

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI
JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI QAYTA
TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI
FARG‘ONA FILIALI

«BOSHLANG‘ICH GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARINI
O‘TKAZISH USLUBIYATI»
moduli

1-MAVZU:

***GIMNASTIKANING ASOSIY TUSHUNCHALARI VA MAXSUS
ATAMALAR***

Katta o‘qituvchi Toxtasinov Dilshadbek Erkinjanovich

REJA:



1. *Atamalarning ahamiyati.*



2. *Atamalarni yasash usullari.*



3. *Akrobatika mashqlarini yozish.*

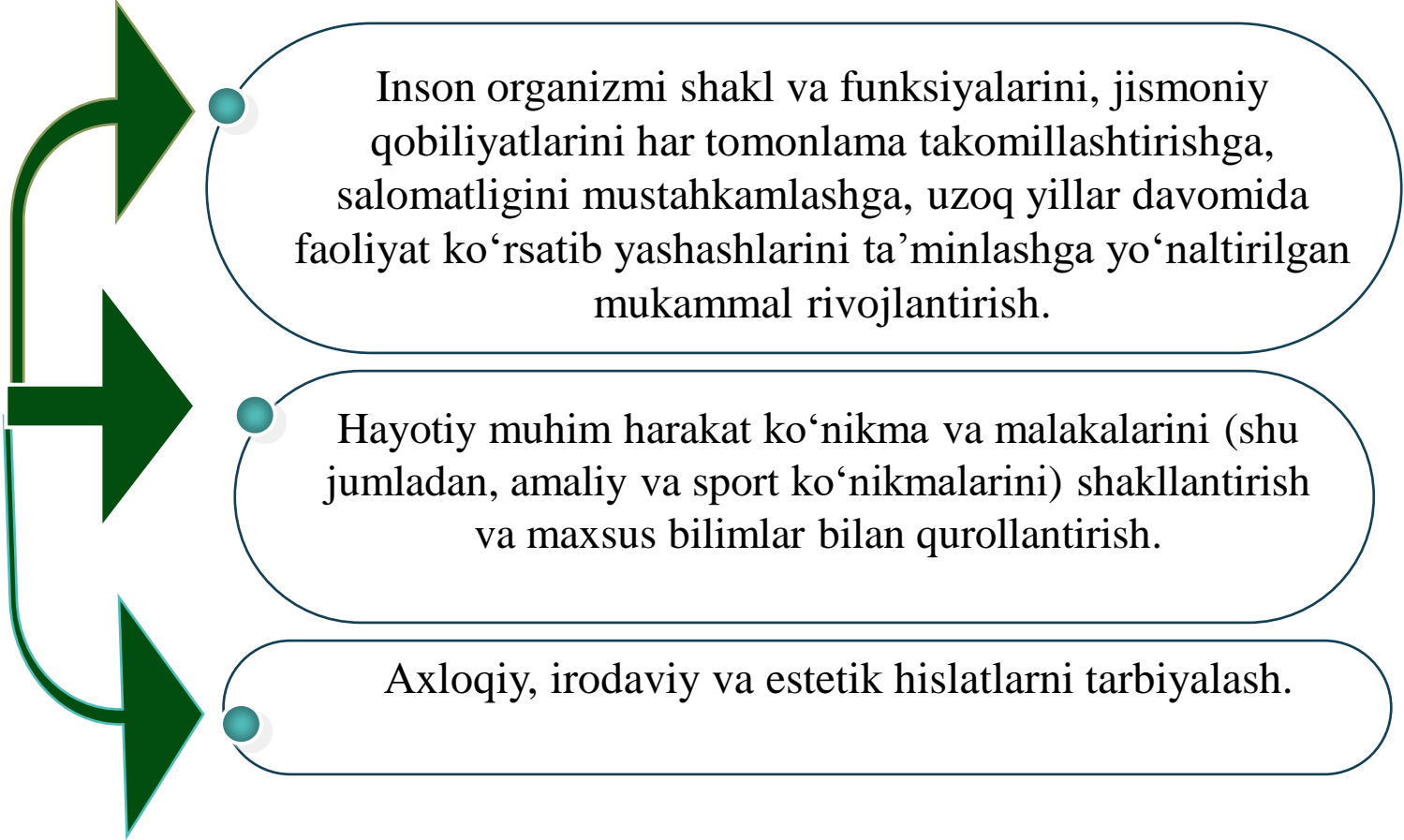
Gimnastika



«**Gimnastika**» yunoncha «**gimnos**» soʻzidan kelib chiqqan boʻlib, «yalangʻoch» degan maʼnoni anglatadi. Shuningdek, yunoncha gymnostike (**gymmazo**-trener, mashq qildiraman soʻzidan) soʻzining kishi salomatligini mustahkamlash, uni har tomonlama jismonan tarbiyalash va harakat qobiliyatlarini, kuchi, chaqqonligi, harakat tezkorligi, chidamliligi va boshqa xususiyatlarini takomillashtirish uchun ishlatiladigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar, uslubiy usullarning tizimi, degan maʼnosi ham bor.

Gimnastikaning asosiy vazifalari:

Gimnastikaning asosiy maqsadi – bu bolani sogʻlomlashtirish va uning organizmini mustahkamlashdan iborat.



Inson organizmi shakl va funksiyalarini, jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama takomillashtirishga, salomatligini mustahkamlashga, uzoq yillar davomida faoliyat koʻrsatib yashashlarini taʼminlashga yoʻnaltirilgan mukammal rivojlantirish.

Hayotiy muhim harakat koʻnikma va malakalarini (shu jumladan, amaliy va sport koʻnikmalarini) shakllantirish va maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

Axloqiy, irodaviy va estetik hislatlarni tarbiyalash.

Gimnastika 3 ta asosiy turlarga ajratiladi:

1. Sogʻlomlashtiruvchi turlar

2. Gimnastika sport turlari

3. Amaliy turlar



1. Sogʻlomlashtiruvchi turlari

Gigiyenik gimnastika

Atletik gimnastika

Ritmik gimnastika

Asosiy gimnastika



Gigiyenik gimnastika

Gigiyenik gimnastika kishilarni sogʻlomlashtirish va boshlangʻich gimnastika vositasi, shuningdek ularning kuchi, tetikligi va harakat faoliyatining bitmas-tuganmas manbaidir. Hozirgi davrda gimnastika sogʻayishni tezlashtirish, kasallanishni oldini olish, tetiklik va kuch gʻayrat keltirishi, kishi sogʻligini saqlab, uning umrini uzaytirishi isbot talab qilmaydigan haqiqat boʻlib qoldi.



Inson organizmi uchun gigiyenik gimnastika muhim ahamiyatga ega. Gigiyenik gimnastika mashgʻulotlari muntazam oʻtkazilsa, uning tasirida toʻqimalarda qon aylanishi yaxshilanadi, arterial bosim pasayadi, yurak-qon tomir sistemasining faoliyati yaxshilanadi, oʻpkalarning nafas olish sigʻimi oshadi, modda almashinuvi yaxshilanadi, markaziy nerv sistemasi va nerv-muskul apparatining ruxiy holatiga ijobiy tasir koʻrsatadi, insonning oʻz kuchiga boʻlgan ishonchini oshiradi va ruxlantiradi.

Atletik gimnastika

Atletik gimnastika keyingi yillarda yoshlar o'rtasida juda ommalashib ketdi. O'zining maqsadli yo'nalishi bo'yicha u sog'liqni saqlashga xizmat qiluvchi gimnastikaga yaqindir va kuchga to'lgan, kelishgan chiroyli qaddi-qomatning shakllanishini taminlaydi, gavnani tutishdagi kamchiliklarni tuzatadi, odamning kuch, egiluvchanlik, epchillik va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantiradi.

Atletik gimnastikaning asosiy vositalari bo'lib og'irlik (gantel, tosh, tayoqlar, espander va boshq.) bilan va og'irliksiz umumrivojlantiruvchi mashqlar hisoblanadi. Og'irlik predmetlaridan foydalanish bolalar organizmiga mashqlarning tasir jadalligini oshiradi va jismoniy yuklamaning oqilona miqdorini talab qiladi.

Atletik gimnastika mashg'ulotlari yakka tartibda va guruhli bo'lishi mumkin. Atletik gimnastika alohida moddiy-texnik sharoitlarni talab qilmaydi va zalda, ochiq havoda va uy sharoitlarida o'tkazish mumkin.

Asosiy gimnastika

Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar bilan boshlang'ich gimnastikaning maxsus mashg'ulotlarda va mashg'ulotlardan tashqari qaddi qomatni to'g'ri tutishni shakllantirish, sog'liqni mustahkamlash, yaxshi jismoniy rivojlanishga ko'maklashish, hayot uchun zarur asosiy harakat mahorati va ko'nikmalarini 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, irg'itish va boshqa), predmetli va predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar (qo'l, oyoq va gavda uchun), gimnastika jihoz-anjomlar bilan bo'ladigan mashqlar (turnik, bruslar, halqalar va boshq) uyushgan mashg'ulot ko'rinishida olib boriladi va insonning jismoniy, axloqiy–irodaviy sifatlarining rivojlanishiga, shuningdek, hayotiy zarur malaka va ko'nikmalarining shakllanishiga imkon beradi.

2. Gimnastika sport turlari



sport gimnastika, badiiy gimnastika, sport akrobatikasi va trampolini.



Sport gimnastikasi

Sport gimnastikasi: yigit va qizlar, erkaklar va ayollar uchun sportning ko'pkurash turi hisoblanib, u gimnastika anjom-jihozlari bilan bajariladigan mashqlar, erkin mashqlar va tayanib sakrashlardan iboratdir.

Erkaklarda ko'pkurashi: gimnastik anjomlardagi mashqlar: erkin mashqlar, yakkaxoda (turnik), qo'shpoya, halqalar, dastakli otdagi mashqlar, tayanib sakrashlardan iborat.

Ayollar ko'pkurashi: erkin mashqlar, yakkacho'p va turli balandlikda bo'lgan qo'shpoyadagi mashqlar hamda tayanib sakrashlarni o'z ichiga oladi.



Badiiy gimnastika



Badiiy gimnastika faqatgina ayollar sport turidir, mashqlari ayol organizmi xususiyatlariga mos keladi, lekin bu mashqlarning turli-tumanligi va qiyinchiliklarining keng doirasi, ularni turli yoshdagi bolalar guruhlari mashg‘ulotlarida qo‘llashga imkon beradi.



Badiiy gimnastika sport yo‘nalishiga va amaliy asosiy yo‘nalishiga bo‘linadi. Asosiy badiiy gimnastika xar tomonlama jismoniy tayyorlanishga, sog‘liqni mustahkamlashga va harakat funksiyalarini shug‘ullanuvchilarning qaddiqomatini takomillashtirish maqsadida foydalaniladi.



Ularning vositasi (raqslar, musiqa jo‘rligida o‘yinlar, buyumsiz mashqlar va buyumlar bilan mashqlar) maktabgacha ta’lim muassasalarida, umumta’lim maktablarida, o‘rta va oliy o‘quv yurtlarida ishlatiladi.

3. Amaliy turlar.

**Ishlab chiqarish
gimnastikasi, davolash
gimnastikasi.**



Ishlab chiqarish gimnastikasi



Gimnastikaning mehnat jarayoniga joriy etilishi – oddiy kishilarning sog‘ligini saqlash va mustaxkamlash to‘g‘risida davlatimiz ko‘rsatayotgan g‘amxo‘rlikning yorqin ifodasidir.

Ish jarayoniga gimnastika mashg‘ulotlari muskul quvvatining tejalishiga, yuqori ish qobiliyatini saqlashga, shuningdek uyushqoqlik, intizom va boshqa muhim sifatlarni tarbiyalanishiga ko‘maklashadi.

Mexnat jarayonida gimnastika harakat faoliyatining yaxshilanishi va shunga muvofiq, mehnat unumdorligining oshishiga yordam beradi.

Bajariladigan mashqlar odam organizmida bo‘ladigan fiziologik va psixologik jarayonlarga ijobiy tasir ko‘rsatadi. Ular odam organizmining turli funksiyalariga ma‘lum maqsadga ta‘sir qiladi: markaziy asab tizimi, nafas olish, qon aylanish tizimlarining faoliyatini yaxshilaydi, kuch va chaqqonlikni rivojlantiradi, harakat uyg‘unligini takomillashtiradi.

Davolash gimnastikasi

Davolash gimnastikasi – amaliy gimnastika turlaridan biri bo‘lib, davolash boshlang‘ich gimnastika vositalaridan sanaladi.

Davolash gimnastikasi kishilarni davolash va mexnat qobiliyatini tez tiklashning ta’sirchan vositasi sifatida keng tarqalgan.

Hozirgi vaqtda davolash gimnastikasi – davolashning sinovdan o‘tgan va ishonchli metodidir. Ko‘pgina davolanish tashkilotlarida davolash gimnastikasi xonalari tashqil qilingan, ularga jismonan zaif, nafas olish, ovqat hazm qilish organlari, asab tizimi buzilgan va boshqa kamchiliklari bo‘lgan, shuningdek, jarohatlangan shaxslar davolovchi gimnastika mashqlaridan keng foydalanib kelmoqdalar.

Asosiy tushunchalar va atamalar



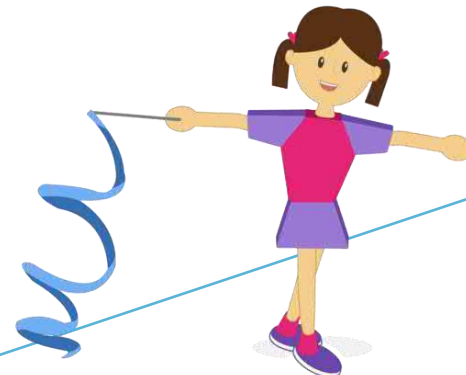
Gimnastika atamasi — bu gimnastika mashqlari, umumiy tushunchalari, gimnastika jihozlari, jixozlarning nomlarini qisqacha ifoda etish uchun qoʻllaniladigan maxsus nomlar (atamalar) tarkibi, shuningdek atamalar, shartli (belgilab qoʻyilgan) qisqartishlarning, mashqlarni yozish shakllarning tuzilishi hamda ishlatilishi qoidalaridir.



Gimnastikada **atama** deganda, biron harakatlantiruvchi faoliyat yoki tushunchaning qisqacha shartli nomi tushuniladi.



Gimnastika atamologiyasi 1938-yilda joriy etilgan boʻlib, rus adabiy tili lugʻat fondi asosida vujudga kelgan.



Atamalarga ma'lum talablar qo'yiladi:



Tushunarlilik. Atama ona tili lug'at tarkibi va boshqa tillardan olingan so'zlar, shuningdek xalqaro qo'llaniladigan atama so'zlar asosida qurilgan bo'lib, mazkur xalq tilidagi so'z yasash va grammatika qoidalariga to'la mos bo'ladi. Shundagina atamalar tushunarli, hayotiy va barqaror bo'ladi. Ona tili normalarining buzilishi atamalarning tushunarli bo'lmay qolishiga olib keladi.

Aniqlik. Atama tariflanayotgan harakat (mashq) yoki tushunchaning mohiyati haqida ochiq-oydin tasavvur beradigan bo'lishi kerak. Atamaning aniqligi mashq haqida to'g'ri tasavvur hosil qilish uchun katta ahamiyatga molik bo'lib u mashqni tezroq o'rganib olishda yordam beradi.

Qisqalik. Atamalar qisqa, talaffuz etishga qulay bo'lgani ma'qul. Mashqlarga nom berish va ularni yozishni yengillashtiradigan qisqartiruv qoidalari ham shunga xizmat qilishi lozim.

Atamalarni yasash usullari:

Atamalar yasashning eng ko‘p tarqalgan usuli — **mavjud so‘zlarga yangi ma’no berish** (ularni boshqacha tushunish). Masalan, ko‘prik, kirish, o‘tish, chiqish kabi so‘zlar gimnastikada ana shunday atamalardan hisoblanadi.

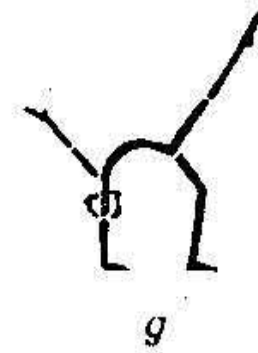
Ko‘pincha atamalar so‘zlarning, masalan, past-baland (bruslar), balandlab-uzoqqa (sakrash) singari o‘zaro birikishidan ham yasaladi.

Statik holatlarni bildiradigan atamalar, masalan, tayanish, (1-rasm), bilaklarga tayanish, qo‘ltiqlarga tayanish; boshda turish (2-rasm), kuraklarda turish, qo‘llarda turish kabilarda tayanch sharti hisobga olinib yasaladi.



Atamalarni yozish shakllari:

Atamalar: **MATN** shaklida va **GRAFIK** shaklda yoziladi. **Ko‘prik**— tayanchga orqa o‘tirib gavdaning maksimal darajada egib bukilgan, yoysimon holati. Ko‘prikning quyidagi: ko‘prik (*a*-rasm), bir qo‘lda ko‘prik (*b*-rasm), bir oyoqda ko‘prik (*v*-rasm), bilaklarda ko‘prik (*g*-rasm), teskari ko‘prik, masalan chap oyog‘ va o‘ng qo‘lda ko‘prik turish (*d*-rasm) va hokazo turlari mavjud.



Atamalar quyidagi guruhlarga bo'linadi:

Umumiy atamalar: Bular mashqlarning alohida guruhlarini, umumiy tushunchalarni ta'riflash uchun qo'llaniladi. Masalan, saf mashqlari, erkin mashqlar va boshqalar.

Asosiy (aniq) atamalar: Bular mashqlarning mazmun belgilarini aniq ta'riflash imkonini beradi. Masalan, ko'tarilish, pastga tashlanish, aylanish, burilish, osilish, tayanish, sakrab tushish, engashish, tashlanish va boshqalar.

Qo'shimcha atamalar: Bular asosiy atamalarga aniqlik kiritadi va harakat yo'nalishi, ijro etish usuli, tayanish shartini ko'rsatib beradi. Masalan, qaddini rostlab, yoysimon, to'ntarilib va boshqalar.

Jihozlarda bajariladigan mashqlarning atamalari:

Tutish—jihazni ushlab usuli.

Tutishning quyidagi turlari bor: ustidan tutish, ostidan tutish, turlicha tutish, teskari tutish, chalishtirma tutish, keng tutish, tor tutish, jips tutish, chuqur tutish.

Tutish soʻzi qisqartirish qoidasiga binoan odatda tushirib qoldiriladi.



Osilish—jihazda shugʻullanuvchining yelkalarini tutish nuqtasidan past boʻlgan holat.

Osilishning quyidagi turlari bor:

oddiy osilishlar — bunda jihazni gavdaning qaysidir bir qismi bilan tutiladi; aralash osilishlar—bunda gavdaning yana biron qismidan qoʻshimcha tayanish uchun foydalaniladi.



Tayanish—shugʻullanuvchining yelkalarini tayanch nuqtasidan yuqorida boʻlgan holat.

Tayanishlar odiy va aralash boʻladi.



**E'tiboringiz uchun
rahmat!**