

GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINING TASNIFI

Xudaynazarova Gullola Mirxojidinovna

Qo'qon Davlat Pedagogika Instituti Jismoniy madaniyat fakulteti sport va xarakatli o'yinlar kafedrasida katta o'qituvchisi

Annotatsiya: Jismoniy tarbiya vositasi sifatida gimnastika uzoq vaqt mobaynida rivojlanib kelgan. Uning qaror topishi ijtimoiy tuzuv o'zgarishi bilan, odam haqidagi fanning rivojlanishi bilan, shuningdek, urush qilish usullarining o'zgarishi bilan bog'liq bo'lgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, gimnastika, sport, salomatlik, harakat, istedot, qobiliyat.

Bular gimnastikaning mazmunan o'zgartirishga, uning o'qitish metodikasi va hatto mashqlarni bajarish texnikasining o'zgartirishiga ham muhim ta'sir ko'rsatgan. Jismoniy tarbiya xalqlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashning tarkibiy qismi, kishilarni mehnatga, Vatan himoyasiga tayyorlashning jismoniy jihatdan barkamol bo'lib etishtirishning ta'sirchan vositasidir. Gimnastika yunoncha «gimnos» so'zidan kelib chiqqan bo'lib, «yalong'och» degan ma'noni anglatadi. [1] Shuningdek, yunoncha (mashq qildiraman) so'zining kishi salomatligini mustahkamlash, uni har tomonlama jismoniy tarbiyalash va harakat qobiliyatlarini, kuchi, chaqqonligi, harakat tezkorligi, chidamliligi va boshqa xususiyatlarini takomillashtirish uchun ishlatadigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar metodik usullarining tizimi ham degan ma'nosi bor. Gimnastika o'z xusuiyatlariga ko'ra bir qator jismoniy (egiluvchanlik, chidamlilik, chaqqonlik, kuch, tezkorlik) sifatlarini hamda go'zallikni ham tarbiyalaydi. Gimnastika – bizning nutqimizda ishlatiladigan gimnastika termini faqatgina Olimpia o'yinlaridagi musobaqalashish degan ma'nosidan tashqari tirmashib chiqish, yoga va raqsga tushish orqati tanani boshqarish degan ma'noni ham beradi.

Gimnastikaning asosiy vazifalari:[2]

1. Inson organizmi forma va funktsiyalarini, kishilarning jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama takomillashtirishga, salomatligini mustahkamlashga, uzoq yillar davomida faoliyat ko'rsatib yashashlarini ta'minlashga yo'naltirilgan mukammal rivojlantirish.

2. Hayotiy muhim harakat, ko'nikma va malakalarini (shu jumladan, amaliy va sport ko'nikmalarini) shakllantirish va maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

3. Axloqiy-irodaviy va estetik xususiyatlarini tarbiyalash.

Ayniqsa, bolalar va o'smirlarni jismoniy shakllantirishda gimnastikaning ahamiyat katta. Gimnastikaning xilma-xil vosita va metodlari yordamida boshlang'ich jismoniy tarbiya vazifalari, muvaffaqiyatliroq hal qilinadi, bolalar va o'smirlarda jismoniy hamda harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun asos yaratiladi, ularning funktsional va ko'nikish imkoniyatlari ancha kengayadi. Gimnastikaning juda katta gigiyena-sog'lomlashtirish ahamiyati ham bor. Gimnastika bilan hamma – bolalaru kattalar, keksalaru yoshlar, yaxshi tayyorgarlik ko'rganlaru endi boshlovchilar, sog'lom kishilaru va hatto betob kishilar shug'ullanishlari mumkin. Gimnastika bilan maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalarida, maktablarda, o'rta va oliy o'quv yurtlarida, O'zbekiston armiyasi va flotida ham shug'ullanadilar. Ko'pchilik o'z uylarida radiodan eshitib, televizordan ko'rib turib shug'ullanadilar. Gimnastikaning bunchalik keng yoyilganligiga sabab – uning vositalarining barchaga tushunarli va xilma-xil ekanligida, jismoniy tarbiyaning turli vazifalarini hal qilish uchun mashqlar tanlash imkoniyati katta ekanligidadir.[3] Gimnastika mashg'ulotlarida hayotiy zarur malaka hamda ko'nikmalar orttiriladi va takomillashtiriladi. Bu fanning juda katta ta'limiy estetik, aqliy-pedagogik ahamiyati ham bor.

Nihoyat, gimnastika – aqliy ta'lim bilan jismoniy tarbiya birligining yorqin namunasidir. Gimnastikada qo'llaniladigan metodlar shug'ullanuvchilarning intellektual faoliyati faolligini rag'batlantirish imkonini beradi. Yuqorida qayd qilib o'tganimizdek, gimnastikaning o'ta ta'sirchanligi boshlang'ich jismoniy tarbiya bosqichlarida, insonning jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama va

garmonik rivojlantirish poydevori yaratilayotgan vaqtda namoyon bo'ladi. Gimnastikaning bu asosiy funksiyasi uning ko'p asrlik taraqqiyot tarixi mobaynida shakllandi va qaror topdi, bu uning jismoniy tarbiyaning ko'p tomonlama mazmunidagi aniq vazifalarini tashkil etadi.

Sport faoliyatida gimnastikaning uchta mustaqil turi bor. Sport gimnastikasi, akrobatika va badiiy gimnastika. Gimnastikaning xususiyatlariga quyidagilar kiradi:[4]

1. Kishi organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatish. Kishilarni barcha organlarining funksiyalari gimnastika mashqlari yordamida takomillashadi. Demak, kishini umumiy jismoniy rivojlantirish va uning harakatlantiruvchi qobiliyatlarini har yoqlama kamolga yetkazish vazifalarini gimnastika yordamida hal qilsa bo'ladi.
2. Nihoyatda xilma-xil jismoniy mashqlarni qo'llash.
3. Tanaga tanlab ta'sir ko'rsatish.
4. O'quv jarayonining qat'iy me'yorda bo'lishi va jismoniy yukni aniq tartibga solish.
5. Mashqlarni uzluksiz murakkablashtirib borish va kombinatsiyalash hamda bir xildagi mashqlarni bir qancha maqsadlarda qo'llanishining mumkinligi. Biroq mashqni variantlarini o'rganishga o'tiladi, bora-bora shu mashqning o'zi ham murakkablashtiriladi, biroq elementni ikkinchisiga qo'shib bajarib, kombinatsiyalarga yangi harakatlar kiritiladi va hokazo. Bunda o'rganilayotgan o'quv materialini sifat va miqdor jihatdan ham yangicha ifodaga ega bo'ladi, hamda tanaga boshqacharoq ta'sir etadi va zarur o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Bir xil mashqlardan turlicha vazifalarni hal qilish uchun foydalanishda ularni metodik jihatdan xilma-xil o'zgartirish yo'li bilan amalga oshirish mumkin.

Xulosa:

Gimnastikaning metodik xususiyatlari bir-biri bilan uzviy bog‘liqdir. Ularni to‘g‘ri hisobga olib ish ko‘rilsa, shug‘ullanuvchilarning har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarligi, harakatlantiruvchi qobiliyatlarini garmonik rivojlantirish vazifalari, shuningdek, ta’lim-tarbiya vazifalari hal etiladi. Gimnastika o‘sib kelayotgan avlodga ta’lim va tarbiya berish tizimidagi pedagogik ilm sohasi, o‘tilishi shart bo‘lgan o‘quv darsi hisoblanadi. Dars sifatida u maktablarda, o‘rta maxsus o‘quv yurtlari va oliy o‘quv yurtlarida o‘qitiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1. Usmonxo'jayev T.S. va boshqalar. Darslik. Jismoniy tarbiya - 7-8, "O'qituvchi" nashr, 2003-yil.[1]**
- 2. Качашкин М. Методика физической культуры.-М., 1982г.[2]**
- 3. Шарипова Д.Д., Мусурмонов А., Таирова М. "Формирование здорового образа жизни". Т., 2005г.[3]**
- 4. Gancharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Т.,2005-yil.[4]**