

PAPER

GIMNASTIKA TO'GARAKLARIDA BOLALARNI MASHQLARGA O'RGATISH USULLARI VA ULARNI MUSTAHKAMLASH

Mirzalimov Muslimbek Soatjon o'g'li^{1,*}

¹Andijon davlat pedagogika instituti, Jismoniy madaniyat 2-kurs talabasi

*muslimbekmirzalimov38@gmail.com

Abstract

Mazkur maqolada gimnastika to'garaklarida bolalarni harakatli mashqlarga o'rgatish usullari hamda bu ko'nikmalarni mustahkamlashga xizmat qiluvchi samarali metodlar yoritilgan. Shuningdek, mashg'ulotlarda qo'llaniladigan jismoniy yuklamalar, gimnastika jihozlaridan foydalanish tartibi va umbaloq oshish kabi asosiy harakat elementlarini bosqichma-bosqich o'rgatish yo'llari tahlil qilingan.

Key words:

gimnastika, o'rgatish usullari, mashq, umbaloq oshish, jismoniy yuklama, gimnastika jihozlari, harakat ko'nikmalari.

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» 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'ulotlarida 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. Mashqiarning 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, gavdani 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.

Shuningdek, oyoq mushaklarining kuchini va egiluvchanligini rivojlantiradigan mashqlarni ham unutmazlik lozim. Shu maqsadda mashg'ulotning tayyorgarlik va yakunlovchi qismlariga o'tirish, sakrash va raqs mashqlarini qo'shmoq zarur. Harakat xususiyatiga ko'ra, ayollar bir tekis xarakterdagi mashqlar (turli raqslar, mayin harakatlar va boshq.)ni bajarishga moyil bo'lishadi. Bu ixlosni har tomonlama qo'llab-quvvatlash lozim.

Tananing ayrim qismlarida aniq harakatlar bajarish bilan birga, qo'llar uchun mayin, egiluvchan harakatlar qo'llash zarur. Qo'llaniladigan mashqlarning mazmuni va ularning maromini o'zgartirish 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 tasavvur 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'zlarning 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 guruhleri 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 yoshdagilarga 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.

Keksalar 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 bosiqlik bilan aytilishi kerak. Umuman, mashg'ulot davomida shug'ullanuvchilar bir-birlarini hurmat qilishiga erishish ayni muddao.

Safalanish 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.

Dinamik xarakterdagi og'irliklar (to'plar, gantellar og'irligi 5-2 kg) bilan mashq bajarish samaralidir. Uzoqlikka (shorigiga) 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.

Xulosa

Turli xil darslardan tashqari kekse 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; kekse 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).

Adabiyotlar

1. Самадова, х. С. (2022). Соғлом турмуш тарзи инсон саломатлигининг асосидир. Barqarorlik va yetakchi tadqiqotlar onlayn ilmiy jurnali, 2(9), 198-201.
2. Mamanazarova, a. (2022). Bolalarni go'daklik davridan suzishga o'rgatish orqali jismoniy rivojlanishini takomillashtirish. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 1(1).
3. Азиза, м. Б., турдибоев, и. (2022). Спорт (футбол) ҳуқуқида шартнома муносабатларидан келиб чиқадиган мажбуриятлар. Ta'lim va rivojlanish tahlili onlayn ilmiy jurnali, 25-30.
4. Hazratqulov s. F. O. Basketbol o'yini barkamol avlod tarbiyasining asosi //academic research in educational sciences. – 2022. – т. 3. – №. 1. – с. 761-764.
5. Sardor k. The role of a coach in the development of the physical abilities of professional basketball players. – 2023.
6. Furqat o'g'li h. S., baxtiyor o'g'li i. S. Professional basketbolchilarni tayyorlashda irodaviy sifatlarning ahamiyati (o'g'il bollar misolida) //international scientific research conference. – 2023. – т. 1. – №. 10. – с. 36-39.
7. Hazratqulov s. F. O. Basketbol o'yini barkamol avlod tarbiyasining asosi //academic research in educational sciences. – 2022. – т. 3. – №. 1. – с. 761-764.
8. Hazratqulov s. F. O. Et al. Technical and tactical training of basketball players and theoretical basis of selection of young people //european journal of innovation in nonformal education. – 2022. – т. 2. – №. 3. – с. 27-29.
9. Komilov a. Kurashish qoidalari va xususiyatlari, kurashish tartibi //science and innovation in the education system. – 2023. – т. 2. – №. 2. – с. 156-160.
10. Komilov a. X. O'zbek milliy kurashi tarixining o'ziga xos xususiyatlari //academic research in educational sciences. – 2022. – т. 3. – №. 2. – с. 684-687.
11. Xoshimovich k. A. Sambo kurashchilarda kuch sifatini tarbiyalash metodini takmillashtirish //ta'lim va rivojlanish tahlili onlayn ilmiy jurnali. – 2022. – с. 278-281.
12. Komilov a. X. Sportchini texnik mahoratini, sport amaliyotining talabiga va ilmiy-texnik ko'rsatgichlariga qarab takomillashtirish yo'llari //science and education. – 2022. – т. 3. – №. 11. – с. 625-634.