



GIMNASTIKA TURLARI TASNIFI

Mullajonov Shohruh Isroiljon o'g'li

*Andijon davlat pedagogika instituti jismoniy madaniyat kafedrası
o'qituvchisi.*

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

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, ta'lim – tarbiya, ma'naviy boylik, axloqiy poklik,

amaliy gimnastika, sport amaliy gimnastika, harbiy amaliy gimnastika.

Yosh avlodning jismoniy tarbiyasi ta'lim - tarbiya tizimining turkibiy qismini tashkil

qilib, o'quvchi va talabalarning har lomonlama jismoniy va ruhiy fazilatlarini tarbiyalash, ulami hayot, mhnat va Vatan mudofaasiga tayyorlash, o'zida ma'naviy boylik, axloqiy poklik va jismoniy kamolotlikni mujassamlashtirgan yangi kishini shakllantirish kabi oliyjanob maqsad uchun xizmat qiladi. Gimnastika ko'p muammolarini hal qiluvchi, ko'pqirrali vositadir. Uning mashqlari orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish, to'g'ri qomatni shakllantirish, sog'liqni mustahkamlash, irodaviy fazilatlarni tarbiyalash, harakatlarni mohirona, yengil ijro etishga o'rgatish kabi vazifalar muvaffaqiyatli hal etiladi. Gimnastika - jismoniy tarbiya dasturining asosiy bo'limlaridan biridir.

Maktablarda gimnastika mashg'ulotlari, dasturning boshqa bo'limlari singari, o'quvchilarning jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalarining amalga oshirish lozim.

Jismoniy tarbiyaning mamlakat sohasida gimnastika yetakchi o'rinni egallaydi. Uning vosita va usullarining keng doirasi deyarli barcha insonlarni: bolalar va o'smirlar, katta yoshlilar va qariyalar, uyollar va erkaklar, sog'lom



kishilar va bemorlarni qamrab olishga imkon beradi. Gimnastika har taraflama jismoniy rivojlanish va insonning harakat qobiliyatlarini takomillashtirishni ta'minlab, uni mehnatgu va Vatan himoyasiga tayyorlaydi. Ayniqsa, o'sib borayotgan yoshlarning jismoniy takomillashuvida gimnastikaning ahamiyati katta. (Gimnastika bilan muntazam shug'ullanish boshlang'ich jismoniy tarbiya masalalarini yanada muvaffaqiyatli hal qiladi, jismoniy lazimiyat va qobiliyatlarini rivojlantiradi, 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 bilim olish imkoniyatlarining o'z ichiga olganligidir. Ixtisoslashgan amaliy gimnastika. shug'ullanuvchilarning umumiy jismoniy rivojlanishga va ularning o'z ixtisoslariga xos mehnat harakatlarni tezroq o'zlashtirishga mo'ljallangan. Ixtisoslashgan amaliy gimnastika jismoniy tayyorgarlikning tarkibiy qismi hisoblanadi. Ixtisoslashgan amaliy tayyorgarlik asosan turli kasbdagi ishchilarni tayyorlaydigan ixtisoslashgan texnika bilim yurtlarida, shuningdek oliy o'quv yurtlari hamda texnikumlarda o'tkaziladi. Bu tayyorgarlik uch qismdan iborat: umumiy, ixtisoslashgan amaliy va maxsus jismoniy tayyorgarlik. Umumiy jismoniy tayyorgarlik shug'ullanuvchilarni har tomonlama, garmonik rivojlantirish va sog'lomlashtirishga qaratilgan. Bu tayyorgarlik turli sport turlari mashg'ulotlari: yengil atletika, chang'i, suzish sporti va hokazolarni o'z ichiga oladi. Bu tayyorgarlikda ayniqsa quyidagi gimnastika mashqlari katta o'rin tutadi. Sport amaliy gimnastika. Organizmining funksional imkoniyatini oshirish va harakat sifatlarini takomillashtirish uchun qo'llaniladigan jismoniy tayyorgarlikning turli vositalari hamda uslublari orasida gimnastika muhim rol o'ynaydi. Sport amaliy gimnastikasida qo'llaniladigan mashqlar muskul zo'rqlashining tuzilishi va xarakteri bo'yicha u yoki bu sport turiga xos bo'lgan mashqlarga o'xshashdir. Gavdaning turli qismlari aylanma harakat qiladigan sport turlarida yuqori sport natijalariga erishish uchun (figurali uchish, kurash, futbol, suvga sakrash, xokkey, basketbol va boshqalar) akrobatika mashqlari keng qo'llaniladi, ular yordamida



tayanch harakatlantiruvchi apparat va vestibulyar analizatoming funksiyasi takomillashadi. Harbiy amaliy gimnastika. Harbiy amaliy

gimnastika qurolli kuchlarida jismoniy tayyorgarlik ko'rishning tarkibiy qismi bo'lib, gimnastika turlaridan biridir. Umumjismoniy tayyorgarlik singari amaliy gimnastikaning ham Vatan himoyasiga harbiy qurolli kuchlar safiga va safarbarlikchaqiruv rezervlari uchun umumiy vazifalari bor. Shuningdek, har bir qo'shin turi uchun maxsus vazifalari bor. Bu vazifalar qurolli kuchlar yoki qo'shinning u yoki bu turi harbiy tayyorgarligining talablarini hisobga olgan holda bajariladi. Jismoniy tayyorgarlikning tarkibiy qism sifatida harbiyamaliy gimnastikaning vazifasi mahorati bilan jadal harakat qila oladigan jismoniy qobiliyatlarini oshirish va har tomonlama rivojlantirishdan iboratdir. Uning amaliy xarakteri ham shundan iboratdir. Shu bilan birga harbiy amaliy gimnastika har tomonlama jismoniy rivojlangan, chiniqqan va sog'lom o'zbekiston yoshlarining tarbiyasiga yordam beradi. Harbiy amaliy gimnastika chidamlilik, kuchli bo'lish, chaqqonlik va harkat tezligining rivojlanishiga, to'siqlardan oshib o'tish malakalarini egallashga hujum qilish, o'zini himoya qilish usullarini bajara olishga, shuningdek mardlik, irodalik, tashabbuskorlik va topqirlik o'z kuchiga ishonadigan, matonatli bo'lish jamoaviy va o'rtoqlarga o'zaro yordam hislarini tarbiyalashga ko'maklashadi. Yurish va yugurish. Yurish faqat oyoq muskullarini ishga solmasdan u butun tana muskullariga ta'sir ko'rsatadi va yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining ish faoliyatini yaxshilaydi. Zo'r berish bilan bo'shashish navbatlanib turadigan muskullarning bir tekis ishi xotijam yurganda organizmning osuda holatga o'tishiuchun qulay sharoit yaratadi, shu bilan birga tez yurganda jismoniy yuklama sezilarli darajada oshadi. Har xil saflanishlarda yurish gigiyenik samarasidan tashqari jamoa bo'lib harakatlanish malakalarini egallashga ham yordamlashadi. Gimnastika mashg'ulotlarida yurishning quyidagi mashqlari qo'llaniladi: sayr qadami yoki oddiy qadam, oyoqlar uchida, tovonlarda, oyoq kaftlarining ichki va tashqi qirrasida yurish, qo'llar bilan tizzalarga tayanib yurish, kerishib yurish, «sezilarsiz» yurish, tizzalami baland ko'tarib (oyoqlarni oldinga bukib) yurish, yarim cho'qqayib va cho'qqayib



yurish, bir oyoqni bukkancha keng qadamlab yurish, qadamlarni juftlab va almashib yurish, oldinga va yon tomonga oyoqlarni chalishtirib yurish, yurishni sakrashlar bilan navbatlashtirib yurish. Muvozanat saqlash mashqlari. Muvozanat saqlashning zamr sharti umumiy og'irlik markazining tayanch maydoni ustida joylashishidir. Tayanch maydoni qanchalik katta bo'lsa, muvozanat shunchalik turg'un bo'ladi. Muvozanat saqlash mashqlari qomatni shakllantirish uchun katta ahamiyatga ega, chunki ularni bajarayotganda bel hamda butun gavda muskullarining tonusi ancha ortadi. Muvozanat saqlash mashqlari polda yoki balan roq tayanch joyda (gimnastika o'rindig'ida, xodada), turgan joyda va harakatda bajariladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

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

