

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA
MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
O'RTA MAXSUS, KASB-HUNAR TA'LIMI MARKAZI

I.I. MORGUNOVA

GIMNASTIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI

Kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma

To'ldirilgan va qayta ishlangan 2-nashri

УДК 776.4(075)

ББК 75.6ya722

М75

*Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi ilmiy-metodik
birlashmalari faoliyatini muvofiqlashtiruvchi Kengash
tomonidan nashrga tavsiya etilgan.*

O'quv qo'llanmadagi materiallarning berilishi jismoniy tarbiya fanidan mutaxassislar tayyorlaydigan O'MKHTM o'quv dasturiga mos bo'lib, besh qism va 22 bobdan iborat. Kitobda gimnastika sportining o'zbek tilidagi atamalari, uning rivojlanish tarixi, mashqlarni o'rganish usullari, Olimpiada o'yinlaridagi o'rni, o'zbekistonlik gimnastlarning Xalqaro musobaqalardagi yutuqlari va shu sport turiga oid uslubiy ma'lumotlar berilgan. O'quv qo'llanmaning oxirida olingan bilimlarni sinab ko'rish uchun nazorat savollari tavsiya etilgan.

Taqrizchilar: **M.K. KARIMOV** — O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining «Gimnastika» kafedrası dotsenti, pedagogika fanlari nomzodi; **N.N. MALININA** — Nizomiy nomidagi Toshkent Davlat pedagogika universiteti «Jismoniy tarbiya uslubiyati va bolalar sporti» kafedrası dotsenti, biologiya fanlari nomzodi.

SO'ZBOSHI

«Gimnastika va uni o'qitish metodikasi» o'quv qo'llanmasi jismoniy tarbiya va sport bo'yicha tahsil oladigan talabalar uchun o'quv dasturiga muvofiq yozildi.

Sportning gimnastika turidagi hozirgi kundagi ilg'or izlanish va tajribalarni tatbiq etish hamda umumlashtirish natijasida olingan ilmiy ma'lumotlar berilmoqda. Ushbu o'quv qo'llanma gimnastika sporti bo'yicha o'zbek tilida birinchi o'quv qo'llanma bo'lib, boshqa fanlardan boblarning tuzilishi va mazmuni bilan ajralib turadi. U besh qismdan iborat bo'lib, ular quyidagilardan tarkib topgan:

I. Gimnastika nazariyasi va uslubiyatining umumiy muammolari.

II. Gimnastikaning asosiy vositalari.

III. Gimnastika turlari.

IV. Mashg'ulotlarni o'tkazish shakllari.

V. Tayyorgarligi turli darajada bo'lganlar bilan o'tiladigan mashg'ulotlar xususiyatlari.

O'quv qo'llanmaning gimnastika atamalari bobi dotsent A.Yefemenko tomonidan shu sohada olib borilgan izlanishlarga, «O'zbek tilining izohli lug'ati»ga, «Jismoniy tarbiya va sport lug'ati»ga hamda respublikamizda ko'pdan buyon ishlab kelayotgan o'qituvchilar va murabbiylarning amaliy mashg'ulotlarda qo'llab kelgan atamalarga tayanib tuzildi. Albatta, ayrim ibora (atama)lar ona tilida oldin qo'llanilmagani uchun, ulardan foydalanilganda muallif sabr-toqatli bo'lishni so'raydi.

Ushbu o'quv qo'llanmadagi ma'lumotlardan, nafaqat, o'rta maxsus o'quv yurtlari, kasb-hunar kolleji o'quvchilari, balki jismoniy tarbiya instituti talabalari, universitetlardagi jismoniy madaniyat fakultetlarining talabalari, jismoniy tarbiya o'qituvchilari va BO'SM murabbiylari foydalanishlari mumkin. Shuningdek, jismoniy tarbiya o'qituvchilarini tayyorlaydigan o'quv muassasalari uchun o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etiladi. Muallif ushbu o'quv qo'llanmani tayyorlashda o'z yordamini ayamagan ustozlari — O'zDJTI «Gimnastika» kafedrasining mudiri A. Eshtoyevga, ToshDSHI turkiy tillar kafedrasining professori, filologiya fanlari doktori U. Lafasovga hamda dotsent A.N. Normurodovga o'z minnatdorligini izhor etadi.

Muallif ushbu o'quv qo'llanma xususida gimnastika sporti mutaxassislari o'z fikr-mulohazalarini Toshkent shahri, Chexov ko'chasi, 12-uy, ToshDSHI «Jismoniy tarbiya» kafedrasiga bildirishlarini so'raydi.

I qism. GIMNASTIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATINING UMUMIY MUAMMOLARI

I-bob. SPORT TURI USLUBIYATI VA MUAMMOLARI

1.1. Gimnastika to'g'risida qisqacha ma'lumot

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya — xalqimizni ko'tarinki ruhda, sog'lom tarbiyalashning tarkibiy qismi bo'lib, respublikamiz aholisini mehnatga, Vatan himoyasiga tayyorlashning, jismoniy jihatdan barkamol tarbiyalashning eng oson vositasidir.

Bugungi kunda O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni, shu jumladan, gimnastikaning rivojlanish tarixi hamda uning taraqqiyotini tasavvur qilish uchun sobiq Ittifoq davriga ko'z tashlamasdan o'tish mumkin emas.

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* (*gymnazo* — murabbiy, mashq qildiraman so'zidan olingan) odam salomatligini mustahkamlash, uni har tomonlama jismonan tarbiyalash va harakat qobiliyatlari — jismoniy sifatleri: kuchi, chaqqonligi, tezkorligi, chidamliligi va boshqa jismoniy sifatlarini tarbiyalash, takomillashtirish uchun ishlatiladigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar uslubiylar tarmog'idir.

Gimnastikaning asosiy vazifalari:

1. Inson organizmining shakl va faoliyatini, jismoniy sifatlarini har tomonlama tarbiyalashga, takomillashtirishga, salomatligini

mustahkamlashga, umrini uzaytirishga hamda faol yashashga xizmat qiladi.

2. Muhim hayotiy harakat, ko'nikma va malakalari (shu jumladan, amaliy va sport ko'nikmalari)ni shakllantiradi va maxsus bilimlar bilan qurollantiradi.

3. Axloqiy, irodaviy va estetik xislatlarni tarbiyalaydigan, jismoniy tarbiya sohasidagi zamonaviy yangi pedagogik texnologiya, fan yutuqlari asosida yaratilgan gimnastika mamlakatimizda yanada rivojlantirilib, odamlar hayotiga keng tatbiq etilmoqda.

Bolalar va o'smirlarni jismonan hamda aqliy barkamol qilib shakllantirishda gimnastikaning o'rni katta. Uning xilma-xil vosita va usullari boshlang'ich jismoniy tarbiya vazifalarini bajarishda yuqori o'rin tutadi. Bolalar va o'smirlarda jismoniy, aqliy hamda harakat sifatlarini tarbiyalash uchun asos yaratilib, organizmni funksional, jismoniy mashqlar vositasi ta'sirida tashqi muhitga qarshilik ko'rsatish imkoniyatlari o'stiriladi.

Gimnastikani juda katta gigiyenik-sog'lomlashtirish ahamiyati bor. Qadimgi zamonning atoqli mutafakkirlaridan Gelen, Gipokrat, Plutarx, Beruniy, Ibn Sino gimnastikaning davolash va sog'lomlashtirish vositasi sifatiga yuqori baho berishgan. O'z o'rnida rus olimlari I.M. Sechenov, I.P. Pavlov, I.N. Mechnikov, P.F. Lesgaftlar jismoniy mashqlarga, jumladan, gimnastika mashqlariga katta ahamiyat berib, «bu mashqlarni hayotiy faoliyat hamda ish unumdorligini oshirishini, organizmning kasallikka chidamliligini tarbiyalash va faol dam olishning eng yaxshi vositasi», deb tan olishgan.

Sportning bu turi bilan hamma — bolalar-u kattalar, keksalar-u yoshlar, jismonan chiniquqanlar, jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'lganlar-u va endi boshlovchilar, sog'lom kishilar-u hamda kasallikka chalinganlar ham shug'ullanishi mumkin.

Gimnastika bilan maktabgacha tarbiya muassasalarida, umumta'lim maktablarida, o'rta maxsus va oliy ta'lim maskanlarida, ko'ngilli sport jamiyatlarida, ishlab chiqarish korxonalarida, davolash va dam olish uylarida, sanatoriylarda va harbiy qismlarda shug'ullanishadi. Gimnastikani bunchalik keng yoyilganligiga sabab, uning mashqlari hammaga tushunarli va xilma-xilligida hamda jismoniy tarbiya fanining turli maqsad va vazifalarini bajarish uchun mashqlar ko'lamini tanlash imkoniyatining kattaligidadir.

Uning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati beqiyos. O'quv yuklamlarining aniq taqsimlanishi shartliligi bois, talabalar harakatlarining