

GIMNASTIKA TARIXI VA UNING JIHOZLARI

Rayimberdiyeva Maftuna Xolmatjonovna

Nizomiy nomidagi TDPU Jismoniy madaniyat

ta'lim yo'nalishi 1-bosqich talabasi

O'zbekiston, Toshkent

Maqolaning maqsadi: *Gimastikaning kelib chiqichi, rivojlanishi va jihozlarini o'rganish*

Vazifasi: *Gimnastika va uning jihozlarini keng yoritib berish*

Tayanch so'zlar: *Gimnastika, XOQ, MOQ, gimnastika turlari, musobaqalar, sport, olimpiada, gimnastika jihozlari*

Jismoniy tarbiya fanining vositasi sifatida gimnastika uzoq vaqt mobaynida rivojlanib kelgan. Gimnastika yunoncha «gimnos» so'zidan kelib chiqqan bo'lib, «yalong'och» degan ma'noni anglatadi. Shuningdek, yunoncha (mashq qildiraman) so'zining kishi salomatligini mustahkamlash, uni har tomonlama jismoniy tarbiyalash va harakat qobiliyatlarini, kuchi, chaqqonligi, harakat tezkorligi, chidamliligi va boshqa xususiyatlarini takomillashtirish uchun ishlatadigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar metodik usullarining tizimi ham degan ma'nosi bor. Gimnastika Yunonistonda mill avv ko'p asrlar davomida rivojlangan. Gimastikaning bir qancha turlari mavjud: sport gimnastika, badiiy gimnastika, akrobatika, batut, trampolin. Gimastika nafaqat ma'lum texnik ko'nikmalarni beradi, balki, kuch, moslashuvchanlik, chidamlilik, muvozanat hissi va harakatlarni muvofiqlashtirishni rivojlantiradi. Atletika gimnastikaning rivojlanish tarixi. 1881-yilda Gimnastikaning Xalqaro Federatsiyasi tashkil topgan. 1894-yilda Olimpiadaga asos solingan va 1896-yilda birinchi Olimpiada o'tkazilgan. Unda faqat erkaklar ishtirok etishgan.

XOQ- Xalqaro Olimpiada Qo'mitasi

MOQ- Milliy Olimpiada Qo'mitasi

Badiiy gimnastika – sport turi, buyum (tasma, koptok, halqa, arg'amchi) bilan va usiz turli nafis gimnastika va raqs mashqlarini musiqa ostida bajarish bo'yicha ayollar musobaqalari. Sportchilarning mashqlari 10 balli tartib bo'yicha baholanadi. 40-yillardan badiiy gimnastika musobaqalari o'tkazila boshlandi.

Sport gimnastikasi - sportning asosiy turlaridan biri. Ayollar va erkaklarning maxsus gimnastika anjomlari (snaryadlari)da va mashqlar bo'yicha o'tkaziluvchi musobaqalarni o'z ichiga oladi. Katta jismoniy kuch, chaqqonlik, qo'rqmaslik, harakatlarni muvofiqlashtirishda aniqlikni talab etadi. Zamonaviy Sport gimnastikasiga 19-asr boshida nemis mutaxassisi F.L.Yan (F.L.Jahn) asos slogan.

Akrobatika- (yun. akrobotes — oyoq uchida yuraman, yuqoriga chiqaman) — 1) gimnastika shaklidagi jismoniy mashqlar turi; 2) sakrash, sport uskunalariga tayanib yoki ularsiz muvozanatni saqlab bajariladigan, kuch, epchillik namoyish qilinadigan va boshqa maxsus jismoniy mashqlar majmuasi, sport turi. Akrobatika musobaqalari quyidagi turlarga

bo'linadi: akrobatik sakrashlar (erkak va ayollar); aralash juftliklar mashqi (erkak va ayol); erkaklar juftlik mashqlari; ayollar guruhli mashqlari; erkaklar guruhli mashqlari (ikki yoki to'rt kishi); batut (sakragich) ustida (erkaklar va ayollar) mashqlari.

Gimnastika apparatlari va jihozlari nafaqat individual elementlarni bajarish texnikasini takomillashtirishga, balki harakatlarni muvofiqlashtirishni yaxshilashga, muvozanat tuyg'usini oshirishga, moslashuvchanlikni, chidamlilikni rivojlantirishga imkon beradi. Intizom, birinchi navbatda, sakrash va polga mashq qilishni o'z ichiga oladi.

Barlar- Snaryad ikkita parallel qutb shaklida yasalgan. Ularning har birining uzunligi 3,5 m. Qattiq daraxtlar bu erda ishlab chiqarish materiallari sifatida ishlatiladi: olxa, kul, qayin. Buzilish kuchini oshirish uchun ustunlarning yadrosi temir tayoqchalar bilan mustahkamlanadi. Barlarning teleskopik dizayni sportchining ehtiyojlariga yoki musobaqa talablariga qarab ularning balandligini moslashtirishga imkon beradi. Ushbu toifadagi ayollar gimnastik apparatlari zambillarga o'rnatiladi. Umumiy qabul qilingan talablarga muvofiq, musobaqa davomida erkaklar panjaralarining to'sinlari 1,75 m balandlikda joylashtirilgan, shu bilan birga, ayollar apparatlarining yuqori o'tish joylari xavfsizlik paspaslari yuzasidan 2,45 m, pastki qismi esa 1,65 m balandlikda joylashgan.

Gorizontaal chiziq va shpal gimnastika apparati bo'lib, ularning nomlari bir xil moslamani bildiradi. Tuzilma ikkita parallel teleskopik raftga o'rnatiladigan diametri 28 mm va uzunligi taxminan 2,5 m bo'lgan po'lat novda shaklida taqdim etilgan. Ikkinchisi polga bog'langan arqonlar yoki zanjirlar shaklidagi qavslarga o'rnatiladi.



Ot- elastik material bilan o'ralgan cho'zilgan plastik yoki yog'och taglikni va snaryadning siljishini oldini oladigan og'ir metall stendni o'z ichiga oladi. Qurilmada tutqich vazifasini bajaradigan ikkita parallel tutqich mavjud. Oddiy snaryad tanasining uzunligi 1,6 m, kengligi - 35 sm, balandligi - 28 sm, ikkinchisi esa snaryadning holatini va balandligini o'zgartirishga imkon beradigan metall "oyoq" larga o'rnatiladi.

Gimnastik ko'priq- akrobatik sakrab sakrashni bajarishda foydalaniladi. Yopiq xonalarda tekis yuzaga o'rnatiladi. U qattiq bog'langan taglik va kavisli sakrash platformasidan iborat. Ushbu elementlar orasida buloq joylashgan. Gimnastika ko'prigining platformasi 15 mm li kontrplakdan qilingan va ko'p qatlamli tuzilishga ega. Snaryadning tashqi qoplamasi elastik plomba bilan ifodalanadi, bu sakrashlarni bajarishda sirpanishning oldini oladi.

Uzuklar- ular harakatlanuvchi gimnastika apparati. Uzuklar maxsus elastik, yuqori quvvatli kabellarda osilgan. Olimpiya o'yinlari dasturida erkaklar dasturini ishlab chiqish uchun gimnastika apparati ishlatiladi. Xalqaro gimnastika federatsiyasining talablariga

binoan qurilmaning kabellari sayt yuzasidan 5,75 m balandlikda, halqalarning o'zlari esa 2,75 m balandlikda o'rnatilishi kerak, tutqichlarning ichki diametri 18 sm, dam olish holatidagi halqalar orasidagi masofa 50 sm.

Yakkacho'p- bunday uskunalar gorizontal chiziq shaklida 10 sm kenglikda va uzunligi 5 m dan oshmasligi kerak, standartlarga muvofiq, snaryadning balandligi 125 sm. Yog'och ignabargli daraxtdan qilingan. Yuqoridan, qobiq qattiq shpon qobig'i bilan qoplangan. Jurnalda, albatta, materialdan tayyorlangan tashqi mato qoplamasi bo'lishi kerak, bu mashqlar paytida sirpanishning oldini oladi va shunga mos ravishda sportchini jarohatlardan himoya qiladi. Xuddi shu sababga ko'ra yog'ochning burchaklari va qirralari yumaloqlanadi. Ushbu gimnastika apparatlari qattiq amortizatorlarni o'z ichiga olgan ikkita sozlanishi raftda qo'llab-quvvatlanadi.



ADABIYOTLAR:

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil.
2. Livitskiy A.N. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Toshkent: 1995 yil.
3. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil.
4. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti 2005 yil.