

## GIMNASTIKADA AMALIY MASHQLARINING ASOSLARI

**Saidg'aniyev Saidaxmad Oybek o'g'li**

ADPI, Jismoniy madaniyat fakulteti  
jismoniy tarbiya va xotin -qizlar sporti  
kafedrasi o'qituvchisi.

**Jalolova Matluba Avazbek qizi**

ADPI, xotin -qizlar sporti  
yo'nalishi 3 bosqich talabasi.

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada gimnastika amaliy mashqlarining turlari, texnik elementlari, mashqlarning bajarish usullari va gimnastika mashqlarining bolalarni jismoniy va ruhiy fazilatlarini tarbiyalashdagi muxim imkoniyatlari haqida so'z yuritildi.

**Kalit so'zlar:** gimnastika, harbiy amaliy gimnastika, jismoniy tarbiya, ta'lim – tarbiya, to'g'ri qomatni shakllantirish, sog'liqni mustahkamlash, irodaviy fazilatlarni tarbiyalash.

**Аннотация:** В статье рассматриваются виды практических гимнастических упражнений, технические элементы, методика выполнения упражнений, а также важный потенциал гимнастических упражнений в воспитании физических и умственных качеств детей.

**Ключевые слова:** гимнастика, военно-практическая гимнастика, физическое воспитание, образование - воспитание, формирование правильной фигуры, укрепление здоровья, воспитание силы воли.

**Abstract:** This article discusses the types of practical gymnastics exercises, technical elements, methods of performing exercises, and the important opportunities of gymnastic exercises in educating children's physical and mental qualities.

**Keywords:** gymnastics, military practical gymnastics, physical education, education - upbringing, forming the correct figure, strengthening health, educating willpower.

### KIRISH

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

qilib, o'quvchi va talabalarning har lomolama jismoniy va ruhiy fazilatlarini tarbiyalash, ularni hayot, mehnat va Vatan mudofaasiga tayyorlash, o'zida ma'naviy boylik, axloqiy poklik va jismoniy kamolotni mujassamlashtirgan yangi avlodni shakllantirish kabi oliyanob 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 fazilatlarini 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, dasturining 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 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.

## **MUHOKAMA**

Gimnastikaning alohida ahamiyati uning ilm olish imkoniyatlarining o'z ichiga olganligidadir. Ixtisoslashgan amaliy gimnastika. shug'ullanuvchilarning umumiy jismoniy rivojlanishga va ularning o'z ixtisoslariga xos mehnat harakatlarini 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 quydagi gimnastika mashqlari katta o'rin tutadi. Sport amaliy gimnastika. Organizimning funksional imkoniyatini oshirish va harakat sifatlarini takomillashtirish uchun qo'llaniladigan jismoniy tayyorgarlikning turli vosita hamda uslublari orasida gimnastika muhim ro'l o'ynaydi. Sport amaliy gimnastikasida qo'llanadigan mashqlar muskul zo'riqishining 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. Umumiy jismoniy tayyorgarlik singari amaliy gimnastikaning ham Vatan himoyasiga harbiy qurolli kuchlar safiga va safarbarlik chaqiruv 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 harbiy amaliy 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'shshish navbatlanib turadigan muskullarning bir tekis ishi xotijam yurganda organizmning osuda holatga o'tishi uchun 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, qadamlami juftlab va almashib yurish, oldinga va yon tomonga oyoqlami chalishtirib yurish, yurishni sakrashlar bilan navbatlashtirib yurish. Muvozanat saqlash mashqlari. Muvozanat saqlashning 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 balandroq tayanch joyda (gimnastika o'rindig'ida, xodada), turgan joyda va harakatda bajariladi. Gimnastika mashg'ulotlarida maxsus muvozanat saqlash mashqlari ko'pincha balandroq tayanch joyda bajariladi. Turgan joyda bajariladigan mashqlarga; kichik tayanchda oyoq uchlarida, tovonlarda, bir oyoqda tik turishlar, qo'l, oyoq, gavda harakatlari bilan bajariladigan mashqlar (masalan, bir oyoqda shuningdek, ikki oyoqda

burilishlar, sakrab burilishlar (bir va ikki oyoqda o'tirishlar) kiradi. Tirmashib chiqish mashqlari. Tirmashib chiqish mashqlari chaqqonlik va dadillikni oshiradi, shug'ullanuvchilarda o'z kuchiga ishonch hosil qildiradi, koordinatsiya qobiliyatini takomillashtiradi. Tirmashib chiqish aralash osilishda va faqat qo'llarda osilish holatlarida bajariladi, qo'llarda osilib chiqayotganda ehtiyot bo'lish zarur, chunki unda asosiy yuklama qo'l va yelka kamari muskullariga tushadi. Shuni hisobga olgan holda mashg'ulotlarda faqat qo'llarda osilib chiqish mashqlarini aralash osilishda tirmashib chiqish mashqlari bilan navbatlantirib turish kerak. Uloqtirish va ilib olish mashqlari. Bu guruhdagi mashqlar chaqqonlikni, tezkorlikni, chamalashni rivojlantirishga yordam beradi va oyoq gavda va ayniqsa qo'l va yelka kamari muskullarini rivojlantiradi. Bu mashqlarni bajarganda harakat uyg'unligi takomillashadi, chunki buyumlarning muayyan masofaga va ma'lum nishonga otish uchun muskullar yuqori darajada sezgir bo'lishi shart. Buyumlarni uloqtirish harakat uyg'unligi bo'yicha, ilib olishga nisbatan bir qancha oson bo'ladi, chunki ilib olish harakatida bir qancha vazifalar bir vaqtda hal qilinishi kerak. Uzoqqa uloqtirish. Bu guruhdagi mashqlar yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladi. Gimnastika darslarida bu mashqlar maxsus o'rganilmaydi va kam qo'llaniladi. Nishonga uloqtirish. Zalda uloqtiriladigan buyumlar sifatida kichkina va katta to'plar hamda nishon sifatida fanerdan yasalgan shitlar yoki devorga chizilgan doiralar, gimnastika halqalari va boshqalar qo'llaniladi. Ochiq joylarda yoki maydonchada nishonga otishga «городки» degan rus xalq o'yini yaqqol misol bo'la oladi. Ochiq maydonchada kichkina toshlar uloqtirilgan, qor bo'ron o'ynaladi va hokazo. Yukni ko'tarish va ko'tarib yurish mashqlari. Yukni ko'tarish va ko'tarib yurish mashqlari kuchni, chidamlilikni, chaqqonlikni rivojlantirish va shuningdek, o'z kuchini tejashga tarbiyalashga yordam beradi. Bu mashqlar nafas olish va qon aylanish a'zolariga qattiq ta'sir ko'rsatadi, shuning uchun ham ayniqsa bolalar guruhlari mashg'ulotlarida, yukni ko'tarish, ko'tarib borish mashqlari estafeta ulardan juda ehtiyotlik bilan foydalanish darkor va to'siqlami zabt etish shaklida ko'p o'tkaziladi.

## XULOSA

Gimnastika bilan shug'ullanuvchi o'quvchilar o'qish va mashg'ulotlarni muvaffaqiyatli uyg'unlashtirishga qodir. Vaqtni to'g'ri taqsimlab, jismoniy va sport natijalarini yaxshilash maqsadida haftada 6-8 soatlik mashg'ulotlar o'tkazish tavsiya etiladi.

1. Gimnastika mashg'ulotlarida ishtirok etish o'quvchilarning sog'ligini mustahkamlaydi, jismoniy va ruhiy jihatdan ularga ijobiy ta'sir qiladi.

2. Texnikani konsentrik usulda o'rgatish maktablarda joriy qilish uchun samarali usuldir.

3. Gimnastika mashg'ulotlarini o'quvchilarning sog'lom va faol rivojlanishini ta'minlaydi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Ашмарин Б А . Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физкультуры. - М.: Физкультура и спорт. 1998.

2. Биндусов, Е.Е. Гимнастика и здоровье: уч. пособие /Е.Е. Биндусов., В.И.Жолдак., Ю.В.Менхин. - М.: МГАФК, 1998.

3. Гимнастическое многоборье: Мужские виды. Изд. перераб. /Под. ред. Гавердовского Ю.К. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

4. Гимнастическое многоборье: Женские виды. /Под. ред. Гавердовского Ю.К. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

5. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. — М.: Советский спорт, 1991.-(Серия «Спорт, здоровье, настроение».)

6. Ефименко А.И. Умумривожлатирувчи машклар ва уларга оид атамалар. Т., УзДЖТИ босмахонаси. 1992 й.