

NURMATOV F.A. JUMAYEV A.T.

GIMNASTIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI



Uzbekiston Respublikasi
Oliy ta'lim va ilmiy ishlar vazirligi

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TAILIM VAZIRLIGI

CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

Nurmatov F.A. Jumayev A.T.

GIMNASTIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI

O'quv qo'llanma

O'ZBEKISTON Respublikasi OLIV VA O'RTA
MAXSUS TAILIM VAZIRLIGI CHIRCHIQ DAVLAT
PEDAGOGIKA UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI

«BOOK TRADE 2022»
TOSHKENT – 2022

Mazkur o'quv qo'llamada gimnastika sport turining ruxdo bo'lish tarixi, saf mashqlari qoidalari, texnikasi hamda Gimnastika akademiyasi dasturi o'rganish usuliyatlari, xotij gimnastika turlari, hokimlik asoslari, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish usullari kabi masalalar yoritilgan bo'lib, undan jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalari, magistrantlari, mahsus sirda yo'nalishi talabalari hamda MOF tinglovchilari, ishchilari o'z ta'lim maktablari hamda akademik litsey va kasb-hunar kollejlari jismoniy tarbiya o'quvchilari foydalanishlari mumkin.

В этом учебном пособии рассказывается об истории гимнастических видов спорта, правилах техники и терминология гимнастике их преподавания, опытах в зарубежной гимнастике, основы судейства, организации и проведения соревнований.

С учебным пособием могут пользоваться студенты направления физической культуры, магистранты, студенты звонного отделения, преподаватели физической культуры общеобразовательных школ, академических лицеев и профессиональных колледжей.

This tutorial describes the history of gymnastic sports, the rules of technology and their teaching, experiments in foreign gymnastics, arbitration, organization and conduct of competitions, physical education students, masters, special correspondence students, teachers, general schools, academic lycées and vocational colleges can use him.

Tuzuvchilar:

F.A.Nurmatov – Chirchiq davlat pedagogika universiteti Sport va shafqatqaracha harbiy ta'lim fakulteti jismoniy madaniyat kafedrasini mudiri

A.T.Jimayev – Chirchiq davlat pedagogika universiteti Sport va shafqatqaracha harbiy ta'lim fakulteti Fakultetlariga jismoniy tarbiya kafedrasini o'quvchisi

Taqrizchilar:

A.A.Abdullayev – Chirchiq davlat pedagogika universiteti Maktabdacha va boshlang'ich ta'lim fakulteti maktabdacha ta'lim kafedrasini mudiri dotsent

A.K.Eshayev – O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va sport Universiteti Gimnastika nazariyasi va uslubiyat kafedrasini mudiri, p.f.n. dotsent

ISBN 978-9943-8821-4-0

Jismoniy va madaniy yetuk yoshlar-egzi maqsadlarimizga yetishda tayanchimiz va suyanchimizdir *O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyev*

KIRISH

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzilmani yaratish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil ehtiyoj-talablar amalga oshirilmoqda.

Mamlakatimizda oliy ta'lim muassasalarini yangi avlod o'quvchilari bilan ta'minlash, ya'ni bo'lajak "jismoniy madaniyat" o'quvchilarini bugungi zamon talablariga to'la javob bergan pedagog kadrlar etib tayyorlashga qaratilgan darsliklar va o'quv adabiyotlarini yaratish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir.

Jamiatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan munozir shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchini va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchini mustahkamlash, martlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lami ishlar amalga oshirilmoqda.

Yurtimiz vakillarining Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari, Osiyo o'yinlari va chempionatlari hamda xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishayotgani, dunyoda O'zbekistonning obro'-e'tibori va sport salohiyati yanada oshayotgani, respublikamiz hududlarida jahon andozalariga mos muhtasham sport inshootlari barpo etilayotgani, o'quvchi va talaba-yoshlar o'rtasida uch bosqichdan iborat "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va Universiyada sport o'yinlari ommalashtirib borayotgani, ayniqsa, e'tibordir.

Shu bilan birga, mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va

ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini targ'ibot-tashviqot qilish, ha-yotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan as-rash, ularga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saral-ab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turibdi.

O'zbekiston Respublikasi hududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan munazam shug'ullanishga jalb etish, mamlakatimizda bu borada yaratilgan sharoitlardan samarali foydalanish natijadorligini oshirish maqsadida:

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish dasturi (keyingi o'rinlarda Dastur deb ataladi) l-ilovaga muvofiq tasdiqlansin.

Quyidagilar Dasturning asosiy yo'nalishlari etib belgilansin:

jismoniy tarbiya va sport sohasini tashkil etish va boshqarish tizimini rivojlantirishga yo'naltirilgan qonunchilikni yanada takomillashtirish;

jismoniy tarbiya va sport sohasining moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, zamonaviy sport komplekslarini qurish, ularni zamonaviy sport uskunalari va anjomlari bilan jihozlash, mazkur sohada xususiy sektorni rivojlantirish;

jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash, ularni qayta tayyorlash va malakasini oshirish muassasalarini ilmiy-uslubiy jihatdan qo'llab-quvvatlash hamda sport maktablarini yuqori malakali murabbiylar va tibbiyot xodimlari bilan ta'minlash;

ta'lim muassasalari o'quvchi va talabalari, aholining keng qatlamlari o'tasida sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya, ommaviy sport ishlarini tashkili etish, kompleks sport musobaqalarini o'tkazish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish va ularni maqsadli tayyorlash;

ommaviy axborot vositalari, internet tarmoqlarining imkoniyatlaridan faol foydalangan holda, aholi o'tasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, Dasturning mazmun-mohiyati hamda uni amalga oshirish jarayoni to'g'risida keng axborot-tushuntirish ishlarini olib borish.¹

Chunki, barkamol avlod tarbiyasini va raqobatbardosh kadrlarni

¹ Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori

tayyorlashni zamon talablariga to'la javob beradigan o'quv adabiyotlar-ni amalga oshirish mumkin emas.

Yangi avlod o'quv adabiyotlarini yaratishning me'yoriy-huquqiy asosi bo'lib O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni va Kadrlar tayyorlash milliy dasturi, O'zbekiston Prezidenti Shavkat Mirziyoyev tomonidan 2017-yil 7-fevralda imzolangan "O'zbekistonda rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi"ni bu farmon bilan 2017—2021-yillarda O'zbekistonda rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha harakatlar strategiyasi tasdiqlangan.

O'zbekiston Respublikasini rivojlantirish Bosh vazirining 2016 yil 2-fevraldagi 07/0-73-sonli topshirig'i, 11.02.2016 yildagi 66-sonli hamda 01.03.2016 yildagi 89-sonli buyruqlariga muvofiq xalqaro tajribalar asosida takomillashtirilgan uslubiy va me'yoriy xujjatlar hamda zamonaviy o'quv adabiyotlar bilan oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'lim muassasalarini ta'minlash belgilab qo'yilgan.

Sifatli o'quv adabiyoti nafaqat o'rganuvchilarning qiziqishini oshiradi balki yetarlicha tayyorlikka ega bo'lgan o'qituvchilarning mahoratini oshiradi. Ya'ni, yaxshi o'qish ham, samarali o'zlashtirish ham o'quv adabiyoti bilan chambarchas bog'liqdir. Har qanday fanni o'qitish va o'zlashtirish bevosita shu predmetga doir tushuncha va atamalarining mohiyatini teran anglash bilan, jismoniy mahoratni erdallash bilan bog'liq. Chunki, tushuncha va atamalar mazmunini yig'indisi o'quv fanining o'zagini tashkil qiladi. Har qanday tushuncha o'z shakli, mezon va o'z qo'llanish sohasiga ega bo'lsagina to'laqonli hisoblanadi.

Shu asosda biz tomonimizdan tayyorlangan «Sport mahoratini oshirish (gimnastika)» o'quv qo'llanmasi jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bo'yicha tahsil oladigan talabalar uchun o'quv dasturiga muvofiq, xorijiy adabiyotlar asosida yaratildi.

O'quv qo'llanmaning yaratilishida asosiy bo'limlari va mavzularini yoritishda muqaddam nashr etilgan Sushko G.K. "Гимнастика и медицина её преподавания" ТДПУ, 2008 г., Малинина Н.Н. "Гимнастика и методика преподавания" Ташкент, 2001 г., Туленова Х.Б., Малинина Н.Н., Иноземцева Л.А. "Учмувдивождантирувчи машюларни УРМ ўргатиш методикаси" Тошкент: 2005 йил ларнинг адабйотларинг тајрибалардан, hamda xorijda yaratilgan qator o'quv qo'llanmalar asos bo'lib xizmat qildi.

I BOB. GIMNASTIKA BO'YICHA SPORT MAHORATINI OSHIRISH

1.1. Gimnastikaning vujudga kelishi tarixi

Gimnastikaning chegaralangan ko'rinishi bundan tahminan 3000 ming yil oldin Xitoyliklar va Misrlilar tomonidan ishlatilgan bo'lishi mumkin. Biroq "gimnastika" termini Grek va Rimliklarga ham biror marta ham tilga olinmagan. Biroq o'sha davrlarda maxsus og'ir kiyimlarda katta kuch talab qiladigan jismoniy mashqlarni amalga oshirishning deyarli iloji bo'lmagan shunga qaramay atletlar bu kiyimlarni yechib yalovg'och holatda o'z mahoratlarini ko'rsatishgan. Bu atletlar keyinchalik "gimnastlar" nomi bilan mashhur bo'lishgan. Bu so'zning o'zi esa, grekcha "gymnos" so'zidan kirib kelgan. Bu davr davomida "gimnastist" termini kurash sportida, nayza uloqtirish va yugurishda ishtrik etuvchi atletni tasvirlashda ishlatilgan. Keyinroq "gimnastist" termini gimnaziyada o'rgatiladigan hamma sport turlarini tasvirlashda ishlatilgan.

XIX asrning boshlariga kelib, Shvedlarning erkin gimnastikasi va Jon gimnastika jihozlari gimnastika o'qitish ta'limi va klublar uchun standart etib olindi¹.

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida gimnastika uzok vaqt mobaynida rivojlanib kelgan. Uning qaror topishi ijtimoiy tuzum o'zgarishi bilan, odam haqidagi fanning rivojlanishi bilan, shuningdek, urush qilish usullarining o'zgarishi bilan bog'liq bo'lgan. Bular hammasi gimnastikaning mazmunan o'zgarishiga, uning o'qitish uslubiy va hatto mashqlarni bajarish texnikasining o'zgarishiga ham muhim ta'sir ko'rsatgan. XVIII-XIX asrlardagi gimnastika tizimiga kirgan ayrim mashqlar qadimgi Rimda hamda bir qancha G'arbiy Yevropa mamlakatlarida o'rta asrlardayoq harbiy-jismoniy tayyorgarlik ko'rishda qo'llanilgan edi. Yog'och otda, narvon va raqib qal'alariga hujum qilishni o'rgatishda qo'llaniladigan boshqa inshootlardagi mashqlar shular jumlasiga kiradi.

Yunonlar va rimliklar tarafdorlari o'z harbiy kuchlarini oshirish va jangovorlikni oshirish maqsadida gimnastikaning jismoniy talablarini

ishlab chiqqan. Misol uchun gimnastika bir askar mahoratini oshirishda gimnastika tayyorlarligidan tashqari badiiy gimnastika harakatlari (oyin kulgu) bilishi zarur bo'lgan. Akrobatik mashqlar va argon ustidagi mashqlarni darbadarlikda yurgan artistlar namoyish qilardilar.

Uyg'omish davridagi gumanistlar yoshlarni har yoqlama tarbiyalashga katta ahamiyat bera boshladilar. Gimnastika mashg'ulotlarini ular insonning sog'ligini mustahkamlash va jismoniy kuchini rivojlantirishning eng yaxshi usuli deb bildirdilar. XVI asrda jismoniy tarbiyaga old bir qancha asarlar paydo bo'ladi. Shu sababli XV asrdayoq dvoryan yoshlar maktablarida ayrim gimnastika asboblari va mashqlaridan foydalanilgan va ular keyinchalik sport gimnastikasiga asos bo'lgan deb hisoblash o'rinilidir.

Y.A. Komenskiy, Jan Jak Russo (1712-1778), Pestalotsi (1746-1827 yillar). Bularning jismoniy tarbiya sohasidagi xizmatlari shundan iboratki, ular gimnastikaning chinakan tiklanishiga turtki berdilar.

Russo jismoniy mashqlar inson tanasini mustahkamlaydi va toblaydi, kuch va harakat imkoniyatlarini rivojlantirish uchun kerakli sharoit yaratib beradi, yashash uchun tayyorlaydi, aqliy kamol topishga hamda salomatligini mustahkamlashga yordam beradi, deb hisoblagan.

Pestalotsi bolalarda mavjud bo'lgan kuch va qobiliyatni mashq orqali rivojlantirishni jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi deb bilgan. Ho'g'in gimnastikasi harakatlari oyinlar va qo'l mehnati to'ldirib borishi kerak bo'ladi, deb ta'kidlaydi.

Albatta, bu bilan u bo'g'in mashqlarining ahamiyatiga haddan tashqari yuqori baho berib yuborgan edi, shunga qaramay u ishlab chiqqan uslub o'sha zamon gimnastikasi uchun muhim ahamiyat kasb etgan va keng qo'llanilgan. Nemis olimi Tust-Muts ko'pgina gimnastika mashqlarining, jumladan gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlarning texnikasini ishlab chiqdi. Bu mashqlarda harakat formasiga katta ahamiyat beriladi. Uning qancha mamlakatlarda, jumladan, Rossiyada ham keng tarqalib, gimnastika taraqqiyotiga yordam berdi.

Unda turnik bruslar, yakka cho'pda bajariladigan oddiy mashqlar tasvirlangan edi. Kitobda mashg'ulotlar vaqtida o'quvchilarning o'zaro munosabatlashuvi, harakatlari ijrosi aniq bo'lishiga qo'yiladigan talablar ishlab chiqilgan edi.

XIX asrning birinchi yarmiga kelib, gimnastika taraqqiyotida uch yo'naltirish ko'zga tashiana boshladi:

¹ P. Edwards M.A. *Gymnastics*. London, The Royal Navy, 1999. p. 39.