari	71
3.2.2. Atamalar qo'llash qoidolari	71
3.2.3. Qisqartirish qoidolari (alohida atamalarni qo'llamaslik)	72
3.3. Gimnastik mashqlarning yozuvlari	73
3.3.1. Mashqlar yozilishining shakllari va turlari	73
3.3.2. Aniq mashqlarning matn yozuvi	74
3.4. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning yozish qoidolari	76
3.4.1. Predmetsez umumrivojlantiruvchi mashqlarning yozilishi	76
3.4.2. Tana qismlarining holatlari va harakatlari	80
3.4.3. Predmetlar bilan umumrivojlantiruvchi mashqlarning yozilishi	84
3.5. Anjomlarda, erkin, akrobatik va badiiy gimnastika mashqlarini yozish qoidolari	87
3.5.1. Gimnastik anjomlarda mashqlarning yozilishi	87
3.5.2. Gimnastik devorchada, o'tirg'ichda va juftlikda bajariladigan mashqlar	90
3.5.3. Akrobatik mashqlarning yozilishi	94
3.5.4. Erkin mashqlarning yozilishi	99
3.5.5. Badiiy gimnastika mashqlarining yozilishi	100
IV-Bob. Gimnastika turlari	108
4.1. Gimnastika turlarini tasniflash	104
4.1.1. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari	104
4.1.2. Gimnastikaning- ta'limni rivojlantiruvchi turlari	107
4.1.3. Gimnastikaning sport turlari	109
V-Bob. Mashg'ulot joylari va ularning jihozlanishi	116
5.1. Gimnastika zallari	116
5.2. Sport gimnastikasidan zallarda o'quv-trenerlik mashg'ulotlarini	118

	o'tkazishda asosiy jihozlar	118
5.3.	Badiiy gimnastika jihozlari	138
5.4.	Gimnastika maydonchasi	142
5.5.	Zallar va jihozlardan foydalanish qoidolari	144
6-Bob. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish		147
6.1.	Jarohatlanish sabablari va uning oldini olish usullari	147
6.2.	Gimnastika mashg'ulotlarida jarohatlarning tavsifi va ularni oldini olish	143
6.3.	Mashg'ulot o'tkazish joylariga qo'yilgan talablar	144
6.4.	Straxovka(himoya), yordam berish va o'zini o'zi straxovka(himoya) qilish, jarohatlanishni oldini olish choralarini sifatida	148
6.5.	Straxovka(himoya) va yordam berish usullarini o'rgatish	158
6.6	. Tibbiy nazorat va o'zini o'zi nazorat qilish	160
7-Bob. Maktabda mashg'ulotlarning mazmuni va uni tashkillashtirish		1164
7.1.	Dars shaklidagi mashg'ulotlar	164
7.2.	Gimnastika darsining tuzilishi	164
7.3.	Darsning tayyorgarlik qismi	169
7.4.	Darsning asosiy qismi	165
7.5.	Darsning yakunlovchi qismi	173
7.6.	Darsni o'tkazish talablari	179
8-Bob. Gimnastika mashqlarini o'rgatish metodikasi		190
8.1.	O'rgatishning maqsadi, vazifasi va bosqichlari	190
8.2.	Gimnastika mashqlarini o'zlashtirish shartlari	191

8.3.	O'rgatishning didaktik tamoyillari	192
8.4.	O'rgatish usullari	194
8.5.	Mashqlarni bajarilish usullari	195
8.6.	Gimnastika mashqlarini o'rgatishda harakatning ketma-ketligi	198
9-Bob. Musobaqalar		204
9.1.	Xalqaro gimnastika federatsiyasi	204
9.2.	Musobaqalarning ahamiyati	207
9.3.	Musobaqalarning turlari	208
9.4.	Musobaqalar dasturi	209
9.5.	Musobaqalar nizomi	209
9.6.	Musobaqaga tayyorgarlik ko'rish va uni o'tkazish	210
9.7.	Musobaqa turlarida baholash (xalqaro) (XGF qoidolari 3-bob, 8-moddasi)	213
9.8.	Ommaviy musobaqalarni o'tkazish	219
9.9.	Gimnastikada hakamlilik qilish	221
10-Bob. Gimnastika chiqishlari		227
10.1.	Gimnastika chiqishlarining mazmuni va ahamiyati	227
10.2.	Gimnastika chiqishlarini tashkil etish, tayyorlash va o'tkazish	227
Gimnastika atamalarining ruscha-o'zbekcha mavzuviy lug'ati		235

-13930/61-

ALIKULOV KAMOL ISTAMOVICH

GIMNASTIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI
O'quv qo'llanma

Muharrir:

X. Taxirov

Tehnik muharrir:

S. Melikuziiva

Musahhih:

M. Yunusova

Sahifalovchi:

A. Ziyamuhamedov

Bichimi 60x84¹/₁₆ "Times new roman" garniurasi, kegli 14.

Offset bosma usulida bosildi. Shartli bosma tabog'i. Adadi 100 dona.

Buyurtma № 506210

History and page MCHJda chop etildi.

Manzil: Toshkent viloyati, Chirchiq shahar.