

GIMNASTIK MASHG'ULOTLARNING SODDA USULLARI (XORIJIY DAVLATLAR TAJRIBASI ASOSIDA)

Kurbanov J.A.

*O'zbekiston Respublikasi milliy gvardiyasi
Ixtisoslashtirilgan o'quv markazi o'qituvchisi, podpolkovnik.*

Annotatsiya. Mazkur maqolada gimnastika bo'yicha mashg'ulotlar chaqqonlikni, kuchni, chidamlilikni, egiluvchanlikni, vibratsiyava bosim o'zgarishlariga qarshi turg'unlikni, joylarda orientir olish, amaliy harakat malakalarni oshirish, malakalarni rivojlantirish, dovyuraklik va qat'iylilikni tarbiyalash, safda qad rostlikni va safda o'zini tutish malakalarni takomillashtirish bo'yicha ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar. Gimnastika mashqlarini mukammal o'zlashtirish, ularni ko'p marotaba takrorlash bilan erishiladi. Murakkab mashqlar bajarish dastlab qismlarga bo'lib (bir nechta elementi sakrab tushgan tarzda), so'ng yaxlit bajarish yo'li bilan takomillashtiriladi.

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ГИМНАСТИКИ (НА ОСНОВЕ ОПЫТА ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАН)

Аннотация. В данной статье представлена информация о тренировках по гимнастике для развития ловкости, силы, выносливости, гибкости, устойчивости к вибрации и изменениям давления, ориентировки на местности, повышения практических двигательных навыков, развития навыков, воспитания смелости и решительности, а также совершенствования навыков стояния и поведения в строю.

Ключевые слова. Совершенное освоение гимнастических упражнений достигается путем многократного повторения. Выполнение сложных упражнений совершенствуется сначала по частям (с перескоком нескольких элементов), а затем по целому.

SIMPLE METHODS OF GYMNASTICS (BASED ON THE EXPERIENCE OF FOREIGN COUNTRIES)

Abstract. This article provides information on gymnastics training in agility, strength, endurance, flexibility, resistance to vibration and pressure changes, training on the terrain, improving practical movement skills, developing skills, nurturing courage and determination, and improving posture and behavior in formation.

Keywords. Perfect mastery of gymnastic exercises is achieved through repeated practice. Complex exercises are improved by initially performing them in parts (by jumping several elements), and then as a whole.

KIRISH

Gimnastika - bu kuch, egiluvchanlik, muvofiqlashtirish va chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradigan jismoniy faoliyat turi. U barcha yoshdagi va

tayyorgarlik darajasidagi insonlar uchun. Maxsus jihozlarni talab qilmaydigan oddiy mashqlardan boshlash mumkin. Ushbu maqolada biz gimnastika yo'lini boshlash kerak bo'lgan asosiy usullarni ko'rib chiqamiz.

Zaryadka organizmga ijobiy ta'sir ko'rsatishi uchun bir nechta tavsiyalarga amal qilish kerak.

Uyg'onganingizdan so'ng darhol boshlang, karavotda cho'zilishdan boshlashingiz mumkin. Asosiysi, keskin harakat qilmaslik va shoshilmaslik kerak. Mashg'ulot 10-15 daqiqadan oshmasligi kerak. Ertalabki mashqlar majmuasi tetiklashish uchun zarur, faol mashg'ulotlar va yuqori yuklamalarni kunduzgi vaqtga qoldiring. Harbiy xizmatchilar tomonidan an'anaviy jang san'atlari asosida elementlarini qo'shgan holda u o'z-o'zini himoya qilishning amaliy texnikasi va sport texnikasiga bo'linadi.

Gimnastika bilan shug'ullanish nafaqat tajribali jismoniy tarbiyachilar uchun, balki o'z salomatligini mustahkamlashga va surunkali kasalliklarning butun bir yukidan xalos bo'lishga intilayotgan har bir kishi uchun ham mavjud. Boshlang'ich gimnastika majmuasi Hamma shuni tushunishi kerakki, shahardan tashqarida ochiq havoda sayr qilish emas, shuning uchun murakkab mashqlarga kirishishdan oldin kasallik va bekorchilikdan zaiflashgan tanangizni tayyorlashingiz kerak. Taklif etilayotgan majmua soddalashtirilgan mashqlar tizimidan iborat. Ushbu murakkab bo'lmagan mashqlarni bajarish orqali siz nafaqat barcha bo'g'imlar, mushaklar, paylarni bo'shashtirishingiz, balki qon va asab tizimlarini, ichki a'zolarni "ishlatishingiz" mumkin. Nafas olish mashqi Biz chuqurligi 100 kilometr ga yaqin bo'lgan atmosfera okeanining tubida yashaymiz. Havo bosimi 1 kvadrat santimetr ga taxminan 1 kilogrammni tashkil qiladi. Bilamizki, 30 kundan ortiq oziq-ovqatsiz yashab, omon qolish mumkin. Ammo havosiz atigi bir necha daqiqagina yashay olamiz. O'zingizni charchash darajasiga yetkazmang. Butun diqqat kuchsiz vishillagan tovushga qaratilgan. Boshdagi og'irlik, quloqdagi shovqin, tanadagi issiqlik, yuzning qizarishi, holsizlik, siniqlik, mashqdan keyingi tushkun kayfiyat - bularning barchasi charchoqning belgisidir.

Har qanday mashqlarni bajarishdan oldin mushaklarni yaxshilab qizdirmoq muhim. Oddiy chigalyozdi mashqlariga quyidagilar kirishi mumkin:

- bo'yin, qo'llar va tozni aylanma harakatlantirish;
- oldinga, orqaga va yon tomonlarga egilish;
- joyida yengil yugurish yoki sakrash.

Bu tanani yuklamaga tayyorlaydi va shikastlanish xavfini kamaytiradi.

METODOLOGIYA

Egiluvchanlikni rivojlantirish gimnastikaning asosiy elementlaridan biridir.

- O'tirgan holatda oldinga egilish: polga o'tirish, oyoqlarni oldinga uzatish va qo'llarni oyoq kaftlariga uzatish.

- "Ko'prik": chalqancha yotiladi, oyoq va qo'llar bukiladi, so'ng gavda yuqoriga ko'tariladi, kaft va tovonlarga tayaniladi.

Shpagatni cho'zish: dastlab tayanch bilan bajariladi va asta-sekin chuqurlashtiriladi.

Kuch mashqlari:

- Gimnastika kuch va chidamlilikni ham rivojlantiradi.
- Polga tayanib qo'llarni bukish: tizzalardan boshlash mumkin.
- To'g'ri orqa bilan o'tirib-turish: oyoqlar va gavadani mustahkamlaydi.
- Plankani ushlab turish: press va bel mushaklarini rivojlantiradi.

Muvofiqlashtiruvchi mashqlar:

- Gimnastika elementlarini bajarish uchun harakatlarni muvofiqlashtirish muhim.

- Chiziqli bo'ylab yurish: muvozanat hisini rivojlantirishga yordam beradi.
- Arqonchadan sakrash: harakatlar ritmi va aniqligini rivojlantiradi.
- Oldinga va orqaga umbaloq oshish: fazoda mo'ljal olishni mashq qiladi.

Sog'lomlashtiruvchi gimnastikaning kirish, gigienik, davolash va badiiy gimnastika turlari mavjud. Kirish gimnastikasi odamlarning kasbiy yoki ta'lim faoliyatiga tezda jalb qilinishiga yordam beradi. Shuning uchun unga kiritilgan mashqlar xodim bajaradigan harakatlarga o'xshaydi. Bu shuningdek, stressni bartaraf etishga qaratilgan tadbirlarni, ya'ni jismoniy tarbiya va jismoniy tarbiya pauzalarini o'z ichiga oladi. Ular ko'p vaqt talab qilmaydi

Gimnastikaning ba'zi turlari, masalan, gigienik, bizga bolalikdan ma'lum. Bularga har birimiz hayotimizda kamida bir marta qilgan ertalabki mashqlar kiradi.

Ushbu turga mansub jismoniy mashqlar qon aylanishini yaxshilaydi. Ularning yordami bilan turg'un jarayonlar yo'q qilinadi va to'g'ri holat shakllanadi. Darhaqiqat, ertalabki mashqlarning har xil turlari mavjud. Bunga cho'zish yoki cho'zish ham kiradi. Ko'pincha mashqlar qattiqlashuv bilan birlashtiriladi, bu immunitet tizimini mustahkamlaydi va ko'plab kasalliklarning oldini oladi. Gigienik gimnastika yakka tartibda yoki guruh bo'lib o'tkazilishi mumkin. U maktablarda, texnikum va kollejlarda, lager va sanatoriylarda amalga oshiriladi.

Ritmik: Gimnastikaning ayrim turlari ikkita nomga ega. Suhbatingizda "shakllantirish" so'zini eshitsangiz hayron bo'lmang. Demak, gap inson tanasini shakllantirishga qaratilgan badiiy gimnastika haqida bormoqda. Shakllantirish asab va yurak-qon tomir tizimlariga, shuningdek, tayanch-harakat tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy mashqlar qo'shma harakatchanlikni oshiradi. Ularning yordami bilan mushaklarning plastikligi va kuchi rivojlanadi. Badiiy gimnastikaning bir necha turlari mavjud, ammo ularning barchasida o'xshashlik mavjud: mashqlar olovli musiqa bilan amalga oshiriladi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Ko'plab xoreografik uslublar va yo'nalishlarning aralashmasi bilan ajralib turadigan raqs. Siz nafaqat shaklga kirishingiz, balki oddiy raqs harakatlarini ham o'rganishingiz mumkin.

- Aerobika. Bu guruhga kiruvchi mashqlar turli ob'ektlar bilan bajariladi. Bunga futbol bo'yicha mashqlar, shuningdek qadamlar kiradi.

- Atletik. Ushbu turdagi badiiy gimnastika bevosita tanani shakllantirish va vazn yo'qotishga qaratilgan. Yuqori natijalarga erishish uchun siz kamida bir yarim oy mashq qilishingiz kerak.

-Salomatlik. Bu butun tanaga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, chunki komplekslar aerobik mashqlarni o'z ichiga oladi.

Terepevtik: Ko'pgina kasalliklarning oldini olish va davolashning eng mashhur shakllaridan biri shifobaxsh gimnastikadir. Odamlar bajaradigan mashqlar turlari tashxisga va bemorning jismoniy imkoniyatlariga bog'liq. Komplekslar yuqori malakali mutaxassislar tomonidan ishlab chiqilmoqda. Jismoniy

mashqlar organlarga katta stress keltirmaydi, lekin ularni davolash jarayonini tezlashtiradi. Bundan tashqari, u butun tanaga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Atletik: Ushbu guruhga tegishli mashqlar ortiqcha vazndan xalos bo'lishga, mushaklarning massasini oshirishga, shuningdek, kuch va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan. Sinflar bir necha marta takrorlash prinsipi asosida qurilgan. Shu bilan birga, yuk asta-sekin o'sib boradi. Ko'pincha atletika gimnastikasi mashg'ulotlari fitnes klublari va sport zallarida o'tkaziladi. Mushak massasini oshirish uchun mashqlar metabolizmni tezlashtiradigan va tez vazn yo'qotishga hissa qo'shadigan kardio yuklar bilan birlashtiriladi.

Badiiy: Badiiy gimnastika gimnastikaning eng chiroyli turlaridan biridir. Bunga predmetli yoki ob'ektsiz mashqlar kiradi. Gimnastikaning bu turida jismoniy mashqlar, raqs elementlari va musiqiy kompozitsiyalar bir-biri bilan chambarchas bog'langan. Ushbu sport bilan shug'ullanadigan odamlarda to'g'ri holat, yaxshi rivojlangan moslashuvchanlik va muvofiqlashtirish mavjud. Badiiy gimnastika barcha mushak guruhlarining uyg'un rivojlanishiga yordam beradi. Agar siz buni uzoq vaqt davomida qilsangiz, o'nlab akrobatik mashqlarni o'zlashtira olasiz.

Sport: Gimnastikaning asosiy turlariga sport turlari kiradi. Bu turli xil jihozlar bo'yicha darslarni o'z ichiga oladi, masalan, halqalar, log, notekis panjaralar, ot va boshqalar. "tekis yuzada mashq qilish" kabi narsa bor. Ular badiiy gimnastikaning ajralmas elementi hisoblanadi.

Erkaklar pol mashqlarini, shuningdek, panjara, halqa, bar va ot kabi asboblardagi elementlarni bajaradilar. Ayollar notekis barlarda va gimnastik muvozanat nurida mashqlarda raqobatlashadilar. Har ikki jinsdagi sportchilar tayanch bilan sakrashni amalga oshiradilar.

Aerobika: Gimnastikaning barcha turlari muvofiqlashtirishni rivojlantiradi va mushaklarning ohangini yaxshilaydi. Aerobika yuqori intensiv mashqlar to'plamini doimiy ravishda bajarishni o'z ichiga oladi. Bularning barchasi quyidagi tartibda sodir bo'ladi: musobaqa ayol va erkak sportchilarning individual chiqishlari bilan ochiladi, keyin aralash juftliklar, uchlik va oltitalar o'z mahoratlarini namoyish etadilar. Ular har qanday tarkibga ega bo'lishi mumkin.

Tavsiya: Qanday qilib yog'ni yo'qotishni bilib oling: jismoniy mashqlar, parhez Afsuski, bugungi kunda ko'p odamlar ortiqcha vaznga ega. Orqa tarafdagi yog' bu juda yoqimsiz muammo bo'lib, u ayolning qattiq kiyimda o'zini qulay his qilishini qiyinlashtiradi. Ko'p odamlar o'zlarini yana jozibali his qilish uchun pastki orqa burmalarni qanday olib tashlashga qiziqishadi. Ushbu muammodan xalos bo'lishning ko'plab usullari mavjud. Keling, ularni batafsil ko'rib chiqaylik.

Oddiy akrobatik elementlar

Asosiy usullarni o'zlashtirgandan so'ng, akrobatika elementlariga o'tish mumkin:

- Oldinga umbaloq oshish - tayanib o'tirib bajariladi.
- Kuraklarda tik turish ("бепэзка") - bel va press mushaklarini mustahkamlaydi.
- G'ildirak - moslashuvchanlik va muvofiqlashtirishni rivojlantiradi.

Afzalliklari gimnastika bilan shug'ullanish nafaqat tajribali jismoniy tarbiyachilar uchun, balki o'z salomatligini mustahkamlashga va surunkali kasalliklarning butun bir yukdan xalos bo'lishga intilayotgan har bir kishi uchun ham imkoniyatlarini kengaytiradi.

Kamchiliklari: Ob'ektivlik uchun bir nechta kamchiliklarni qayd etish lozim. Birinchisi shikastlanish xavfi. Buni oldini olish uchun - to'g'ri texnikani kuzating. Ikkinchisi ayrim foydalanuvchilarning fikricha samarasiz, ammo faktlar haqiqat bo'lib qoladi, to'g'ri va muntazam o'qitish bilan ta'siri hali ham bor.

XULOSA

Oddiy gimnastika mashqlari nafaqat tanani yaxshi holatda saqlashga yordam beradi, balki o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni ham rivojlantiradi. Asosiysi, ishni kichikdan boshlash, xavfsizlik texnikasiga rioya qilish va muntazam shug'ullanish. Vaqt o'tishi bilan hatto eng murakkab elementlar ham mavjud bo'ladi!

Gimnastika, jismoniy tarbiyaning muhim bir qismi bo'lib, inson salomatligini mustahkamlash va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda muhim ro'l o'ynaydi. Har bir inson uchun mos keladigan turli xil mashqlar mavjud bo'lib, ularni uyda yoki sport zalida bajarish mumkin. Gimnastika orqali nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikni ham yaxshilash mumkin.

Gimnastika mashqlarini mukammal o'zlashtirish, ularni ko'p marotaba takrorlash bilan erishiladi. Har kuni muntazam bajarib borish murakkab mashqlar bajarish dastlab qismlarga bo'lib (bir nechta elemanti sakrab tushgan tarzda), so'ng yaxlit bajarish yo'li bilan takomillashtiriladi.

Uyg'onganingizdan so'ng darhol boshlang, karavotda cho'zilishdan boshlashingiz mumkin. Asosiysi, keskin harakat qilmaslik va shoshilmaslik kerak.

Adabiyotlar:

1. Jismoniy tayyorgarlik va sportni tashkillashtirish bo'yicha vaqtinchalik qo'llanma.
2. Jismoniy tayyorgarlik asoslari.
3. Sportchi tayyorgarligi metodikasi.
4. Jismoniy tarbiya nazaryasi va metodikasi.