

Gimnastika Mashg'Ulotlarida Shikastlanishi Oldini Olishni Ahamiyati

A. Yu. Maxkamov¹, I. R. Ahmadjonov², B. U. Aminov³

Annotatsiya: Ushbu maqola orqali barcha talim muassasalarida tarbiyalanuvchi, o'quvchi va talabalarining gimnastika mashg'ulotlarida turli holatda shikastlanishlarini oldini olish, mashg'ulotni asosiy qoidalar va tashkil qilinishi, nima sabablarga ko'ra gimnastika mashg'ulotida shikastlanishi, shikastlanish sharoitlarni belgilaydigan omillari, shikastlaganishga asosiy sabablar, gimnastika mashg'ulotlarida muhofaza qilish va yordam ko'rsatish kabi tushunchalar yoritib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Gimnastika elementlari, estetik tarbiyalash, zamonaviy o'rgatish metodlari, muhofaza qilish va yordam ko'rsatish, Diqqat etiborning kamayishi, lanjlik va loqaydlik, konstruktsiyalarda bajariladigan harakat, trektoriyasi, statik xalat.

Gimnastika elementlari Rossiya xalqlari turmushida ham, boshqa xalqlar turmushida ham uzoq vaqtlardan beri mavjud bo'lgan. Bayram chiqishlari ham qo'shib kelgan O'rta Osiyoda dolzarb juda mashxur bo'lgan.

Jismoniy tarbiya 1926-1927 yillardan boshlab boshlang'ich maktablarda 1929 yildan esa oliy o'quv yurtlarida o'quv fani sifatida kiritildi. Jismoniy tarbiya institutlari ko'plab yangi vazifalarni hal etishga qodir bo'lgan malakali o'qituvchilarni tayyorlab chiqara boshladi. Bu kadrlar gimnastika nazariyasi va metodikasi ishlab chiqishda yetakchi rol o'ynay boshlaydi.

Gimnastika mashg'ulotlarida xayotiy zarur malaka hamda ko'shikmalar orrtirilladi va takomillashtirilgan.

*Gimnastika insonni estetik tarbiyalashning samarali vositasi xisoblanadi. Gimnastika mashqlarini ijro etish texnikasining gimnastikaga xos uslub talab qiladigan darajada mukammal bo'lishi uchun xaklatlar ravon va ifodali bo'lishi, ijrochining harakatlari o'ziga yarashadigan nafis bo'lishi kerak.*⁴

Gimnastika bilan shug'ullanish natijasida kelishgan qaddi-qomatga ega bo'lishadi, gavda tuzilishidagi nuqsonlar tuziladi, gavdaning ayrim bo'g'inlari taraqqiyotida ham, umuman gavda taraqqiyotida ham juda yaxshi munosabatlikka erishiladi.

Nima sabablarga ko'ra gimnastika mashg'ulotida shikastlaniladi.

Gimnastika mashg'ulotlarida nixoyatda xilma-xil mashqlar, shu jumladan, turmush va mehnat tajribasini kamdan-kam uchraydigan mashqlar ham qo'llaniladi. Ular murakkab harakat faoliyatidan iborat bo'lib, ularni ijro etish esa o'ziga xos sharoitlari bilan bog'liq.

Bu sharoitlarni belgilaydigan omillardan eng muximi quyidagilardir.

1. Snaryadlar ijro etilganda shaklan va mazmunan xilma-xil bo'lgan ko'p miqdordagi harakatlarning mavjudligi.
2. Gavdani fazodagi holati doimo o'zgarib turadigan aylanma harakatlarni ko'pligi.
3. Uchib tushayotganda va yerga tushish chog'ida harakatlarni boshqara bilish.

Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishga yo'l qo'ymaslik uchun xavfsizlik texnikasiga rioya qilishga qaratilgan butun choralar ko'rilishi kerak.

Quyidagilar shikastlaganishga asosiy sabab bo'lishi mumkin.

1. Mashg'ulot tashkil qilish qoidalariga va mashg'ulot metodikasiga rioya qilmaslik.
2. Jixozlar va inventarni vaqtida tekshirib turmaslik.
3. Sanitariya gigiena sharilarni buzish.
4. Vrach nazorati yo'qligi yoki muntazam ravishda o'tkazib turmaslik
5. Shug'ullanuvchilar o'rtasida tarbiyaviy ishlarning yetarli olib borilmasligi.

¹ QDPI

² QDPI

³ QDPI

⁴ Cross Fit. Gymnastics training guide. Copyright 2015. 9-ct.

Shikastlanishning oldini olish maqsadida mashg'ulot va musobaqalar o'tkazishdan ilgari quyidagilarga amalga oshirilishi kerak.

1. O'quv xujjatlarini tayyorlab qo'yish.
2. Mashg'ulot joylarining sanitariya-gigiena talablariga qanchalar mosligi, shuningdek jixoz va inventarlar buzuvchanligini, shug'ullanuvchilardan xar birining sport kostyumi va oyoq kiyimi gigiena talablariga fanlar muvofiqligini tekshirib ko'rish.
3. Gimnastikachining sog'lig'i yomonlashishi oqibatida orada uzilishdan keyin mashg'ulotga qatnashishga ruxsat beriganligi haqida vrachdan ruxsatnomasi bor-yo'qligi tekshirib ko'rish.

Mashg'ulot o'tkazilyotgan vaqtda quyidagilar bajarish kerak.

1. Mashg'ulot o'tkazishning barcha qoidalariga rioya qilish;
2. Mashg'ulot oldidan xar bir sinerredning maxkamlanadigan joylarining mustaxkamligini tekshirish.
3. Zamonaviy o'rgatish metodlaridan foydalanish moxirlik bilan ko'maklashish va muhofaza qilish.

Mashg'ulotlarda shikastlanmaslik va uni oldini olish chora tadbirlari yuqorida qayd etilgan mashg'ulotlarningina tashkil etilishi shikastlanishga asosiy sabablardan xisoblanadi.

SHu jixatdan o'qituvchi va trenerga quyidagilar tavsiya etiladi.

1. Har bir mashg'ulotning jadvali va dasturiga qat'iy rioya qilish.
2. Shug'ullanuvchilarda ongli intizomlilikni tarbiyalash ulardan hamma ko'rsatmalar bajarilishini talab qilib.
3. Har bir shug'ullanuvchilarning xatti harakatlarini muntazam nazorat qilish ta'minlash ularga ko'p kurashning bir turidan ikkinchisiga o'zbilarmonlik bilan o'tishga ruxsat bermaslik.
4. SHug'ullanuvchilarni snaryadlar, debsinish va yerga tushish joylari yaxshi ko'rinib turadigan joylarga qo'yish. Snaryadlarni shug'ullanuvchilar bir-biriga tegib ketmaydigan qilib o'rnatish.

Gimnastika mashg'ulotlarida muhofaza qilish va yordam ko'rsatish.

Gimnastika mashqlarni texnikasi bilib olish vazifasini muvafiqlashtirish ro'y berishicha ham yo'l qo'yimaslikka ham imkon beradi.

Muhofaza qilishdan yordam ko'rsatishning farqi shundaki, yordam ko'rsatganda qo'llab yuborish turtki berib qo'yish, shug'ullanuvchi bajarayotgan harakatni traektoriyasi bo'ylab uni "surib borish" nazarda tutiladi.

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish ayniqsa qaltisroq harakatlar bajarayotganda anchagina ixologik ahamiyatga ega bo'ladi.

Quyidagilar jismoniy yordam ko'rsatishning asosiy turlariga kiradi.

- a) harakat bo'ylab "Surib borish"
- b) harakatning eng qiyin qismida ozginagina ko'maklashib yuborish;
- c) shug'ullanuvchini statik holatda qo'llab qo'ltiqlash.

«Surib borish» harakatni bir butun xolda o'rganib olish osonlashtiradi. «Surib borish»dan foydalanilganda o'qituvchi o'quvchining faoliyatini bo'g'maydigan darajada jismoniy kuch sarflab yordam berishi lozim. Ozginagina yordamlashib (turtki berib) yuborish harakatning alohida fazalari bajarilayotganda qo'llaniladi xolos. Jismoniy yordamning turli xillarida foydalanish natijasida gimnastikachidan to'g'ri harakat tasavvurlari shkllanadiki, bu tasavvurlar mashqlarni mustaqil bajarish jarayobnida muxim rol o'ynaydi. Mashqlarni ijro etish texnikasi takomillashib borgan sari o'quvchilarning yordamlashishda sarflanadigan kuch darajasi kamaya borib, keyinchalik mutloq to'xtatiladi.

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish bir-biri bilan bog'liq. Mashqlar mustaqil bajarilib, jismoniy yordam ko'rsatish bilan muhofaza qilish manimal darajada bo'lgan muhofaza qilish manimal darajada bo'lgan esa o'zini-o'zi muhofaza qilish hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lib qoladi.

SHug'ullanuvchi mashqlarni mustaqil bajarishni boshlar ekan o'zini muhofaza qilish usullarini bilib olish zarur.

Muhofaza qiluvchi quyidagilarni bajarish shart:

- A) Muhofaza to'rtlaridan gimnastikachining mashq qilishga xalaqit bermay moxiroina foydalanish.
- B) O'quvchilarning inbividual xususiyatlarini bilishi.

SHikastlanishlarning oldini olish maqsadida shug'ullanuvchilardan so'rash yo'li bilan o'rganiladigan harakatlar texnikasi (snaryadni qo'yib yuborish, gavgani yozish, siltama harakatlar) haqida ular qanchalik bilimga ega ekanligini aniqlab olgan ma'qul.

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish usullarini o'rganish.

SHug'ullanuvchi gimnastika mashqlari texnikasini o'zlashtirib borish bilan parallel ravishda o'qituvchi raxbarligida jismoniy yordam ko'rsatish va muhofaza qilish usullarini ham o'rganishlar kerak.

O'qituvchi oldin muhofaza qilish va yordam ko'rsatish usullarini yangi elementini o'rgatish jarayonida ko'rsatib va tushuntirib beradi. Keyin har bir o'quvchi yordami ko'rsatish va muhofaza qilishga quyilari, o'qituvchi esa mashq qilayotgan muhofaza qilish bilan bir vaqtda turib muhofaza qilish bilan muhofaza qilish uchun turgan o'quvchi o'z vazifasini qanchalar uddalaganligi kuzatib boradi.

O'quvchilar muhofaza qilish va yordam ko'rsatish ko'nikmalari msutaxkam egallab olganlaridan keyingini, o'qituvchi ularga bir-birini mustaqil muhofaza qilish ishonib topshirsa bo'ladi. Birov o'qituvchi har gal navbattagi o'quvchiga muhofaza qilishga ijod berishidan oldin uni qanday muhofaza qilishini so'rashi lozim. Muhofaza qilayotgan o'qituvchiga qo'yilgan talab mashq bajaruvchiga bo'lgan talabdan kattaroq bo'lgan ma'lum chunki muhofaza qiluvchining salgina xatosi shikastlanishga sabab bo'lishi mumkin.

CHarchagan yoki loxasroq bo'lib turgan o'quvchini muhofaza qilishga qo'yish qat'iyan man etiladi.

SHug'ullanuvchilarga muhofaza qilish va yordam ko'rsatishning barsa usullarini o'rgatish kerak. Bunga gimnastika mashqlarining har birida shu mashqning o'zigagina xos muhofaza qilish xususiyatlari, xavfsizlik choralari, shuningdek o'zini muhofaza qilish usullari mavjudligini yoddan chiqarmaslik lozim.

Vrach nazorati va o'z-o'zini nazorat qilish shikastlanishning oldini olish tadbiri sifatida.

O'rgatish jarayonidagi muvaffaqiyat asosan shug'ullanuvchining sog'lig'iga bog'liq. Gimnastikachilarning bir yo'lda kamida bir marta meditsina ko'rigidan o'tishi kerak gimnastikasiga ham, trenerga ham o'z sog'ligi qaydaligini kuzatib borishni imkonini beradi. SHundan kelib chiqib bevosita mashg'ulotdan keyin shug'ullanuvchi o'zini qanday xis etayotgani, kayfiyati, charchaganlik darajasi, vazni, tomir urishi, ishtaxasi va hokozolarining qay ahvolda ekanligini maxsus kundalik daftorida qayd etishi kerak.

Mashg'ulot oldida o'qituvchi shug'ullanuvchilardan ularni kayfiyatini so'rab, o'zini qanday xis etayotganligi, trenirovka qilishga hohishi qanday ekanligini bilib oladi.

Charchaganda yoki laxasligidan shikoyat qiladigan bo'lsa, trener zarur choralar ko'rishi kerak (yukni kamaytirishi, murakkab harakatlar qilishga shoshilmasligi o'qituvchi mashg'ulot jarayonidagilar charchoqning asosiy belgilariga kiradi: ayrim hollarda shug'ullanuvchilarni vrachga yuborish zarur).

1. Diqqat etiborning kamayishi, lanjlik va loqaydlik.
2. Mashqlarni bajarish sifatini yomonligi.
3. Harakatlar koordinatsiyasining buzilishi.
4. Rang o'chishi, oyoq-qo'l titrashi va hokozolar.

Qattiq charchashning oldini olish uchun quyidagilarni bajarish zarur.

1. Mashg'ulotlarning yukni to'g'ri tartibda solib borish.
2. Bir xildagi harakatlari bor, qaltis mashqlarini (aylanish, do'mbaloq oshish, dumalanish, qattiq joyga tushadigan sakrashlarni bajavermaslik).
3. Mashqlar ijro etishni yengillashtiradigan shart-sharoitlaridan (yordam ko'rsatish, muhofaza qilish, texnik vositalari, yordamida mashqlarni va hokozolardan) foydalanish.
4. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan oqilona foydalanib, jismoniy qobiliyatini sistemati ravishda takomillashtirib borish.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Morgunova I.I. Gimnastika va uni oitish metodikasi. O'quv qo'llanma. Tashkent, 2011 y.
2. Sushko G.K. Gimnatika i metodika yeyo prepodavaniya. Uchebnoe posobie. TDPU, 2008 g.
3. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 1990. № 10.
4. Cross Fit. Gymnastics training guide. Copyright 2015.