

## **GIMNASTIKA TO'GARAKLARIDA MASHQLARGA O'RGATISH USULLARI VA ULARNI MUSTAHKAMLASH**

*Gavhar Ibragimova Ravshan qizi*

*O'ZDJTvaSPORT Universitet*

*Magistiri 55-21 guruh talabasi*

**Annotatsiya:** Maqolada gimnastika to'garaklarida bolalarni mashqlarga o'rgatish usullari va ularni mustahkamlash bo'yicha malumotlar keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** gimnastika, o'rgatish usullari, mashq, umbaloq oshish, jismoniy yuklama, gimnastika jihozlari

### **WAYS TO TEACH AND STRENGTHEN EXERCISES IN GYMNASTICS CLUBS**

**Abstract:** The article provides information on how to teach children to exercise in gymnastics clubs and how to strengthen them.

**Keywords:** gymnastics, training methods, exercises, squats, exercise, gymnastics equipment

**Kirish:** Turkiston hududida XVII-XIX asrda jismoniy tarbiya va sportning, shu jumladan, gimnastikaning mazkur mintaqada rivojlanishi va taraqqiy etishi Rossiyadagi jismoniy tarbiya va sport tarixiga bevosita bog'liq bo'lganini inkor qilib bo'lmaydi. Ayni paytda O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning vositametodologiyasining yagona tizimi yaratilgan. Mazkur vositalarning eng ommaviylaridan biri bo'lgan gimnastika bu tizimda haqli ravishda muhim o'rin egalladi. Gimnastika mashg'ulotlarining eng muhim vazifasi yosh avlodni bolalik chog'idan boshlab, jismoniy va aqliy jihatdan sog'lom qilib tarbiyalash, ulardagi jismoniy va ma'naviy kuchlarni garmonik tarzda rivojlantirishdan iborat.

«Gimnastika» yunoncha «gimnos» soʻzidan kelib chiqqan boʻlib, «yalangʻoch» maʼnosini bildiradi. Shuningdek, yunoncha gymnotike (gymmazo - murabbiy, mashq qildiraman soʻzidan olingan) odam salomatligini mustahkamlash, uni har tomonlama jismonan tarbiyalash va harakat qobiliyatlari - jismoniy sifatlari: kuchi, chaqqonligi, tezkorligi, chidamliligi va boshqa jismoniy sifatlarini tarbiyalash, takomillashtirish uchun ishlatiladigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar uslubiyatlar tarmogʻidir. Toʻgarak mashgʻulotlarda bolalarni gimnastika mashqlarga oʻrgatish, ertalabki mustaqil gigiyenik gimnastika mashgʻulotlari va shuningdek, sogʻlomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlari bilan birga qoʻshib olib borishlari kerak. Mashqlar mazmuni shunchalik turli-tuman boʻlishi va jismoniy yuklamani ham shunchalik sekin oshirib borish lozim. Mashgʻulotning tayyorgarlik qismiga tananing barcha qismlari uchun (xarakteri, koʻlami, surʼati boʻyicha) turli-tuman mashqlar kiritish lozim. Mashqiarning tos ichi va tos tubi mushaklariga taʼsir koʻrsatishini hisobga olish lozim. Ularga oyoqlarni oldinga bukish, orqaga uzatish, yon tomonga koʻtarish, oyoqlar bilan doiraviy harakat qilish, sonni ichkariga va tashqariga burish, shuningdek, gavdani burish, oldinga va yon tomonga engashish mashqlari bevosita taʼsir koʻrsatadi. Toʻgʻri qomatni shakllantirish mashqlariga alohida eʼtibor berish kerak. Dinamik xarakterdagi va boʻshashish mashqlarini koʻproq qoʻllash lozim. Egiluvchanlikni rivojlantirish va gavda qismlar mushaklarini mustahkamlash mashqlarini parallel qoʻllashni tavsiya qilamiz. Orqaga engashishdan («koʻprik»cha, umbaloq oshishdan) keyin, bachadonning orqaga siljishining oldini olish uchun oldinga engashish mashqlarini bajarish kerak. Shuningdek, oyoq mushaklarining kuchini va egiluvchanligini rivojlantiradigan mashqlarni ham unutmaslik lozim. Shu maqsadda mashgʻulotning tayyorgarlik va yakunlovchi qismlariga oʻtirish, sakrash va raqs mashqlarini qoʻshmoq zarur. Harakat xususiyatiga koʻra, ayollar bir tekis xarakterdagi mashqlar (turli raqslar, mayin harakatlar va boshq.)ni bajarishga moyil boʻlishadi. Bu ixlosni har tomonlama qoʻllab-quvvatlash lozim. Tananing ayrim qismlarida aniq harakatlar bajarish bilan birga, qoʻllar uchun mayin, egiluvchan harakatlar qoʻllash zarur. Qoʻllaniladigan mashqiarning mazmuni va ularning maromini oʻzgartirish orqali

jismoniy yuklamani asta-sekin oshirib borishga erishiladi. Asosiy qism: Gimnastika jihozlarida mashq bajarish uchun xotin-qizlar oldindan tayyorlangan bo'lishlari kerak. Mashg'ulotlar jarayonida ularni oson mashqlarni o'rgatishdan qiyin mashqlarni o'rgatishga o'tkazish asta-sekin, tabiiy bo'lishi uchun tayyorlovchi va yordamlashuvchi mashqlarni ko'proq qo'llash lozim. Gimnastika jihozlaridagi mashqlarning me'yorini aniq belgilash kerak, chunki ular qo'l, yelka kamari va qorin pressi mushaklarining katta ish bajarishi bilan bog'liqdir. Hatto oddiy osilish va ayniqsa, tayanish mashqlari yelka kamari va qo'l mushaklaridan ancha zo'riqishni talab qiladi. Shuning uchun xotin-qizlar bilan mashg'ulotlar o'tkazganda turli balandlikdagi qo'shpoyada ko'proq mashq bajarishlariga e'tibor berish kerak. Bunday qo'shpoyada aralash osilishlar, tayanishlar va o'tirishlar singari turli mashqlarni birga qo'shib bajarish ancha yengil bo'ladi. Mashg'ulotlarning tayyorgarlik va asosiy qismlariga jihozlarsiz hamda turli jihozlar bilan bajariladigan (gimnastika tayoqchasi, arg'amchi, to'ldirma to'p, tennis va boshqa to'plar bilan) umumrivojlantiruvchi mashqlarni gimnastika devorida, o'rindig'ida, past-baland qo'shpoyada, xodada xotin-qizlarning har tomonlama rivojlanishini, ularning mushaklarini mustahkamlanishini ta'minlaydigan mashqlarni kiritish lozim. Yuqorida keltirilgan vositalar mashg'ulotni qiziqarli va zavqli tashkil qilishga yordam beradi. Mashqlarni tanlash va ularni o'tishda xotin-qizlar organizmining biologik xususiyatlaridan tashqari, ayolning ish qobiliyati va uning ruhiy xususiyatlarini ham hisobga olish muhimdir. O'quvchi qizlarning ruhiy turg'un emasliklarini hisobga olish kerak, zero, yetarli harakat tajribasiga ega bo'lmagan va o'z kuchiga ishonmagan ayollar ba'zan darrov ranjib qolishadi. O'zining chaqqon emasligini bildirib qo'yishdan xijolat chekib, ular ayrim paytlarda mashqni bajarishdan bosh tortishib, norozi bo'lishadi. Bunday hollarda o'qituvchidan pedagogik mahorat bilan muomalada bo'lishi, shug'ullanuvchilarning u yoki bu xatti-harakatiga to'g'ri yondasha bilishi talab etiladi. Yordam ko'rsatganda yoki muhofaza paytida o'qituvchi mashqlar texnikasini aniq tasavur qilishi, mashqlarni bajarishda ularning eng qiyin qismlari (Goylari)ni aniqlay olishi, o'z vaqtida va zarur bo'lgan darajada yordam ko'rsatish uchun o'quvchi qizlar qobiliyatini yaxshi bilishi

kerak. Jihozlardan sakrab tushish va sakrashlarda aytilgan so'zlaming ahamiyati muhim, chunki bularda yiqilish, jarohatlanish yoki lat yeyish mumkin. Ayollar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarni yakunlovchi qismi muhim ahamiyatga ega. Qo'llaniladigan mashqlar qizlarning ruhiy holatiga kuchli ta'sir qilgani uchun, yakunlovchi qismda, talaba qizlar organizmini tinchlantiradigan mashqlarga yetarlicha ahamiyat berish kerak. Shu maqsadda tinch va mayin raqs harakatlari bir tekis xarakterdagi mashqlarga mos keladi. Qizlarda tetik kayfiyatni saqlashga va hozirgina tugallagan mashg'ulot to'g'risida yaxshi taassurot qoldirishga harakat qilmoq darkor. Sog'lomlashtirish guruhlari mashg'ulotlarida har tomonlama, jismoniy mashqlarning tanlab olingan turi bo'yicha mashg'ulotlar, masalan, yurish, yugurish, sakrash, gimnastika jixozlarida mashqlar bajariladi. Guruh mashg'ulotlari haftasiga 2-3 marta o'tilishi kerak. Mashg'ulotlar toza havoda hamda bino ichida navbatma-navbat o'tilishi maqsadga muvofiqdir. Jismoniy mashqlar yuklamasining me'yori, ayniqsa, sog'lig'ida nuqsoni bo'lgan shaxslar uchun shifokor, pedagoglar nazorati asosida belgilanadi. Keksa va katta yoshdagilaiga yuklamani asta-sekin ko'paytirish va pasaytirish lozim, ko'proq nafas gimnastikasi va bo'shashish mashqlarini qo'llash ma'qul bo'ladi. 60 yoshdan keyin keng ko'lamdagi mashqlarni kamaytirish, uzoq vaqt davom etadigan, tezkor va kuch talab qiladigan mashqlarni qo'llamaslik zarur. Ko'pincha kuch ishlatiladigan statik holatlarni, bosh bilan pastga qarab osilish va zo'riqish bilan bog'liq mashqlarni bajarish tavsiya qilinmaydi. Keksalarda mashg'ulotida harakatlarni o'rgatishda ko'rsatish usuli katta ahamiyatga ega, ko'rsatish usulida bajarish maromi va sur'ati sekinlashtiriladi. Mashg'ulotlar shug'ullanuvchilarning qiziqishini va o'z harakatlaridan qoniqish tuyg'usini orttirishi kerak. Biroq ortiqcha ruhiy ko'tarinkilik ba'zan o'ta zo'riqishga olib kelishi mumkin. Yangi materialni o'zlashtirish bitan birga, oldin yaxshi o'zlashtirilgan material (25 % gacha) qo'llanilishi zarur. Kamchiliklarini uqtirish mashg'ulot o'tkazuvchi tomonidan muloyimlik va bosqlik bilan aytilishi kerak. Umuman, mashg'ulot davomida shug'ullanuvchilar birbirlarini hurmat qilishiga erishish ayni muddao. Saflanish mashqlari va joydan joyga ko'chishlar turli-tuman bo'lishi kerak. O'qituvchi ulamng qomatga ta'sirini hisobga olishi zarur.

Buyruqlarni tez-tez qo'llamaslik kerak, undan ko'ra past ovozda va bosiqlik bilan berilgan topshiriqlar foydali bo'ladi. Ba'zan yugurib va sakrab bajariladigan mashqlarning davomiyligini qisqartirish maqsadida ularni mohirlik bilan yurishning turli xillari bilan almashtirish lozim. Haddan tashqari katta ko'lamda, noqulay holatlarda (oyoqlarni keng yozib turish va h.k.) bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarni ko'p bajarmaslik lozim. Orqa bilan yotib mashq bajarishga asta-sekin (o'tirish, yarimyo'tgan holatdan) o'tish kerak. Gimnastika tayoqchasi bilan mashq bajarganda bo'g'inlar harakatchanligini oshirish uchun yelka bo'g'inida aylantirish mashqlarini bajarish tavsiya qilinadi. Gimnastika devorida aralash va oddiy osilish holatlarida mashq bajarish maqsadga muvofiqdir. Xulosa: Dinamik xarakterdagi og'irliklar (to'plar, gantellar og'irligi 5-2 kg) bilan mashq bajarish samaralidir. Uzoqlikka (sherigiga) to'p uloqtirishni kam qo'llash lozim. Ayrim hollarda oldinga engashish, aylanish mashqlarini og'irliklarsiz va nafas olish maromini tiklashga qaratib bajarish tavsiya qilinadi. Amaliy sport tur (yugurish, sakrash)lari mashqlarini bajarish vaqti va tezligi chegaralanadi. Tirmashib chiqishlarning oddiy turlari, masalan, aralash osilishda tirmashib chiqishlar tavsiya qilinadi. Ayollar mashg'ulotida bunday mashqlar qo'llanilmaydi. Yuk tashishda (to'ldirma to'plarni, sherikni) buyumlarning og'irligini cheklash, sheriklarni ularning bo'yi va og'irligiga mos ravishda tanlash lozim. Muvozanat mashqlari, masalan, xodada, jihozlarning balandligini 0,5 m.gacha pasaytirib bajariladi. Eng oddiy sakrashlar (uzunlikka, balandlikka, balandlikdan sakrashlar) tavsiya qilinadi, katta balandlikdan irg'ib tushishlarni cheklab, asosiy e'tiborni to'g'ri va yerga ohista tushishga, to'shaklarni joylashishiga va o'z vaqtida amaliy yordam hamda muhofaza qilishga qaratish lozim. Ayollar bilan mashg'ulot o'tganda ularning qiziqishini oshirish va ruhini ko'tarish uchun mashqlarni musiqa jo'rligida bajarish foydali. Murakkab harakatlarni, balandlikka, uzoqqa sakrashlarni, keskin siltanishlarni, tez aylanishlarni, engashishlarni va h.k.larni bajarmaslik kerak. Turli xil darslardan tashqari keksa yoshdagi kishilar uchun gigiyenik gimnastika (ertalab, kunduzi, kechqurun), ishlaydiganlar uchun esa ishlab chiqarish gimnastikasi tavsiya qilinadi. Mashg'ulotlar o'rta yoshdagi kishilar uchun 60-90 daqiqa; katta yoshdagilar uchun

45-60 daqiqa; keksa yoshdagilar uchun 30-45 daqiqa davom etadi. Navbatdagi mashg'ulotni shug'ullanuvchilardan o'zini qanday his qilayotganlarini so'rashdan va yurak-tomir urishini hisoblashdan boshlash lozim (bu har bir mashg'ulot oxirida tekshiriladi).

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. A. Yefemenko. Gimnastika. T., O'zDJTI
2. V. Smolevskiy. Gimnastika i metodika prepodavaniya. M., «FiS»
3. I. Gurevich. Uprajneniya dlya modelirovaniya krugovoy trenirovki. Minsk, «Polymya»
4. Azimov. Sport fiziologiyasi. T., O'zDJTI
5. M. Karimov. O'zbekistonda gimnastika. T., O'zDJTI
6. V.V. Voropaev, S.A. Pushkin. Kratkiy kurs gimnastiki. M., «Sovetskiy sport»
7. M.L. Juravin, N.K. Menshikova. Gimnastika. M., «Akademiya»