



YOSHLARDA GIMNASTIKA MASHQLARI O'RGATISH USULLARI.

Alimov Shavkatbek Shuxratbekovich

ADPI Jismoniy madaniyat kafedrasida katta o'qituvchisi.

Annotatsiya. *Ushbu maqolada o'sib kelayotgan yoshlarga gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayoni, hamda usullari haqida so'z boradi.*

Kalit so'zlar. *Jismoniy tarbiya, mashq, sport, gimnastika, o'rgatish usullari, sog'lom, J.Dims, sport gimnastikasi.*

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 vosita metodologiyasining 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» so'zidan kelib chiqqan bo'lib, «yalang'och» ma'nosini bildiradi. Shuningdek, yunoncha gymnotike (gymmazo - murabbiy, mashq qildiraman so'zidan 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 tarmog'idir. To'garak mashg'ulotlarda bolalarni gimnastika mashqlarga o'rgatish, ertalabki mustaqil gigiyenik gimnastika mashg'ulotlari va shuningdek, sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlari bilan birga qo'shib olib borishlari kerak. Mashqlar mazmuni shunchalik turli-tuman bo'lishi va jismoniy yuklamani ham shunchalik sekin oshirib borish lozim. Mashg'ulotning tayyorgarlik qismiga tananing barcha qismlari uchun (xarakteri, ko'lami, sur'ati bo'yicha) turli-tuman mashqlar kiritish lozim. Mashqlarning tos ichi va tos tubi mushaklariga ta'sir ko'rsatishini hisobga olish lozim. Ularga oyoqlarni oldinga bukish, orqaga uzatish, yon tomonga ko'tarish, oyoqlar bilan doiraviy harakat qilish, sonni ichkariga va tashqariga burish, shuningdek, gavadani burish, oldinga va yon tomonga engashish mashqlari bevosita ta'sir ko'rsatadi. To'g'ri qomatni shakllantirish mashqlariga alohida e'tibor berish kerak. Dinamik xarakterdagi va bo'shashish mashqlarini ko'proq qo'llash lozim. Egiluvchanlikni rivojlantirish va gavda qismlar mushaklarini mustahkamlash mashqlarini parallel qo'llashni tavsiya qilamiz. Orqaga engashishdan («ko'prik»cha, umbaloq oshishdan) keyin, bachadonning orqaga siljishining oldini olish uchun oldinga engashish mashqlarini bajarish kerak.



Bolalarda gimnastika bilan shug'ullanishlariga, ularning qiziqishlarini oshirish maqsadida yurtimiz bayrog'ini baland tutib turuvchi ko'plab gimnastikandlarimizdan: O.Chusovitina, Sabina Turobova, Aleksandra Serdyukova, Sabina Tashkenbayeva, Nurinisa Usmonova, Dildora Rahmatova va ko'plab yosh sportchi yoshlarimizni o'rnak qilib ko'rsatishimiz mumkin. Gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etishdayosh bosqichlari, shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi inobatga olinishi lozim. Gimnastika mashqlarini o'rgatish jaroyanida quydagi asosiy vazifalar hal etiladi: bolalarning umumiy harakatva jismoniy tayyorgarligi uchun ahamiyatli bo'lgan harakat ko'nikmalarini shakllantirish, kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, epchillik, chidamlilik kabi sifatleri. Maktabgacha yoshdagi bolalarda gimnastika mashqlarini muntazam o'tkazilishi bola organizmining hayot faoliyatini yaxshilaydi, xushchaqchqlik kayfiyatini uyg'otadi.

Mashhur fransuz olimi J.Dimsning fikriga ko'ra: "Gimnsatika mashqlari statik emas balki dinamik bo'lishi, to'la amplitudada bajarilishi, shaklan nafis bo'lishi kerak". Olim J.Dims salomatlikni mustahkamlash, gavda tuzulishi va harakatlarning nafisligiga erishishni kishining chaqqaonligi va irodaviy hislatlarni rivojlantirish eng muhim vazifa deb bilgan. Gimnastikachilarni jismoniy tayyorlash gimnastika mashg'ulotlarining eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib u organizmni har tomonlama rivojlantiradi. Gimnastika mashg'ulotlarining ayrim xususiyatlari mavjud:

-Tanlangan gimnastika turi bo'yicha, sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, eng yuqori natijaga erishishga qaratilgan;

-Mashg'ulotlarning qat'iy chegaralangan muddadi va muntazamligi;

-Ma'lum qonuniyatlarga muvofiq ko'p yillik rejalashtirish;

-Mashg'ulot yuklamalarining izchil ravishda oshirilib borilishi;

-Gimnastikachining yetarlicha mustaqilligi hamda mashg'ulot jaroyoniga ijodiy yondoshuv sharoitida murabbiy va o'qituvchining rahbarlik roli;

Maktabgacha yoshdagi bolalarni gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazishda tarbiyachilar va ota-onalar o'rtasida sport bo'yicha targ'ibot va tashviqot ishlarni olib borish ya'ni faxriy xalqaro musobaqa g'oliblari yetakchi sportchilar bilan suhbatlar tashkil etish kerak.

Gimnastika o'z navbatida, ertalabki gimnastika, badiiy gimnastika, sog'lomlashtiruvchi gimnastika kabi bir qator yo'nalishlarni qamrab oladi. Ertalabki gimnastika mashqlarini bajarish bolani qomatini to'g'ri rivojlanishi, nafas olishi, qon aylanishiga yordam beradi. Bolalarda diqqatini, maqsadgaintiluvchanlikni tarbiyalaydi, aqliy faoliyatining oshishiga yordam beradi, emotsiya va quvonch tuyg'ularini uyg'otadi. Gimnastikava badiiy gimnastika maktabgacha yoshdagi bolalarni sog'lomlashtirish irodalilik, sabrlilik muvafaqqiyatli hal qilish uchun harakatli o'yin uslubiga ega bo'lib, bugungi kunda maktabgacha yoshdagi bolalarning uyg'un rivojlanishi uchun muhim sohalardan biri sanaladi. Gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish, o'rganish uslubulari o'rgatishning harakat malakalari va maxsus bilimlarni egallashga qaratilgan. O'rganish jarayonibolalarning jismoniy rivojlanishi bilan uzviy



bog'liq bo'ladi. Mashg'ulotlarni tashkil etishdayo'riqchi bolalar bilan birgalikda ijodiy faoliyatda bo'lishi yetakchirol o'ynaydi. Gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish 3 qismga bo'linadi:

1. Daslabki o'rgatish
2. Mukammal o'rgatish
3. Mustahkamlash va takomillashtirish.

Bolalar uchun gimnastikani rivojlantirish tobora ommalashib bormoqda. Badan, qo'l va oyoqlar uchun mashqlar nafaqat uyg'unlik va aqllilikni kafolatlaydi: chaqaloqda sog'lom turmush tarzi qanchalik erta shakllansa, jismonan sog'lom bolani tarbiyalash osonroq bo'ladi. Bolalar uchun gimnastikani rivojlantirishning afzalliklari quyidagilardan iborat:

- barcha mushak guruhlarini, yurak-qon tomir tizimini, qon aylanishini va nafas olishni kuchaytirish;
- holatni yaxshilash va moslashuvchanlikni rivojlantirish;
- bolani davolash va tinchlantirish;
- xarakterni jilovlash;
- do'stlar orttirish va o'z ustida ishlashni o'rganish.

Bolalar gimnastikasi ishtahani sezilarli darajada yaxshilaydi, ovqat hazm qilishni osonlashtiradi va harakatni muvofiqlashtirishni rivojlantiradi. Turli tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, gimnastika bilan muntazam shug'ullanadigan bola nafaqat kuch va sog'lig'i, balki nutqi va tezkor zehni rivojlantirishda ham tengdoshlaridan ustundir. Qiziqarli o'yin-kulgilar chaqaloqning ongini rivojlantiradi va bolalarning injiqliklarini yo'q qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. A. Yefemenko. Gimnastika. T., O'zDJTI, 1980.
2. V. Smolevskiy. Gimnastika i metodika prepodavaniya. M., «FiS», 1987.
3. I. Gurevich. Uprajneniya dlya modelirovaniya krugovoy trenirovki. Minsk, «Polymya», 1990.
4. Azimov. Sport fiziologiyasi. T., O'zDJTI, 1993.
5. M. Karimov. O'zbekistonda gimnastika. T., O'zDJTI, 1999.