

**O'ZBEKISTON RESPUBUKASI OLTYYAO'RTA
MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

I. SULTONOV

**GIMNASTIKA-
SO&LOMLASHTIR UVCHI,
RIVOJLANTIRUVCHI VOSITA**

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus {a 'Um vazirligi
tomonidan o'quv qo'lanma sifatida tavsiya etilgan*

**FARG'ONA DAVLAT
UNIVERSITETI
AXBObCT RESURS MARKAZI
QABUL QIUSH YIG'ISH VA
KATALO6USH BO'LIMI**

Toshkent - 2007

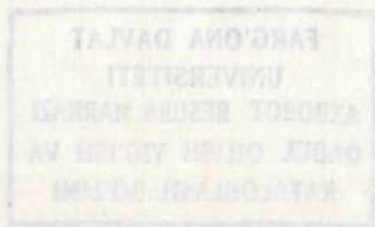
I. Sultonov. «Gimnastika-sog'lomlashtiruvchi, rivojlantiruvchi vosita».T., «Aloqachi» nashriyoti, 2007, 224 bet.

O'quv qo'llanmada gimnastika-sog'lomlashtiruvchi, rivojlantiruvchi vosita sifatida keng yoritilgan va zamonaviy bilim, jismoniy faol mashqlar majmualari bilan to'ldirilib, rasmlarda tasvirlangan.

O'quv qo'llanma tibbiyot • instituti talabalari, tibbiyot kollejlari o'quvchilari va jismoniy tarbiya o'qituvchilariga mo'ljallangan bo'lib, sog'lomlashtiruvchi yo'nalishdagi bilimlarini oshirishga amaliy yordam beradi.

Qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi oliy va o'rta tibbiy ta'lim bo'yicha o'quv-uslubiy idorasi, oliy ta'limning 72000 sohasidagi jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur asosida tuzilgan.

Taqrizchilar: X.A. Botirov-professor;
M.N. Umarov-dotsent



ISBN 978-9943-326-19-4

«Aloqachi» nashriyoti, 2007

«Farzandlarimiz bizdan ko'ra kuchli, bilimti, dono va albatfa, baxtli bo'lishlari shart*»

LA. Karimov

SO'Z BOSHI

Aql-zakovat, kuch-g'ayrat kundalik hayot zaruriyatidir. Yoshlar o'zining vaqtini tejashi emas, kundalik hayotiy gimnastika bilan shug'ullanishilarning qomatini shakllantirishda, ish faoliyatini yaxshilashda, sog'lom turmush tarzini yaratishda ko'mak beradi.

Gimnastika mashg'ulotlarining asosiy vazifalaridan biri, yoshlarda hayotiy zarur harakat malakalarini shakllantirishdan iborat. Afsuski, hayotimizda xushbichim qomatga ega bo'lmagan, chiroyli yura olmaydigan beso'naqay, o'z gavda harakatlarini uddalay olmaydigan yoshlar oz emas.

Shu maqsadda mashhur olimlar I.P.Pavlov, I.M.Sechenov, A.P.Konstinovskiy, V.Sh.Jukov hamda o'zbekistonlik A.I.Efimenko, K.K.Yo'ldoshev, M.N.Umarov, N.I.Qosimova kabi olimlarning gimnastika mashg'ulotlariga asos solgan darsliklaridan, o'quv qo'llanmalaridan foydalanib, mustaqil mamlakatimiz talaba yoshlarning kundalik hayotida uchraydigan gimnastika mashqlarining hayotiy zaruriyatligini o'quv qo'llanmada yoritdik.

Demak, bu dolzarb muammolardan biridir. O'quv qo'llanma gimnastika darslarida amaliy mashqlarning samaradorligini oshirishdagi vazifalarni hal etish bilan bir vaqtda darsdan tashqari bajariladigan mashqlar bilan shug'ullanish uslublarini hamda tibbiy maxsus guaihlr uchun mashqlar kompleksini tuzish va o'tkazishda qoidalarini qo'llanmada foydalanishlari mumkin.

Mazkur qo'llanma tibbiyot instituti talabalari, jismoniy tarbiya instituti talabalari, pedagogika fakulteti va jismoniy tarbiya kollejlari talabalariga moslashtirilgan bo'lib, mashqlarni o'rganishda foydalanishlari mumkin.

O'quv qo'llanma 5 ta bo'limdan iborat. Bular quyidagilarga bo'linadi:

1. Gimnastika haqida umumiy tushuncha.
2. Gimnastika jismoniy tarbiya darsining asosiy shakli.
3. Gimnastika darslarida mashqlarni tuzish.
4. Talabalarga kuch, egiluvchanlik, epchillik va chaqqoonlik mashqlarini shakllantirish.
5. Gimnastika mashqlari bilan shug'ullanish joyining tuzilishi. Jihoz va inventarlar.

1 BOB

GIMNASTIKA-SOG'LOMLASHTIRUVCHI, RIVOJLANTIRUVCHI VOSITA

1.1. Gimnastika o'quv fani sifatida

Mamlakatimiz jismoniy tarbiya sistemasini amalga oshirishdagi yagona usullaridan biri-bu gimnastika mashg'uloti.

Gimnastika mashg'ulotlari inson organizmini sog'lomlashtirish bo'yicha asosiy vazifalarni hal etishda, yoshlarni qomatini shakllantirishda, jismoniy ish fabliyatini oshirishda, aqlan teran bo'lib o'sishlarida yordam beradi.

Gimnastika.grekcha so'zdan olingan bo'lib, "gimnos" (mashq qildiraman) ma'nosini bildiradi. ,

Kishi salomatligini mustahkamlash, uni har tomonlama jismonan tarbiyalash va harakat qobiliyatlarini, kuchi, chaqqonligi, harakat tezkorligi, chidamliligi, egiluvchanligi va boshqa xususiyatlarini takomillashtirish uchun ishlatadigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar, uslubiy usullarining tizimi degan ma'nosi bor. Qadimgi dunyoning atoqli mutafakkirlaridan biri Pluton gimnastikaning sog'lomla-shtirish ahamiyatiga baho berib, "Gimnastika — meditsinaning shifobaxsh qismidir", degan edi.

Shuningdek, O'rta Osiyo mutafakkirlaridan biri Abu Ali ibn Sino butun dunyoga mashhur "Tib qonunlari" nomli risolasida ham gimnastika mashqlarining ahamiyatini aytib o'tib, risolaning 4-bobida jismoniy tarbiya mashqlari saviyali

va soni jihatidan kishini sog'lomlashtirishda shifobaxsh gimnastika katta ahamiyatga ega bo'lgan.

Mashhur olim o'z risolasini quyidagi 5 ta bobga bo'lgan:

1. Toza havo.
2. Hammom.
3. Taom.
4. Jismoniy harakat.
5. Uyqu va tetiklik.

Boblarning har birida gimnastika jismoniy mashqlar orqali sog'lomlashtirish lozimligini qayd qilgan.¹

Jahon fanining atoqli arboblari bo'lgan rus olimlari I.P.Pavlov, I.M.Sechenov, I.N. Meshnikov, L.P.Orlov, S.V.Yananiy o'z jismoniy mashqlarga, jumladan, gimnastika mashqlariga katta ahamiyat berib, bu mashqlarni hayotiy faoliyat va ishchanlik qobiliyatini oshirishning, shuningdek, sog'lomlashtirish va faol dam olishning eng yaxshi vositasi deb hisoblaganlar.²

Gimnastika bilan hamma bolalar, yoshlar va keksalar shug'ullanishlari tavsiya etiladi. Gimnastika bilan shug'ullanish oliy o'quv yurtlari talabari uchun jismoniy tarbiya dasturlarida ko'rsatilganidek, har bir talaba yoshlarning jismoniy qobiliyatini shakllantirish uchun kerakli vosita hisoblanadi.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya o'zaro aloqador ikki yo'nalishda amalga oshiriladi. Bulardan biri umumtayyorlov yo'nalishi bo'lsa, ikkinchisi ixtisoslashgan — amaliy professional, harbiy-amaliy va sport-amaliy yo'nalishidir. Gimnastikaning vositalari uning mashg'ulotni tashkil

¹ RXsmoilov, Yu. Sholomskiy- "O'zbekistonda fizkultura spoiti tarixi f* T.. !96. 280- bet.

² A.M.IIJIJiaMHa, A.T. EHPHHKH. « rHMHaCTKKa»ywe6HHK flJifi HCTHTVTOB (JH-3HTeCKOH KyjitTypLr. OH3KyjibTypa H cnopT-M.. 1979 r. 2 [5-crp.

etishdagi uslub va usullari har ikkala yo'nalishda ham keng qo'llaniladi.

Gimnastika mashg'ulotlarida hayotiy zarur malaka hamda ko'nikmalar o'rtiriladi va takomillashtiriladi.

Gimnastikaning ta'limiy ahamiyati ham juda katta. Mashg'ulotlarni o'tkazishda qo'llanmada yoritilgan, jismoniy tarbiya gimnastika darslarida asosiy va 2ifani hal etishda qo'llaniladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar komplekslari, talabalarning mustaqil bajarishlari ertalabki gimnastika charchagan miyani tinch holatga keltirishda yordamchi mashq, fizkultura daqiqalari mashqlari, maxsus tibbiy bo'limlar uchun mashqlar, organizmni barcha qismlari uchun mo'ljallangan mashqlar kompleksi mujassamlashtirilgan.

Gimnastika insonni estetik tarbiyalashning samarali vositasi hisoblanadi. Gimnastika mashqlarini ijro etish texnikasining gimnastikaga xos uslub talab qiladigan darajada mukammal bo'lishi uchun harakatlar ravon va ifodali bo'lishi, ijrochining harakatlari o'ziga yarashadigan nafis bo'lishi kerak. Gimnastika bilan shug'ullanish natijasida kelishgan qaddi — qomatga ega bo'linadi, gavda tuzilishdagi nuqsonlar tuzaladi, gavdaning ayrim bo'g'inlari taraqqiyotida ham, umuman gavda taraqqiyotida yaxshi mutanosiblikka erishiladi.¹

Gimnastikaning pedagogik ahamiyati juda katta. Gimnastika bilan shug'ullanuvchilar milliy istiqloq g'oyasi va onglilik ruhida tarbiya topadilar.

Mashg'ulotlarning gat'iy bir tartibda bo'lishi, ta'lim berish jarayonini shug'ullanuvchilarning maksimal faolligida tashkil

¹ A.B. Tuvalov, D.T.Tangiriyeva "Gimnastika va uni o'qitish uslublari". SamDU.- 2005-y. 18-bet.

etish — buiarning hammasi ularni intizomli qiladi, jismoniy tarbiya jarayoniga e'tibor bilan qarashga odatlantiradi.

Gimnastika — aqliy ta'lim bilan jismoniy tarbiya birligining yorqin namunasidir.

Gimnastikada qo'llaniladigan uslublar shug'ullanuvchilarning intellektual faoliyati faolligini rag'batlantirish imkonini beradi. Markaziy nerv tizimining moyilligini, uning muskul faoliyatining turli holatlariga moslasha olish qobiliyatini shakllantirishga yordam beradi.

1.2. O'zbekiston ma'rifatparvarlari jismoniy mashqning sog'lomlashtiruvchi ahamiyati to'g'risida

O'zbekiston eng qadim zamonlardan buyon inson yashab kelayotgan joylardan, eng eski madaniyat o'choqlaridan biridir.

O'zbekiston hududidagi turli joylarda (Surxondaryo, Samarqand, Toshkent, Xorazm viloyatlarida) topilgan quyi paleolit davriga mansub tosh qurollar, o'sha zamon kishilarining manziigohlari, dehqonchilik, madaniyati, irrigatsiya qurilishi, chorvachilik izlari, eramizdan oldingi ikkinchi ming yillikning oxirlari va birinchi ming yillikning boshlariga mansub bronzadan ishlangan buyumlar, qurollar va hokazolar ana shundan dalolat beradi.

O'zbeklarning qadimgi. ajdodlari o'z yuksak madaniyatini vujudga keiturguncha og'ir yo'lni bosib o'tishda zo'r jasorat ko'rsatganlar, tabiat bilan kurashga bardosh bera olganlar. Bu esa xalqdan jismoniy baquwat bo'lishni talab qilar edi. O'zbekiston zaminida ilgari yashagan xalqlar hayotiga tasodifan kirib qolgan emas, ularning ko'p asrlik tarixi bor.¹

¹ R.Ismoilov. Yu. Sholomskiy. "O'zbekistonda fizkultura sporti tarixi" 3T., 1969-y. 368-5er.

IX — XI asrlarda (Samoniylar hukmronlik qilgan davrda) O'rta Osiyo xalqlari hayotida fan, madaniyat va san'at ancha ravnaq topgan bu davrda o'zbek xalqi dunyoga bir qator atoqli olimlar yetkazib beradi. Bu haqda M.Musaevning "O'zbekiston SSR" kitobida R.Ismoilov, Yu.Sholomskiyning "O'zbekistonda fizkultura tarixi" kitoblarida qator ma'lumotlar berilgan.

O'rta Osiyo olimlari orasida birinchi marta jismoniy mashqlarni ta'riflab bergan va o'ziga xos tarzda klassifikatsiya qilgan, bitta tizimga solgan mashhur alloma Abu Ali ibn Sinoning xizmatlari, ayniqsa, katta bo'lgan.

Olim o'zining «Tib ilmi qonuni» asari uchinchi qismining 17 fasldan iborat butun ikkinchi bo'limini kishilar salomatligi uchun kurashda jismoniy mashqlardan foydalanish masalalariga bag'ishlagan. Bu bo'limning dastlabki satrlaridayoq jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish va undan keyin ovqatlanish rejimi hamda uyqu rejimi salomatlikni saqlashda eng muhim shart ekani qayd etiladi.

Olim jismoniy mashqlarni kishi salomatligini saqlashning eng muhim vositasi deb hisoblash bilan birga, jismoniy mashq nafas olish uzluksiz va chuqur bo'lishiga olib keluvchi ixtiyoriy harakat ekanini, jismoniy mashqlar bilan me'yorda va o'z vaqtida shug'ullanuvchi kishi hech qanday muolajaga muhtoj bo'lmasligini aytadi.¹

Bu o'rinda faqat harakatning «ixtiyoriy» deb ko'rsatilishiga nisbatan e'tiroz bildirish mumkin. Olimning jismoniy mashqlarni o'ziga xos tarzda klassifikatsiya qilganining ham katta ahamiyati bor. U jismoniy mashqlar xilma xil bo'lishini alohida ta'kidlaydi. Bunday mashqlar chunonchi, kichik va katta, juda kuchli va sust, sekin yoxud ildam, bir necha keskin va tez harakatlardan iborat bo'lishini

¹ R.Ismoilov, Yu. Sholomskiy. "O'zbekistonda fizkultura sporti tarixi". "T, 1969-y.