

GIMNASTIKA VA UNI O‘QITISHI METODIKASI



O‘quv qo‘llanma

TOSHKENT 2024

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
ORIENTAL UNIVERSITETI**

GIMNASTIKA VA UNI O‘QITISH METODIKASI

O‘quv qo‘llanma

60112200-jismoniy madaniyat

Toshkent - 2024

ANNOTATSIYA

O'quv qo'llanma davlat ta'lim standartlari hamda amaldagi fan dasturlariga ko'ra ishlab chiqilgan. Qo'llanmada gimnastikaning mazmuni, atamalari, qoidalari, tushunchalari hamda musobaqalarni tashkil etishning amaliy va nazariy asoslari haqida qisqacha ma'lumotlar keltirilgan bo'lib, ular qulay shaklda berilgan. o'rganish va assimilyatsiya qilish uchun.

Tayyorlangan o'quv qo'llanma jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlari talabalarining sinf va mustaqil ishlariga mo'ljallangan bo'lib, jismoniy tarbiyaning turli darajalarida ishlaydigan mutaxassislar uchun ham foydali bo'lishi mumkin.

АННОТАЦИЯ

Учебное пособие разработано в соответствии с государственными образовательными стандартами и действующими учебными программами. Пособие содержит краткую информацию о содержании, терминах, правилах, понятиях гимнастики, а также о практических и теоретических основах организации соревнований, которые приведены в удобной форме. для обучения и усвоения.

Подготовленное учебное пособие предназначено для классной и самостоятельной работы студентов высших учебных заведений по физической культуре, а также может быть полезным для специалистов, работающих на разных уровнях физического воспитания.

ANNOTATION

The textbook has been developed in accordance with state educational standards and current curricula. The manual contains brief information about the content, terms, rules, concepts of gymnastics, as well as about the practical and theoretical foundations of the organization of competitions, which are given in a convenient form. for learning and assimilation.

The prepared textbook is intended for classroom and independent work of students of higher educational institutions in physical culture, and can also be useful for specialists working at different levels of physical education.

Yoshlarimizning mustaqil fikirlaydigan, yuksak intellektual va ma'naviy salohiyatga ega bo'lib, dunyo miqiyosida o'z tengdoshlariga xech qaysi sohada bo'sh kelmaydigan insonlar bo'lib kamol topishi, baxtli bo'lishi uchun davlatimiz va jamiyatimizning bor kuch va imkoniyatlarini safarbar etamiz.

KIRISH

Gimnastika mashg'ulotlari shug'ullanuvchilarga nisbatan alohida talablar qo'yib, ularga o'ziga xos ta'sir ko'rsatadi. Gimnastika mashqlari muallim, musiqa va mashg'ulotlar olib borish sharoitlari bilan hamjihatlikda insonning bilim olishga bo'lgan ishtiyoqini oshiradi, shuningdek, amaliy faoliyat subyektini sifatida katta ta'sirga ega.

Qo'llanmadan o'rin olgan ma'lumotlar gimnastika bilan shug'ullanuvchilarning maxsus bilimi, ko'nikma va malakalarini boyitib, ularning pedagogik tajribasi ortishida ko'maklashadi.

Kitob talabalarning nafaqat gimnastika fani, balki boshqa turdosh fanlarga oid o'quv materiallarini samarali o'zlashtirishida to'g'ri yo'nalish ko'rsatadi. Bu esa, o'z navbatida, bo'lajak muallimning gimnastika bo'yicha har tomonlarni puxta tayyorlanishini ta'minlaydi. Shu ma'noda o'quv qo'llanma ustida ish olib borgan mualliflar jamoasi quyidagi tamoyillarni dasturlama deb biladi:

1. Gimnastika — sport-pedagogik fan bo'lib, shug'ullanuvchilarga nisbatan o'ziga xos ta'sir etish vosita va uslublari, nazariya va tarixiga egadir.

2. Gimnastika mashg'ulotlari boshqa vositalar bilan birgalikda organizmning harakati, u orqali boshqa funksiyalariga, insonning ruhiy va shaxsiy xislatlariga tanlama va turlicha ta'sir ko'rsatadi.

3. Gimnastika mashqlari ko'p tuzilmali va ko'p funksiyali bo'lib, sog'lomlashtirish, ta'lim-tarbiyaviy va amaliy maqsadlarda mashqlarni tanlash va ularni qo'llash uslublari takomillashtirish uchun keng imkoniyatlarni ochib beradi.

4. Gimnastika mashqlarini o'zlashtirish jarayonida organizmning barcha organlari va tizimlari, jumladan, shug'ullanuvchilar ruhiyatining ham o'zaro

faol harakati kuzatiladi. Natijada, ular shaxs, bilim olish hamda amaliy faoliyat subyektlari sifatida gavdalanadi.

5. Gimnastika mashqlari hamda ular asosida shakllangan majmualardan sinamalar ko‘rinishida har xil sport turlari bilan shug‘ullanish moyilligini, shuningdek, o‘quv va kasbiy faoliyatga bo‘lgan qobiliyatini aniqlash uchun foydalanish mumkin.

6. Gimnastika sohasida bilim, harakat malakalari va ko‘nikmalarini o‘zlashtirishdagi muvaffaqiyat shug‘ullanuvchilarning qobiliyati va muallimning uslubiy mahoratiga ko‘ra baholanadi. Muallim va o‘quvchi o‘rtasidagi o‘zaro muloqot shaxsiy xarakterga ega, chunki ular biri-birini har tomonlama yaxshi bilishi zarur. Ularning o‘zaro muloqoti bevosita va bilvosita bo‘lishi mumkin: o‘quv material, jamoa a‘zolari va gimnastika bilan shug‘ullanuvchilarning ta‘limi va tarbiyasi bilan bog‘liq boshqa shaxslar orqali.

7. Qo‘llanmaning uslubiyat asosi bo‘lib, shaxs, faoliyat va qobiliyat to‘g‘risidagi ta‘limot, bilim olish nazariyasi, o‘rganilayotgan hodisalarga nisbatan tizimli-tuzilmaviy hamda tarixiy yondashuv xizmat qiladi.

Qo‘llanma uchta mustaqil, shu bilan bir vaqtda, biri-biri bilan mantiqan uzviy bog‘liq qismlardan iborat. Birinchi qismda gimnastika nazariya va uslubiyatining asoslari haqida ma‘lumotlar berilib, unga sport-pedagogik fan sifatida ta‘rif berilgan. Asosiy va snaryadli gimnastikada qo‘llaniladigan terminologiyaning to‘liq ro‘yxati keltirilgan.

Ikkinchi qismda gimnastikaning asosiy vositalari: safli, umumrivojlantiruvchi, amaliy, akrobatik mashqlar, gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar haqida fikr yuritilgan. Gimnastika mashqlarining texnika asoslari va o‘rgatish uslublari ochib berilgan. Sport jarohatlarining oldini olish, jismoniy tarbiya zallari, gimnastika maydonchalari va ularda o‘rnatiladigan jihozlarning xarakteristikasi borasida tushunchalar keltirib o‘tilgan. Mazkur qism gimnastika sohasida ilmiy izlanishlar olib borish borasidagi tavsiyalar aks ettirilgan bob bilan tugatilgan.

Uchinchi va to‘rtinchi qismlar sport va umumta‘lim maktablarida gimnastika bilan shug‘ullanish shakllariga, gimnastika darsiga, ommaviy gimnastika chiqishlariga, gimnastikada ish rejalashtirish va hisobotni olib borishga, musobaqalarni tashkillashtirish va o‘tkazish hamda sog‘lomlashtiruvchi-rivojlantiruvchi gimnastikaga bag‘ishlangan.

O‘quv qo‘llanmani tayyorlashda turli o‘quv-uslubiy manbalardan, eng avvalo M .N .Umarov, A.K. Eshtayev, D.R. Ishtayev, G.M. Xasanova, Shannon Miller muharrirligi ostida tayyorlangan gimnastika bo‘yicha darsliklar va o‘quv qollanmalaridan foydalanildi. O‘quv qo‘llanmani tayyorlashdan maqsad-kelgusida kasbiy faoliyat joyida, turli ta‘lim muassasalari va sport tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari jarayonida gimnastika mashqlarini o‘qitishda nazariy bilimlari va amaliy usullarining talabalar tomonidan o‘zlashtirilishini ta‘minlashdan iborat.

I QISM

GIMNASTIKA FANINI O‘TKAZISH METODIKASI

I. BOB. GIMNASTIKA MASHQLARINI O‘RGATISH MAQSADI, VAZIFALARI VA BOSQICHLARI

Gimnastika mashqlarini o‘rganishdan maqsad — har qanday pedagogik jarayon singari, harakat ko‘nikmalarini, malakalarini shakllantirish va maxsus bilim olishlari uchun shug‘ullanuvchilarning o‘qituvchilar rahbarligidagi rejali faoliyatini uyushtirishdir.

Gimnastika mashqlarini o‘rgatish jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

- 1) shug‘ullanuvchilarning umumiy harakat va sport tayyorgarligi uchun ahamiyatli bo‘lgan ko‘nikmalarini shakllantirish;
- 2) kuch, tezkorlik, qayishqoqlik, epchillik, chidamlilik singari jismoniy xislatlarni tarbiyalash;
- 3) kasbiy-pedagogik ko‘nikmalarni (maxsus o‘quv yurtlari talabalarida) shakllantirish.

Gimnastika mashqlarini o‘rgatish jarayonida hal etiladigan alohida vazifalar har bir aniq harakat tuzilishini, uni bajarish sharoitining xususiyatlarini va o‘quvchilarning tayyorgarlik darajasini baholash asosida belgilanadi.

Gimnastika mashg‘ulotlarida o‘zlashtiriladigan mashqlar hilma-xil bo‘lib, ular gavda alohida qismlarining oddiy harakatlari, sodda, turish holatlaridan (asosiy turish, osilish, tayanishdan) to jismoniy va harakat qobiliyatlarini maksimal ishga solish bilan bog‘liq bo‘lgan murakkab harakat faoliyatlarigacha (masalan, halqalarda qo‘llarni ikki yonga uzatib tayanish, chalishtirish, turnikdagi yoki erkin mashqlardagi uchlama salto) harakatlarini o‘z ichiga oladi. Shuning uchun ba‘zi bir mashqlarni o‘rganish oson ko‘chadi. Bu mashqlarni o‘zlashtirib olish uchun ularning bajarilishini ko‘rish yoki nomlarini eslab qolish kifoyadir. Boshqa mashqlarni o‘rganish esa uzoq muddat shug‘ullanish bilan bog‘liq bo‘ladi.

Aniq gimnastika mashqini o‘rgatishni shartli ravishda o‘zaro bog‘liq bo‘lgan uch bosqichga bo‘lish mumkin.

Birinchi bosqich - harakat haqida umumiy dastlabki tasavvur hosil qilishdan (boshlang'ich ta'limotdan) iborat bo'lib, bunday tasavvur har qanday harakat faoliyatini ongli o'zlashtirish zaminida yotadi.

Yangi harakat to'g'risidagi (uning shakli, ko'lami, ta'sir yo'nalishi, alohida holatlari va hokazolar to'g'risidagi) dastlabki ma'lumotlar va o'quvchi xotirasida jamlangan harakat tajribasi natijasida bo'lajak harakat faoliyatining dastlabki dasturi tuzilishini ta'minlovchi umumiy bog'lanishlar qaror topadi.

Ikkinchi bosqich — bevosita harakat texnikasi asoslarini egallash (mashqni juda puxta o'rganish). Bu bosqichda o'qituvchi bilan o'quvchining birgalikda faol ishlashi natijasi o'laroq mashq haqidagi tasavvur aniqlanadi, xatolarga barham beriladi, mashqlarni qattiq nazorat ostida mustaqil bajarish ta'minlanadi.

Uchinchi bosqich — harakat texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish. Bu harakatni boshqarish darajasini muqarrar avtomatlashtirilgan ko'nikma darajasiga yetkazish orqali shug'ullanuvchi mashqlarni turli sharoitda (musobaqalar va boshqa chiqishlarda) uzoq vaqt davomida bajara oladi.

Mashqni o'rgatish jarayoni tugaganidan keyin butun faoliyat o'zlashtirib olingan mashq variantlarini bajarishga; oldingi mashqqa o'xshash detallari bor, texnikasi murakkabroq mashqlarni bajarishga; ijro sharoitini o'zgartirishga, masalan, boshqa mashqlar bilan birlashtirib bajarishga qaratilishi mumkin.

Gimnastikaning vazifalari, vositalari va uslubiy xususiyatlari

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida umumiy jismoniy rivojlanish va insonning asosiy harakat qobiliyatlarini yaxshilashni ta'minlaydigan gimnastika alohida o'rin tutadi. Gimnastika o'ziga xos xususiyatni eng muvaffaqiyatli hal qilish uchun keng imkoniyatlar yaratadigan turli xil mashqlar bilan ajralib turadi

Pedagogik vazifalar - Gimnastikaning har xil turlari bo'yicha mashg'ulotlar yechishga yordam beradi. Jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash eng muhim vazifalardan biridir jismoniy va ma'naviy kuchlarning uyg'un rivojlanishiga ega kuchli yosh avlod.

Gimnastika - bu maxsus tanlangan jismoniy tizim sog'lig'ini mustahkamlash, barkamol jismoniy tarbiya va insonning harakat qobiliyatini,

uning kuchi, epchilligi, tezligi, chidamliligi, egiluvchanligini oshirish uchun ishlatiladigan mashqlar, uslubiy metodlar.

Gimnastikaning vazifalari

1) sogʻlomlashtirish - sogʻliqni mustahkamlash, individual mushak guruhlarini va butun mushak tizimini rivojlantirish; individual organlarda funktsional ogʻishlarni bartaraf etish va oldini olish va tana tizimlari; toʻgʻri pozitsiyani, yurishni shakllantirish; nafas olish tizimi va yurak-qon tomir tizimini umumiy rivojlantirish va mustahkamlash, metabolizmni yaxshilash va organizm samaradorligini oshirish;

2) taʼlim - hayotiy muhim vosita mahoratini, koʻnikmalarini shakllantirish (shu jumladan amaliy va sport) va har tomonlama jismoniy rivojlanishiga hissa qoʻshadigan maxsus harakatlar bilan qurollanish, kuchlarni, egiluvchanlikni, harakatlarni muvofiqlashtirish va ifodaliligini tarbiyalash;

3) taʼlim - axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash, intizom, kollektivizm, jasorat, qatʼiyat, fidoyilik, qatʼiyatlilik, chidamlilik, tashabbuskorlik va boshqalar. Gimnastikada estetik fazilatlar - harakat madaniyati, musiqiy tarbiyasi muhim oʻrin tutadi did, ritm hissi.

1.1. Gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli oʻzlashtirish shartlari

Birinchi shart — gimnastika mashqlarni oʻrgatishni muvaffaqiyatli tashkil etishning birinchi sharti — oʻquvchining tayyorlik darajasini aniq baholashdir.

Bunda oʻquvchining potensial imkoniyatlari quyidagi koʻrsatkichlarga binoan baholanadi:

a) harakat tayyorgarligi (oʻzlashtirgan harakatlarining hajmi va xarakteri, harakatlarni oʻrganishdagi tipik qiyinchiliklar, oʻquvchida yangi harakatlardagiga oʻxshash harakat tajribasining mavjudligi;

b) jismoniy tayyorgarligi (yangi harakatni oʻrganib olishda hal qiluvchi ahamiyatga ega boʻlgan xislatlarning kamolot darajasi);

d) psixik xislatlarining (oʻquvchilarning dadilligi, qatʼiyiligi, uzoq vaqt davom etadigan asabiy zoʻr berishlarga reaksiyasi va boshqa shaxsiy xislatlarining) qay darajada rivoj topgani.

Oʻquvchining qobiliyatini baholash xarakteri ayni chogʻda qanday mashq oʻrganilayotganligiga bogʻliq. Gimnastika mashqlari esa nihoyatda xilma-xil,

shuning uchun yangi harakat o'rganilayotgandagi har bir konkret holda o'quvchining imkoniyatlarini aniqlash o'zgarib turishi mumkin.

Ikkinchi shart — o'rgatish dasturini, harakat tuzilishini tahlil qilish va o'quvchining individual xususiyatlarini bilish asosida tuzish. O'qitish dasturi algoritmik topshiriq, chiziqli yoki tannoqli dastur tarzida yoziladi. Gimnastika mashqlarining texnikasi murakkablashgan sari o'rgatish dasturlarining samaradorligi ham orta boradi.

Uchinchi shart — mashqni o'zlashtirish jarayonini mohirlik bilan boshqarish. Buni o'qituvchi o'quvchi faoliyatini tahlil qilish hamda aniqlik kiritadigan buyruqlar va nazorat topshiriqlarni tanlash asosida amalga oshiradi.

To'rtinchi shart — tegishli sharoit va o'quv vositalarining mavjud bo'lishi.

Bunga quyidagi: mashg'ulot joyi (sinf xonasi, zal, maydoncha), asosiy va yordamchi snaryadlar, uslubiy o'quv vositalari (jadvallar, rasmlar, kinogrammalar, odam gavdasining modellari, ta'lim texnikasi va uslubiyati yuzasidan tuzilgan uslubiy rejalar va hokazo), texnikaviy ta'minlash vositalari kino va foto apparatlar, o'lchov qurilmalari va goniometr, dinamometr va shu kabi asboblardan, magnitafonlar, videomagnitafonlar, diktofonlar va hokazolar kiradi.

1.2. O'rgatishning didaktik tamoyillari

Gimnastika o'quv jarayonini tashkil etishda o'rgatishning didaktik prinsiplari asosiy faoliyat qo'llanmasi hisoblanadi.

Onglilik va faollik tamoyili. Gimnastika mashqlari sportchilarning jismoniy, harakat va irodaviy xislatlariga katta talablar qo'yadi. Yangi mashqlarni o'zlashtirish jarayonidagi onglilik va faollik tamoyili o'quvchilardan, eng avvalo, harakatni tushunib o'rganishni, qo'yilgan vazifani hal etishga qiziqib va ijodiy munosabatda bo'lishni tarbiyalashni talab etadi.

O'qish jarayonida harakat ko'nikmalarni ongli o'rganib olishlari uchun shug'ullanuvchilarga quyidagilarni o'rgatish darkor:

- 1) o'z faoliyatining natijalarini baholash;
- 2) turli (og'zaki, grafik, yozma, xayolda takrorlash) usuliardan foydalanib, harakat texnikasini tasvirlash;

3) yangi harakatni o'zlashtirish bilan bog'liq bo'lgan turli qiyinchiliklarni yengish;

4) kundalik daftar tutish va mashqlarni o'zlashtirish rejalarini tuzish;

5) o'qituvchiga mashg'ulotni tashkil etishda va o'rtoqlariga harakatni o'rganishda yordam berish.

Ko'rgazmalilik tamoyili. O'rgatish ko'rgazmali bo'lishiga erishish uchun o'qituvchi quyidagi bir qancha vosita va usullardan foydalanadi:

a) harakatning mukammal ijrosini namoyish qilish, kinomateriallar va fotomateriallarni, rasmlar, jadvallar va «etalon» modellarni ko'rsatish;

b) ayrim harakat topshiriqlari texnikasining detallarini og'zaki tasvirlab berish va boshqa harakatlar bilan taqqoslash;

c) qo'shimcha signallar ishlatish (fazodagi mo'ljallar, harakatlarga ovoz bilan jo'r bo'lib turish, ohista ko'tarib yuborish va qo'l tegizib qo'yish);

d) trenajor qurilmalarda, odam gavdasi modellarida va hokazolarda o'rganilayotgan mashq yoki uning elementlari texnikasini ko'rsatib berish;

e) alohida holatlarini maxsus to'xtatib ko'rsatish, taqlid qilish, yordamlashib bajartirish va boshqa osonlashtirilgan harakatlar natijasida harakatni alohida e'tibor bilan his etishni hosil qilish.

Osonlik tamoyili shug'ullanuvchilarga ular kuchiga mos keladigan vazifalar berilishini talab qiladi. Aks holda o'quvchilar mashg'ulotlarga qiziqmay qo'yadilar. Biroq, osonlik prinsipi sportchilarni qiyinchiliklarni yengishga o'rgatish zaruratini mutlaqo inkor etmaydi.

O'qituvchi o'quvchilarning nimaga qodirligini, ularning aniq mashqlarni o'zlashtirish imkoniyatlarini uzluksiz chuqur o'rganib borishi kerak. U, masalan, turnikda katta aylanishni bajarish uchun o'quvchida bir qancha boshqa mashqlarni bajara olish, qo'lida yetarlicha kuch bo'lishi, dadillik va qat'iyatlilik singari ko'p xislatlar hosil qilingan bo'lishi zarurligini bilishi kerak. Shunday xislatlarning mavjudligi ana shu mashq o'quvchi uchun osonligini ko'rsatadigan o'lchov bo'ladi. Osonlik prinsipi didaktikaning ma'lumdan noma'lumga, osondan qiyinga, soddadan murakkabga degan qoidalari bilan chambarchas bog'liq.

Tizimlilik tamoyili quyidagilarni: harakat faoliyatini o'rganishda muayyan izchillik bo'lishini; turli harakat vazifalarini hal qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun harakat texnikasini muntazam takomillashtirib borish va yangi mashqlar o'rganishni; o'quvchilarning ishga ishtiyoqi va aktivligini

soʻndirmaslik maqsadida oʻrgatish jarayonida ish bilan dam olishni almashtirib turishni nazarda tutadi.

1.3. Oʻrgatish uslublari

Oʻrgatish uslublari deganda qoʻyilgan vazifalarni hal qilish uchun kerakli muayyan yoʻllar tanlashni tushunish kerak.

Xilma-xil oʻrgatish uslublarni quyidagi guruhlariga boʻlish mumkin:

Birinchi guruh oʻrgatish uslublari quyidagilar kiradi:

— ogʻzaki uslub universal uslublardan biri boʻlib, oʻquvchilar bilan munosabatda boʻlish jarayonida oʻrgatishni idora qilish imkonini beradi. Bunda gimnastika atamasidan foydalanish alohida ahamiyatga ega boʻladi, chunki shu terminologiya yordamida oʻqituvchining oʻquvchilarga nutq orqali taʼsir etishi aniq va qisqa boʻlishiga erishish mumkin;

— harakat texnikasi toʻgʻrisidagi maʼlumotni bildirish uslubi namoyish qiluvchi tomonidan mashqlarni ijro etish yoʻli bilan koʻrgazmali qurollar koʻrsatish, tovushli va nurlil moʻljallar, taktil signallar berish, harakatning ayrim parametrlari haqida miqdoriy axborot berish va oʻquvchi tomonidan harakat texnikasi elementlarini bajarish yoʻli bilan namoyon qilinadi.

Mazkur oʻrgatish uslublari, asosan, mashq texnikasi asoslari toʻgʻrisidagi tasavvurni hosil qilish va aniqlashga qaratilgan boʻlib, butun oʻrgatish davri mobaynida qoʻllanishi mumkin.

Ikkinchi guruh oʻrgatish uslublari quyidagilar kiradi:

— yaxlit mashq uslubi, u oʻrganilayotgan harakatni bir butun tarzda bajarishni nazarda tutadi. Bunda ijro etish sharoitini yengillashtirish, yordam koʻrsatish va ehtiyotlashning qoʻshimcha vositalarini qoʻllash, snaryad balandligini kamaytirish, harakatni trenajorda bajarish, dastlabki yoki pirovard holatni soddalashtirish (masalan, past turnikda gavdani yozib koʻtarishni murabbiy yordamida bajarish) hisobiga boʻlishi mumkin;

— yordamchi mashqlar uslubi (yaxlit mashq uslubining variantlaridan biri), u tuzilishi jihatidan asosiy mashqqa oʻxshash, lekin yaxlit bajarishni nazarda tutadi (masalan, turnikda gavdani yozib koʻtarilish uchun bir oyoqda koʻtarilib tayanish yordamchi mashq boʻlib xizmat qiladi);

boʻlingan mashq uslubi, bu butun harakat texnikasini ayrim qism va elementlarga ajratib olish va ularning har birini oʻzlashtirib olgandan keyin uni qayta yaxlit bajarishdan iboratdir. Mashqni qismlarga bunday sunʼiy

bo'lish asosiy harakat faoliyatini o'rganish sharoitini osonlashtirish maqsadida qilinadi;

xususiyl harakat vazifalarini hal qilish uslubi bo'lingan mashq uslubining varianti bo'lib, harakat texnikasining muayyan elementlari bo'lgan o'quv vazifalari seriyasini tanlash bilan xarakterlanadi (masalan, endi boshlovchi sportchilar oyoqni kerib tayanib sakrashni o'rganib olish uchun yerga tushishni, yugurib kelishni, depsinish va undan ko'priikka tushishni birin-ketin o'rganadilar).

Mazkur o'rgatish uslublari o'quvchilarga mashq haqida axborot olish va o'rganilayotgan harakat texnikasi asoslarini bilib olish imkonini beradi. Bundan tashqari, ular harakat tuzilishi to'g'risidagi tasavvur aniqlashuvi va konkretlashuviga, shuningdek, ro'y berishi mumkin bo'lgan xatolarni tuzatishga yordam beradi.

Uchinchi guruh o'rgatish uslublariga quyidagilar kiradi:

standart mashq uslubi mashg'ulot vaqtida harakat ko'nikmasini mustahkamlash maqsadida harakatni mustaqil bajarish bilan xarakterlanadi;

— o'zgaruvchan mashq uslubi quyidagi qiyinlashtirilgan sharoitlar bilan bog'liq bo'ladi: adashtiruvchi signallar (shovqin, begona tovushlar va hokazolar), atrofidagi sharoitning o'zgarishi (snaryadlarning odatdagidan boshqacha qo'yilishi, yoritishni o'zgartirish va hokazolar), ma'lum topshiriqni bajarish haqida kutilmagan ko'rsatma berilishi, mashq kombinatsiyalari joyning o'zgarib qolishi, mashqni charchagan yoki ortiqcha hayajonlanib turib bajarish;

— o'rgatishning o'yin va musobaqa uslubi o'quvchilarning o'zaro raqobat qilishini yoki harakatdan muayyan natijaga erishish uchun mas'uliyat sezishni nazarda tutadi.

Mazkur o'rgatish uslublari harakat kocnikmalari barqarorligiga erishish imkoniyatini beradi.

To'rtinchi guruh o'rgatish uslublari yangi harakatni o'rgatishning to'g'ri taktikasini va o'quv jarayonini tashkil qilishning samarali shaklini tanlab olish imkoniyatini beradigan dastur uslublaridan iboratdir. Mashqni o'rgatish jarayonini algoritmlash dasturining turlaridan biridir.

Algoritmik tipdagi topshiriqlar o'quv materialini qismlarga (dozalar, porsiyalar yoki o'quv vazifalariga) bo'lishi va ana shu qism — vazifalarni shug'ullanuvchilarga qat'iy aniq tartibda birin-ketin o'rgatishni nazarda

tutadi. O'quv vazifalarining birinchi seriyasi o'rganib bo'lingandan keyingina ikkinchi seriyaga o'tish huquqi beriladi.

Topshiriqlarni tuzishga quyidagi talablar qo'yiladi: — topshiriqlar yoki o'quv materialining qismlari har bir faoliyat xarakterini aniq ko'rsatishi, ularni tanlashda tasodifga yo'l qo'yilmasligi va u kimlarga mo'ljallangan bo'lsa, shularga I tushunarli bo'lishi kerak;

algoritmik tipdagi topshiriqlar bitta harakat faoliyati uchun ham, tuzilishi jihatidan o'xshash harakatlar seriyasi uchun ham tuzilishi mumkin;

— o'quv vazifalarining hammasi bir-biriga bog'liq hamda murakkablashib borishi jihatidan izchil bo'lishi kerak.

Topshiriqqa binoan o'quv materiali qismlarini o'rganish tartibi ular orasidagi aloqadorlikka qarab belgilanadi. Algoritmik tipdagi topshiriqning har bir vazifalar seriyasi muayyan maqsadni hal qilishga qaratilgan bo'ladi.

Chunonchi, o'rganiladigan harakat faoliyatini muvaffaqiyat bilan bajarish uchun zarur jismoniy xislatlarni rivojlantiradigan mashqlar o'quv vazifalarining birinchi seriyasida bo'lishi kerak.

O'rganiladigan harakat faoliyati boshlanishi va tugallanishidagi dastlabki va psrovard holatlarni o'zlashtirishga mo'ljallangan mashqlarni esa o'quv vazifalarining ikkinchi seriyasi o'z ichiga olishi kerak. O'quv vazifalarining birinchi va ikkinchi seriyasi bir vaqtda yoki boshqa-boshqa vaqtda o'zlashtirilishi mumkin.

O'quv vazifalarining uchinchi seriyasi asosiy harakatlar bajarilishini nazarda tutadi. Masalan, qo'shoyada qo'llarga tayanib turib oldinga siltanib ko'tarilishni o'zlashtirish uchun o'quvchi siltanib turishni va oldinga qarab zarur bo'lgan balandlikka siltanishni bajara bilishi kerak.

To'rtinchi seriyaga bajarishni ayrim parametrlarga fazo, vaqt, musquullarning zo'r berish darajasiga qarab baholash bilan bog'liq bo'lgan o'quv vazifalari kiradi. Differentsiyalash miqdori va aniqlik darajasi o'rganiladigan mashqning murakkabligiga bog'liq.

O'quv vazifalarining beshinchi seriyasi yordamchi mashqlarni o'z ichiga oladi. O'quv vazifalarining mana shu seriyalari bajariladigan qiyin harakatni osonlashtirilgan sharoitda (trenajorda, o'qituvchi yordamida texnika vositalaridan foydalanib va hokazo) yaxlit o'rganishni taqozo etadi.

Har bir o‘quv vazifasini o‘rganayotganda topshiriqlar qanchalik to‘g‘ri bajarilayotganini nazorat qilish orqali o‘quv jarayonini faoi boshqarish imkoniyati yaratiladi.

Yaxlit o‘rgatish uslubini qo‘llanishning iloji bo‘lmaganda yoki samarasi kam bo‘lganda algoritmik tipdagi topshiriqdan foydalanish) kerak. Bu tipdagi topshiriqdan, odatda, texnik jihatdan murakkab mashqlarni o‘rganishda foydalaniladi.

1.4. Mashq o‘rgatishning usullari

Gimnastika mashqlarini o‘rgatishning uslubiy usullari nihoyatda xiimaxildir. Quyidagilar eng samarali va o‘rgatish tajribasida ko‘p foydalaniladigan usullar qatoriga kiradi.

Harakat texnikasi haqidagi tasawurni hosil qiladigan va aniqlaydigan usullar:

a) o‘qituvchining o‘quvchilar bilan nutq orqali munosabatda bo‘lishining so‘zlab berish, suhbatlashish, tushuntirish, muhokama qilish va boshqa shakllari har bir so‘z aniq va obrazli, iboralar esa qisqa va tushunarli bo‘lgan vaqtdagina ancha samarali va ta‘sirli chiqadi; shunday holda o‘qituvchi bevosita yangi mashq o‘rganish oldidan tayyorgarlik ishini muvaffaqiyat bilan o‘tkazishi hamda o‘rgatish jarayonini boshqara olishi mumkin;

b) ko‘rgazmali qurollar (konturogrammalar, jadvallar, kinokolsovkalar, odam gavdasining yassi simdan yasalgan va boshqa modellari, multiplikatsion rasmlar va hokozolar) ko‘rsatish, shuningdek, namoyish qiluvchi kishi mashqni bajarib ko‘rsatishi, turli moijallardan foydalanishi lozim;

c) mashq texnikasi elementlarini grafik tasvir ko‘rinishida modellashtirish, ketma-ket harakatlarni sportchi gavdasi modelida qayta tasvirlab ko‘rsatish, harakat texnikasini og‘zaki yoki yozma tasvirlab berish, texnika vositalari yordamida harakatning ayrim parametrlarini qayta tasvirlab ko‘rsatish — bu o‘quvchi faoliyatini faollashtiradi va o‘rgatishning asosiy vazifasi bo‘lgan harakat ko‘nikmasi shakllanishini hal qilishga yordam beradi.

Ko‘maklashish va ehtiyotlash usullari. O‘qituvchining o‘quvchiga ko‘maklashishining xilma-xil usullari bor. Masalan, mashq ijrosi paytida

nima qilishni aytib turish, harakat vazifasining natijasi yoki bajarish usuli haqida oldindan yo‘l-yo‘riq ko‘rsatish va hokazolar.

Ko‘maklashish va ehtiyotlash usullarining maxsus bir guruhi o‘qituvchi bilan o‘quvchining birgalikdagi faoliyati vaziyati bilan bog‘liq. Masalan, o‘quvchi harakat vazifalarini amalda bajarishga kirishar ekan, unga xatoni tuzatish, texnika detallarini aniqlash yoki xavfsizlikni ta‘minlash uchun jismoniy ko‘mak zarur boladi. Shu maqsadda o‘qituvchi alohida bir turish holatini qayd etishda, harakatlar ketma-ketligini bafuija takrorlashda, mashqni yaxlit, taqlid qilib bajarishda o‘quvchiga yordam beradi. Bunda o‘qituvchi o‘quvchining harakatini sekinlatib, sun‘iy qarshilik hosil qiladi, ehtiyotlashni ta‘minlab turadi.

O‘rgatishning texnik vositalaridan foydalanish mashq bajarilishi natijasining sifatiga baho berishdan tashqari, aniq miqdoriy ma‘lumot olish, bo‘lajak harakatlar dasturiga tuzatish kiritish, shuningdek, harakatni bajarish mobaynida xatolarni tuzatib borish imkonini beradi. Quyidagilar texnik vositalarga kiradi: eng oddiy o‘lchov asboblari (sekundomerlar, santimetrli tasmaiar, uglomerlar va hokazolar), qayd qilish va yozuv apparatlari (videomagnitofonlar, diktofونlar, kinokameralar, fotokameralar, dinamograflar va hokazolar), dastur va nazorat-axborot apparatlari.

Gimnastika mashqlarini o‘rgatishda harakatning ketma-ketligi va ta‘rifi. Gimnastika mashqini o‘rgatish jarayoni o‘qituvchi bilan o‘quvchining izchil faoliyatidan iborat bo‘lib, bu faoliyat o‘rgatishning har bir bosqichidagi vazifalar ta‘rifi va o‘rganish sharoiti bilan belgilanadi.

1. O‘rgatishning boshida o‘qituvchining yangi mashqni o‘zlashtirishga qanchalik tayyor ekanini aniqlab olishi kerak. Buning uchun o‘qituvchi:

mashqlarni o‘rganish jarayonida o‘quvchida bo‘lgan barcha harakat tajribasini va individual xususiyatlarini hisobga oladi;

— o‘quvchining xatti-harakatlarini kuzatib, u bilan suhbatlashib, uning ayni vaqtdagi holati va kayfiyatini baholab boradi;

— o‘quvchi funksional tizimlarining imkoniyati to‘g‘risida tasavvur olish uchun tibbiy kuzatishlar ma‘lumotlarini o‘rganadi;

— o‘quvchining tayyorligini ko‘rsatadigan jihatlardan (harakatchanlik, jismoniy yoki boshqa jihatlardan) birini baholash uchun nazorat topshiriqlarini tanlaydi yoki yangi mashqlarga o‘xshash oldingi tanish mashqlarni takrorlash uchun topshiriq beradi.

2. O'qituvchi o'quvchi haqidagi ma'lumotlar va yangi mashq texnikasiga oid bilimlarga asoslanib reja tuzadi, o'rgatish uslubi va usullarini tanlaydi.

3. O'qituvchi o'quvchini yangi harakat bilan tanishtiradi. O'qituvchi bilan o'quvchining harakat ko'nikmasini shakllantirish maqsadidagi bevosita aloqasi ana shundan boshlanadi. Buning uchun o'qituvchi:

- kelgusida o'rgatiladigan mashqlarning umumiy vazifasini ifodalaydi;
- o'quvchiga qo'yiladigan talablarini aniqlaydi;
- o'quvchi biladigan harakatlardan yangi harakatga o'xshashlarini belgilab chiqadi;
- o'quvchining zaif va kuchli tomonlarini ko'rsatib beradi;
- mashqni o'zlashtirish rejasini belgilaydi.

4. O'qituvchi bilan o'quvchining bundan keyingi ishlari o'rganilayotgan mashq texnikasi asoslari haqida o'rgatishning: ko'rsatib berish, tushuntirish, modellarda harakat konstruksiyasini ko'rsatish va boshqa shu kabi tegishli usullar yordamida tasavur hosil qilishga qaratilgan bo'ladi. O'qituvchi bilan o'quvchining shu tariqa tayyorgarlik ko'rishi harakat topshiriqlarining bundan keyin amalda bajarilishi uchun zamin hozirlaydi.

5. Shundan keyin o'qituvchi o'quvchiga mashqni, jumladan, quyidagicha bajarishni taklif qiladi:

- harakatni yoki alohida holatni taqlid qilib ko'rsatish;
- mashqni harakatning ayrim fazalarini ajratib ko'rsatisli uchun ko'maklashib turib past sur'at bilan bajarish;
- harakatni maksimal oson sharoitda, masalan, trenajorda takrorlash. Bunday faoliyat ayrim musqul sezgilar bilan (harakat axboroti yordamida) mashq qilish texnikasi haqidagi ma'lumotlarni to'ldirishga yordam beradi.

6. O'quvchining mashq bajarishi jarayonida o'qituvchi: Harakatlar bajarilishini kuzatib turishi, turli uslub va usullardan foydalanib, yordamlashib turishi, topshiriqning bajarilishi natijalarini tahlil qilib borishi va zarurat bo'lganda o'quvchi harakatlarini ijro etish davomida tuzata borishi yoki keyingi topshiriqqa oid yo'l-yo'riqlar berib borishi kerak.

Bu davrdagi asosiy vazifa harakat ijro etilayotganda yuz beradigan xatolarni vaqtida tuzatishdan iborat.

Xatolarning yuz berishiga quyidagilar sabab bolishi mumkin: harakat texnikasi haqida tasavurning aniq emasligi; o'quvchilarning harakat sezgilari bilan o'z harakatlariga bergan subyektiv baholarining mos

kelmasligi; harakat topshirig'ining murakkabligi bilan o'quvchi imkoniyatining mos kelmasligi; o'zlashtirib bo'lingan mashqlarning yangi mashqqa salbiy ta'sir ko'rsatishi; harakat faoliyati paytida yetarlicha dadillik va qat'iylik ko'rsatmaslik va hokazolar. Asosiy xatolarni, keyin esa ikkinchi da rajalilarini ham to'xtatish uchun aniq vaziyatga qarab o'rgatishdagi xilma-xil usullarning hammasidan foydalaniladi.

Mashqni chuqur o'rganishga qaratilgan faoliyat asosiy texnik harakatlarni avtomatlashtirilgan darajaga yetkazish imkonini beradiki, bu hoi mashqni mustaqil ravishda va texnik jihatdan to'g'ri bajarishda namoyon bo'ladi.

7. Mashq texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish uchun o'quvchi o'qituvchi rahbarligida harakatni mustaqil bajarishni davom ettiradi.

Foydalanish uchun tavsiya etiladigan metodika namunasi

Tushunchalar taxlili

Ushbu metodika o'tilgan (chorak, semestr yoki o'quv yilida tugagan) o'quv predmeti yoki bo'limning barcha mavzularini takrorlash, mustahkamlash, tinglovchilar tomonidan yodga olish, biron-bir mavzu bo'yicha mashg'ulot o'tuvchi tomonidan berilgan tushunchalarga



mustaqil ravishda o'z izohlarini berish, shu orqali o'z bilimlarini tekshirib baholashga imkoniyat yaratish va mashg'ulot o'tuvchi tomonidan qisqa vaqt ichida barcha tinglovchilarni baholay olishga, og'zaki va yozma nutqlarini takomillashtirishga yo'naltirilgan.

Metodikaning maqsadi. Tinglovchilarni mashg'ulotda o'tilgan mavzuni egallaganlik va mavzu bo'yicha tayanch tushunchalarni o'zlashtirib olinganlik darajalarini aniqlash, o'z bilimlarini mustaqil ravishda erkin bayon eta olish, o'zlarining bilim darajalarini baholay olish, yakka va guruhlarda ishlay olish, safdoshlarining fikriga hurmat bilan qarash, shuningdek o'z bilimlarini bir tizimga solishga o'rgatish.

Metodikaning qo'llanishi: o'quv mashg'ulotlarining barcha turlarida (dars boshlanishi yoki dars oxirida yoki o'quv predmetining biron-bir

bo‘limi tugallanganda) o‘tilgan mavzuning o‘zlashtirilganlik darajasini baholash, takrorlash, mustahkamlash yoki oraliq va yakuniy nazorat o‘tkazish shuningdek, yangi mavzuni boshlashdan oldin tinglovchilarning bilimlarini tekshirib olish uchun mo‘ljallangan. Ushbu metodikani mashg‘ulot jarayonida yoki mashg‘ulotning bir qismida yakka, kichik guruh hamda jamoa shaklida tashkil etish mumkin.

Mashg‘ulotda foydalaniladigan vositalar: tarqatma materiallar, tayanch tushunchalar ro‘yxati, qalam (yoki ruchka), slayd.

Izoh: reja bo‘yicha belgilangan mavzu asosida hamda mashg‘ulot o‘tuvchining qo‘ygan maqsadi (tekshirish, mustahkamlash, baholash)ga mos tayyorlangan tarqatma materiallar (agar yakka tartibda o‘tkazish mo‘ljallangan bo‘lsa, guruh tinglovchilari soniga, agar kichik guruhlarda o‘tkazish belgilangan bo‘lsa, u holda guruhlar soniga qarab, tarqatma materiallar tayyorlanadi).

Mashg‘ulotni o‘tkazish tartibi:

- tinglovchilar guruhlariga (sharoitga qarab) ajratiladi;
- tinglovchilar mashg‘ulotni o‘tkazishga qo‘yilgan talab va qoidalar bilan tanishtiriladi;
- tarqatma materiallar har bir tinglovchiga yoki guruh a‘zolariga tarqatiladi;
- tinglovchilar yakka tartibda o‘tilgan mavzu yoki yangi mavzu bo‘yicha tarqatma materialda berilgan tushunchalar bilan tanishadilar;
- tinglovchilar tarqatma materialda mavzu bo‘yicha berilgan tushunchalar yoniga egallagan (yoki o‘zlarining) bilimlari asosida (berilgan tushunchalarni qanday tushungan bo‘lsalar shunday) izoh yozadilar (avval yakka tartibda);
- mashg‘ulot o‘tuvchi tarqatma materialda mavzu bo‘yicha berilgan tushunchalarni o‘qiydi va jamoa bilan birgalikda har bir tushunchaga to‘g‘ri izohni belgilaydi yoki ekranda har bir tushunchaning izohi berilgan slayd orqali (imkoni bo‘lsa) tanishtiriladi;
- har bir tinglovchi to‘g‘ri javob bilan belgilangan javoblarni farqlarini aniqlaydilar, kerakli tushunchaga ega bo‘ladilar, o‘z-o‘zlarin tekshiradilar, baholaydilar, shuningdek bilimlarini yana bir bor mustahkamlaydilar.

Izoh: “Tushunchalar tahlili” metodikani “Chaynvord”, “Uzluks zanjir”, “Klaster”, “Blits-zanjir” shaklida ham tashkil etish mumkin.

“Tushunchalar tahlili” metodikadan bir darsning o‘zida dars boshlanishida o‘tilgan mavzuni takrorlash, mustahkamlash yoki yangi mavzu bo‘yicha tinglovchilarning dastlabki bilimlari, qanday tushunchalarni egallaganliklari va shu darsning oxirida bugungi mavzudan nimalarni bilib olganliklarini aniqlash uchun ham foydalanish mumkin.

Quyida “Pedagogika” fani mashg‘ulotida foydalaniladigan tarqatma material namunasi keltiriladi.

Xulosa

Gimnastika mashqlarini o‘rgatish jarayonida hal etiladigan alohida vazifalar har bir aniq harakat tuzilishini, uni bajarish sharoitining xususiyatlarini va o‘quvchilarning tayyorgarlik darajasini baholash asosida belgilanadi.

Gimnastika mashg‘ulotlarida o‘zlashtiriladigan mashqlar hilma-xil bo‘lib, ular gavda alohida qismlarining oddiy harakatlari, sodda, turish holatlaridan (asosiy turish, osilish, tayanishdan) to jismoniy va harakat qobiliyatlarini maksimal ishga solish bilan bog‘liq bo‘lgan murakkab harakat faoliyatlarigacha (masalan, halqalarda qo‘llarni ikki yonga uzatib tayanish, chalishtirish, turnikdagi yoki erkin mashqlardagi uchlama salto) harakatlarini o‘z ichiga oladi. Shuning uchun ba‘zi bir mashqlarni o‘rganish oson ko‘chadi. Bu mashqlarni o‘zlashtirib olish uchun ularning bajarilishini ko‘rish yoki nomlarini eslab qolish kifoyadir. Boshqa mashqlarni o‘rganish esa uzoq muddat shug‘ullanish bilan bog‘liq bo‘ladi.

Nazorat savollari:

- 1. Gimnastika mashqlarini o‘rgatishning asosiy vazifalari?*
- 2. Mashqlarni o‘rgatishdagi asosiy qoidalar?*
- 3. Gimnastika mashqlarini o‘rgatishda onglilik va faollik tamoyillari?*
- 4. Gimnastika mashqlarini o‘rgatishda ko‘rgazmalilik tamoyili?*
- 5. Gimnastika mashqlarini o‘rgatishda osonlik tamoyili?*
- 6. Gimnastika mashqlarini o‘rgatishda tizimlilik tamoyili?*
- 7. Gimnastika mashqlarini o‘rgatishda harakatning ketma-ketligi va ta‘rifi?*

II. BOB. GIMNASTIKA JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA

2.1. Jismoniy tarbiya sohasida gimnastikaning tutgan o‘rni va uning inson uchun ahamiyati

Jismoniy tarbiya sohasida gimnastika yetakchi o‘rinni egallaydi. Uning vosita va usullari, keng doirasi deyarli barcha insonlarni: bolalar va o‘smirlar, katta yoshlilar va qariyalar, ayollar va erkaklar sog‘lom kishilar va bemorlarni qamrab olishga imkon beradi. Gimnastika har taraflama jismoniy rivojlanish va insonning harakat qobiliyatlarini takomillashtirishni ta‘minlab, uni mehnatga va Vatan himoyasiga tayyorlaydi. Ayniqsa, o‘sib borayotgan avlodning jismoniy takomillashuvida gimnastikaning ahamiyati kattadir. Gimnastika bilan muntazam shug‘ullanish boshlang‘ich jismoniy tarbiya masalalarini yanada muvaffaqiyatli hal qiladi, jismoniy qobiliyatlar rivojlanishi uchun mustahkam asos soladi, kelishgan gavda va qad-qomatni shakllantiradi, yurak, qon-tomir, nafas olish, ovqat hazm qilish a‘zolari va inson organizmining boshqa tizimlari bir maromda va tartibda ishlashiga imkon yaratadi.

Gimnastikaning alohida ahamiyati uning ilm olish imkoniyatlarini o‘z ichiga olganligidadir. Odam gavdasi harakatlarining tahlili va xulosasini egallab olish, o‘rganilayotgan harakat mashqlarim sekinasta murakkabl ashtirib borish, gimnastika mashqlarining cheksiz ko‘rinishlari (ularning shakli tuzilishi bajarish ketma-ketligi) dan foydalanish, gimnastika bilan shug‘ullanuvchilarning tasawurlarini ko‘rgazmali kengaytirish, ularning umumiy qonuniyatlarini bilib olish va shunday qilib, aqliy bilim va jismoniy tarbiya o‘rtasida amaliy aloqa o‘rnatish imkonini beradi. Gimnastikaning pedagogik ahamiyati kattadir.

O‘quv mashqlarini qat‘iy belgilash shug‘ullanuvchilar harakatini aniq tashkil qilish tuzilishi bo‘yicha turlicha bo‘lgan mashqlarni o‘rganishdagi muayyan ketma-ketlik, ular o‘rtasidagi o‘zaro bogliqlik tartibi jismoniy yuklamalarning sekin- asta ortib borishi, yangi harakat mahorati va ko‘nikmalarini egallashdagi sharoit va talablarning turli-tumanligi odamlarda insonparvarlik tarbiyasi masalalarini muvaffaqiyatli hal qilish imkonini beradi. Gimnastika mashqlarini bajarishdagi aniqlik, ifodalilik va his-hayajon, ularning texnik takomillashuvi estetik tarbiyaga ham yordam beradi. Gimnastika to‘g‘ri yugurish, sakrash, turli to‘siqlarni yengib o‘tish,

og'ir yuk tashish va boshqa shu kabi mehnat va jangovar faoliyatda qollaniladigan ko'pgina amaliy, hayotiy zarur ko'nikma va mahoratni shakllantirishga yordam beradi. Nihoyat, gimnastika vositalaridan yuqori natijalarga erishishda foydalaniladi.

Xalqaro maydonlarda G.Sham ray, S.Diomidov, E.Saadi, G.Yakunin, O.Aybindyer, S.Baxridinova, E.Levochkina, A.Ataxanov, R.Galiyeva, O.Chusovitina, A.Dzyun-dzyak, E.Valiyev, A.Fokin va boshqalar vatanimiz sporti sharafiga bir necha bor o'z g'alabalari bilan yuksaklarga ko'tardilar hamda mamlakatimizdagi gimnastika rivojining yuqori darajasini amalda ko'rsatdilar. O'zbekiston xalqining hayotida gimnastikaning ahamiyati nechog'lik ekanligini ortiqcha baholash qiyindir. Fanning so'nggi vutuqlari va amaliy ishning ilg'or tajribasiga tayarmvchi gimnastika, uning vositalari va usullari inson hayot faoliyatining ko'pgina sohalariga kirib bormoqda, uning shaxsiyati shakllanishiga ijobiy ta'sir o'tkazmoqda.

2.2. 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'nikmaiari)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.

GIMNASTIKANING ASOSIY VAZIFALARI

1-Inson organizmi shakl va funksiyalarini jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama takomillashtirish.

2-Hayotiy muhim harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish.

3-Ahloqiy, irodaviy va estetik xislatlarni tarbiyalash.

Bolalar va o'smirlarni jismonan hamda aqliy barkamol qilib shakllantirishda gimnastikaning o'rnini 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 imkoniyatlarini oshiradi.

Gimnastikani juda katta gigiyenik-sog'lomlashtirish ahamiyati bor. Qadimgi zamonning atoqli mutafakkirlaridan Gelen, Gippokrat, 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. Les-gaftlar 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 chiniqqanlar, 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'larini tanlash imkoniyatining kattaligidadir.

Uning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati beqiyos. O'quv yuklamalarining aniq taqsimlanishi shartliligi bois, talabalar harakatlarining tahlilini keng qo'llashda, o'rganilgan harakat faoliyatlarini xilma-xil bajarishda, murakkablashtirilishida, harakatlarni cheksiz mukammallashtirishda, shakl va muvofiqlashtirish jihatidan turli bo'lgan ko'p mashqlarni o'rganishdabularning hammasi shug'ullanuvchilarga tana a'zolari imkoniyatini baholash va harakat faoliyatining umumiy qonuniyatlarini aniqlab olib o'rganishga imkon yaratadi.

Odamni estetik tarbiyalashning samarali vositasi hisoblanadi. Mashqlarni bajarish va namoyish etish texnikasi gimnastikaga xos uslub talab qiladigan darajada mukammal bo'lishi uchun harakatlar ravon va ifodali bo'lishi, mashq bajaruvchining harakatlari tomoshabinga yoqadigan, nafis bo'lishi kerak. Gimnastika mashqlari natijasida shug'ullanuvchining qaddi-qomati kelishgan bo'ladi. Gavda tuzilishidagi nuqsonlar bartaraf etiladi. Gavdaning ayrim qismlari rivojlanishida, umuman, tana shakllanishida mutanosiblikka erishiladi.

Gimnastikaning pedagogik jarayondagi o'rni yuksakdir. U bilan shug'ullanuvchilar ongli ruhda, faollik va mehnatga ijodiy munosabatda bo'lishi bilan ajralib turishadi. Mashg'ulotlarni qat'iy, bir tartibda olib borilishi, ta'lim jarayonini shug'ullanuvchilarning maksimal faolligini tashkil etish ularni intizomli qilib tarbiyalaydi.

Gimnastika aqliy ta'lim bilan jismoniy tarbiya birligining yorqin namunasi. Qo'llaniladigan uslublar sportchilarning intellektual faoliyati faolligini rag'batlantirish imkonini beradi. Markaziy asab tarmoqlarining moyilligini, uning mushak faoliyatini turli holatlariga moslasha olish qobiliyatini shakllantirishga yordam beradi. P.F. Lesgaft gimnastikaning boshlang'ich va o'rta ta'lim maktabidagi ahamiyatining o'rmini belgilab, bunday degan edi: «Aqliy va jismoniy ta'lim o'zaro shunchalik cham barchas bog'lanib ketadiki, natijada ular maktabning ajralmas maqsad va vazifasini tashkil etadi, chunki har qanday bir yoqlama tarbiya, ta'lim berishdagi uyg'unlikni buzadi, albatta, barkamol inson bo'lib shakllanish uchun sharoit yaratib bermaydi».

Jismoniy tarbiya o‘zaro aloqador ikki yo‘nalishda amalga oshiriladi. Bulardan biri umumtayyorlov yo‘nalishi bo‘lsa, ikkinchisi ixtisoslashgan-amaliy (kasbiy-amaliy, harbiy-amaliy va sport-amaliy) yo‘nalishdir. Gimnastikaning vositalari, uning mashg‘ulotlarni tashkil etishdagi uslub va usullari har ikki yo‘nalishda ham keng qo‘llaniladi. Uning odam organizmiga o‘ta ta‘sirchanligi boshlang‘ich mashg‘ulotlarning bosqichlarida, odamning jismoniy sifatlarini har tomonlama va garmonik tarbiyalash poydevori yaratilayotgan vaqtda namoyon bo‘ladi. Gimnastikaning asosiy faoliyati uning ko‘p asrlik taraqqiyot tarixi davomida shakllandi va qaror topdi. Jismoniy mashg‘ulotlarning ko‘p qirrali mazmuni, aniq maqsad va vazifalari yanada takomillashdi. Mashqlarning xilma-xilligini hisobga olgan holda uning odam organizmiga ta‘sir etishi qat‘iy bir tartibda olib borilsa, ayrim tarmoqlarga tanlab va lokal (alohida bo‘g‘imlariga) ta‘sir ko‘rsatadi. Bu esa gimnastikadan jismoniy madaniyatning ixtisoslashgan-amaliy shakllarida foydalanishni belgilab beradi. Uchuvchilar tarkibi va fazogirlarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rishi, gimnastikadan ayrim sport turlarida (suzuvchi, bokschi, futbolchining gimnastik mashqlari) gimnastika mashqlarida amaliy faoliyatda foydalanish mumkin fikriga misol bo‘lishi mumkin. Insonning sport faoliyatida gimnastikaning to‘rt mustaqil turi bor:

- 1) sport gimnastikasi;
- 2) badiiy gimnastika;
- 3) trampolin;
- 4) akrobatika. Sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va trampolin Olimpiada o‘yinlari dasturidan o‘rin olgan. Akrobatika musobaqalarining eng yuqori pog‘onasi-Jahon chempionati.

2.2.1. Gimnastikaning turlarining tasnifi

Gimnastika mashqlari hamda shug‘ullanuvchilar ixtisosining xilma-xilligini hisobga olib, turli pedagogik vazifalarni hal qilish uchun ulardan foydalanishda orttirilgan tajribalarni nazarda tutib, gimnastikani nisbatan mustaqil turlarga ajratish mumkin.

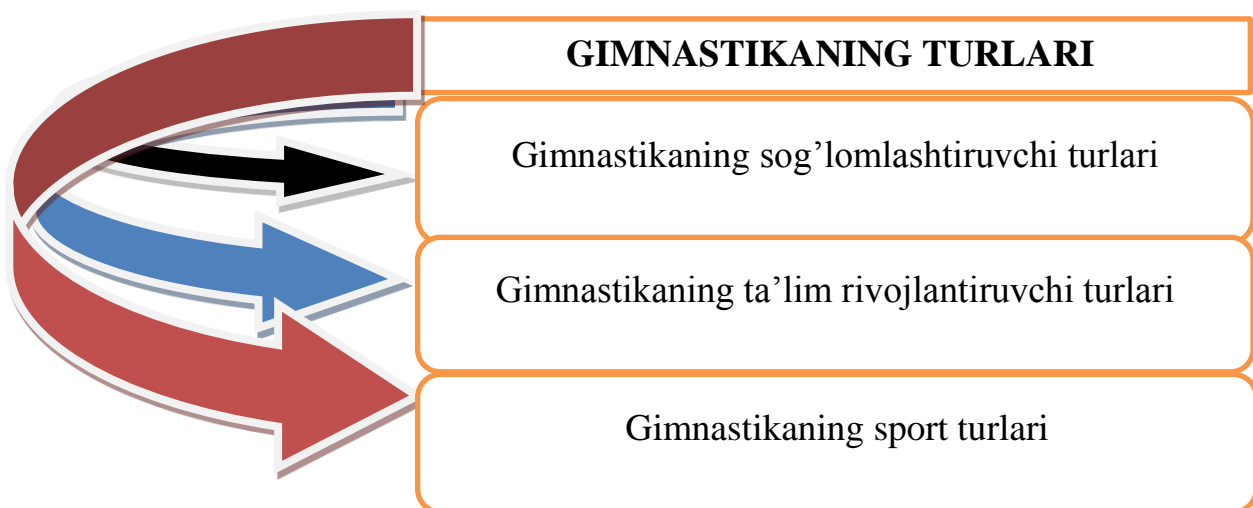
1968 yilgi konferensiyasi gimnastika turlarining quyidagi klassifikatsiyasi tasdiqladi:

1-gruppa - gimnastikaning sog‘lomlashtiruvchi turlari. Bu gruppa asosiy gimnastikani, gigienik gimnastikani va atletik gimnastikani o‘z ichiga oladi.

Gimnastikaning bu turlari shug‘ullanuvchilarning har tomonlama garmonik jismoniy kamolotga yetkazish, salomatligini mustahkamlash va harakat funksiyalarini takomillashtirish maqsadida qo‘llaniladi.

2-gruppa – gimnastikaning sport turlari. Bu gruppalariga sport gimnastika, akrobatika, badiiy gimnastika va trampolin turlari kiradi. Bu turlar sport yo‘nalishiga ega bo‘lib, sport turlari sifatida targ‘ib etiladi. Bulardan maqsad mashqlarni ijro etish texnikasida yuksak kamolotga erishish, yuksak sport mahorati ko‘rsatish hamda har tomonlama yuksak jismoniy tayyorgarlik asosida gimnastika ko‘pkurashning bajara bilishga erishishdan iboratdir.

3-gruppa – gimnastikaning amaliy turlari. Bunga quyidagilar ish kuni tartibiga kiritiladigan (mehnatkashlarni sog‘lomlashtirish, ish qobiliyatini o‘stirish va shu asosida mehnat unumdorligini oshirishga yordamlashadigan) korxonada gimnastikasi,



Jismoniy tayyorgarlik ko‘rish uchun qo‘llaniladigan professional-amaliy harbiy, amaliy va sport – amaliy gimnastikasi, davolash jismoniy tarbiyasining asosiy qismi bo‘lgan (turli hastalik va jarohatlarni davolash uchun qo‘llaniladigan ish qobiliyati va salomatlikni tiklashga yordam beradigan davolash gimnastikasi).

2.3. Gimnastikaning uslubiy xususiyatlari

Mahsus ishlab chiqilgan harakat formalari gimnastikaning tipik vositalari (mashqlari) hisoblanadi. Ular yordamida odamning hayotiy muhim harakatlantiruvchi qobiliyatlari takomillashtiriladi. Ko‘p mashqlar odamlarning mehnat harbiy va Umumrivojlantiruvchi mashq ish faoliyatidan

(yurish, yugurish, tirmashib chiqish, sakrash, emaklash, muvozanat saqlash, uloqtirish, to‘siqlardan oshib o‘tish, yuk tashish va h.k.) olingan.

Gimnastikaning asosiy vositalari bo‘lib, gimnastika usullari talablari va xususiyatlariga mos bajariluvchi va barkamol jismoniy rivojlanish va inson tarbiyasi masalalarini yechishga yo‘naltirilgan, tarixan yuzaga kelgan va maxsus ishlab chiqilgan harakatlar hisoblanadi.

Inson faoliyatining mehnat, jangovor va maishiy amaliyoti (yurish, yugurish, to‘siqlarni yengib o‘tish va h.k.lar) dan o‘zlashtirib olingan mashqlar bilan bir qatorda gimnastika vositalari xazinasida inson tanasining bo‘lishi mumkin bo‘lgan barcha anatomik harakatlarga mos keluvchi, maxsus yaratilgan jismoniy mashqlarning anchasi to‘plangan. Gimnastika mashqlari quyidagi asosiy guruhlarga bo‘linadi:

Safdagi, umumrivojlantiruvchi, erkin mashqlar, sakrashlar (oddiy va tayanib), amaliy, gimnastik anjomlar bilan mashqlar, akrobatik, badiiy gimnastika va aerobika mashqlari. Shug‘ullanuvchilarga bo‘lgan pedagogik ta‘sir va har tomonlarni jismoniy ta‘sirlarga mos ravishda gimnastika mashqlari quyidagicha tavsiflanadi.

Jismoniy tarbiya amaliyoti haqidagi ilmiy bilimlar rivojlana borgan sayin bir butun harakatlantiruvchi faoliyatdan ajratib olingan elementar harakatlardan iborat mashqlar paydo bo‘la boshladi. Bu mashqlar asosan harakat asoslarini o‘rgatish uchun, jismoniy hislatlarni rivojlantirish va turli pedagogik vazifalarni hal etish uchun qo‘llaniladi. Tananing ayrim a‘zolariga mo‘ljallangan hamda turli gimnastika asboblarida ijro etiladigan mashqlar shular qatoriga kiradi.

Gimnastika mashqlari pedagogik vazifalarga hamda harakatlantiruvchi faoliyat strukturasi muvofiq tarzda quyidagi asosiy guruhlarga bo‘linadi:

1.Saf mashqlari- safda birgalikda bajariladigan, shug‘ullanuvchilarda uyushqoqlik va intizomni, jamoa bo‘lib harakat qilish malakalarini, qad-qomatni (safdagidek, qomat tutishni) tarbiyalashga, shuningdek, ritm va sur‘at hissini tarbiyalashga yordamlashadigan harakatlardir. Saf mashqlaridan bir tomondan jismoniy harakat mashg‘ulotlarini (ayniqsa mashg‘ulotning jamo shakllarida) oqilona uyushtirish usuli sifatida foydalaniladi, ikkinchi tomondan esa undan inson organizmini shakllantiradigan va rivojlantiradigan, uyushgan hatti-harakat ko‘nikma va

malakalarni tarbiyalaydigan muayyan harakatlantiruvchi faoliyat sifatida foydalaniladi.

2.Umumrivojlantiruvchi mashqlar-ko‘proq ayrim bo‘g‘in, qismlarida bajariladigan, ya‘ni har tomonlama jismoniy tayyorgarlik uchun, organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirish va qad-qomatni tarbiyalash uchun qo‘llaniladigan mashqlardir. Ular ayrim musqul guruhlariga, tana a‘zolariga alohida, shuningdek, butun harakatlantiruvchi apparatga umumiy ta‘sir ko‘rsatadi, hilma-hil ko‘nikmalarni o‘zlashtirish jarayonini yengillashtiradi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar kishiga shunday dastlabki elementar ko‘nikma va malakalarni egallab olish imkonini beradiki, ulardan kishi keyinchalik o‘z harakatlantiruvchi qobiliyatlarini takomillashtirish maqsadida har qanday murakkablikka ega bo‘lgan yahlit harakatlantiruvchi faoliyatni tashkil qilishda foydalanadi.

3.Erkin mashqlar- tana ayrim a‘zolari bilan qiligidigan turli harakatlarni, shuningdek, akrobatik va horeografik mashqlarni birga qo‘shib bajarishdir. Ular (birga qo‘shib bajarilishlarni, davomiyligini sekin-asta murakkablashtira borish yo‘li bilan) belgilangan talabalarga binoan uzluksiz kompozisiya tarzida tuziladi. Ulardan asosiy maqsad-koordinasion qobiliyatni takomillashtirish, ritm va harakat go‘zalligi hissini tarbiyalashdir. Ular harakat uslubini shakllantirishning samarali vositasi hisoblanadi. Erkin mashqlar buyumlarsiz (sport gimnastikasida) va qo‘lga turli buyumlar olib (o‘quv maqsadlarida badiiy gimnastikada va gimnastikachilarning ommaviy chiqishlarida) ijro etiladi. Erkin mashqlarining kompleks karakterda ekanligi, ayniqsa ular ko‘p martalab takrorlanganda; ulardan kishi organizmi funksional imkoniyatlarini, ya‘ni ishga yaroqliligi-qobiliyati va tayyorgarligini oshirish maqsadida ham foydalanish imkonini beradi.

4.Amaliy mashqlar- yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashib chiqish, oshib o‘tish, emaklab o‘tish, muvozanat saqlash, to‘siqlardan oshib o‘tish va h.k. Shug‘ullanuvchilar ular yordamida hayotiy zarur ko‘nikma va malakalarni egallaydilar, ularni hilma-hil sharoitda qo‘llanishni o‘rganadilar.

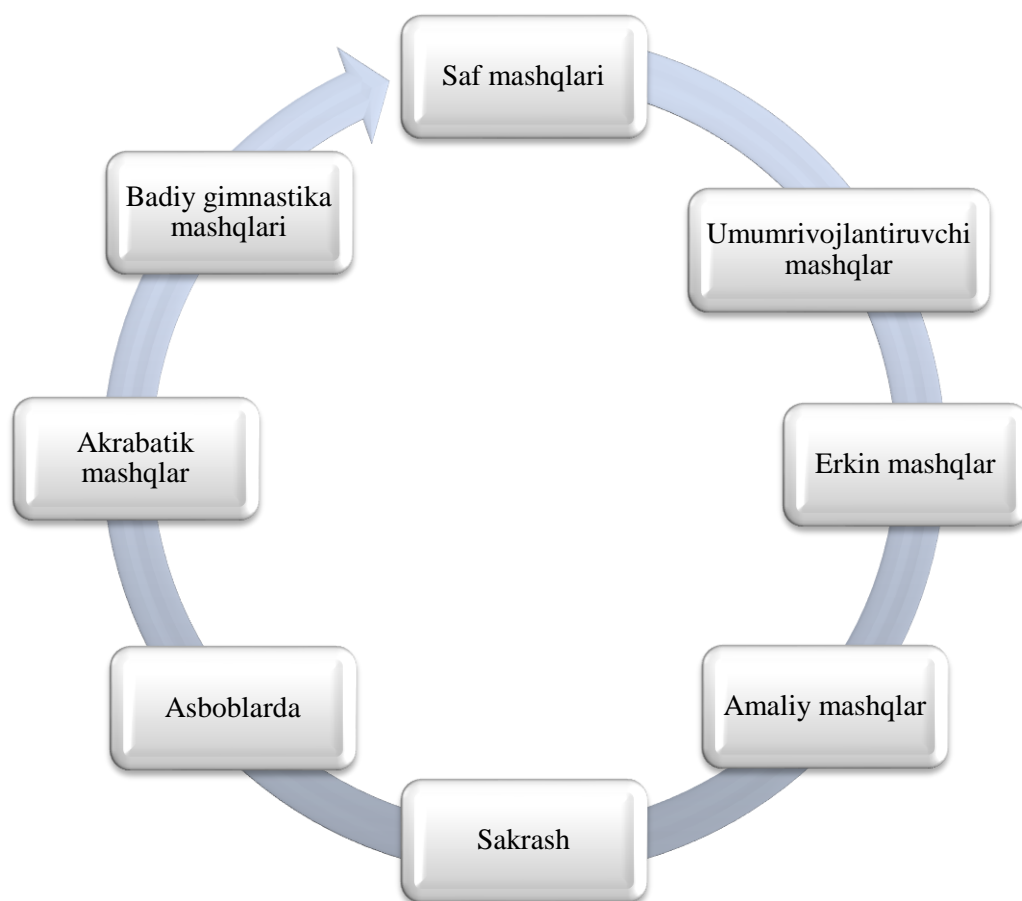
5.Gimnastikada foydalaniladigan sakrash (tayanmay va tayanib) sakrovchanlikni rivojlantirish, shuningdek, oyoq va qo‘llarning kuchini, harakat tezligi va aniqligini, chaqqonlik va dadillikni rivojlantirish uchun qo‘llaniladi. Sakrash shug‘ullanuvchilar organizmining funksional holatini yahshilabgina qolmay, balki organizmga umumiy ta‘sir ham ko‘rsatadi.

Sakrash ijro etilayotganda musqullar ishidagi «portlovchan»lik tipik bir holdir.

6.Gimnastik anjomlar (turnik, qo'shpoya, ot, halqalar, bruslar, yakkacho'pda) bajariladigan mashqlar-sport gimnastikasining eng karakterli vositalaridir. Ulardan ko'zda tutilgan asosiy maqsad-gavda va harakatlarni boshqarish malakasini takomillashtirishdir. Bundan tashqari, bu mashqlar shug'ullanuvchilarni jismoniy tayyorlash uchun ham qo'llaniladi.

7.Akrobatika mashqlari -gimnastikada umumiy jismoniy tayyorgarlik, topqirlik va fazoda moljalga olishda eng yaxshi vositalardan biri sifatida foydalanuvchi sun'iy yaratilgan va maxsus tanlab olingan mashqlarning katta guruhini birlashtiradi. Gimnastikada, asosan, akrobatik sakrashlar va turg'un holatdagi akrobatik mashqlardan foydalaniladi. Ular bolalar, o'smirlar va kattalar bilan bo'ladigan mashg'ulotlarda qo'llaniladi. Akrobatika mashqlaridan gimnastik anjomlar bilan bo'ladigan mashqlarni egallab olishda erkin va keltiruvchi mashqlar sifatida keng foydalaniladi.

8.Badiiy gimnastika mashqlari -harakatlarning yaxlitligi, jo'shqinligi va raqs tabiatliligi bilan tavsiflanadi. Ular harakatlarda egiluvchanlik, erkinlik va nafosatni tarbiyalash vositasi bo'lib xizmat qiladi. Badiiy gimnastika mashqlari musiqa bilan chambarchas bog'langan, musiqa ohangini farqlash va yodda saqlash, maromni his qilish qobiliyatini rivojlantirishga imkon beradi, asosan, voyaga yetmagan qizlar, voyaga yetgan qizlar, ayollar bilan bo'ladigan mashg'ulotlarda foydalaniladi. Badiiy gimnastikada qiyinchiliklarning keng ko'larni, mashqlarning qulayligi, his-hayajonliligi ularni tayyorgarligi turlicha bo'lgan kontingentlardan iborat shug'ullanuvchilar mashg'ulotlarida qo'llash imkonini beradi. Yuqorida ko'rsatilgan mashqlardan tashqari, gimnastika mashg'ulotlarida iig'itish, sakrash, tirmashish, oshib o'tish, muvozzariyatdagi mashqlar, tashish va ko'pgina boshqa mashqlarni o'z ichiga olgan ochiq havodagi sport o'yinlari va estafetalardan keng foydalaniladi. Ochiq havodagi sport o'yinlari va estafetalar jamoatchilik, tashabbus, tirishqoqlik, epchillik, faollik va ongli intizomni his qilishni tarbiyalashga imkon beradi. Ular gimnastika darslariga his-hayajon tusini beradi, shug'ullanuvchilarni tetiklantiradi, ularning kayfiyatini ko'taradi.



Gimnastika turlarini tasniflash: gimnastika mashqlarining turlitumanligi va ularning shug‘ullanuvchilarga keng kolamli ta‘siri gimnastikaning ayrim, nisbatan mustaqil turlarining rivojlanishi uchun asos bo‘lib xizmat qilgan. Gimnastika vositalari yechish zarur bo‘lgan masalalarning ko‘pligi, mashqlarning o‘ziga xosligi, ularning shug‘ullanuvchilar organizmiga ta‘siri tabiati, mamlakatimizda gimnastika turlari tasnifini aniqlash va yuzaga keltirishga yordam beradi. 1968-yildagi gimnastika bo‘yicha mutaxassislar anjumanida quyidagi tasnif qabul qilingan:

1. Asosiy, sog‘liqni saqlashga xizmat qiluvchi va kuch hamda epchillikni talab qiluvchi gimnastikani o‘z ichiga olgan umumrivojlantiruvchi turlar.

2. Sport, badiiy gimnastika va sport akrobatikasini birlashtiruvchi sport turlari.

3. Ishlab chiqarishdagi badantarbiya, harbiy-amaliy va sportamaliy hamda davolash gimnastikasidan iborat amaliy turlar.

Odamlarning barkamol jismoniy rivojlanishi va takomillashuviga umumiy maqsadli yoʻnalishni saqlagan holda rus gimnastikasi turlarini tasniflash amaliy ishda katta pedagogik va sogʻlomlashtirish hamda gigiyena natijalariga erishishga yordam beradi.

Gimnastikaning umumrivojlantiruvchi turlaridan barkamol jismoniy rivojlanish, sogʻliqni mustahkamlash, shugʻullanuvchilar organizmini chiniqtirish, ularning ish qobiliyatini oshirish va harakat vazifalarini takomillashtirish masalalarini hal qilishda foydalaniladi.

Asosiy gimnastika bolalar (maktabgacha va maktab yoshidagi) va kattalar mashgʻulotlarida keng qoʻllanilmoqda. Shugʻullanuvchilarning muayyan kontingenti (bolalar, kattalar va keksa odamlar)ga qarab asosiy gimnastika vazifalari, mazmuni va mashgʻulot olib borish uslubiyati ancha farq qiladi. Asosiy gimnastika mashgʻulotlari deyarli barcha sogʻlom odamlar uchun jismoniy yuklama kattaligi va yoʻnalishi (faoliyati qonuniyatlarini egallash va odamning harakat imkoniyatlarini baholash) jihatidan qulay va yengilligi bilan tasniflanadi.

Asosiy gimnastika mashgʻulotlari maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar bilan jismoniy tarbiyaning maxsus darslarida va sinfdan tashqari mashgʻulotlarda qad-qomatni toʻgʻri tutishni shakllantirish, sogʻliqni mustahkamlash, yaxshi jismoniy rivojlanishga koʻmaklashish, hayot uchun zarur asosiy harakat mahorati va koʻnikmalarini ishlab chiqish maqsadida olib boriladi. Bolalar bilan boʻladigan asosiy gimnastika mashgʻulotlari turli-tuman vositalarni oʻz tarkibiga oladi: amaliy mashqlar (yurish, yugurish, sakrash, irgʻitish va b.), predmetli va predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar (qoʻl, oyoq va gavda uchun), ommaviy (turdagi gimnastika oti, devorchasi, xarisi, narvon va b.) gimnastika anjomlari bilan boʻladigan mashqlar (tumik, bruslar, halqalar va b.) .

Oʻsmirlar, qizlar erkaklar va ayollar uchun asosiy gimnastika. Gimnastikaning xuddi shu vositalarini oʻz ichiga oladi, uyushgan mashgʻulot koʻrinishida olib boriladi va odamning jismoniy va axloqiy-irodaviy sifatlarining rivojlanishiga, shuningdek, unda hayotiy zarur harakat mahorati va koʻnikmalarining shakllanishiga imkon beradi.

Sogʻliqni saqlashga xizmat qiluvchi gimnastika shugʻullanuvchilar organizmini soglomlashtirish va chiniqtirish, ish qobiliyatini oshirishga yoʻnaltirilgan. Jinsi, yoshi, sogʻligʻi jismoniy tayyorgarligidan qatʻiy nazar, u

shug'ullanuvchilarning barcha kontingentlari uchun qulaydir. Sog'liqni saqlashga xizmat qiluvchi gimnastika mashg'ulotlarining asosiy mazmuni umumrivojlantiruvchi, ba'zi bir amaliy mashqlar bilan uqalash muolajasini qabul qilish va suvda organizmni chiniqtirishni qo'shib olib borish hisoblanadi. Sog'liqni saqlashga xizmat qiluvchi gimnastika mashg'ulotlari ertalab, kunduzgi va kechqurun mustaqil ravishda (yakka holda) va o'qituvchi rahbarligida (guruh shaklida) o'tkazilishi mumkin.

Atletik gimnastika keyingi yillarda yoshlar o'rtasida juda ommalashib ketdi. O'zining maqsadli yo'nalishi bo'yicha u sog'liqni saqlashga xizmat qiluvchi gimnastikaga yaqindir va kuchga to'lgan, bo'rtma musquli kelishgan, chiroyli qad-qomatning shakllanishini ta'minlaydi, gavnani tutishdagi kamchiliklarni to'g'rilaydi, odamning kuch, egiluvchanlik, epchillik va boshqa jismoniy sifatlarini rivojlantiradi. Atletik gimnastikaning asosiy vositalari og'irlik (gantel, tosh, metall tayoqlar, espander va b.) hamda og'irliksiz umumrivojlantiruvchi mashqlar hisoblanadi. Og'irlik predmetlaridan foydalanish shug'ullanuvchilar organizmiga mashqlarning ta'sir jadalligini oshiradi va jismoniy yuklamaning oqilona miqdorini talab qUadi. Atletik gimnastika mashg'ulotlari yakka tartibda va guruhli bo'lishi mumkin. Ular alohida moddiy-texnik sharoitlarni talab qilmaydi, lekin ochiq havoda va uy sharoitlarida o'tkazish mumkin emas.

Gimnastikaning sport turlari. Keyingi o'n yillikda gimnastikaning sport turlari (sport, badiiy gimnastika va sport akrobatikasi) mamlakatimizda keng tarqalib, ommalashib ketdi. Bunga milliy gimnastikachilarning dunyoning ilg'or xalqaro gimnastika anjumanlaridagi ajoyib muvaffaqiyatlari yordam berdi. Gimnastika sport turlari shug'ullanuvchilaridan har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi, ularda muhim axloqiy-irodaviy sifatlarini rivojlantiradi, ularning ma'naviy va badiiy tarbiyasiga ta'sir qiladi, turli xil tuzilishi, texnikasi va bajarish aniqligi jihatidan murakkab gimnastik mashqlarni birlashtiradi. Gimnastikaning sport turlari bilan muntazam shug'ullanish yuqori sport natijalariga erishish va odam gavnasining vaziyat va harakatlaridagi nafosat va mahorat namunalarini ko'rsatib, san'atda murakkab mashqlarni egallashga erishish imkon ini beradi. Sport gimnastikasi yigit va qizlar, erkaklar va ayollar uchun sportning ko'pkurash turi hisoblanib, u gimnastika anjomlari bilan bo'ladigan mashqlar, erkin mashqlar va tayanib sakrashlardan iboratdir.

Erkaklardagi gimnastika ko'pkurash gimnastik anjomlardagi mashqlar, erkin mashqlar, turnik, qo'shpoya, halqalar, dastakli otdagi mashqlar, tayanib sakrashlardan iborat. Ayollar ko'pkurashi erkin mashqlar, xari ustidagi, turli balandlikda bo'lgan qo'shpoyadagi mashqlar va tayanib sakrashlarni o'z ichiga oladi. Yuqori sport mahoratiga erishishni asosiy gimnastikachining barcha mashqlarini o'z ichiga olgan gimnastik harakatlar maktabini egallab olmasdan tasavur qilish qiyin.

Badiiy gimnastika faqatgina ayoilarda sport turidir. Badiiy gimnastika mashqlari ayol organizmi xususiyatlariga mos keladi, lekin bu mashqlarning turli-tumanligi va qiyinchiliklarining keng doirasi ularni turli yosh va tayyorgarlikdagi shug'ullanuvchilar guruhlarida mashg'ulotlarida qo'liashga imkon beradi. Badiiy gimnastikaning mazmuni va o'qitishdagi uslubiy fazilatini ta'rinlovchi asosiy o'ziga xos xususiyati musiqa bilan bevosita uzviy bog'liqligidir. Mashqlardan ularga jo'r bo'l ish uchun tanlangan musiqali asarlarga sur'at va tabiati jihatidan juda mos ravishda foydalaniladi. Harakat va musiqaning bunday chambarchas birligi jismoniy va badiiy tarbiya masalalarini muvaffaqiyatli hal qilishga imkon beradi. Badiiy gimnastika mazmunini buyumlar (koptok, gardish, tasma, cho'qmor, arg'amchi va b.) bilan voki buyumsiz va yugurish kabi raqs tabiatli mashqlar tashkil qiladi. Badiiy gimnastika xoreografiya, klassik balet va xalq raqslari hamda har xil maxsus ishlangan va qayta ishlangan prujinali, to'liqinsimon va boshqa harakatlardan o'zlashtirib olingan mashqlarning katta xazinasiga egadir.

Sport akrobatikasi mamlakatimizda ommalashgan sport turlaridan biridir. Akrobatik mashqlarning hammabopligi, jamoaliligi ulardan bolalar, o'smirlar va kattalar mashg'ulotlarida foydalanishga imkon beradi. Sport akrobatikasining mazmuni mashqlarning turlichaligi bilan ajralib turadi. Akrobatika sakrashlar (dumalash, umbaloq oshish, to'ntarilish, salto va b.) muvozanat saqlashdagi juftli va guruhli mashqlar (tik turish holati, ko'prik, shpagat, ikki kishilik, uch kishilik mashqlar va b.), uloqtirish mashqlari (oyoq ostiga uloqtirib sakrash, yelkadan uloqtirish va b.) batutda sakrash akrobatik mashqlar sirasiga kiradi.

Sport gimnastika turlarining har biri sportchilarning razryadlariga mosligini aniqlovchi o'z dastur va maxsus talablariga ega. Mamlakatimizda

gimnastika sport turlarining rivojlanishini va ommalashuvi ustidan maxsus yaratilgan federatsiya rahbarlik qiladi.

Gimnastikaning amaliy turlaridan mehnat, harbiy va sport faoliyatining takomillashuvidan maqsadga yo'naltirilgan masalalarni hal qilishda va mehnat faoliyati va sog'liqni saqlash va tiklash uchun profilaktika choralari sifatida foydalaniladi.

Ishlab chiqarish gimnastikasi mehnatkashlarni sog'lomlashtirish, ularning mehnat qobiliyati va mehnat samaradorligini oshirish masalalarini hal qiladi. Ish amaliyotida ishlab chiqarish gimnastika mashg'ulotlarining ikki shaklidan keng foydalaniladi. Ish boshlanishidan oldin va mehnatkashlar organizmini kutilayotgan mehnat faoliyatiga tayyorlovchi dastlabki gimnastika va ish paytida charchoqni bosish, ish qobiliyatini tiklashga imkon beruvchi jismoniy tarbiya to'xtamlari hisoblanadi.

Kasbiy-amaliy gimnastika ishlab chiqarishda muayyan mehnat jarayonlari amalga oshirish uchun zarur bo'lgan mehnatkashlarning maxsus harakat mahorati va ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirishga imkon beradi.

Dengizchilar, uchuvchilar, fazogirlar, o't o'chiruvchilar va boshqalar uchun kasbiy-amaliy gimnastikaning turli ko'rinishlari mavjud.

Harbiy-amaliy gimnastika kasbiy-amaliy gimnastikaning bir turi hisoblanadi va harbiy faoliyatga xos bo'lgan maxsus harakat mahorati va ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirishga imkon beradi. Harbiy-amaliy gimnastika mashqlari gimnastikaning har xil amaliy vositalari (yurish, yugurish, sakrash, to'siqlarni yengib o'tish va b.)dan tarkib topgan va muayyan qo'shin tunning o'ziga xosligini hisobga olgan holda o'tkaziladi,

Amaliy sport gimnastikasidan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirishda va shu asosda tanlangan sport turida yuqori sport natijalarga erishishda keskin choralari sifatida foydalaniladi. Amaliy sport gimnastikasi mazmuni sport turi mazmuniga bog'liq va mashg'ulot jarayonining ayrim davrlari masalalariga mos ravishda o'zgarishi mumkin.

Davolash gimnastikasi mehnatkashlarning sog'lig'i va mehnat qobiliyatlarini tiklashga e'tirof qilingan. Davolash gimnastikasi vositalarini tiklashda shikastlanish va kasallik natijasida paydo bo'lgan kamchiliklarni to'g'rilashda, ayniqsa, samara beradi. Davolash gimnastikasi mazmuni

kasallik va shikastlanishlar turiga bogliq bo‘lib, davolovchi hakim bilan davolash jismoniy tarbiya uslubiyatchisi tomonidan aniqlanadi. Davolash gimnastikasi mashg‘ulotlari dare, seans, muolaja, sayr va boshqa shakllarda o‘tkaziladi.

Gimnastika asosiy vositalarining hammasini mana shu tahlitda ajratish gimnastikaning biron turi uchun, turli pedagogik vazifalarni hal qilish uchun muayyan mashqlar tanlashni osonlashtiradi.

Ko‘pchilik muhim ko‘nikma va malakalarni takomillashtirish hamda mustahkamlash, shug‘ullanuvchilarning emotsional kayfiyatini ko‘tarish va mashg‘ulot jarayoniga ishtiyoqni oshirish maqsadida gimnastika mashg‘ulotlarida mashqlar bilan bir qatorda hilma hil harakatli o‘yinlar keng qo‘llaniladi. Estafetalar o‘tkazganda ham o‘yinlardagi maqsad ko‘zda tutiladi-yu, ammo estafetalarda musobaqalashuv elementi ko‘proq ko‘zga tashlanadi.

Foydalanish uchun tavsiya etiladigan metodika namunasi



Konsensus va konfrontatsiya

“Konsensus va konfrontatsiya” rolli-ishchan o‘yini (kelishuv va ziddiyat).

Texnologiyaning maqsadi: shaxsiy tarkibda mantiqiy va tanqidiy fikrlash hamda murosaga kelish mahoratini shakllantirish va insonlar huquqlari muammolari bilan

bog‘liq bo‘lgan tushunchalarini aniqlash. Mashg‘ulotni o‘tkazish ketma-ketligi: 1.O‘yinni boshlash.

Mazkur bosqichning vazifasi: u yoki bu fikrni to‘g‘ri ekanligini isbotlash orqali opponentlarni o‘z tomoniga og‘dirish.

Mashg‘ulotni o‘tkazish tartibi:

Tinglovchilarga birin-ketin tasdiqlovchi fikr yozilgan tarqatma materiallar ko‘rsatiladi. Ularga tarqatma materiallarda berilgan fikrlarni qabul qilish yoki qilmaslik taklif qilinadi. Tarqatma materiallardagi fikrlarni qabul qilgan tinglovchilar bir tomondan qolganlari ikkinchi tomondan joy egallaydilar. Shunday qilib guruh, 2 ta kichik guruhlariga ajraladi. Ulardan

biri tasdiqlangan fikrni qabul qiladi va uning to'g'riligini isbotlaydi, boshqa guruh esa opponent bo'ladi.

Guruhlarning vazifalari - o'z guruhlariga boshqa guruh, a'zolaridan ko'p kishini jalb etish, ya'ni ularning fikrlarini o'zgartirishga olib kelishdan iboratdir. Har bir tasdiqlangan fikr ustida 5 daqiqa ishlanadi.

Tarqatma materialda tasdiqlangan fikrlar quyidagicha bo'lishi mumkin (misol tariqasida):

- insonlar huquqlari hech qachon yetarlicha himoya qilinmaydi;
- o'zining huquqlarini bilish va uni himoya qilish sharaflidir;
- "Insonlar shaxsiy hayot kechirish huquqiga egadirlar". Bu haqiqatni kattalar hech qachon qabul qilmaydilar;
- o'z huquqlarini himoya qila turib ba'zida o'zaro ziddiyatlarga ham duchor bo'lishga to'g'ri keladi;
- o'z huquqlarimni himoya qila olaman, turli metodikalarni ma'qul olaman;
- har bir inson uchun o'z huquqlarini bilish o'ta muhimdir;
- mas'uliyat hakida esa insonga kattalar eslatib turishadi;
- hamma vaqt mening huquqlarim boshqalar huquqlarini chegaralab turadi;
- huquq doimo javobgarlikni sezishni taqozo etadi;
- insonlar huquqlarini faqat kattalar himoya qila oladilar;
- har bir inson o'z qarashlarini o'zgartirish huquqiga ega;
- kattalar huquqlari insonlarning huquqlarini chegaralaydi;
- kuchli odam hamisha haqdir;
- erkaklar va ayollar hech qachon teng bo'lmaydilar.

2. Tahlil:

Mazkur bosqichning vazifasi: o'yinni o'tkazish vaqtida o'z holatini tahlil qila olish va quyidagi savollarga javob berishi lozim:

1. O'yin shartlarini bajarish qiyin bo'ldimi?
2. Mazkur ishni bajarish vaqtida nimalarni his etdingiz?
3. Bahs - munozara natijasidan qoniqdingizmi?
4. Natijaga erishishingizda Sizga nima yordam berdi va nima halaqit berdi?

Bu faoliyat hamkorlikda ko'tarinki ruhda o'tishi, yaxshi natija bilan tugashi va suhbatdosh charchamasligi kerak.

Bahs-munozaralarning natijasini, albatta, tahlil qilish va baholash kerak. Uning muvaffaqiyati: birinchidan, guruhlar va ularning ishtirokchi (hamkor)larini birbirlariga o‘zlarining vaziyatlari va holatlarini tushuntirib, yangi axborotlar olishlariga, ikkinchidan, o‘zaro munosabat vaqtidagi ziddiyat (yoki salbiy holat)ning bir qismi yo‘q qilinishiga erishishlariga, uchinchidan, qo‘yilgan muammoni yechib, o‘zaro birbirlarini tushunishlariga bog‘liq.

2. Murosaga kelishishning kichik guruhda (juftlikda) tashkil etilishi.

Mazkur bosqichning vazifasi: ikki opponent o‘rtasidagi u yoki bu fikrni tasdiqlanish roziligiga erishish.

Mashg‘ulotni o‘tkazish tartibi:

Tinglovchilarga biron-bir tasdiqlangan fikrni tanlash taklif etiladi. Bu birgalikdagi ish quyidagi ko‘rinishda: bir kishi tasdiqlovchi, ikkinchi kishi esa inkor etuvchi bo‘ladi. Bu faoliyat yakunida ma‘lum bir juftliklar aniqlanadi (yoki agar kichik guruhda uch kishi bo‘lsa, uchta qatnashchi). 10 daqiqa mobaynida konstruktiv bahs-munozara ko‘nikmasi yordamida murosa (konsensus)ga erishish kerak.

Muhokama qilish uchun taxminiy savollar quyidagicha bo‘lishi mumkin:

1. Sizga o‘yin shartlarini bajarish qiyin bo‘lmadimi?
2. O‘yin davomida Siz nimalarni his etdingiz?
3. Bahs-munozara natijasidan qoniqdingizmi?
4. Natijaga erishishda Sizga nima yordam berdi va nima halaqit berdi?

Mashg‘ulot oxirida mashg‘ulot o‘tuvchi va tinglovchilarning faoliyatlariga baho beradi va mashg‘ulotni yakunlaydi

Xulosa

Gimnastikaning alohida ahamiyati uning ilm olish imkoniyatlarini o‘z ichiga olganligidadir. Odam gavdasi harakatlarining tahlili va xulosasini egallab olish, o‘rganilayotgan harakat mashqlarim sekinasta murakkabl ashtirib borish, gimnastika mashqlarining cheksiz ko‘rinishlari (ularning shakli tuzilishi bajarish ketma-ketligi) dan foydalanish, gimnastika bilan shug‘ullanuvchilarning tasawurlarini ko‘rgazmali kengaytirish, ularning umumiy qonuniyatlarini bilib olish va shunday qilib, aqliy bilim va jismoniy tarbiya o‘rtasida amaliy aloqa o‘rnatish imkonini beradi. Gimnastikaning pedagogik ahamiyati kattadir.

Nazorat savollari:

- 1. Jismoniy tarbiya sohasida gimnastikaning tutgan o‘mi?*
- 2. Gimnastikaning asosiy vositalari va uslubiy xususiyatlari nima?*
- 3. Gimnastikaning turlariga izoh bering?*
- 4. Gimnastika so‘zi qanday ma‘noni anglatadi?*
- 5. Uning qanday asosiy vazifalari mavjud?*
- 6. Gimnastikaning asosiy vositalari qaysilar?*
- 7. Gimnastikaning uslubiy xususiyatlari nimalar kiradi?*

III.BOB. GIMNASTIKAGA OID ATAMALAR.

3.1. Atamaning ahamiyati

Barcha bilim sohalarida, turli ishlab chiqarish, harakat faoliyatlarida buyum, hodisa, tushuncha, jarayonlarni qisqacha ifodalash maqsadida maxsus atamalardan foydalaniladi. Jismoniy tarbiyada, jumladan, behad ko‘p mashqlar qo‘llaniladigan gimnastikada atama juda muhim rol o‘ynaydi.

Atama mashg‘ulotlar vaqtida o‘qituvchilar bilan o‘quvchilarning o‘zaro munosabatlarini yengillashtiradi, gimnastikaga oid adabiyot nashr qilishda gimnastika mashqlari ta‘rifini soddalashtirishda yordam beradi. Gimnastika atamasi gimnastikadan boshqa sport turlarida ham keng qo‘llaniladi.

Gimnastika mashqlarining aniq nomini bilmasdan turib, uni o‘rganish qiyin. Shu sababli ularni o‘rgatish jarayonida atamaning ahamiyati, ayniqsa, kattadir. Qisqacha atama so‘zlar harakat ko‘nikmalarini shakllantirishga beqiyos ta‘sir ko‘rsatadi. Tadqiqotlarning tasdiqlashicha, shug‘ullanuvchilar mashqni bajarish uchun o‘zini o‘zi tayyorlashiga yordam beradi, o‘quv jarayonini esa yanada ixcham va maqsadga muvofiq olib borishga vosita bo‘ladi.

Gimnastika atamasi — bu gimnastika mashqlari, umumiy tushunchalari, gimnastika jihozlari, jihozlarining nomlarini qisqacha ifoda etish uchun qo‘llaniladigan maxsus nomlar (atamalar) tarkibi, shuningdek, atamalar shartli (belgilab qo‘yilgan) qisqartirishlarning, mashqlarni yozish shakllarining tuzilishi hamda ishlatilishi qoidalaridir.

Atama leksikaning bo‘limi sifatida shu fanning mazmuni, nazariyasi va amaliyoti bilan yaqindan bog‘liqdir. Gimnastikada atama deganda, biror harakat yoki tushunchaning qisqacha shartli nomi tushuniladi.

Boshqa sohalaridagi kabi, gimnastika atamasi ham jismoniy tarbiya taraqqiyoti bilan bir qatorda, takomillasha boradi, chunki amaliyot va fanda qanaqa yangilik paydo bo‘lsa, u tilda muqarrar aks etib, uni boyita boradi.

Vatanimizda gimnastika atamasi 1938-yilda joriy etilgan bo‘lib, rus adabiy tili lug‘at fondi asosida qurilgan edi. Shuning uchun u gimnastika bilan shug‘ullanuvchilarning turli tabaqalariga anchagina tushunarli va yaqin, shuningdek, rus tilining boshqa tillarga to‘g‘ri (mashqlar mazmuniga qarab) tarjima qilish imkonini beradi.

Yangi atamaning afzalligi shundan iborat ediki, atamalar tuzish va ularni qo‘llashga yangicha yondashildi. Mualliflar atamalar tuzish tizimini

har bir harakatning eng ifodali xususiyatlarini ko'rsatish bilangina cheklanib, ayni vaqtda shu harakatni aniq va qisqa ta'riflash imkonini beradigan qilib belgilashdi.

Gimnastika tizimining rivojlana borishi, nazariya va amaliyotda erishilgan yangi-yangi yutuqlari gimnastika atamasini yanada takomillashtirishni taqozo qildi.

Gimnastika bo'yicha 1962-1963-yiliarda o'tkazilgan konferensiyalar ham shu masalaga bag'ishlangan edi. Jismoniy tarbiya institutlari, ayniqsa, Moskva, Leningrad va Kiyev jismoniy tarbiya institutlari gimnastika kafedralarining o'qituvchilari gimnastika terminologiyasi taraqqiyotiga katta hissa qo'shganlar.

3.2. Atamaga qo'yiladigan talablar

Atamalar o'z ma'nosining aniqligi va ixtisoslashganligi bilan odatdagi leksik birliklardan farq qiladi. So'zlar atamaga aylangach, zarur bo'lgan bir ma'noni anglatadi (kirish, engashish, tashlanish, ko'prik, pastga tashlanish, osilish, tayanish va h.k). Bunda atamalar biron tushunchani, harakatni bildiribgina qolmay, balki uni turdosh tushuncha, harakatlardan ajratib, aniqlab beradi. Atamalarga ushbu talablar qo'yiladi:

Tushunarlilik. Atama ona tili lug'at tarkibi va boshqa tillardan olingan so'zlar, shuningdek, internatsional termin so'zlar asosida qurilgan bo'lib, mazkur xalq tilidagi so'z yasash va grammatika qoidalariga to'la mos bo'ladi. Shundagina atamalar tushunarli, hayotiy va barqaror bo'ladi. Ona tili mezonlarining buzilishi atamalarning tushunarli bo'lmasligiga olib keladi.

Aniqlik. Atama ta'riflanayotgan harakat (mashq) yoki tushunchaning mohiyati haqida ochiq-oydin tasavvur beradigan bo'lishi kerak. Atamaning aniqligi mashq haqida to'g'ri tasavvur hosil qilish uchun katta ahamiyatga ega bo'lib, u mashqni tezroq o'rganib olishda yordam beradi.

Qisqalilik. Atamalar qisqa, talaffuz etishga qulay bo'lgani ma'qul. Mashqlarga nom berish va ularni yozishni yengillashtiradigan qisqartiruv qoidalari ham shunga xizmat qilishi darkor.

3.3. Gimnastika atamalariga oid qoidalar.

Atamalarni yasash usullari

Atamalar yasashning eng ko‘p tarqalgan usuli — mavjud so‘zlarga yangi ma‘no berish (ularni boshqacha tushunish). Masalan, ko‘prik, kirish, o‘tish, chiqish kabi so‘zlar gimnastikada ana shunday atamalardan hisoblanadi.

Ko‘pincha atamalar so‘zlarning, masalan, past-baland (qo‘sh-poyalar), balandlab-uzoqqa (sakrash) singari o‘zaro birikishidan ham yasaladi. Osilish, tayanish, tebranish, o‘tirish va shu kabi ayrim so‘zlar atama sifatida qo‘llaniladi.

Statik holatlarni bildiradigan atamalar, masalan, tayanish, bilaklarga tayanish, tirsakka tayanish; kuraklarda turish, boshda turish, qo‘llarda turish kabilarda tayanch nuqtasi hisobga olinadi; osilish, burchakli osilish, bukilib osilish, egilib osilish singari holatlarda esa gavda holati (uning bo‘g‘inlarini bir-biriga nisbatan qanday turishini) hisobga olib yasaladi.

Tebranish mashqlarining atamalari muayyan harakatlantiruvchi faoliyat xususiyatlarini hisobga olib yasaladi. Masalan, bilaklarga tayanib turib oldinga siltanib ko‘tarilish, qaddini rostlab siltanib ko‘tarilish, oyoqni juftlab yoki bitta oyoqda ko‘tarilish va h.k.

Sakrash va sakrab qo‘nish atamalari sport gimnastikasida gavdaning havodagi holatiga qarab belgilanadi, masalan, oyoqlarni kerib sakrash, to‘ntarilish; badiiy gimnastikada gavda bilan oyoqlar holatiga qarab belgilanadi, yopiq sakrash, ochiq sakrash, qadamlab sakrash, sapchish, tayanib umbaloq oshish. tashlanib sakrash, siltanib sakrash, chir aylanib sakrash va h.k.

Atamalarni qo‘llash qoidalari.

Gimnastika atamasi shug‘ullanuvchilarning malakasi hisobga olingan holda qo‘llanilishi kerak. Masalan, ishlab chiqarish gimnastikasi, ertalabki gigiyena gimnastikasi va boshqa sog‘lomlashtirish gimnastikasi shakllarini o‘tkazishda umumrivojlantiruvchi mashqlarning asosiy atamalaridan foydalanibgina qolmay, ular xalq adabiy tilidagi so‘zlar bilan to‘ldirib boriladi.

Gimnastikaning sport turlari bilan shug‘ullana boshlaganlar mashqlarni o‘rganish bilan bir vaqtda, atamalarini ham bilib borishlari zarur. Yaxshi

tayyorgarlik ko‘rgan gimnastlar, akrobatlar, o‘qituvchilar va murabbiylar uchun atama alohida bir maxsus til bo‘lib qoladi.

Hamma atamalarni quyidagicha guruhlariga bo‘lib chiqqan ma‘qul:

1. Umumiy atamalar. Bular mashqlarning alohida guruhlarini, umumiy tushunchalarini va hokazolarni ta‘riflash uchun qo‘llaniladi. Masalan, saf mashqlari, erkin mashqlar va boshqalar.

2. Asosiy (aniq) atamalar. Bular mashqlarning mazmun belgilarini aniq ta‘riflash imkonini beradi. Masalan, ko‘tarilish, pastga tashlanish, aylanish, burilish, osilish, tayanish, sakrab qo‘nish, engashish, tashlanish va boshqalar.

3. Qo‘shimcha atamalar. Bular asosiy atamalarga aniqlik kiritadi va harakat yo‘nalishi, bajarish usuli, tayanish sharti va hokazolarni ko‘rsatib beradi. Masalan, qaddini rostlab, yoysimon to‘ntarilib va boshqalar. Mashqning nomi, odatda, uning mohiyatini ifoda etadigan asosiy atamadan va harakatni, uning izchilligini aniqlab beradigan qo‘shimcha atamadan iborat bo‘ladi. Zarurat bo‘lganda, ijro ifodasini ta‘kidlaydigan uqtirish so‘zlari ishlatiladi (masalan, qo‘lda keskin harakat, bo‘shashtirish, osoyishta harakatlantiriladi va h.k.).

Qisqartirish qoidalari (ayrim ifodalarni tushirib qoldirish)

Bayon qilish qisqaroq bo‘lishi uchun gimnastikada, odatda, ko‘p holatlarni, harakatlar yoki ular mashqlarining nomlarini ko‘rsatmaslik qabul qilingan. Masalan, quyidagi so‘zlar tushirib qoldiriladi:

«oldindan», «oldinga» —harakat yo‘nalishini ko‘rsatishda, agar shu harakat eng qisqa, iloji bor yagona yo‘l bilan (masalan, oldindan burilib) bajariladigan bo‘lsa;

qo‘llar, oyoqlar, oyoq uchlari, kaftlar holatining qandayligi agar bu holat belgilangan uslubdagiga mos bo‘lsa;

«gavdani» — engashtirganda;

«oyoq» — oldinga, orqaga siltanishda, oyoq uchini qo‘yishda;

«ko‘taring», «tushiring» — qo‘l yoki oyoqlar bilan harakat bajarganda;

«uzunasiga», «ko‘ndalangiga» — muayyan gimnastika jihoziga ko‘proq xos bo‘lgan tabiiy holatlarda;

«ustidan tutish» — eng ko‘p tarqalgan bo‘lgani uchun, «ichkariga sakrab tushish» (yoki jihoz ichkarisidagi holat);

«sakrab tushish» yoki «sakrash» — gimnastika jihozining nomidan shunday qilinishi maʼlum boʻlsa;

«egilib» — bunday holat ijro texnikasidan maʼlum boʻlsa. Masalan, qoʻshpoyalarda: oldinga siltanib koʻtarilish — orqaga siltanib sakrab tushish;

«kaftlar ichkariga qaragan» — qoʻllar pastga tushirilgan, oldinga uzatilgan, orqaga uzatilgan, yuqori koʻtarilgan holatda;

«kaftlar pastga qaragan» — qoʻllar ikki yonga yoki chapga (oʻngga) uzatilgan holatda;

«oldinga yoysimon» — qoʻllar oldinga harakatlantirib koʻtarilsa yoki tushirilsa.

Dastlabki holat (d.h.) faqat mashqning boshida koʻrsatiladi.

Oyoq, qoʻllar va gavdaning harakat yoʻli, harakat eng qisqa yoki odatdagi usulda bajarilmagandagina koʻrsatiladi.

3.4. Mashqlarni yozilishining asosiy usullari

Gimnastika mashqlarini tushunishda ularni qisqa va aniq qilib yozishning muhim ahamiyati bor. Yozish qoʻyilgan maqsadga qarab, umumlashtirilgan, aniq, qisqartirilgan, grafik tarzda yoki shu usullarning birlashmasidan iborat boiishi mumkin. Gimnastika mashqlarining atama yozuvi yuqorida bayon etilgan qoidalarga asosan hamda belgilangan usullarda boʻladi. Yozish qoidalariga quyidagilar kiradi: gimnastika mashqlarining ayrim guruhlar uchun belgilangan yozuv tartibi, yozuvda qoʻllaniladigan grammatik tuzilish va belgilarga rioya qilish. Quyida ana shu qoidalarni koʻrib chiqamiz.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning yozilishi. Ayrim harakatni yozishda quyidagilar koʻrsatilishi kerak:

1. Harakat boshlanadigan dastlabki holat (d.h.).
2. Harakatning nomi (egilish, burilish, siltanish, choʻkkalash, tashlanish va hokazo).
3. Harakat yoʻnalish (oʻngga, orqaga va hokazo).
4. Oxirgi holat (zarurat boʻlsa).

Bir vaqtda bajariladigan bir nechta harakatni yozishda ham ayrim harakatni yozishda nimalar koʻrsatilsa, shularni koʻrsatish qabul qilingan, lekin bunda oldin asosiy harakat (odatda, gavda yoki oyoqlar harakati), keyin boshqa harakatlar koʻrsatiladi.

Masalan: D.h.— oyoqlar kerilib, qo‘llar yelkada.

1. Q‘ng oyoqni bukib qo‘llar yuqoriga koctarilgan holda chap tomonga egilish,

2. D.h. — bir vaqtda bajariladigan bir nechta harakat (hatto, bir sanoqda bajariladigan ham) qanday tartibda ijro etiladigan bo‘lsa, xuddi shunday ketma-ketlikda yoziladi.

Masalan: D.h. - qo‘llarni yon tomonlarga uzatib, oyoqlarni kerib turish.

1. Chap tomonga burila turib o‘ng oyoqni yoysimon pastga tushirib, bunda o‘ng oyoq orqada uchiga qo‘yilgan holda qo‘llarni oldinga uzatish.

2. O‘ng tizzada turib, qo‘llarni yuqori ko‘tarib, boshni orqaga egish.

Agar harakat boshqa harakat bilan ketma-ket qo‘shib bajarilsa, elementlarni «va» bog‘lovchisi bilan birlashtirib birinketin yoziladi.

Masalan: D.h. — qo‘llar belda, oyoqlar kerilgan. Kerishib oldinga engashib, qo‘llarni yon tomonlarga uzatish va chapgga burilish. Bunday yozilganda burilishni — engashish oxirida (engashishni maxsus ta‘kidlagandek) bajariladi.

Agar harakat boshqa harakat bilan baravar bajarilsa (hozirgi misolda engashish bilan burilish bir vaqtda ijro etilsa), unda «...turib» so‘zini ishlatish kerak bo‘ladi.

Harakat odatdagi uslubda bajarilmasa, bu holat yozuvda aks etishi kerak.

Masalan: qo‘llar oldinga ohista uzatiladi, panjalar bo‘shashtirilgan va hokazo.

Erkin mashqlarni yozib olish. Erkin mashqlar muayyan tartibda yozib olinadi:

1. Mashqning nomi (kimga moljallangani).

2. Jo‘r bo‘ladigan musiqa. Asarning nomi, uning hajmi ko‘rsatiladi.

3. Dastlabki holat.

4. Mashqning mazmuni musiqa asarining tuzilishiga moslab, masalan, sakkizlaxga bo‘lib yoziladi. Majburiy mashqni yozishda (musobaqalar uchun) matnning o‘ng tomonida elementlar va birlashmalarning nisbiy qiyinligi (ballari yoki qiyinlik guruhlari) ko‘rsatiladi.

Sport gimnastika asboblaridagi mashqlarning yozib olinishi. Gimnastika asboblaridagi mashqlarni yozishda asbobning nomidan tashqari, yana quyidagilarni ko‘rsatish qabul qilingan:

1. Dastlabki holat (osilib turib, tayanib turib, sakrab, yugurib kelib) yoki birinchi mashqdan oldingi harakat (qo‘llarga, bilaklarga tayanib tebranib turish).

2. Harakatning nomi (ko‘tarilish, pastga tashlanish, uchib o‘tish, aylanish, qo‘l orasidan o‘tish va hokazo).

3. Ijro etish usuli (gavdani yozib, yoysimon, orqaga siltanib, to‘ntarilib).

4. Yo‘nalish (chapga, orqaga va hokazo).

5. Pirovard holat (osilib qolish, orqadan tayanib qolish) — harakatning o‘zi pirovard holatga olib kelmasa.

Gavdaning alohida qismlari harakatlarini yozishda ularni birbiridan vergul bilan ajratib qo‘yish kerak.

Asboblardagi majmualar satriga ketma-ket yozishda asosiy elementlar (birlashmalar) bir-biridan chiziqcha belgisi bilan ajratiladi. Masalan, tumikda: tebranib turish — gavdani yozib ko‘tarilish — orqaga aylanish — yoysimon siltanib chap tomondan orqaga aylanib turlicha tutib osilib qolish — orqaga siltanib sakrab tushish va hokazo.

Majburiy mashqlarni (musobaqalar uchun) yozishda esa har bir element yoki birlashma abzasdan yozilib, undan o‘ng tomonda nisbiy qiyinlik ko‘rsatiladi. Masalan, dastakli otda:

— sakrab chap oyoqni o‘ng tomondan dastak ustidan aylantirish — 2,0;

— o‘ng oyoqni o‘tkazish

— 0,5;

— chap tomonda chalishtirib va hokazo o‘tkazish

— 3,0.

Oyoqlarning asboblarga tegmay o‘tkazilishini «ustidan» so‘zini qo‘shib ifoda qilinadi.

Masalan, B/p qo‘shpoya: pastki poyada gavdani yozib ko‘tarilish — orqaga siltanib o‘ng oyoqni poya ustidan o‘tkazish — chap oyoqni o‘tkazib orqaga tayanib burchak hosil qilish.

Ikki va undan ortiq elementni ketma-ket bir-biriga ulab bajarilishini «va» bog‘lovchisi bilan, ikkita harakatni birgalikda bajarilishini esa «...turib» so‘zini qo‘shib yozish bilan ifoda qilinadi.

Masalan, tumikda: o‘ng oyoqda ko‘tarilish va chap tomondan orqaga burilish yoki o‘ngga ko‘tarila turib orqaga burilish va hokazo.

Qisqaroq yozish va talaffuzni osonlashtirish maqsadida ayrim taʼriflarni tashlab ketish, shuningdek, agar tushunish osonlashadigan boʻlsa, yuqorida koʻrsatilgan tartibda (ketma-ketlikda) yozishdan chetlatish ham mumkin.

Akrobatika mashqlarining yozilishi. Akrobatika mashqlarini yozishda baʼzi xususiyatlarni hisobga olib, yuqorida koʻrsatilgan qoidalarining oʻzi qoʻllaniladi:

1. Toʻliq aylanilmaydigan elementlarni (masalan, umbaloq oshishlarni) bajarishda pirovard holat koʻrsatilishi kerak.

2. Baʼzan bir holatdan ikkinchisiga oʻtish maxsus termin qoʻllanilishini talab qilmaydi. Masalan, oʻng oyoqdagi muvozanatdanboshda turish yoki qoʻllarda turishdan-boshda turish va hokazo.

3. Ijrochining biror elementdan (harakatdan) keyingi holati shundan keyingi elementning bajarilish usulini belgilab berishi hisobga olinadi. Masalan, tizzalarda turishdan dumalanib yelkada turish yoki choʻkkalab tayanishdan orqaga dumalab, kuraklarda turish va hokazo.

4. Pirovard holat harakatning oʻzidan ravshan bolmagan taqdirdagina yoziladi.

Badiiy gimnastika mashqlarining yozilishi. Badiiy gimnastika mashqlarini yozishda erkin mashqlar uchun belgilangan qoidalardan foydalaniladi. Bulardan tashqari, harakatlarning tavsifi, tasviri, rivoji va ifodaliligi koʻrsatilishi kerak.

Foydalanish uchun tavsiya etiladigan metodika namunasi FSMU (fikir sabab misol umumlashtirish)



Texnologiyaning tavsifi. Ushbu texnologiya munozarali masalalarni hal etishda, bahs-munozaralar oʻtkazishda yoki oʻquv-seminari yakunida tinglovchilarning oʻquv mashgʻulotlari hamda oʻtilgan mavzu va boʻlimlardagi baʼzi mavzular, muammolarga nisbatan fikrlarini bilish maqsadida yoki oʻquv rejasi asosida biron-bir boʻlim

o'rganilgach qo'llanilishi mumkin. Chunki bu texnologiya tinglovchilarni, tinglovchilarni ham o'z fikrini himoya qilishga, erkin fikrlash va o'z fikrini boshqalarga o'tkazishga, ochiq holda bahslashishga, shu bilan bir qatorda tinglovchilar tomonidan o'quv jarayonida egallangan bilimlarini tahlil etishga va egallaganlik darajasini aniqlashga, baholashga hamda bahslashish madaniyatiga o'rgatadi.

Texnologiyaning maqsadi. Ushbu texnologiya tinglovchilarni tarqatilgan oddiy qog'ozga o'z fikrlarini aniq va qisqa holatda ifoda etib, tasdiqlovchi dalillar yoki inkor etuvchi fikrlarni bayon etishga yordam beradi. Mashg'ulotni o'tkazish tartibi:

Mashg'ulot o'tuvchi har bir tinglovchiga FSMU texnologiyasining to'rt bosqichi yozilgan qog'oz varaqlarini tarqatadi va yakka tartibda ularni to'ldirishni iltimos qiladi. Bu yerda:

F - fikringizni bayon eting;

S - fikringiz bayoniga sabab ko'rsating;

M - ko'rsatgan sababingizni asoslovchi misol keltiring;

U - fikringizni umumlashtiring.

Mashg'ulot o'tuvchi tinglovchilar bilan bahs mavzusi (yoki muammo)ni belgilab oladi; yakka tartibdagi ish tugagach, tinglovchilar kichik guruhlariga ajratiladi va mashg'ulot o'tuvchi kichik guruhlariga FSMU texnologiyasining to'rt bosqichi yozilgan katta formatdagi qog'ozlarni tarqatadi; kichik guruhlarning har bir a'zosi berilgan tarqatma materiallarda yakka tartibda yozilgan fikr va dalillarni katta formatda umumlashtirgan holda to'rt bosqich bo'yicha yozishlarini taklif etiladi; mashg'ulot o'tuvchi kichik guruhlarning yozgan fikrlarini jamoa o'rtasida himoya

qilishlarini so'raydi; mashg'ulot mashg'ulot o'tuvchi tomonidan muammo bo'yicha bildirilgan fikrlarni umumlashtirish bilan yakunlanadi.

Izoh: ilmiy-tadqiqot ishlarining mavzusini tanlash, mualliflarning yozgan maqola, qo'llanma, darslik, metodikaviy tavsiyalariga taqriz yozishda ham ushbu texnologiya strukturasidan foydalanish

Tarqatma materialning taxminiy nusxasi foydalanish mumkin.

Vazifa. "Pedagogik texnologiya o'zini oqlaydi!" mavzusi bo'yicha fikrlaringizni bayon eting;

Fikr _____

Sabab _____

Misol _____

Umumlashtirish _____

Xulosa

Atama leksikalogiyning bo‘limi sifatida shu fanning mazmuni, nazariyasi va amaliyoti bilan yaqindan bog‘liqdir. Gimnastikada atama deganda, biror harakat yoki tushunchaning qisqacha shartli nomi tushuniladi.

Boshqa sohalardagi kabi, gimnastika atamasi ham jismoniy tarbiya taraqqiyoti bilan bir qatorda, takomillasha boradi, chunki amaliyot va fanda qanaqa yangilik paydo bo‘lsa, u tilda muqarrar aks etib, uni boyita boradi.

Vatanimizda gimnastika atamasi 1938-yilda joriy etilgan bo‘lib, rus adabiy tili lug‘at fondi asosida qurilgan edi. Shuning uchun u gimnastika bilan shug‘ullanuvchilarning turli tabaqalariga anchagina tushunarli va yaqin, shuningdek, rus tilining boshqa tillarga to‘g‘ri (mashqlar mazmuniga qarab) tarjima qilish imkonini beradi.

Nazorat savollari:

- 1. Gimnastika asboblarida bajariladigan mashqlarning atamalari.*
- 2. Osilish va tayanish holatlarining ta‘rifi.*
- 3. Akrobatika mashqlarining atamalari.*
- 4. Badiiy gimnastika mashqlarining atamalari.*
- 5. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni yozish qoidasi.*
- 6. Erkin mashqlarni yozish qoidasi.*
- 7. Akrobatika mashqlarining yozilishi.*

II QISM

GIMNASTIKANING ASOSIY VOSITALARI

IV. BOB. SAF MASHQLARI

Saf mashqlari – bu shug‘ullanuvchilarning ma‘lum bir safda birgalikda yoki yakka harakatlaridan iborat. Saf mashqlari yordamida mashg‘ulotni tashkil etish marom va sur‘at hissiyotini tarbiyalash masalalari muvoffaqiyatli hal qilinadi, kollektiv bo‘lib mehnat qilish malakalari shakllantiriladi.

Bu mashqlar kishi qaddi-qomatini to‘g‘ri shakllantirish vositasi hamdir. Saf mashqlari aniq ijro etilishiga bo‘lgan talabchanlik, intizomlilik va uyushqoqlikni tarbiyalaydi.

Saf mashqlari to‘rtta guruhga bo‘linadi:

1. Saf usullari
2. Saflanish va qayta saflanish
3. Joydan - joyga ko‘chish
4. Orani ochish va yaqinlashtirish

Saf – shug‘ullanuvchilarning birgalikda harakatlanishi uchun belgilangan qoidaga ko‘ra joylanishidir.

Mashg‘ulotda safni o‘qituvchi va talabalar guruh xalfasi, o‘quv bo‘linmalarini boshliqlari va navbatchilar odatda yoki belgilangan signal bilan beriladigan bevosita buyruq va topshiriqlar orqali boshqaradilar.

Saflarning asosiy nomlari va uning joylanishi:

Zich saf – shug‘ullanuvchilarning fatorda bir-biridan kaft kengligida (tirsaklar o‘rtasi) oralig‘ida yoki ketma-ket qatorda bir-biridan oldinga uzatilgan qo‘l uzunligidagi masofada joylashgan safdan iborat.

Orasi ochiq saf – shug‘ullanuvchilarning qatorda bir qadam yoki o‘qituvchi belgilagan oraliqda joylanishidan iborat safdir.

4.1. Saf usullari

Saf usullari- turgan joyda ijro etiladigan saf harakatlardan iborat. Bu mashqlarning ahamiyati eng avvalo shundan iboratki, ular yordamida intizomlilik va uyushqoqlik tarbiyalanadi.

1. «Saflaning!»- bu buyruqqa ko‘ra shug‘ullanuvchilar safga turadilar.

2. «Rost-lang!»- bu buyruqqa ko‘ra saf tik turish holatini kabul qiladi U gimnastikada asosiy tik turish holatiga to‘g‘ri keladi.

3. «Tekislan!», «Chapga qarab tekislan!», «O‘rtaga qara!».

4. «To‘xta!»- bu buyruqda ko‘ra harakat /mashq/ to‘xtatiladi.

5. «Erkin»- bu buyruqqa ko‘ra shug‘ullanuvchilar turgan joylaridan jilmasdan, bir oyoqni tizzadan bo‘shatib, erkin turadilar.

6. «O‘ng /chap/ oyoqda erkin tur!»- shug‘ullanuvchi o‘ng /chap/ oyoqni o‘ngga /chapga/ bir qadam jildirib, gavda og‘irligini ikkala oyoqqa taqsimlaydi va qo‘llarini orqada tutadi.

7. «Tarqal!»- shug‘ullanuvchilar safdan chiqib, zalda / maydonchada/ erkin joylashadi.

8. «Tartib buyicha- Sana!», «Birinchi va ikkinchiga- sanang!», «Uchtalab /to‘rt, besh va hokazo/- sanang!» va boshqalar. Hisob o‘ng qanotdan boshlanadi. O‘z nomerini aytayotgan shug‘ullanuvchi Ayni vaqtda boshini tez chap tomondagi shug‘ullanuvchiga qarab buradi va keyin dastlabki holatga qaytadi. Safni oxirida turuvchi bir qadam oldinga odimlab, «sanash tugadi» deb o‘z joyiga turadi.

9. Turgan joyda burilishlar /buyruqlar «O‘ng-ga», «Chap-ga», «Ort-ga», «Yarim o‘ng-ga»/ Ayrim hollarda buyruqlar topshiriqlar bilan almashtirilishi mumkin, biroq qayd etilgan mashqlar turgan joyda burilishlardan tashqari/ buyruqqa ko‘ra ijro etilishi lozim.

4.2. Saflanish va qayta saflanishlar

Saflanishlarda o‘qituvchi barcha o‘quvchilarn ko‘ra oladigan joyda turishi kerak.

Saflanish- shug‘ullanuvchilarning o‘qituvchi buyrug‘idan so‘ng biron-bir safni qabul qilish uchun bajaradigan harakatlaridir.

Mashg‘ulot oldidan guruh qoida bo‘yicha bir qator bulib, ayrim hollarda esa ikki qatorda saflanadi.

Saflanish uchun: «Bir (ikki, uch) qatorga - Saflaning!» buyrug‘i beriladi. Buyruq berilishi bilan xalfa yoki navbatchi old tomonga qarab «Saf tik turish» holatida turadi. Gruppa uning chap tomonida saflanadi.

Mashg‘ulotga hozirlik to‘g‘risida raport berishdan oldin xalfa /navbatchi/ gruppani tekislaydi, uni sanatadi, keyin: «Rostlan!», «O‘ngga /chapga, o‘rtaga/- qara!»- buyrug‘ini beradi.

Xalfa / navbatchi/ o‘qituvchiga ikki- uch qadam yetmasdan / saf yurishi bilan/ to‘xtaydi va raport beradi:

O‘rtoq o‘qituvchi! _____ faqo‘ltetining _____ bosqich _____ guruh talabalari mashg‘ulot o‘tish uchun safalandi. Ro‘yxat buyicha _____ nafar talaba, safda _____ nafar talaba.

Keyin eng qisqa yo‘l bilan o‘qituvchi turgan tekislikka borib, safga yuz tomon turadi. O‘qituvchi salomlashib, guruh javob qaytargandan so‘ng navbatchi o‘qituvchining «*Erkin!*» buyrug‘ini takrorlaydi va safning o‘ng qanotiga turadi.

Saflanish va raport berish marosimini tantanaviy ruhda o‘tkazish lozim. Bu muhim tarbiyaviy ahamiyatga ega bulib, butun mashg‘ulotni tashkil qilishga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Saflanish tugamaganga qadar o‘qituvchi raport qabul qilishga tayyorlanmasligi, shuning bilan birga saflanish jarayoniga aralashmasligi zarur. Yo‘l qo‘yilgan kamchiliklarni keyinchalik muxokama qilish maqsadga muvofiqdir.

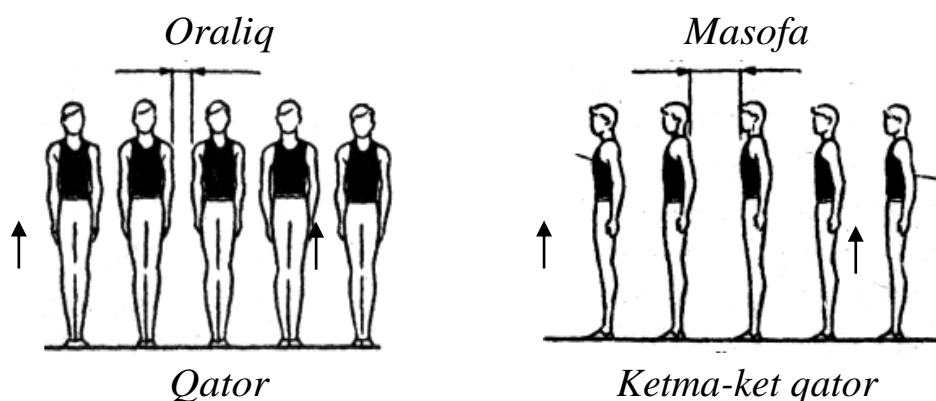
Mashg‘ulot boshlanishidan oldin raport berilishiga o‘qituvchining jiddiy munosabatda bo‘lishi, uning tashqi qiyofasi va qaddi – qomati bu an‘ananing muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatish lozim.

Bir qatorga saflanish - «*Bir (ikki, uch) qatorga - Saflan!*»- buyrug‘iga binoan bajariladi. Guruh o‘qituvchining (navbatchining) orqasida saflandi.

Oraliq – shug‘ullanuvchilarni yonma-yon qatordagi orasi.

Masofa - shug‘ullanuvchilarni ketma-ket qatordagi orasi.(1-rasm)

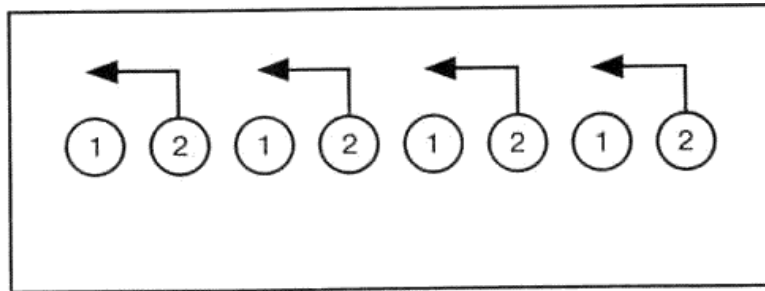
Topshiriq bo‘yicha qator, ketma- ket qator, doira va hokazo bo‘lib saflanish. Masalan: «*Doiraga turing!*», «*Ikki qatorga turing!*».



1-rasm

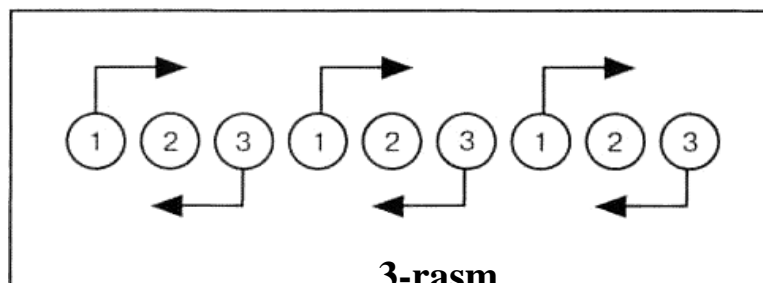
Qayta saflanish- bir safdan ikkinchi safga o'tish.

Bir qatordan ikki qatorga saflanish. (2-rasm) Dastlab «birinchi» va «ikkinchiga» sanab chiqilgandan keyin, «Ikki qatorga- saflan!» buyrug'i beriladi, bu buyruqqa ko'ra ikkinchi raqamdagilar chap oyoqni bir qadam orqaga qo'yadilar (hisob- «bir), o'ng oyoqni juftlarnasdan bir qadam o'ngga qo'yadilar (hisob - «ikki») va birinchi turganning orqasiga o'tgan holda chap oyoqni juftlaydilar (hisob- «uch»).



2-rasm

Bir qatordan uch qatorga saflanish. (3-rasm) Dastlab sanab chiqilgandan keyin quyidagi beriladi: «Uch qatorga- saflan!». Bu buyruqqa ko'ra ikkinchi raqamdagilar joyida turadilar birinchi raqamdagilar o'ng oyoq bilan bir qadam orqaga, chap oyoqni juftlarnasdan turib bir qadamni yonga qo'yadilar va o'ng oyoqni juftlab, ikkinchi raqamdagilarn orqasiga o'tadilar. Uchinchi rakamdagilar chap oyoq bilan bir qadam oldinga, o'ng oyoqni juftlarnasdan yonga qadamlaydilar va chap oyoqni juftlab, ikkinchi raqamdagilarnng oldiga o'tib turadilar. Avvalgidek saflanish uchun quyidagi buyruq beriladi: «Bir qatorga saflan!». Qayta saflanish saflanishga teskari tartibda bajariladi.

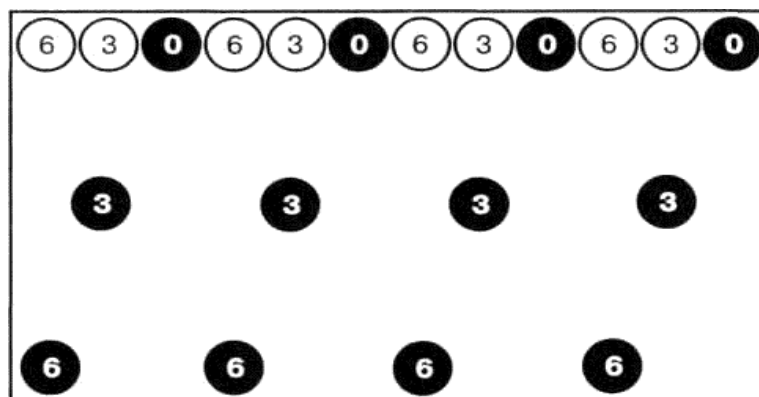


3-rasm

Qatordan qirra bo'lib qayta saflanish. (4-rasm) Guruhda dastlabki («6-3 joyda, 6-4-2- joyda» va hokazo/ o'tkazilgandan so'ng quyidagi buyruq

beriladi: «*Sanoqlar buyicha - Yuring!*» shug‘ullanuvchilar sanoq buyicha zarur bulgan odimni tashlab, so‘ng oyoqlarini juftlaydilar. O‘qituvchi birinchi qator to‘xtaguncha sanab turadi. Sanoq «6-3 joyda»- deb sanalganda 7 gacha; «9-6-3 joyida» deb sanalganda 10 gacha olib boriladi.

Qayta saflash uchun quyidagi buyruq beriladi: «*O‘z joyinga qadam bos!*», safdan chiqqanlarnng hammasi orqaga burilib, o‘z joylariga qaytadilar, joylariga yetgach, yana orqaga buriladilar.



4-rasm

Qayta saflash uchun quyidagi buyruq beriladi: «*O‘z joyingga qadam bos!*», safdan chiqqanlarning hammasi orqaga burilib, o‘z joylariga qaytadilar, joylariga yetgach, yana orqaga buriladilar.

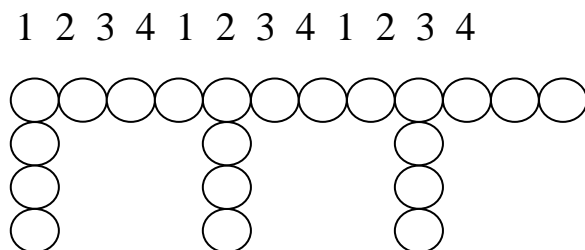
O‘qituvchi safga oxirgi qator turib, orqaga burilgunga qadar («bir», «ikki» deb) sanab turadi.

Qatordan bo‘linmalarng qanotini ilgarib, ketma- ket qatorga saflash. (5-rasm) Dastlab uchtadan, to‘rttadan va hokazo sanoqqa sanalgandan keyin, kuyidagi buyruk beriladi: «*Bulinmalar 3-4 va xokazo kator bulib, chap (ung) yelkani ilgarib yuring!*».

Bu buyrukka kura sanab chikilgan bulinmalar tekislikni saklagan xolda ketma - ket kator xosil bulganga kadar belgilangan kanot Bilan ilgarilab yuradilar. Ikkinchi buyruk: «*Guruh- tuxta!*» Yana kayta saflanish uchun kuyidagi buyruklar beriladi:

1. «*Ort-ga!*»
2. «*Bulinmalar bir katorga ung (chap) yelkani ilgarilab qadam-bos!*»
3. «*Guruh tuxta!*»

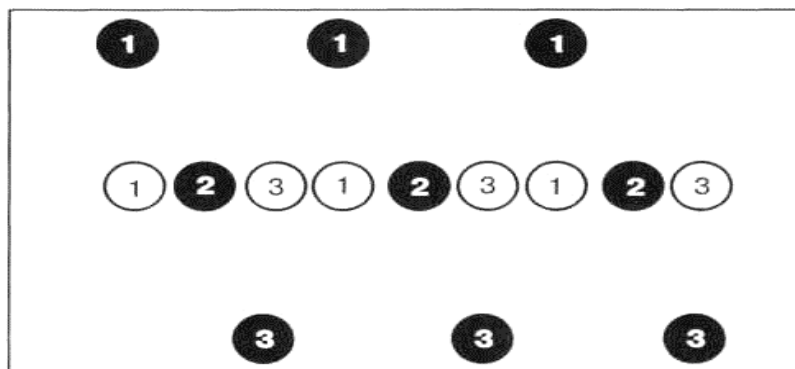
Sunggi buyruk shugullanuvchilar katordagi uz joylariga yetgan.



5-rasm

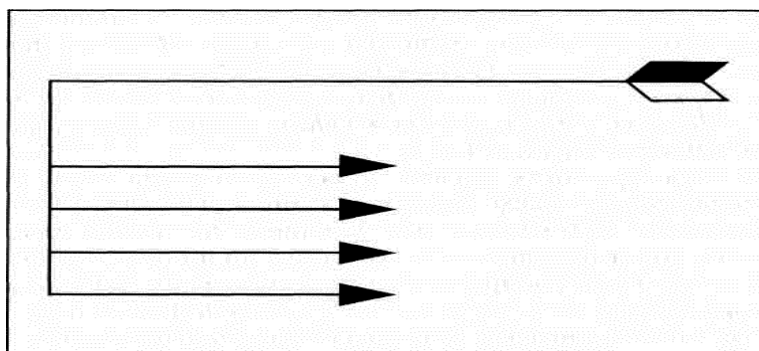
Bir ketma- ket katordan «kirra bulib» uch ketma- ket katorga saflanish. (6-rasm) Uchtadan sanab chikilgandan keyin kuyidagi buyruk berildai. «Birinchilar ikki / uch, turt va xokazo qadam ungga, uchinchilar ikki/ uch turt va xokazo/ qadam chapga «*Qadam bos!*».

Yana avvalgi xolatga kayta saflanish uchun kuyidagi buyruk berildai: «Uz joylaringizga Qadam Bos!» kayta saflanish juftlarna qadam Bilan bajariladi.



6-rasm

Yurib ketayotganda bir ketma-ket katordan ikki, uch va xokazo ketma- ket katorga burilib saflanish. (7-rasm) Guruh chapga aylanib yurib ketayotganida kuyidagicha buyruk beriladi: «Ikki /uch, turt va xokazo/ kator bulib, chapga “Qadam bos”! Birinchi ikki /uch, turt va xokazo/ kishi burilgandan keyin, navbatdagilar uz safining oxiridagi kishining buyrugi Bilan, birinchilar burilgan joydan buriladilar.



7-rasm

Keyinchalik orani Yana kayta ochib utirmaslik uchun shu yerning uzida oralik va masofa tugrisida kursatma berish mumkin.

Yana avvalgicha saflanish uchun kuyidagi buyruklar berildai:

1. «Bir ketma-ket kator bulib ung (chap) tomonga aylanib qadam bos!»

Urgatayotgan paytda bir necha shug‘ullanuvchini olib taaluqli buyruqlar beriladigan joylarda to‘xtatib, qayta saflanishni ko‘rsatish maqsadga muvofiqdir.

Bir ketma- ket safni ikki, turt, sakkiz ketma- ket safga bulish va biriktirish orkali kayta saflash. (8-rasm) Kayta saflanish Harakat davomida bajariladi. Buyruklar:

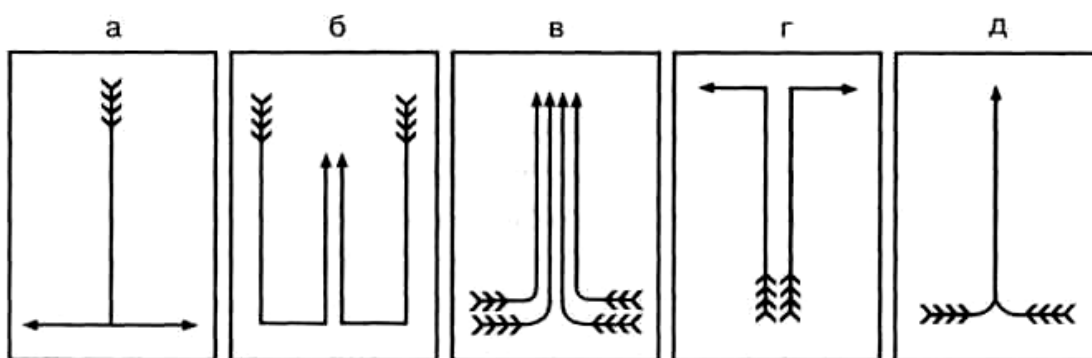
6. «Markazdan - Qadam- bos!» /odatda, bu buyruk zalning /maydonchaning/ urtasidan beriladi.

7. «Bittadan ketma- ket kator bulib, ung va chap tomonlarga aylanib- Qadam bos!», Bu buyruk buyicha birinchi rakamdagilar ungga, ikkinchi rakamdagilar chapga aylanib yuradilar (rasm - a).

8. «Ikki ketma-ket qator bo‘lib markazdan- Qadam-Bos!», bu buyruk katorlar zalning /maydonchaning/ kayta saflanish boshlangan joyida uchrashgan paytda beriladi (rasm –b).

9. «To‘rt ketma-ket qator bo‘lib markazdan- Qadam-Bos!», bu buyruk katorlar zalning /maydonchaning/ kayta saflanish boshlangan joyida uchrashgan paytda beriladi (rasm –v).

Bulim va biriktirish davom ettirilganda, turt, sakkiz va xokazo ketma-ket katorga saflash mumkin.



8-rasm

Avvalgi xoliga kayta saflash ajratish va kushilish deyiladi: ikki ketma-ket kator dan bir ketma- ket kator ga kayta saflash.

Buyruk: «Bittadan kator bulib, ung va chap tomonlarga aylanib-Qadam-Bos!». Bu buyruk buyicha ung tomondagi ketma- ket kator ungga chap tomondagi ketma- ket qator chapga yuradi (rasm –g). Qarama- Qarshi tomonda qatorlar uchralganda quyidagi buyruq beriladi: «Bir ketma-ket bo‘lib markazdan qadam- bos!» (rasm –d).



9-rasm. Doyra turlari

Buyruk: «Doira buylab-Qadam-Bos!». Ijro buyrugi zalning (maydonchaning) urtasidan beriladi, undan keyin doiraning xajmini belgilash uchun shugullanuvchilar orasidagi masofa aytiladi.

4.3 Harakatlar

Bu gruppaga turli xil joydan - joyga ko‘chish bilan bog‘liq bo‘lgan mashklar kiradi.

Shaxdam qadam- oyoqni 15-20 sm balandlatib oldinga ko‘tariladi (oyoq tagini gorizonta tutish va yerga butun yuzasini qattiq qo‘yish zarur), qo‘l oldinga harakatlantirilganda beldan bir qarich balandga (tanadan xam bir qarich uzoqlikka) ko‘tarib, tirsakdan bukiladi; qo‘l orkaga yo‘naltirilganda tupa- tugri tutib, yelka bulganidan oxirigacha uzatiladi, panjalar yengil musht kilit tugiladi. Buyruq: «Shaxdam Qadam-bos!».

Shaxdam qadamining quyidagi turli xam bor, unda qo‘l Harakati katta qo‘larnda bajariladi (oldinga yelka balandligigacha, orqaga oxirigacha va tanadan chetrokka), oyoqlar bilan harakat xuddi shaxdam qadamdagidek buladi. Shaxdam qadamning bu turi ommaviy gimnastika chiqishlari va sportchilarnng tanatali utishlarida keng qo‘llaniladi.

Oddiy qadam – saf qadamidan erkinroq Harakat qilishi Bilan farq qiladi

Buyruqlar:

A) «Yuring!». Xar qanday Harakat qilishida (xatto bir qadamga xam) beriladigan buyruq.

B) «Oddiy qadamlab Qadam- bos!». Yurishning, yugurishning bir turidan boshqa turiga utishda va harakat chog'ida bajariladigan mashq tugagandan keyin oddiy yurishga utish uchun beriladi:

Turgan joyda Harakatlanish.

Buyruqlar:

A) «Turgan joda- qadam bos! (yuguring)!»

B) «Boshlovchi- joyida!»- buyrugi yurib (yugurib) borayotgan gruppani bir qadamli masofaga yigish zarur bo'lganda beriladi, chunki mashq bajarganda, odatda, masofa uzoqlashadi.

Joyda turib harakatlanishdan yurishga utish.

Buyruqlar:

A) «Tugri-ga!». Chap oyoqdan beriladi. Ung oyoq bilan turgan joyda qadamlab, chap oyoq bilan oldinga harakat boshlanadi.

B) «Ikki (uch, turt va xokazo) qadam oldinga (orqaga, yonga)- qadam-bos!»

Harakatli tuxtatish uchun «guruh- to'xtang!» buyrug'i (chap oyoqdan) beriladi. Ung oyoq bilan bir qadam bosiladi va chap oyoqni unga juftlashtiriladi.

Joydan- joyga kuchishning turini o'zgartirish uchun quyidagi buyruqlar beriladi: «Bir xil qadamlab- Qadam-bos!», «Xar xil qadamlab- yuring!». Bu buyruqni bergandan keyin, butun gruppaga qadar sanab borish zarur.

Qadam kengligi va harakat tezligini uzgartirish uchun quyidagi buyruqlar beriladi: «Uzun qadam!», «Kalta qadam!», «Sekin qadam!», «Katta qadam-bos!», «Yarim qadam-bos!».

Yugurish. Buyruk: «Guruh- yuguring!». Agar yurishdan yugurishga utilsa (muzika jurligida), ijro buyrug'i chap oyoqdan beriladi, ung oyoq bilan qadam o'tkazilib, chap oyoqdan yugurish boshlanadi. Muzika jurligida yugurishdan yurishga utishda bajariladigan harakat xam xuddi shunday «Guruh Qadam-Bos!» buyrugi beriladi. Agar muzika Jur bo'lmasa, «Yurish!» buyrug'i ung oyoqdan berilaveradi.

Harakat chogʻida burilishlar. Turgan joyda burilishda qanday buyruqlar berilsa, harakat chogidagi burilishda xam shunday buyruqlar beriladi. Unga burilish uchun buyruq ung oyoq qoʻyilgan paytda beriladi, shundan sung shurullanuvchi chap oyoqni bir qadam oldinga tashlab, chap oyoqning uchida buriladi va ung oyoq bilan yangi yoʻnalishda harakat qilishini davom ettiradi.

Chap tomonga berilish uchun ijro buyrugi chap oyoq qoʻyilgan paytda beriladi. Burilish ung oyoq uchida amalga oshiriladi.

Orqaga burilish uchun «Ortga yur!»- buyrugi beriladi. Ijro buyrugi ung oyoq kuyilgan chogʻida beriladi, shundan sung shugʻullanuvchi chap oyoq qoʻyilgan chogʻida beriladi, shundan sung shugʻullanuvchi chap oyoq bilan bir qadam oldinga qadamlaydi va ung oyoqni yarim qadam oldinga tashlab turib, shu oyoq uchida beriladi xamda chap oyoq bilan yangi yunalishda harakat qilishini davom ettiradi.

Harakat chogʻida burilishda (ayniqsa orqaga burilishda) ijro buyrugʻi berilgandan sung, harakat maromini saqlash uchun sanab borish maqsadga muvofikdir.

Shugullanuvchilar, ungga va chapga burilishi yaxshi oʻrganib olganlaridan soʻng, orqaga burilishni urgatish uchun, ularni qismlarga boʻlib oʻrgatgan maʼqul.

Qanot bilan oldinga yurib harakat yoʻnalishini oʻzgartirish.

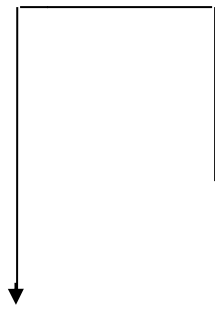
Buyruklar:

A) (boshlanishi) «Oʻng (chap) qanot ilgarilab Qadam-bos!». Bu buyruq boʻyicha guruh qatorni buzmasdan, chap qanotdagining atrofida yuradi, u esa joyda odimlab, tekislikni saqlagan xolda butun qator bilan birgalikda buriladi.

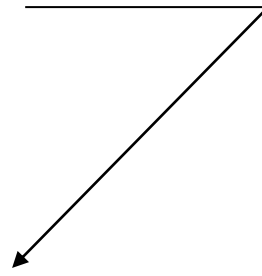
B) (tugashi) «Tugri-ga» yoki «Turgan joyda- yuring!» yoki «Guruh-tuxta!».

Aylanib yurish.(10-rasm) Buyruq: «Chapga (ungga) aylanib –qadam bos!!». Agar buyruk harakat chogida berilsa, u xolda «Yuring!» ijro buyrugʻi zalning (maydonchanning) burchagida berilishi kerak.

Diagonal buylab harakatlanish. (11-rasm.) Buyruq: «Diagonal boʻylab- qadam bos! ».



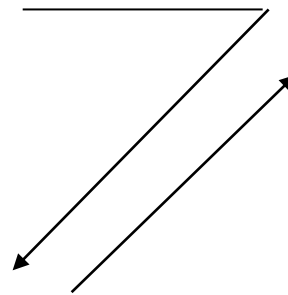
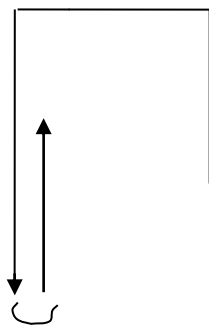
7-rasm



11-rasm

Qarama -karshi yoʻnalishda harakatlanish. (12-rasm.) Bu –butun ketma-ket qatorning boshlovchi orqasidan qarama -karshi yunalishda Harakat qilishiidir. Buyruk: «Ung /chap/ tomondan qarama -karshi yunalishda- Qadam-Bos!».

qarama- qarshi qatorlar oraligʻi- bir qadam.



12-rasm.

Ilon izi bulib yurish. Bu birini- ketin bajarilgan bir necha teskari yunalishlardan iborat yurishdir. Buyruqlar: a) Ung (chap) tomondan teskari yunalishda- qarama-bos!», b) Ilon izi boʻlib- Qadam-Bos!».

4.4 Orani ochish va yaqinlashtirish

Orani ochish- saf oraligʻi yoki masofasini uzoqlashtirish usullari. Yakinlashtirish- orasi ochilgan safni zichlashtirish usullari.

1. **Orani ochish.** (Saf nizomi boʻyicha olingan). Buyruq: «Ungga (chapga, urtadan va chapga) ikki / va hokazo/ qadamga- keng-gay!». Agar qadamlar soni aytilmasa, oraliq bir qadamga ochiladi.

Orani ochish boshlagan: kishidan tashqari, xamma ung tomonga (chapga, ungga va chapga) burilib, yonida turuvchi bilan uning orasida talab qilingan, masofa xosil bulgunga qadar yuradi va saf oldi tomon burilishadi. Buyruq berilgandan keyin uqituvchi xamma shug‘ullanuvchilar safda o‘z joyiga turgunga kadar «bir- ikkilab» sanab turadi. Orani yakinlashtirish uchun kuyidagi buyruq beriladi: «Chapga/ ungga, urtalikka/- yig‘iling!». Xamma harakatlar teskari tartibda bajariladi.

Shu orani ochi shva yaqinlashtirish yugurib bajarilishi mumkin. Buyruq berishda «yugurib» suzi kushiladi.

2. Juftlarna qadamlar bilan orani ochish. «Urtadan /ungga, chapga/ ikki qadamga juftlarna qadamlar Bilan- orani oching!» buyruq berilgandan keyin, o‘qituvchi orani ochish tugagunga qadar «bir- ikkilab» sanab turadi. Orani ochishni chetdagi qatorlar (yoki qator) boshlaydi. Keyinchalik navbatma- navbat xar ikki sanoqsan keyin, qolgan qatorlar orani ochadilar. Orani yakinlashtirish uchun kuyidagi buyruq beriladi: «O‘rtalikka /O‘ngga, chapga/ juftlarna qadamlar bilan- yigiling!». Xamma qator baravariga yakinlash boshlaydi. O‘qituvchi yakinlashish tugagunga qadar «bir- ikkilab» sanab turadi.

3. Topshirik buyicha orani ochish. Masalan, «Bir- biringizdan ikki qadam masofada turing!», «Qo‘llarn yonga uzatib orani oching!» va hokazo.

4. O‘qituvchi qatorlarda zarur bulgan masofaga qo‘ygan boshlovchilarga qarab orani ochish mumkin.

5. Oysimon ochilish

Mashqlarnng bu gruppasi darsda utiladigan umumrivojlantrruvchi yoki boshqa mashqlarni bajarish oldidan qo‘lay joylashtirish va mashqlarni o‘rganishni osonlashtirish maqsadida qo‘llaniladi.

Foydalanish uchun tavsiya etiladigan metodika namunasi “Assesment”

Hozirgi kunda innovatsion texnologiyalar, interfaol metodikalar juda ko‘p, biz shulardan harbiy qism va muassasalarda mashg‘ulotlarida shaxsiy tarkibning egallagan bilim, ko‘nikma, malakalari darajasini aniqlash, baholashda qo‘llanilishi mumkin bo‘lgan intensivinterfaol metodlardan biri “Assesment” texnikasi haqida fikr yuritamiz va uning metodikasini keltiramiz.



“Assesment” texnikasi

Ushbu texnika baholash metodi ichida usul sifatida qo‘llaniladi. Texnika mohirlik, ustalik degan ma‘noni bildiradi. Demak, tinglovchilar o‘z bilim, ko‘nikma, malakalarini mohirlik bilan sinab, o‘z-o‘zlarini baholashlari, bir sinovdan o‘tishlari mumkin.

Assesment (ingl. - assessment - baho) o‘z-o‘zini taqdimot qilish, ma‘lum bir sinovdan o‘tish deb belgilanadi.

Usulning mohiyati. Ushbu metodika o‘tilgan mashg‘ulot yoki bo‘lim bo‘yicha barcha mavzularni tinglovchilar tomonidan yodga olish, yoki biron-bir mavzu bo‘yicha trener- o‘qituvchi tomonidan berilgan topshiriq, vazifalarga mustaqil ravishda o‘z munosabatlarini bildirish, shu orqali egallangan bilim, ko‘nikma, malakalarini o‘zlari tekshirib, baholashlariga imkoniyat yaratish va mashg‘ulot o‘tuvchi tomonidan qisqa vaqt ichida barcha tinglovchilarni ham ilmiy-nazariy, ham amaliy jihatdan bilimlari, ko‘nikmalarini baholay olishga yo‘naltirilgan.

Usulning maqsadi. Tinglovchilarni mashg‘ulotda o‘tilgan mavzuni egllaganligi va mavzu bo‘yicha tayanch tushunchalarni o‘zlashtirib olinganlik darajalarini aniqlash, mustaqil ravishda o‘zlarining bilim darajalarini baholay olish, shuningdek, o‘z bilimlarini bir tizimga solishga o‘rgatish.

Usulning qo‘llanilishi: o‘quv mashg‘ulotlarining barcha turlarida (dars boshlanishi yoki dars oxirida yoki o‘quv predmetining biron-bir bo‘limi tugallanganida) o‘tilgan mavzuni o‘zlashtirilganlik darajasini baholash,

takrorlash, mustahkamlash yoki oraliq va yakuniy nazorat o'tkazish uchun, shuningdek, yangi mavzuni boshlashdan oldin tinglovchilarning bilimlari tekshirib olish, ko'nikma, malakalarini aniqlab olish uchun mo'ljallangan. Ushbu usulni mashg'ulot jarayonida yoki mashg'ulotning bir qismida yakka tartibda tashkil etish mumkin.

Mashg'ulot uchun kerakli vositalar: tarqatma materiallar (imkon bo'lsa, bo'lmasa tinglovchilar o'z daftarlariga jadvalni chizib olishlari, berilgan vazifa va topshiriqlarni mashg'ulot o'tuvchi tomonidan eshitib javoblarini jadvalning kataklariga to'latishlari shart); jadval uchun topshiriqlar; qalam (yoki ruchka); taqdimot - slaydlar va b.

Izoh: reja bo'yicha belgilangan mavzu asosida hamda mashg'ulot o'tuvchi qo'ygan maqsadi (tekshirish, mustahkamlash, baholash)ga mos tayyorlangan tarqatma materiallar tayyorlanadi.

Mashg'ulotni o'tkazish tartibi:

- tinglovchilar ish tartibi, belgilangan maqsad, unga qo'yilgan talab qoidalar bilan tanishtiriladi;

- tarqatma materiallar tarqatiladi yoki mashg'ulot o'tuvchi tomonidan aytib turiladi, tinglovchilar daftarlariga belgilab olishadi;

- tinglovchilar yakka tartibda o'tilgan mavzu yoki yangi mavzu bo'yicha tarqatma materialdagi kataklarda berilgan vazifa, topshiriqlar bilan tanishadilar (vazifa va topshiriqlar ekranda slayd orqali ko'rsatilishi, tinglovchilar esa tarqatma materialga yoki daftarlari faqat javoblarini yozishlari mumkin yoki bo'lmasa tarqatma materialning bir tomonida topshiriqlar berilishi orqali tomoniga esa javoblar

yozilishi mumkin, mashg'ulot o'tuvchi sharoit va vaziyatdan kelib chiqib o'zi va tinglovchilar uchun qulay holatda ish tutadi);

- tinglovchilar tarqatma materialda mavzu bo'yicha berilgan vazifa, topshiriqlarni (ular o'tilgan mavzu, bo'lim yoki o'quv predmeti asosida tuzilishi mumkin) o'zlarining bilimlari asosida yakka tartibda bajaradilar;

- mashg'ulot o'tuvchi tarqatma materialda mavzu bo'yicha berilgan topshiriqlar vazifalarni, imkoni bo'lsa, ekran orqali yoki o'zi og'zaki aytishi orqali to'g'ri javoblarni beradi hamda har bir katakda berilgan javoblarni baho mezonini bilan tanishtiradi;

- har bir tinglovchi to‘g‘ri javob bilan o‘zlari belgilagan javoblarning farqlarini aniqlaydilar, o‘z-o‘zlarini tekshiradilar, baholaydilar shuningdek, bilimlarini yana bir bor mustahkamlaydilar;

- mashg‘ulot o‘tuvchi tinglovchilar tomonidan bajarilgan ishlarni yig‘ib oladi va ularning to‘plagan ballari yoki baholarini guruh jurnaliga qayd etadi, o‘tkazilgan ishga yakun yasaydi.

Izoh: jadvaldagi kataklar soni nechta bo‘lishi mashg‘ulot o‘tuvchi tomonidan qo‘yilgan maqsad, o‘tilgan mavzu yoki bo‘lim haqidagi ma‘lumotlarga bog‘liq. Jadvalda, albatta, o‘tilgan mavzu, bo‘lim bo‘yicha ma‘lumotlar ham ilmiy-nazariy, ham amaliy ko‘nikmani tekshirish, baholashga yo‘naltirilgan tegishli vazifa yoki topshiriqlar bo‘lishi kerak.

Quyida o‘quv predmeti asosida beriladigan vazifa va topshiriqlarga qo‘yiladigan talablar bilan tanishtirmoqchimiz (misol tariqasida eng oddiy variant sifatida):

Xulosa

Saflanish va raport berish marosimini tantanaviy ruhda o‘tkazish lozim. Bu muhim tarbiyaviy ahamiyatga ega bulib, butun mashg‘ulotni tashkil qilishga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Saflanish tugamaganga qadar o‘qituvchi raport qabul qilishga tayyorlanmasligi, shuning bilan birga saflanish jarayoniga aralashmasligi zarur. Yo‘l qo‘yilgan kamchiliklarni keyinchalik muxokama qilish maqsadga muvofiqdir.

Mashg‘ulot boshlanishidan oldin raport berilishiga o‘qituvchining jiddiy munosabatda bo‘lishi, uning tashqi qiyofasi va qaddi – qomati bu an‘ananing muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatish lozim.

Bir qatorga saflanish - «*Bir (ikki, uch) qatorga - Saflan!*»- buyrug‘iga binoan bajariladi. Guruh o‘qituvchining (navbatchining) orqasida saflandi.

Nazorat savollari:

- 1. Saf mashqlari tavsifini aytib bering.*
- 2. Saf mashqlari bilan qanday vazifalar hal qilinadi?*
- 3. Saf mashqlari klassifikatsiyasi bo yicha umumqabul qilingan to‘rtta guruhni aytib bering.*
- 4. Saf usullari guruhiga qanday mashqlar kiradi?*
- 5. Saflanish va qayta saflanish guruhiga qanday mashqlar kiradi?*
- 6. Joydan-joyga ko‘chish guruhlariga qanday mashqlar kiradi?*
- 7. Orani ochish va yaqinlashtirish guruhiga qanday mashqlar kiradi?*

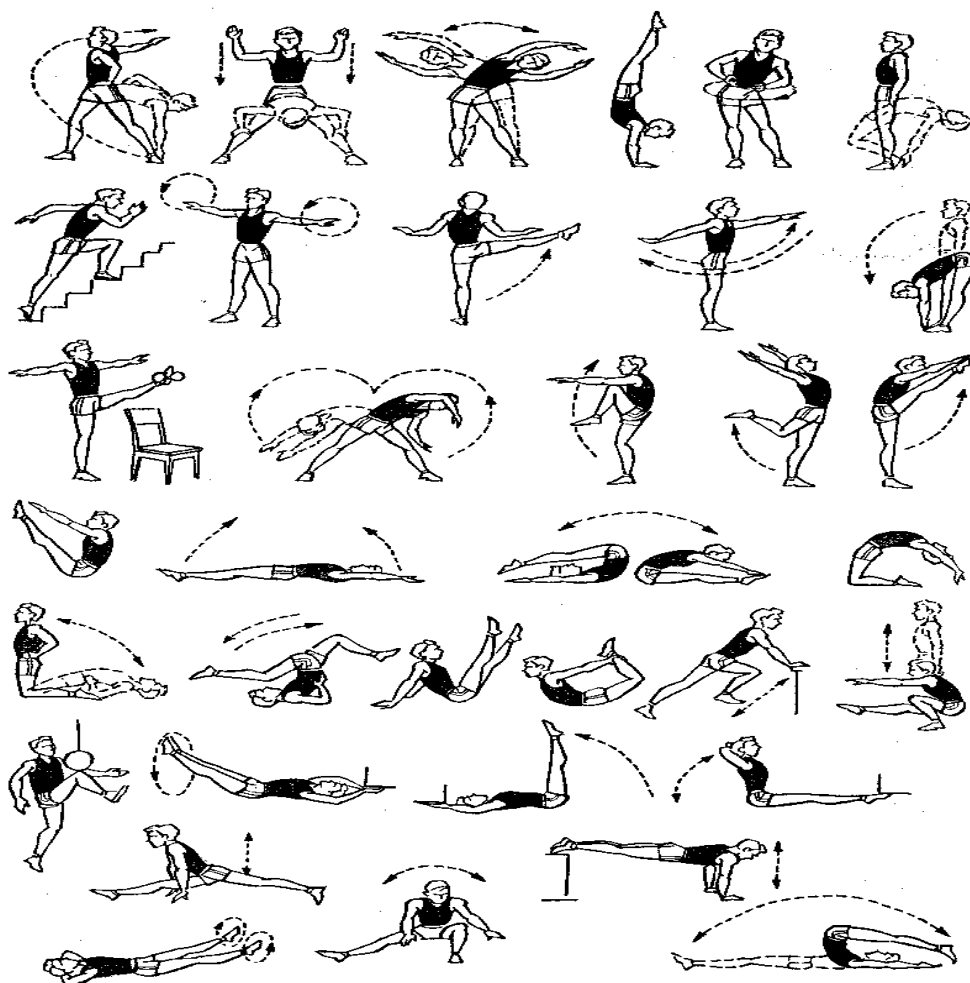
V. BOB. UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR

5.1. Umimvojlantiruvchi mashqlar tasnifi

Mushaklarning maksimal va oʻrta zoʻriqishi, shuningdek, har xil tezlik va amplituda bilan gavdaning ayrim qismlari yoki tana aʼzolarining birgalikda harakatlanishi — umumrivojlatiruvchi mashqlar (URM) deb ataladi.

Darslarning maqsadi va vazifalariga qarab URM oʻquvchilarning organizmini, asosan, bolajak ishga tayyorlashi (badan qizdirish) harakat maktabini oʻzlashtirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash, turli organlarni, organizm tizimini sogʻlomlashtirish, asosan, toʻgʻri qad-qomatni shakllantirishga qaratilgan.

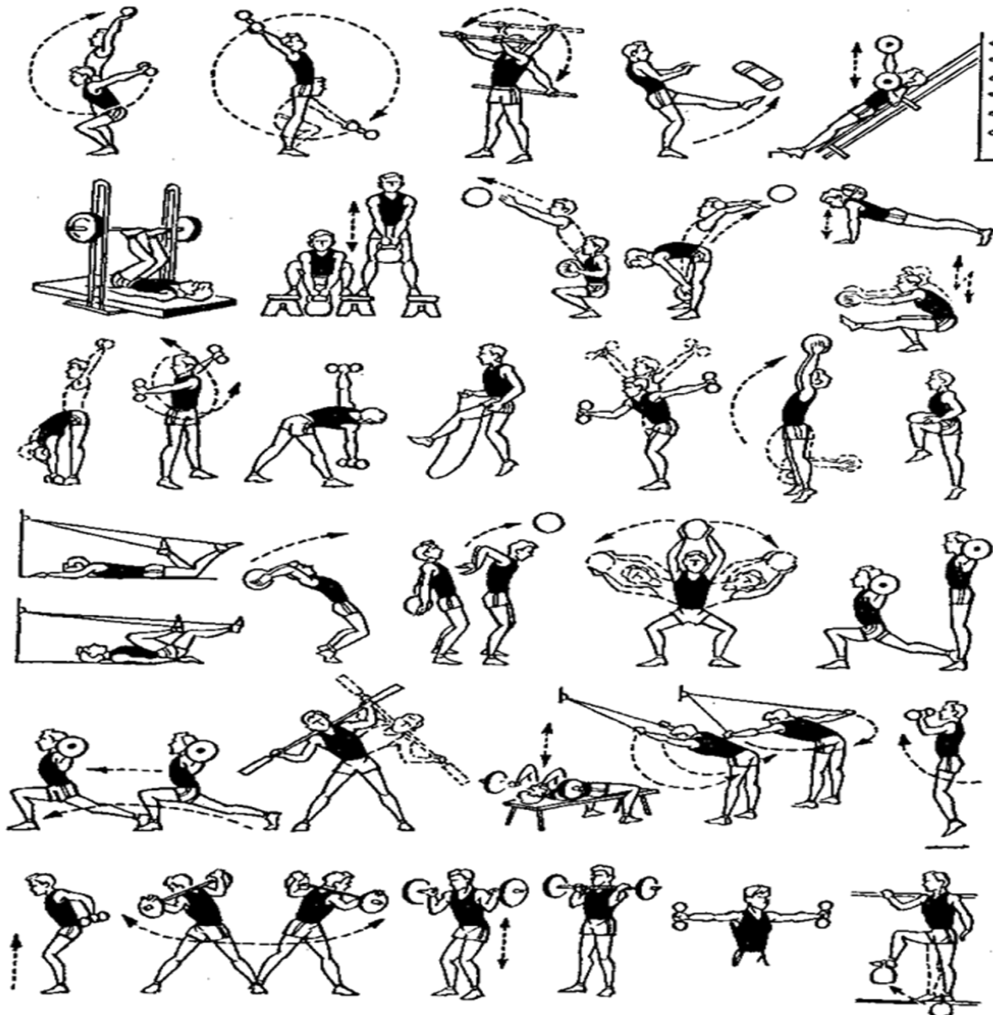
Umumrivojlantiruvchi tayyorlov mashqlari (buyumsiz)



1 rasm

URMni dars tayyorlov qismida o‘tkazishning ma‘nosi — boshning katta yarim sharidan eng qulay ravishda optimal qizishini, motor nerv impulslarning mayin o‘tish oqimini ta‘minlash, bundan tashqari, ichki organlarda umumiy faollanishni hosil etish. Bularning hammasi darsning asosiy qismi hisoblanib, undagi mashqlarni bajarish uchun jismoniy sifatlar (kuch, qayishqoqlik, chidamlilik)ni o‘zlashtirish va tarbiyalash qad-qomatni shakllantirishni ta‘minlaydi. Darsning yakuniy qismida URM dam olish va o‘quvchilarning boshqa faoliyatga o‘tishini ta‘minlash uchun bajariladi. Jismoniy tarbiya bayramlari, tanaffusdagi o‘yinlar va fizkult daqiqa maktab jismoniy tarbiyasida universal vosita hisoblanadi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlari (buyumlar bilan)



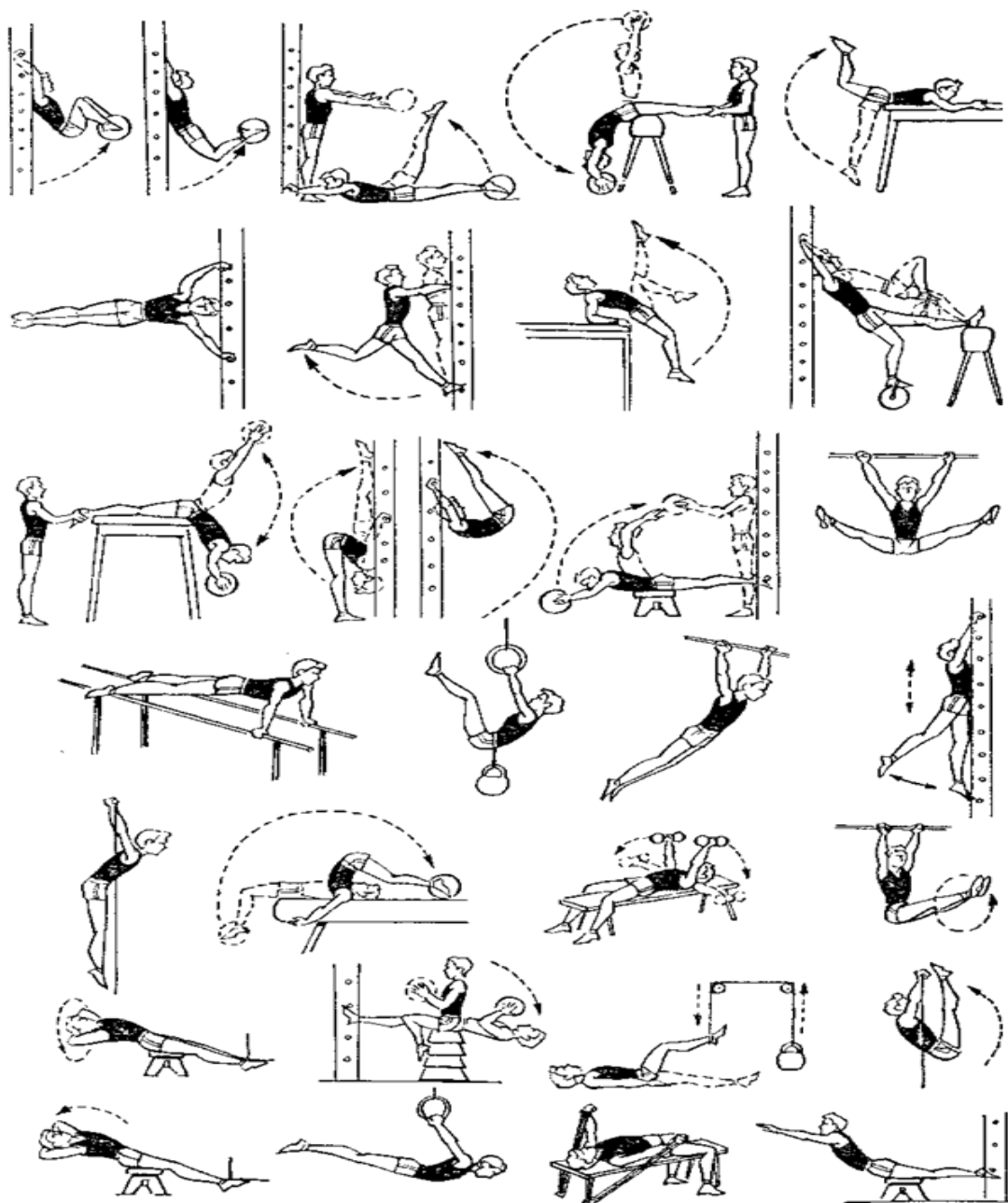
2 rasm

Ular buyumsiz va buyum bilan (tayoqcha, to‘ldirma to‘plar, gantellar, toshlar, gardish, arg‘amchi, rezina amartizatorlar, trenajorlar), o‘quvchilarni

bir-biriga yordam bergan holatda (ketmaket qatorda, doirada, yonma-yon qatorda), joyda va harakatda (yurishda) turli saflantiriladi.

Gimnastika snaryadlarida URM mashqlarini bajarish eng avvalo shugʻullanuvchilarning muvozanat saqlashga va oʻz-oʻzini nazorat qilishga juda ahamiyatli hisoblanadi.

Gimnastika snaryadlarida umumrivojlantiruvchi mashqlari



3 rasm

URM bir qancha xususiyatlarga ega: ular aniq me'yorlanadi, turli variant va majmualarda foydalaniladi. Bu esa ayrim mushak guruhlariga va organ izmning tanlangan tizimlariga ta'sirini ta'minlaydi.

Buning natijasida sistematik ravishda URM bajarishda harakat tajribasining poydevorini barpo etadi. Harakat sifatlari qobiliyat, shuningdek, hayot amaliyotida zarur bo'lgan, murakkab gimnastika barpo etishda asqotadigan ko'nikmalarni shakllantiradi. URM qad-qomatni shakllantirishda katta rol o'ynaydi: ular mushaklarni kuchlantiradi, umurtqa va tovon to'g'ri holatda shakllanishiga ko'maklashadi. Aksariyat hollarda maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarda umurtqa bukilishi kuzatiladi, bu jarayon 11—13 yoshda batamom tugaydi, shuning uchun URM bolalarning rivojlanishida muhim hisoblanadi.

Juftlikda bajariladigan Umumrivojlantiruvchi mashqlari

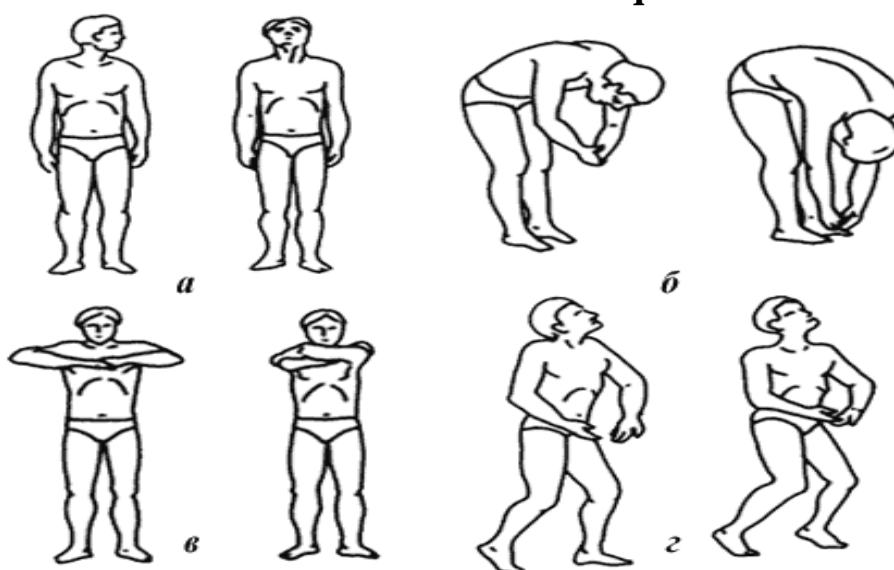


4 rasm

Undan tashqari, URM nafas olish organlarining rivojlanishida samarali vosita hisoblanadi. Chunki, diafragmaning asosiy nafas olish mushaklari mustahkamlanishi qorin mushaklarini, chuqur nafas olishga ko‘mak beruvchi harakatning tarkibi bilan nafas olishning mosligi nafas olish uzunligini va kuchini tekislash ko‘nikmasini shakillantiradi. Aniq ritm, qattiq me‘yor, vaqti-vaqti bilan URMda yuklamani ko‘paytirish va pasaytirish yurak mushaklarini mustahkamlashga ko‘maklashadi. Yurakning urish hajmini ko‘paytiradi, qisqarish ritmini yaxshilaydi. Mashqlar nerv tizimi rivojlanishiga katta ta‘sir etadi. Qarshi amal qilish tezligi uyg‘unlashishi, harakatni bilib egallash bolalarning aqliy rivojlanishida katta mohiyatga ega: URM jamoada bajariladi, bu bolalarning birlashishi va intizomli rivojlanishiga ko‘maklashadi. Musiqa jo‘rligi ijobiy rol o‘ynaydi. So‘nggi yillarda URM o‘tkazish uslubiyatida noan‘anaviy mashq turlari, ritmik va atletik gimnastika, qizlar uchun gimnastika, nafas olish gimnastikasi, xatxa-yoga, ushu va hokazolarni qo‘llash ommalashgan.

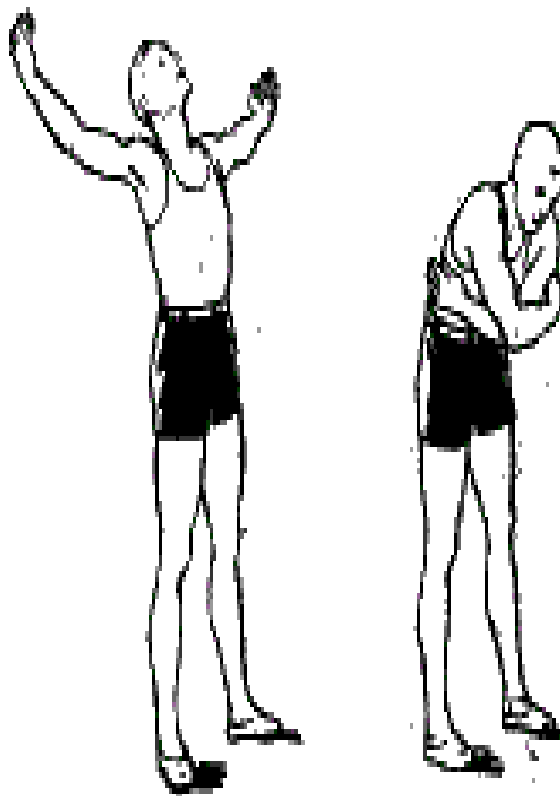
Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish jarayonida nafas olishga qiyinalishi yuklamalarning ortishi natijasida yuzaga keladi. Yuklama ortishida nafas olishga qiynalish asosan nafasni olishda yuklamaga moslashtirmaganligi oqibatida paydo bo‘ladi. Yuklamaga ortishi ketma-ketligida nafas olishni yani burundan o‘pkaga chuqurroq nafas olish jaronini shakillantirish kerak.

Nafas olish mashqlari



5 rasm

Nafas olish mashqlarini kun davomida bajarishimizga qaramasdan biron bir yuklama natijasida Masalan: yugurish, sakrash ko‘tarish, osilish, uloqtirish; jarayonlarida nafas olish ketma-ketligi buziladi. Buning oldini olish uchun har tong va kun davomida nafas olish mashqlari bilan muntazam shug‘ullanib turish tafsiya qilinadi. Nafas olish mashqlarini erta tongda bajarish yanada ahamiyatli bo‘lib, kun davomida miya va yurak qon tomirlarini ish faoliyatini yaxshilab xolsizlik va charchoq xolatlarini oldini oladi.



6 rasm.

Lekin amaliyot tajribasida talabalar va boshlang‘ich sinf o‘qituvchilari maktabda gimnastika darsida URMning boyligidan foydalanmasdan, tez-tez odatdagi mashqlarni ishga solib, kattalar va bolalarga jismoniy tarbiya tizimidagi mashqlarning mohiyati va o‘mini aniq tushuntirmaydilar.

Davlat umumta‘lim standarti va kompleks dasturi bo‘yicha asosiy vazifa jismoniy tarbiya bilan mustaqil shug‘ullanish talabini bilish, ongli ravishda dam olish uchun ulardan foydalanish, mashqlanishda sog‘liqni mustahkamlash va ishchanlikni ko‘tarishni tarbiyalashdan iborat.

Bu haqida P‘erde Kubertenni shunday degan: «Mashqning o‘zi muhim emas, uning qanday bajarilishi, qay darajadagi diqqat bilan, asosan, nima uchun va qanday kuch bilan bajarilgani muhim».

Turli URM soni cheksiz, shuning uchun ularda mo‘ljallash va ularning tavsifini o‘zicha tasavvur qilishga anatomiya bosh klassifikatsiyasi yordam beradi:

- qo‘llar va yelka kamari uchun mashqlar;
- bo‘yin mushaklari uchun mashqlar;

- oyoqlar va tos-son kamari uchun mashqlar;
- gavda uchun mashqlar;
- butun tana uchun mashqlar.

Aytish joizki, bu bo‘lim shartli suratda aniq mushak guruhlariga ta‘sir o‘tkazadi, ko‘p mashqlarni bajarishda tananing bir qismiga mo‘ljallangan va boshqa mushaklar ham qatnashadi. Bundan tashqari, uslubiy yo‘nalishga qarab ularning hammasi yarim harakat rivojlanishi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin: qobiliyatlar (kuch egiluvchanlik, tezlik koordinatsiya, muvozanat ritmli nafas, latofatli harakat va boshqalar), asab xususiyatlari (diqqat, ongli fazoda mo‘ljallash vaqti) va boshqalar. Organizm tizimining faoliyat darajasini ko‘tarish (nafas olish, yurak, qon-tomir tizimini faollashtirish) ham ushbu bo‘limga kiradi.

Qo‘llar va yelka kamariga mashqlar

Bu mashqlar guruhlariga quyidagilar kiradi:

- 1) qollar va yelka kamarini ko‘tarish va tushirish;
- 2) qo‘llarni bukish va yozish;
- 3) qo‘llarni burish;
- 4) qo‘llarni aylantirish harakatlari (navbatli, ketma-ket, barobar);
- 5) siltash va tortish harakatlari;
- 6) statik holatlarda mashqlar;
- 7) qo‘llar va yelka kamari mushaklarini bo‘sh qo‘yish mashqlari.

Har bir bo‘limda aniq ta‘sir qiluvchi mashqlar safini ajratish mumkin.

Masalan, qo‘llarni bukish va uzatishda barmoqlarga, kaftga, bilakka, yelkaga mashqlar bor. Kaftni yoki tennis to‘pini siqish va barmoqlarni yozish kaft mushaklarini mustahkamlaydi, qon yurishini faollashtiradi, bosh miya qobig‘i tonusini ko‘taradi.

Bo‘yin mushaklariga mashqlar

1. Boshni oldinga, orqaga, yonlarga egish.
2. Boshni chapga, o‘ngga burish.
3. Boshni aylantirish harakatlari.

Oyoqlar va tos kamariga mashqlar

1. Oyoq uchiga ko‘tarilishlar.
2. Oyoq uchida yurishlar.
3. Joyda va oldinga surilib, bir va ikki oyoqda hakkalash.
4. Bir va ikki oyoqda cho‘kkalashlar.

5. Yarim choʻkkalashlarda yurish va sakrashlar.
6. Oyoqlarni koʻtarish va tushirish.
7. Oyoqlarni bukish va uzatish (tik turib, oʻtirib, yotib).
8. Tashlanishlar va tashlanishda pmjinasimon harakatlar.
9. Tashqari va ichkariga oyoqlarni burishlar.
10. Oyoq va tovonni aylantirish harakati.
11. Oyoqlarni yonga, orqaga, oldinga siltashlar.
12. Statik holatlarda (yarim shpagat, shpagat, oyoqni ushlab turish, oldinga, orqaga, yonlarga koʻtarib) mashqlar.
13. Oyoq mushaklarini boʻshashtirish mashqlari.

Oyoqlar uchun mashqlar boʻgʻimlar va tovonning mayda mushaklarini mustahkamlaydi. Ayniqsa, tovonning turli harakatlari oyoq uchini uzatgan holda turli mashqlar, choʻqqayishlar foydali. Oyoqlarni koʻtarish, oyoqlarni siltash, choʻqqayishlar boʻgʻimlarning harakatchanligini mustahkamlash katta mushaklarning choʻzilishiga va oyoqlarning bogʻlanishlariga, egiluvchanligiga va kuchiga taʼsir qiladi. Oʻtirgan, yotgan holatda oyoqlarni koʻtarishda qorin mushaklari ancha yuklama oladi.

Statik mashqlar muvozanatni faollashtiradi va qayishqoqlikni rivojlantirishga yordam beradi. Oyoqlar uchun koʻp mashqlar, ayniqsa, meʼyorlangan choʻqqayishlar va sakrashlar yurak, qon- tomir tizimini mustahkamlaydi, fiziologik yuklamani koʻtaradi, moddalar almashinuvini yaxshilaydi.

Gavda uchun mashqlar

1. Turli dastlabki holatlar (tik turishlar, oʻtirish, yotgan holatda) gavnani oldinga, orqaga, yon tomonlarga bukish.
2. Gavnani oʻngga va chapga bukish,
3. Turli qoʻl holatlari bilan gavnani aylantirish harakatlari.
4. Yotgan holatda oyoqlarni kotarish, qorinda yotgan holatda gavnani koʻtarib kerishish.
5. Tizzalarga tayanib turish holatida orqaga tayanib, yotganda tayanib, gavnani bukish va kerishish.
6. Statik holatlar.
7. Boʻshashtirish mashqlari (chalqancha yotgan holatda yengil kerishish va mushaklarni boʻsh qoʻyish).

Gavda va bo'yin mushaklari uchun bajariladigan mashqlar egiluvchanlikni rivojlanishiga ta'sir qiladi, umurtqa harakatchanligiga, oyoqlar, bo'g'imlar cho'zilishiga ko'maklashadi. Bu esa, o'z navbatida, bo'g'implarning anatomik harakatlanishini aniqlaydi, qomatning to'g'ri shakllanishiga ijobiy ta'sir qiladi. Yonga va oldinga bajariladigan mashqlar belning me'yoriy bukilishini ta'minlashga yordam beradi. Ayniqsa, qorinda va chalqancha yotgan holatdagi mashqlar foydali, chunki, umurtqa gavda og'iriigidan ozod bo'ladi va qorin, bel mushaklari yuklama tufayli mustahkamlanadi. Bundan tashqari, umurtqa to'g'ri holatda bo'ladi, uning tosda joylashgan egilish burchagining qomatga ta'siri yo'q. Qorinda dastlabki holatda yotgan mashqlarda gavdaning yuqori qismi boshni ko'tarish va tushirish vaqtida umurtqaning ko'krak va bo'yin qismida harakatchanlik hamda to'g'ri holatni rivojlantiradi, shu vaqtda bel bo'limi qotirilgan holatda bo'ladi va ortiqcha egilmaydi, bolalarning bunga bo'ysunish qobiliyati bor. Orqada yotgan holatda gavdani bukish va rostlanib egilish mashqlarida qorin mushaklari mustahkamlanadi, bu esa ovqat hazm qilish jarayoniga ijobiy ta'sir qiladi.

Bolalarda bu mushaklar nozik, shuning uchun bunday mashqlar ularga juda foydali. Gavda uchun bajariladigan mashqlarning ayrimlari nafas olganda qatnashadigan mushaklarni mustahkamlashga ta'sir qiladi; biqin burilishlarida, yonga va oldinga egilishlarda qorin mushaklari yuklama oladi, tishli mushaklar rezina amortizator bilan (trenajorlarda) va o'quvchilarni turli saflantirganda (bir ketma-ket qatorda, doirada) va harakatda birbiriga yordam beradi.

Butun tana uchun mashqlar.

1. Bir vaqtda gavdani oldinga, orqaga, yonga egish qo'llar harakatlari va oldinga (yonga, orqaga) tashlash bilan.

2. Cho'qqayish va oldinga egilish bilan qo'llarni oldinga (yuqoriga, orqaga) ko'tarish.

3. Gavdaning aylanish harakati qo'llarni yuqoriga ko'tarib va oyoqlarni navbatma-navbat bukish va uzatish (o'ngga gavda egilganda bukish chap oyoqni bukish, chapga esa o'ng oyoqni).

4. Tayanib yotgan holatda qo'llarni bukish va uzatish bilan bir vaqtda oyoqni ko'tarish va tushirish.

5. Tananing to‘lqinsimon harakati (harakat qo‘llar bilan boshlanadi keyin gavda va oyoqlar bilan davom etadi).

6. Orqa bilan yotib ko‘prik va gimnastika devoriga orqa bilan turib orqaga egilish (sheriklar yordamida va mustaqil).

7. Orqa bilan gimnastika devorida osilib oyoqlarni ko‘tarish.

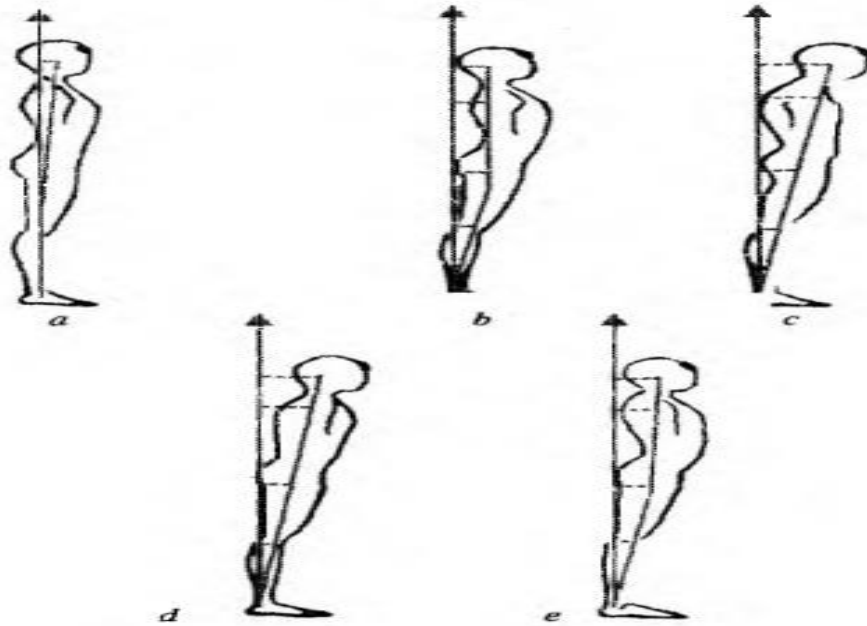
8. Gimnastika devorida orqa bilan osilgan holatdan osilishga o‘tish, oyoqlarni bukib va to‘g‘ri tutib kerishish.

9. Tananing hamma mushaklarini bo‘sh qo‘yish mashqlari (yotib, tananing hamma mushaklarini bo‘sh qo‘yish, tananing hamma mushaklarini maksimal taranglatish va bo‘sh qo‘yish; boshqa mushaklarni taranglatib, birgalikda bir guruh mushaklarni ketma-ket bo‘shashtirish).

5.2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida hal qilinadigan asosiy vazifalar

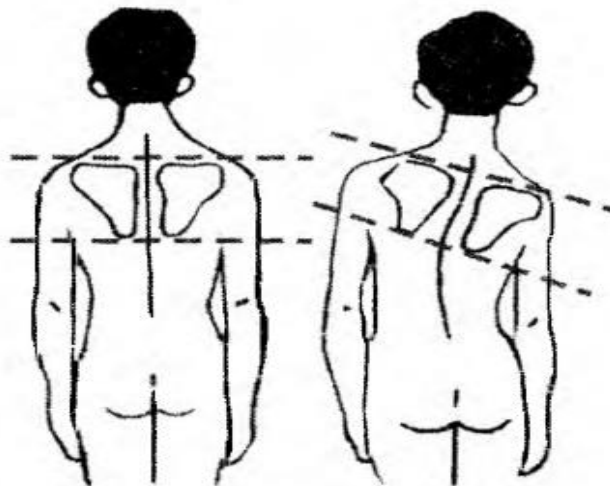
To‘g‘ri qomatni shakllantirish

To‘g‘ri qomat, ko‘pincha, muhim organlarning va organizm tizimlarining normal faoliyatini aniqlaydi. Shuning uchun fo‘g‘ri qomat shakllanishi asosiy vazifa hisoblanadi. Asosiy turishda (7-a rasm) qomatni normal (to‘g‘ri) belgilashda boshni yonga egmasdan turiladi. Ko‘krak qafasi yozilgan, oyoqlar vertikalga yaqinlashtirilib tekislangan, badanni yaxlit, to‘g‘ri, taranglamasdan, belgilangan boshqa tik turishlarga nisbatan kam urinishlar bilan turiladi. Shaxsiy rivojlanish davrining boshida, yoshlarning bu tipdagi qomati qulay sharoitda shakllanadi va bir xil turadi, lekin o‘zgarmay qolmaydi. Ayniqsa, uning tiklanishining birinchi davrida va qarish davrida. Ma‘lumki, qomatning zaif, ortiqcha bel lordozi tez-tez uchraydi («qomatning qiyshayishi» - 7-h rasm), shuningdek, ortiqcha ko‘krak qafasi («bukri qomat» — 7-c rasm), egilgan qomat (7-d rasm), bukilgan qomat (7-e rasm) ham uchrab turadi.



7 rasm

Qomatning buzilishi deb sogital yuzasida («tekis orqa») kerakli egilishlarning yoʻqligiga aytiladi. Skolioz bolalarda umurtqa yonga qiyshaygan boʻlishi bilan belgilanadi (8-rasm).



8 rasm

Koʻpincha, yomon qomatga qisman yoki toʻliq yassi oyoqlik yoidosh boʻladi (tovonning ravoqi koʻndalang yoki uzunasiga pastlangan). Yassioyoqlik, odatda, koʻzga tashlanmaydi, ammo bu zaiflik yetarlicha keng tarqalgan. Yassi oyoqda oyoqlarning tayanish faoliyati yomonlashadi, umurtqa va tos holati oʻzgaradi, harakat qiyinlashadi. Odatda, yassi va kovak tovon ajratiladi.

Ommaviy (tadqiqot) tekshirishlar ma'lumotlar asosiga qarab, turli demografik hududlarda o'tkazilgan. Umumiy tekshirishlar sonida 40—50% o'quvchilarda u yoki bu qomat zaifligi belgilangan. Aksariyat hollarda ularni potologiyasiz sabablar keltirib chiqaradi, lekin bunday voqealarda ular aslo bezarar hisoblanadi. Ular ildizlanib, nafaqat, tayanch-harakat apparati biomexanik sifatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi, balki ichki organlar faoliyatida ham yomon bilinadi. Bundan tashqari, jismoniy to'liq emaslik bilan bog'langan og'ir ruhiy ezilish noto'g'ri qomat shakllanishiga sabab bo'lishi mumkin.

Qomatning buzilish darajasi turlicha bo'ladi. Bunday noto'g'ri funksional o'zgarishlar, tana holatlari to'g'ri jismoniy parvarish olib borish natijasida yo'qoladi; turg'un funksional o'zgarishlar va tananing o'zgarishida tekislanmaydi; belgilangan buzilishlar, suyak-ulama harakat apparati va mushak tizimidagi o'zgarishlar bilan bog'liq. Ularni tuzatish uchun uzoq vaqt davolash gimnastikasi bilan tizimli mashg'ulotlar o'tkazish zarur.

Eng muhimi, qomat kamchiligining oldini olish va to'g'rilanish doimiy nazorat va maxsus mashqlar yordamida o'tkaziladi.

O'qituvchining vazifasi — bolalarda tanani to'g'ri holatda ushlab va turg'un odatni tarbiyalash. Qomatni mumkin qadar ertaroq nazorat qilish kerak. Shuning uchun jismoniy tarbiya o'qituvchisi boshlang'ich sinflarda bolalarning tanasini to'g'ri holatda ushlabida nimalarga e'tibor berish kerakligini bilishi darkor. Gimnastika mashqlarini bajarishda dastlabki holatga to'g'ri e'tibor berishni talab qilish kerak. Bosh va yelka holatlariga diqqatni jalb qilish lozim. Yuqori sinflarda bu ishga quwat va vaqt ko'proq talab qilinadi, negaki qomat buzilishi, kamchilik tug'ilishini sinchiklab ishlash o'qituvchi tomonidan talab qilinadi. Shuningdek, bolani maktabning o'zida va uyda ota-onasi muntazam nazorat qilishlari shart.

Kishi o'z qomatini qanday tekshirishi mumkin? Qomatni tekshirishning uy sharoitidagi oson usuli — vertikal tekislikka turgan holatda (devor yoki tekis eshikka tirilib) bo'yin, orqa, kurak, yelka, dumbalarni tekkizib turish. Buning uchun gavgani shunday tekislikka tortish kerakki, bosh holati shunday bo'lsinki, chakka nuqtasi burunning past chegarasi bilan bir gorizantalda bo'lishi shart, vertikal tekislikka yelkalar, kuraklar, boldir, mushaklan timlib tursin. Yuz tekislik holati ko'zguda chizilgan vertikal

chiziqdan tekshiriladi. Qomatni aniqroq nazorat qilish uchun maxsus uslubiyatlardan foydalaniladi.

To'g'ri qomatni saqlash uchun holat reflekslari katta ahamiyatga ega. Quyidagi misolda qomatni shakllantirish uchun qanday usuliardan foydalanish mumkinligini ko'rish mumkin. Asosiy turish holatini qabul qilish kerak, rostlanish, yelkalarini rostlash engakni ko'tarish lozim.

Bu holatni qat'iy ravishda aniqlashdan keyin yuzni pastga qaratib birdan boshni tushirish darkor. Bunday harakatdan so'ng kutilmaganda va tez sur'atda rostlangan holat o'zgaradi; yelkalar beixtiyor tushadi, bel kerishadi, qorin esa oldinga chiqadi. Bunda tana holatining o'zgarishi, boshning pastga engashish holati, tana mushaklarining refleksi bo'sh qo'yish bilan bog'liq, ular vertikal holatda gavdaning topshirilgan holatini ushlashi kerak. Agar boshni yuqoriga ko'tarsa, tananing barcha qismi beixtiyor «taranglashadi», yelkalar rostlanadi, orqa tekislanadi, qorin tortiladi. Bu holatda odam qomati o'z-o'zidan to'g'ri holatni qabul qiladi.

Lekin boshni chiroyli ko'tarish bilimini o'rganish to'g'ri qomat ustida ishlash uchun yetarli emas. Uni yanada mag'rur holatda ko'tarib yurishga odatlanish uchun shug'ullanish kerak. Bulling uchun «mushaklar korseti» mashqlantiriladi. To'g'ri qomat holatini ushlab turadigan mushaklar guruhi 300 dan oshiq. Ularni umumlashtirish qonunlari tibbiyot va biomexanikaga asoslanadi.

Bu kabi ichki organlarning yaxshi ishlashini ta'minlaydigan, mexanika yuklamasini skeletga bir tekis taqsimlaydigan va muvozanatni saqlash uchun eng kam energiyani sarflashga xizmat qiladigan holatlarga'zal qomat namunasidir va unga intilish uchun, odatda, badiiy gimnastikada balerina qomati qabul qilinadi.

Balerinalarda qomatni shakllantirish uchun kasb mahorati muhim ko'rsatkichlaridan biri hisoblanib, uni o'zlashtirishga yillar ketadi.

Yurak, qon-tomir tizimini mustahkamlash

Yurakning yuqori funksional darajada ishlashi kuchli qon aylanishi, asta qisqarishi va bo'shishi bilan aniqlanadi (kamroq pulsligi) va ana shunday jarayonlarning almashishi qat'iy aniqlik bilan, yurak mushaklari uni qon bilan ta'minlashiga, nerv tuzilish holatiga, bajaradigan ishi, jadallik kuchiga bog'liq. Yurak mashqlanadigan organ, u jismoniy ish o'zgarishlariga tez javob beradi. URMdan muntazam ravishda foydalanish yurak faoliyatiga

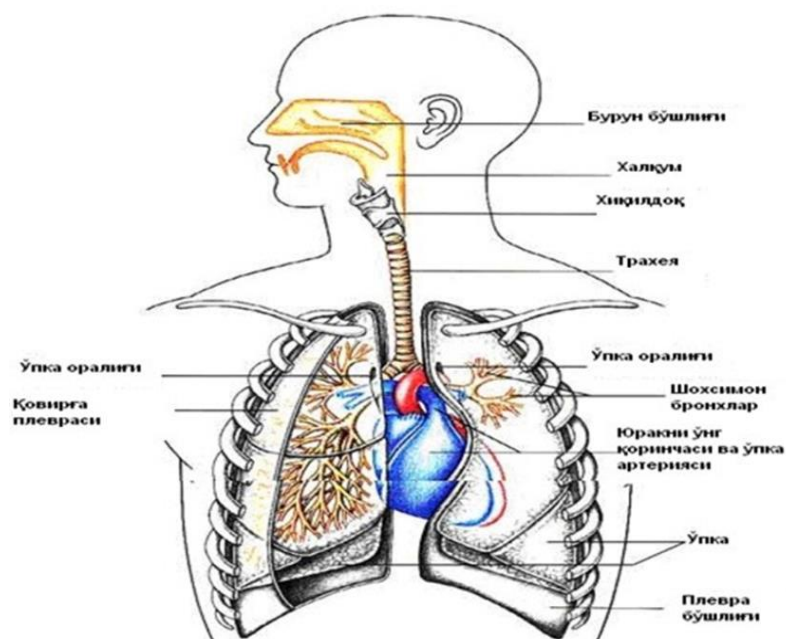
ijobiy taʼsir qiladi, bunda yuklama asta-sekin koʻtariladi, aniq meʼyorlanadi, zoʻriqish ritmi boʻshashish bilan almashinadi yoki dam olish toʻxtashi bilan amalga oshadi. Nerv mukammal shakllanmagani sababli bolalar yuragi ishlash xususiyati oʻziga xos boʻladi. Shuning uchun katta ehtiyotkorlik bilan yuklamani kuchaytirish kerak (ayniqsa, kichik yoshdagi maktab bolalari uchun). Ayrim mashqlar jarayonida dam olish uchun toʻxtatishlar boiishi lozim, mashqlar meʼyori oʻz-oʻzdan koʻpaytirib borishi darkor. Bola oʻsa borgach, yurak zarbi hajmi tez oʻsadi, markaziy nerv tizimi va yurak apparati atrofiga yuqori temperatura ajraladi, bu jarayon, asosan, bola 7-8 yoshiga yetganda yakunlanadi.

URM yurak-tomir tizimini mustahkamlaydi. Oʻziga xos mazkur rejada ritmik, koʻp takrorlanadigan katta fiziologik yuklamali harakatlar taʼsir qiladi. Turli xil hakkalash, oldinga engashish, qoʻllar harakati bilan yonga tizzani yuqori koʻtaruvchi mashqlar, choʻqqayishlar — bu mashqlar har doim takrorlanishi muhim.

Nafas olish tizimini mustahkamlash

Oʻpka orqali kislorod qonga kiradi va uglevod, yogʻ, oqsil bilan qoʻshiladi. Natijada, energiya (quvvat) ajraladi, u tufayli biz hayotimiz, fikrlaymiz, harakatlanamiz. Nafas olish va chiqarish oʻpka mushaklari bilan amalga oshiriladi. Ular qanchalik yaxshi rivojlangan boʻlsa, shunchalik yaxshi. Ularni nafasli mashqlar bilan mustahkamlash mumkin. Eng samaralisi chuqur, kam zoʻriqmasdan nafas olish hisoblanadi. Bunda havo alviolagacha boradi, oʻpka toʻqimalarida havo yaxshi almashadi. Nafas olish mushaklari tejamli ishlaydi, ularning ishchanligi tiklanishga ulguradi. Oʻpka havo almashinish kuchlanishi (chuqur tezlanib nafas olishda) organizmdan karbonat angidrid gazini haddan tashqari chiqarishga olib boradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish jarayonida nafas olishga qiyinalishi yuklamalarning ortishi natijasida yuzaga keladi. (9-rasm) Yuklama ortishida nafas olishga qiynalish asosan nafasni olishda yuklamaga moslashtirmaganligi oqibatida paydo boʻladi. Yuklamaga ortishi ketma-ketligida nafas olishni yani burundan oʻpkaga chuqurroq nafas olish jaronini shakillantirish kerak.



9 rasm

Bu qondagi ishqorli kislota muvozanatini buzadi. Tomirlarning qisqarishiga olib kelib, miyaning qon bilan taʼminlanishini. shuningdek, organizmning hamma toʻqimalarini yomonlashtiradi. Tinch holatda va kichik yuklamada burundan nafas olish meʼyor hisoblanadi, bunda havo issiqlanadi mikroblardan, changdan tozalanadi. Bundan tashqari, burun boʻshligʻida nerv tugunlari qoʻzgʻaladi, nafas olish apparati nafas olishga sozlanadi (burun, oʻpka refleksi) bosh miya qobigʻi tonusi koʻtariladi, bu uning rivojlanishiga olib boradi. Jismoniy yuklamada oʻpkada havo almashinuvi kuchayib, burun yoʻllari orqali oʻtishi kamlik qiladi.

Bu hodisalarda nafas olish burundan amalga oshiriladi. Nafas chiqarish esa bumndan va ogʻizdan yoki nafas olib chiqarish bir vaqtning oʻzida burundan va ogʻizdan boiadi.

Oʻrtacha jismoniy yuklamada nafas olishga eng yoqimli anatomik sharoitlar tana mushaklari zoʻriqmaganda, koʻkrak qafasi rostlanganda, oyoqlar uzatilganda, yelkalarni orqaga tekislanganda (yuqoriga koʻtarmasdan, chunki koʻkrak qafasining yuqori qismi torayadi), qoʻllarni yelkadan pastga yonga koʻtarish, qoʻllarni yuqoriga koʻtarishlarda, bukilgan va toʻgʻri qoʻllarni orqaga tortganda, qoʻllarni yelkalarga, belga koʻtarganda yaratiladi. Nafas chiqarish burilishlarda, choʻqqayishlarda, qoʻUarning pastga barakatlarida oyoqlarni bukishda, yaʼni gavda tekisligining kichiklashishida amalga oshiriladi.

Katta mushak taranglatishlarni nafas chiqarish bilan birga olib borishi kerak, nafas olishni esa dastlabki holatda qilish lozim. Masalan, qorinda yotib, gavdaning yuqori qismini ko'tarib, qo'llarni yuqorida ushlab turish va nafas chiqarish. Bu katta mushaklar zo'riqishida ayrim nafas olish mushaklari (qorinning qovurg'a orasidagi qiya mushaklari, ko'krak-umrov) bevosita mushak ishiga o'tadi.

Bundan tashqari, nafas chiqarish bosh miya qobig'i harakat markazining qo'zg'alishini kuchaytiradi, nafas olishni esa tormozlantiradi. Shunday qilib, nafas chiqarish mushak ishiga yordam beradi. Bu turdagi mashqlarda bolalarga batamom nafas olishga tavsiyalar berilmaydi (ular qanday qilib bo'lsa, shunday nafas olishadi) yoki ularga dastlabki holatda nafas olish ko'rsatiladi.

Mashq tugatilishida harakatni to'xtatish shart, negaki bu vaqtda nafas o'z holatiga keladi. Kichik tez harakatlar (kaftni, tovon aylantirishlar va boshqalar) odatdagi nafas olishda bajariladi.

Odatdagi yuza nafasda ko'p takrorlanish katta yo'nalish bilan bajariladi (joyda hakkalashlar va arg'amchi bilan sakrashlarhamda shunga o'xshash). Bunday hollarda kam chuqur nafas olish organizmga qulayroq, negaki bunday jismoniy ishga kam quvvat sarflanadi.

Nafas olish harakat tempi xotirjam bo'lishi kerak, tez bolmagan nafas chiqarish esa nafas olishdan ancha uzunroq. Kuchaytirilgan, to'liq nafas olish o'pkani ishlatilgan havodan bo'shatadi. Shuning uchun nafas olishni o'rgatishdan awal diqqatni nafas chiqarishga jalb qilish kerak. Uzoq nafas chiqarish mashqlari tempni va nafas olish ritmini normallashtiradi, nafas olish mushaklarini mustahkamlaydi.

Ayniqsa, bu holatda qarshilikni yengib nafas chiqarish foydali (tishlarning yarim bekilganligi, tishini tishiga qo'yib, nafasni naychadan chiqarish va shunga o'xshash).

To'g'ri nafas olishni o'rganish uchun nafas olish mushaklarini boshqarishni bilish kerak. Ularni rivojlantirish, mustahkamlash uchun 3 turli nafas olish mavjud: ko'krakli, qorinli va aralash. Ko'krakli nafaslanishda nafas olish vaqtida ko'krak qafasi oldinda, orqada va yon yo'nalishlarda kengayadi; nafas chiqarishda qovurg'alar pastga tushadi, ko'krak qafasi hajmi kamayadi. Qorinning nafaslanishida nafas olish diafragmaning qisqarishi va tushishi hisobiga amalga oshiriladi.

Shunday qilib, ko'krak qafasining hajmi yuqoridan pastga ko'payadi, nafas chiqarish esa diafragmaning ko'tarilishi va ko'krak qafasining hajmi kamayishi hisobiga amalga oshiriladi. Nafas olishda qorinning oldingi tomoni keriladi, nafas chiqarishda u ichiga tortiladi.

Aralash tipdagi nafaslanishda nafas olish va chiqarish ko'krak qafasining hajmi ko'payishi va kamayishi tufayli hamma yo'nalishlarda bo'ladi (oldinga-orqaga, yonlarga va yuqoridan pastga). Bu turdagi nafas olish eng tabiiy sanaladi. U bolalar va kattalarda, kundalik hayotda va mashqlar bajarishda sodir bo'adi.

Lekin maxsus o'rgatilmasa, u to'liq emas hisoblanadi. Ko'krakli va qorinli turdagi nafaslanishlar mushaklarni mustahkamlash va mashqlanish, harakatchanlikni rivojlantirish uchun tavsiya qilinadi.

5.3. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish metodikasi, qad-qomatni to'g'ri shakllantirish uchun mashqlar

Bolalar bilan mashg'ulot o'tkazayotganda URM majmuasidagi birinchi mashq har doim to'g'ri qomatni sezishga xizmat qildiradigan bo'lishi kerak. U to'g'ri qomatga xos holatni qabul qilish va uni yodlab qolish imkonini beradi. Qanaqa mashqlar to'g'ri qomadni sezish mashqlariga kiradi? Quyida bir nechta shunday mashqlarni keltirib o'tamiz.

1. Orqa bilan devorga shunday turish kerakki, bosh orqasi, kuraklar, dumba va tovonlar unga tegib tursin. Mushaklar zo'riqishi bilan qabul qilingan holatni sezish va uni yodlab qolish kerak. Devordan chetlanish va bu holatni 10-30 soniya saqlash lozim.

2. Gimnastika tayoqchasini orqaga vertikal tarzda shunday qo'yish kerakki, u bosh orqasiga va orqaga (umurtqasimon) tegib tursin. Tayoqni orqaga o'ng qo'l bilan bosh ustiga bosib turib, chap qo'l esa orqada rostlanish va bu holatni eslab qolish lozim.

3. Devor oldida to'g'ri qomat holatida turib, orqani kerishtirish, boshni va tozni devordan uzmasdan va dastlabki holatga qaytish.

4. Shuning o'zi, faqat o'tirib va turib.

5. Shuning o'zi, faqat oyoqlarni ko'tarib, bukib, belni va tozni devordan ajratmasdan.

6. Oyna oldida turib, to'g'ri qad-qomatni egallash.

7. D.h. — qo‘llar bosh orqasida (kuraklar bir-biriga tekkuncha, tirsaklarni orqaga tortish).

1—2 — o‘tirish, tovonlar birga, oyoq uchi ochilgan (qorinni tortish, belni to‘g‘ri tutish). 3 — turish, 4 — D.h.

8. D.h — qo‘llar belda. 1 — oyoqlar uchiga ko‘tarilish va tirsaklarni orqaga tortish (qorinni tortish); 2—3 - ushlab; 4 - D.h.

9. Chet el mutaxassislari quyidagi mashqlarni taklif qiladilar. Tasavur qiling, sizning ko‘kragingiz o‘rtasidan tarang tros tortilgan. U sizni oldinga va biroz yuqoriga 45° ostida tortyapti. Yana shuni tassavur qilingki, sizning ko‘kragingiz kengavyapti, yelkalar ochilyapti, bel to‘g‘ri. Bu mashqni faqatgina yurish/paytida emas, balki tik turib, o‘tirib bajarish ham mumkin.

10. Chalqancha yotish va tana mushaklarini bir tekisda yo‘naltirib to‘g‘rilash.

11. Orqa bilan gimnastika devoriga osilib, to‘g‘rilanishga va tananing hamma qismi bilan devorga tegishga harakat qilish.

12. Xatxa-yoga gimnastika mashqlari yaxshi samara beradi: tik turib, tana bo‘ylab tushgan qollarni kaft tashqarisiga oxirigacha ochib, tos mushaklarini taranglashtirib shu holatda biroz vaqt ushlab turish va bir tekisda nafas olish. Asosiy e‘tibor boshning holatiga qaratiladi, chunki boshning egilishi, bel va qomatning bukilishiga olib keladi.

Bu mashqning biroz murakkabroq variantini oyoqlar uchiga ko‘tarilib bajarish. O‘tirish, tovonga o‘tirish yoki turish holatlarida «chalishtirilgan» mashqini bajarish. Buning uchun bir qo‘lni orqaga o‘tkazib pastdan yuqoriga ko‘tarib, yelka orqasiga, ikkinchi qo‘lning bukilgan barmoqlaridan ushlanadi.

Barmoqlar mahkamlanib, uzatilgan qo‘lni o‘z-o‘zdan mushaklarda og‘riq pay do bo‘lgunicha tortiladi. Bir necha soniyadan so‘ng qo‘llar holati almashadi. 2—3 marta takrorlanadi. Oldinga to‘g‘ri qarab, bir tekisda va tinch nafas olinadi.

Qomatning yaxshi shakllanishiga boshda yuk (og‘irligi 150—200 gramm) ushlab turish bilan bog‘liq mashqlar yordam beradi.

Yuk boshga qo‘yiladi (peshonaga yaqin), bu tana holatini nazorat qilishga yordam beradi, ya‘ni bosh biroz bo‘lsa ham to‘g‘ri holatdan chiqib ketsa yuk tushib ketadi.

1. Boshda yukni ushlab, sekin o‘tirish va turish.

2. Bir oyoqda turib, ikkinchi oyoqni odinga, yon tomonga, orqaga ko‘tarish.

3. Bir oyoqda turib, ikkinchisini bukish va qoringa tortish.

4. Orqaga burilish (oldin sekin, keyin tez).

5. Oyoq uchida turish, oyoqlar bir chiziqda.

6. Oyoqlarni chalishtirib o‘tirish, turish.

7. Oyoqlarni chalishtirib turib, o‘ng oyoq chap oyoq oldida buning aks holatigacha, ya‘ni chap oyoq o‘ng oyoq oldida holatigacha chapga burilish, keyin o‘ngga burilib, dastlabki holatga qaytish.

8. Oyoqlarni chalishtirib turib (o‘ng oyoq chap oyoqning oldida), o‘tirib, chapdan orqaga burilish va chordana qurib o‘tirish. Turib, o‘ngdan orqaga burilish va dastlabki holatga qaytish.

9. Gimnastika devori bo‘ylab yuqoriga, pastga tirmashib harakatlanish.

Qomatning shakllanishi va yassi tovonlikni davolashda oyoqning panja mushaklari uchun mashqlardan foydalanish katta ahamiyatga ega.

1. Oyoq uchida yurish, tizzani baland ko‘tarish.

2. Tovonda yurishlar (barmoqlarni iloji boricha yuqori ko‘tarish).

3. Oyoq panjasining tashqi tomonida yurish (barmoqlar bukilgan).

4. Oyoqlarni kerib turishdan, oyoq panjalari parallel, qo‘llarni yuqoriga ko‘tarib, sekin butun oyoq panjasiga oldinga bukilib, o‘tirish, oldinga egilib, qo‘llarni orqaga yo‘naltirish.

5. D.h. (dastlabki holat) — oldinga bukilib tovonlarda o‘tirish, qo‘llar orqaga. 1—2 — tizzaga turish va orqaga bukilish, qo‘llar orqaga tashqariga, 3-4 - D.h.

6. Yarim cho‘qqayib yurish.

7. D.h. — oyoqlar juft, qo‘llar belda.

1 — oyoq uchiga turish.

2 — butun panjada turish, oyoq uchini birlashtirib, tovonlarni ochish.

3 — oyoq uchida turish, tovonlar ochiq.

4 — butun panjalarga tushib, tovonlarni birlashtirib, oyoq uchini ochish.

8. D.h. — qo‘llar belda. Oyoq uchida oyoqlarni chalishtirib yurish.

9. D.h. — gimnastika devolining birinchi reykasiga barmoqlarda osilib turish.

1—2 — oyoq uchiga, tovonlarni ajratib baland ko‘tarilish.

3—4 — tovonlarni iloji boricha. pastga tushirish.

To'g'ri qomatni shakllantirish uchun eng yaxshi samara beruvchi mashqlar muvozanatni saqlab turuvchi mashqlar hisoblanadi.

Bularning qimmatligi shundaki, bu mashqlarni bajarganda mushak tonusi refleks tarzda oshadi va tanani to'g'ri ushlab turishga yordam beradi. Shuning uchun xoreografiya mashqlari hammaga foydalidir.

Qomat kamchiliklarini faqatgina maxsus gimnastika mashqlari yordamida to'g'rilash mumkin. Bukchaygan qomatda yelka mushaklarini mustahkamlashga va ularning statik kuchini rivojlantirishga e'tibomi qaratib, umurtqa pog'onasining yuqori qismi harakatchanligini oshirishga yordam beruvchi mashqlardan foydalanish katta ahamiyatga ega.

Lordotik (egma, bukma) qomatni oldinga egish va qorin mushaklarini mustahkamlash uchun tananing tos-son bo'g'imida bukilish, tana orqa tekisligini cho'zishga mashqlar (oxirgilari umurtqa kamarining kamayishiga yordam beradi) tavsiya qilinadi.

Skoliozda umurtqa pog'onasi, tos qismining tashqi tekisligini hamda skoliozning bukilgan tomonidagi mushak bog'lamlarini cho'zuvchi va bo'rtib chiqqan tomon mushaklarini mustahkamlovchi mashqlardan foydalanish samarali hisoblanadi.

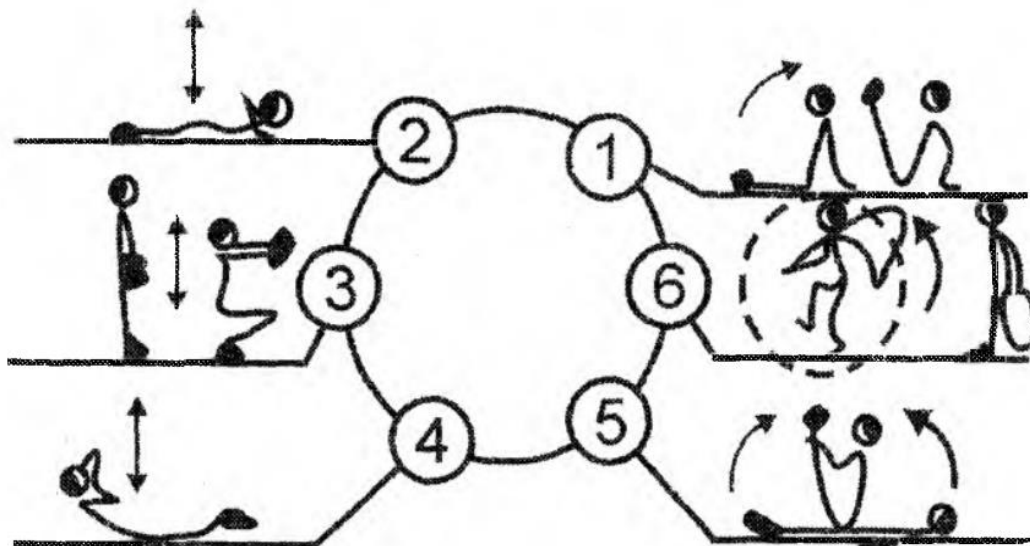
5.4. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning maxsus yo'naltirilganligi

Shaklan bir xil bo'lgan mashqlarning (masalan, o'tirib-turishlarning) organizmga ta'siri ularni bajarish xususiyatiga (sekin yoki tez o'tirib-turish, yuklar bilan yoki yuklarsiz va h.k.) bog'liq.

Mashqlarni tanlashda xatoga yo'l qo'ymaslik uchun harakat qobiliyatlari, jismoniy sifatlar: kuch, chidamlilik va egiluvchanlikning namoyon bolishi to'g'risida tasawurga ega bo'lish lozim.

Kuch sifatlarini, ya'ni tashqi qarshilikni yengish qobiliyatini URMni uch usulda qo'llash yo'li bilan rivojlantirish tavsiya etiladi (*1-chizma*):

1. Uncha og'ir bo'lmagan yukni ko'p marta (8—12 martagacha) ko'tarish yoki o'z tanasi og'irligini yengish (yotib, qo'llarga tayangan holda ularni bukib-yozish, o'tirgan holatdan turish, tortilish va h.k.). Shunga o'xshash mashqlarni toliqishgacha



1-chizma. Kuch sifatlarining uchun taxminiy aylanma mashqlar majmuasi

bajarish kuch chidamliligini rivojlantiradi, mushak massasining oʻsishiga yordam beradi. 8—12 marta takrorlash qiyinchilik tugʻdirmasa, yuk ogʻrligini koʻpaytirish yoki dastlabki holatni oʻzgartirish (masalan, qoʻllarga tayanib, ularni bukish-yozishda oyoq tayanchini balandroq qoʻyish) zarur.

2. Imkoniyat chegarasiga yaqin yukni koʻtarish (1-3 marta). Mazkur mashqlar mushaklarning kuchini eng yuqori darajagacha rivojlantiradi. Ularning massasi ham oshadi. Izometrik mashqlar (tana qismlarining koʻrish mumkin boʻlgan harakatsiz tashqi qarshiligini yengish uchun mushaklarning imkon chegarasiga yaqin zoʻriqishi) ham maksimal kuchni rivojlantiradi.

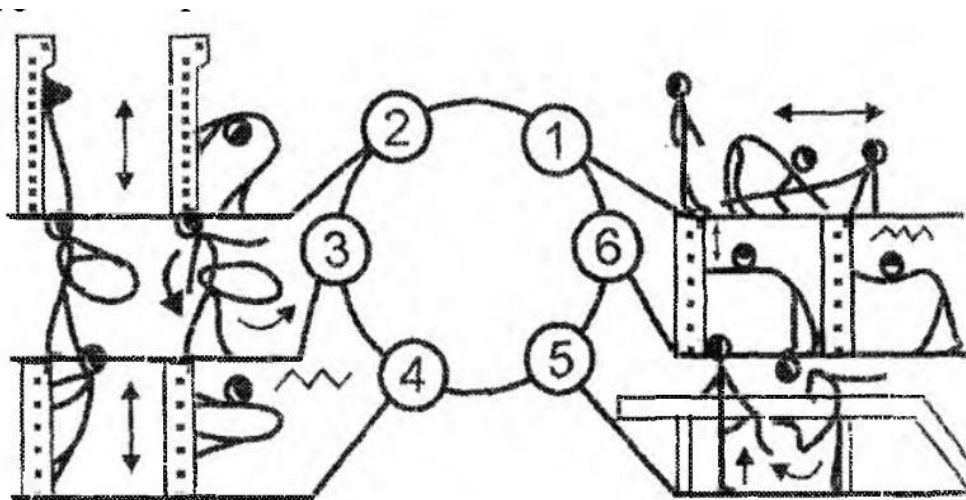
3. Harakatlarni maksimal tezlik bilan bajarish. Mashqlarning tezlik-kuch sifatleri, epchillik rivojlanadi.

Chidamlilik - mushaklarning qattiq zoʻr berishini talab qiladigan uzoq muddatli ishlashi davomida toliqishga qarshi turish qobiliyatidir. URMdan foydalanib, alohida tana qismlari va umumiy chidamlilikni rivojlantirish mumkin. Mushaklarning chegaralangan miqdori qatnashuvchi mashqlarni imkon borich a koʻp marta bajarish orqali alohida aʼzolar chidamliligi rivojlaniriladi (masalan, gantellarni yelkada koʻtarish, tumikda tortilish).

Mushaklarning koʻp gumhlari uzoq muddat davomida ishtirok etadigan va shunga koʻra yurak, qon-tomir hamda nafas olish tizimlari yuqori

yuklama bilan ishlaydigan mashqlar umumiy chidamlilikni rivojlantiradi (masalan, turgan joyda uzoq muddat yugurish, sakrashlar va o‘tirib-turishlarni egilish yoki yotib tayanish bilan qo‘shib bajarish).

Egiluvchanlik — tana qismlarining o‘zaro harakatchanligi o‘lchamidir. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasi harakatlarning erishish mumkin bo‘lgan amplitudasi kattaligini belgilaydi (2~chizma). Faqat kuch mashqlarini bajarish bo‘g‘imlar harakatchanligining chegaralanib, «qotib» qolishiga olib keladi. Shu sababli, kuch mashqlarini egiluvchanlikni tarbiyalaydigan mashqlar bilan uyg‘unlikda qo‘llash lozim bo‘ladi.



2-chizma. Egiluvchanlik sifatlari uchun taxminiy aylanma mashqlar majmuasi

Faol egiluvchanlik — mushaklarning yenguvchi kuchi ishi hisobiga bo‘g‘imlardagi harakatchanlikni namoyish etish (baland ko‘tarilgan oyoqlarni shu holda tutib turish, oyoqlarni baland ko‘tarib tushirish va h.k.) bilan bog‘liq. Shunga ko‘ra, faol egiluvchanlikni rivojlantirish ham harakatlar amplitudasi baland bo‘lgan. Shuningdek, bo‘g‘imlarni imkoniyat darajasidagi holatda «mustahkamlab qo‘yadigan» mushaklarni mustahkamlovchi mashqlarni nazarda tutadi (baland ko‘tarilgan oyoq, katta burchak va h.k.).

Sust egiluvchanlik - bo‘g‘imlardagi harakatchanlikni o‘z tanasi yoki uning qismlarining og‘irlik kuchi, sherik yoki yuklar ta‘sirida (shpagat qilish, sherik yordamida o‘tirgan holatda oyoqlarga egilish, oyoqni gimnastika narvoni reykasiga tiragan holda butun gavda bilan unga engashish va h.k.)

namoyish etish. Passiv egiluvchanlik faol yoki passiv harakatlarni (qo‘shimcha harakatli engashish, shuning o‘zi sherik bilan), bo‘g‘imlardagi harakatchanlik namoyon bo‘ladigan («ko‘prik», shpagat, egilish va h.k.) turg‘un holatlarda mushaklarni «mustahkamlab qo‘yish» usullari bilan rivojlantiradi.

5.5. Gimnastika mashg‘ulotlaridagi jarohatlarning tavsifi va ularning oldini olish.

Yuqorida ko‘rsatib o‘tilgan ehtiyot choralariga rioya qilinmasa, quyidagi jarohatlar ehtimoli oshadi: kaft terisining shikastlanishi, ezilishi, qadoqlar, urilishlar, bog‘imlarning cho‘zilishi, uzilishli sinishlar, menisk va umurtqalararo bo‘g‘imlarning shikastlanishi, mushak tolalarining uzilishi, lat yeyishi, chiqishlar, ochiq va yopiq sinishlar, miya chayqalishi va boshqalar. Shular bilan bir qatorda, jarohatlarning oldini olishda tayanch-harakat apparatini katta yuklamalarga maxsus tayyorlash alohida ahamiyat kasb etadi.

Bilak-panja bo‘g‘imini tayyorlashda panjaning aylanma harakatlari, tayanib yotgan holda sanchish va qo‘llarda harakatlanish, oldinga egilib turishdan o‘zini tashlab tayanib yotgan holga o‘tish qo‘llaniladi. Bu bo‘g‘imlarni yanada tezroq qizdirish uchun jun yengchalar yoki qo‘lqoplardan foydalaniladi. Bilak panja bo‘g‘imini qoplagan mushaklar uchun tennis to‘pi, gantellar (1,5—2 kg) bilan bajariladigan mashqlar, og‘ir g‘o‘lachani (valik) aylantirish va boshqalar tavsiya qilinadi.

Boldir-kaft bo‘g‘imini tayyorlash qarshilikni yengib yoki qarshiliksiz aylantirish, 5 sm balandlikka oyoq uchida ko‘tarilish, balet poyabzalida barmoqlarda yurish, ikkita yarim sfera tayanchda muvozanat saqlab turish, oyoq barmoqlari kuchi bilan ilgarilanma harakatlanish, chuqurlikka sakrash orqali amalga oshiriladi.

Tirsak va yelka bo‘g‘imlarini tayyorlash uchun aylanma hamda siltash harakatlari, qo‘larni bukib yozishlar bajariladi. Bu harakatlarni gimnastika tayoqchasi, og‘irliklar bilan bajarish samarali hisoblanadi.

Berilajak yuklamaga umurtqalararo bo‘g‘imlarni tayyorlash, orqaga egilish (kerilish), oldinga chuqur egilish, turli burilishda aylanishlar yordamida amalga oshiriladi, bunda og‘irliklardan foydalanish, pedagog yoki sherik tomonidan bevosita yordam ko‘rsatilishi mumkin.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilari, murabbiylar shikastlanganlarga birinchi tibbiy yordam ko'rsatishni bilishlari kerak. Lat yegan joylarga xlor etil suriladi, sovuq suv quyiladi, keyin bint bog'lab qo'yiladi. Kaft terisining shilingan joyiga vodorod peroksidi eritmasi bilan ishlov beriladi, keyin yumshatadigan malham qo'yib bog'lanadi. O'rtacha va og'ir jarohatlarda shikastlangan qo'l yoki oyoqqa shina qo'yib, uni harakatsizlantirish (immobilizatsiya) orqali birinchi yordam ko'rsatiladi. Teri qoplami shikastlanganda dastlab qon oqishi to'xtatilib, keyin jarohatga vodorod peroksidi quyiladi yoki yod eritmasi surtiladi.

5.6. Mashg'ulot o'tkaziladigan joylarga qo'yiladigan talablar

O'quv mashg'ulotlari va musobaqalar jarayonida gimnastikachilarning mahoratini oshirish hamda ularning xavfsizligini ta'minlashda mashg'ulot o'tkaziladigan joylarning tayyorlanishi va sport asbob-anjomlari sifati muhim ahamiyatga ega. Gimnastika zali o'lchamlari o'rnatilgan standartlarga muvofiq, poli silliq bo'lishi, ayni paytda sirpanchiq bo'lmasligi, derazalar maydonining pol maydoniga nisbati bilan aniqlanadigan tibbiy yoritilishi 1:5—1:6 ga teng bo'lishi, sun'iy yoritilishi pol sathida kamida 80 lyuksni, zal harorati 15—16° C ni tashkil qilishi lozim. Mashg'ulotlar o'tkazilayotgan vaqtda bu yerga muntazam ravishda toza havo kirib turishi shart (haydovchi-tortuvchi ventilyatsiya). Mashg'ulotlardan avval va keyin zal obdan shamollatiladi hamda toza saqlanadi.

Mashg'ulotlarning xavfsizligi snaryadlar va boshqa yordamchi jihozlarning to'g'ri o'rnatilishiga bog'liq. Ularni o'rnatishdan oldin ishlab chiqaruvchi zavodning texnik pasporti tekshiriladi. Bir yilda bir marta snaryadning o'rnatilishi va uning hamma detallari mustahkamligi sinovdan o'tkaziladi. Bu juda muhim, chunki ko'pgina zallar (ayniqsa, maktablarda) maxsus qurilmagan, bu snaryadlar va boshqa anjomlarning vaqtidan oldin ishdan chiqishiga olib keladi. Zalda snaryadlar devordan va bir-biridan yetarlicha masofada joylashtiriladi. Ular shunday qo'yilishi kerakki, mashq paytida shug'ullanuvchilarning ko'ziga quyosh nuri yoki chiroq tushmasin. Gimnastikachi snaryadni va sakrab tushiladigan joyni yaxshi ko'rib turishi zarur. Har xil snaryadlarni o'rnatish va ularning holatini tekshirish o'z xususiyatlariga ega.

Dastakli otni oʻrnatishda quyidagi qoidalarga rioya qilish lozim: u polda mustahkam turishi, mutlaqo tebranmasligi, dastalari ot tanasiga yaxshilab mahkamlangan va sirti silliq, magneziyadan tozalangan boʻlishi, ot ustidagi qoplam kesilmagan, shikastlanmagan boʻlishi shart.

Yakkachoʻpni oʻrnatishda quyidagilar taʼminlanadi: ustunlarning vertikal va grifning gorizontol holati, grifning ustunlarga yaxshi mahkamlanishi; tortib turuvchi moslamalarning meʼyorida tarangligi va yakkachoʻp barqaror mustahkam holatda ushlab turishi; tanderlarni burab qoʻyadigan zaxiradagi chuqurliklarning borligi; poldagi plastinkalarning ishonchli mahkamlanishi va uning soz holati. Yakkachoʻpni kerakli balandlikda tez oʻrnatish uchun ustunlarga doimo belgilar qoʻyish tavsiya etiladi.

Qoʻshpoyalarni oʻrnatishda quyidagilar zarur: poyalarning parallel joylashganligini tekshirib turish (ular, har ikkala tomondan bir qoʻl bilan poyani ushlab turish, ikkinchisi bilan vintni burab chiqarish va qayta oʻrnatish yoʻli bilan koʻtariladi yoki tushiriladi); poyalarning ustunlarga biriktirilishini kuzatib turish, mahkamlovchi vint va qisqichlarning sozligini, shuningdek, oʻqlarning ustun ichida aylanishini tekshirish, qoʻshpoyalarni maxsus aravacha yordamida yoki poldan koʻtarib siljitish; snaryadning turgʻunligini tekshirish.

Har xil balandlikdagi qoʻshpoyalarni oʻrnatishda parallel qoʻshpoya va yakkachoʻplar uchun belgilangan qoidalarga amal qilinadi.

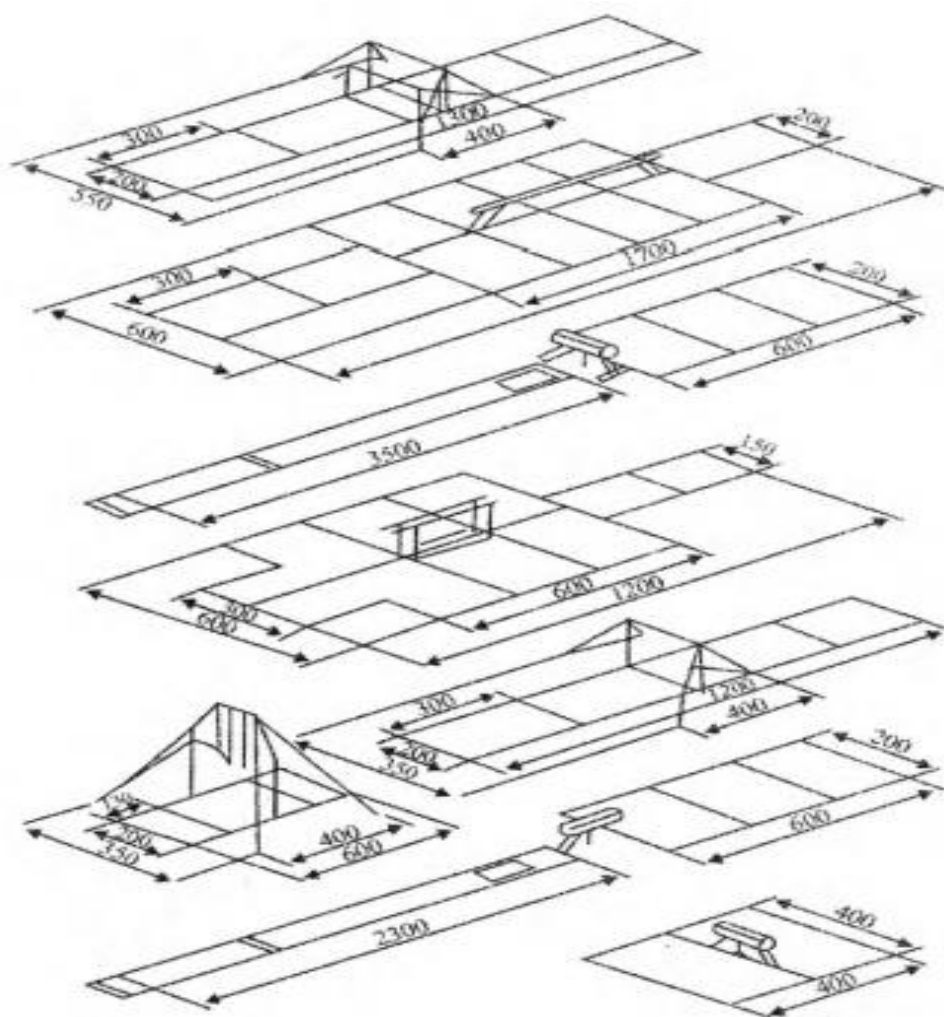
Halqalarni osishda balandlik shugʻullanuvchilarning boʻyiga mos qilib belgilanadi; troslar qiyish va toʻqishlar holati, shuningdek, metall oʻqdagi zanjirning ishonchli mahkamlangani, halqalarda yoriqlarning bor yoki yoʻqligi tekshiriladi. Vaqti-vaqti bilan bloklarning shiftga mahkamlanishi ham sinovdan oʻtkaziladi. Agar halqalarning qurilmasi troslar bilan poyaga maxsus mahkamlangan boʻlsa, ularning mustahkamligi yakkachoʻpni oʻrnatishga qoʻyladigan talablarga oʻxshash boʻladi.

Xodani oʻrnatishda uning yuqori sirti gorizontol holatda, tirlalmagan, shikastlanmagan ekaniga eʼtibor berish; ustunlarining polda barqaror turganiga; vintlari va boshqa mahkamlovchi moslamalari soz holatda boʻlib, xodani tegishli balandlikda ushlab turganiga ishonch hosil qilish zarur. Sakrash snaiyadlarini oʻrnatishda quyidagilar taʼminlanadi: snaryadlar soz holati va polga. ishonchli mahkamlanishi; maxsus sintetik material bilan

qoplangan ko‘prikchanning soz holati, uning gimnastikachi yugurib keladigan maxsus sintetik yo‘lakchaga joylashtirilishi. Oxirgi anjomlar bolmasa, qovurg‘ali rezinalar qoplangan ko‘prikchalar va yugurib kelish uchun rezina yo‘lakchadan foydalaniladi.

Arqon, yakkacho‘p, narvon, gimnastika skameykalari va devorlari mustahkam, shiftga, devorga yoki polga ishonchli mahkamlangan bo‘lishi lozim. Arqonga tugun solish mumkin emas. Gimnastika devori va narvoni yaxshilab mahkamlangan bo‘lishi shart. Gimnastika narvoni ikkita ilgak yordamida qiya holatda o‘rnatiladi. Gimnastika skameykasi polda barqaror turishi, sirti silliq bo‘lishi kerak. Metalldan ishlangan mahkamlovchi moslamalar holatini kuzatib borish zarur, ular tez-tez ishdan chiqadi.

Barcha holatlarda snaryadlarning to‘g‘ri o‘rnatilgani va mahkamlangani, to‘shama va yo‘lakchalarning joylashtirilishi sinchiklab tekshiriladi (3-chizma).



3-chizma. Gimnastika asboblarni o‘rnatish variant

To‘shamalar bir-biriga zich, sakraganlarning yerga tushishi ulardan birining o‘rtasiga to‘g‘ri keladigan qilib joylashtirilishi, bunda sakrovchining yiqilishi ham hisobga olinishi kerak. Katta balandlikdan nisbatan murakkab sakrashlarni bajarishda to‘shamalar bir necha qavat qilib taxlanadi. Ular butun, tekis, g‘adir budurlikdan xoli bo‘lishi lozim.

Snaryadlarning (yakkacho‘p grifi, qo‘shpoya poyalari, ot dastalari, halqalar) ishchi sirti silliq magneziyadan tozalangan chuqurcha va yoriqchalardan xoli ekanligini doimo kuzatib borisli zarur. Gimnastika zalida, albatta, (maxsus qutida) magneziya va kanifol, shuningdek, o‘quv mashq jarayoni uchun zarur bo‘lgan barcha yordamchi jihoz va asbob-uskunalar mavjud bo‘lishi shart Snaryadlarni o‘rnatish va yig‘ishtirish to‘g‘ri tashkil qilinadi.

Foydalanish uchun tavsiya etiladigan metodika namunasi

Interfaol suhbat

Interfaol suhbat - og‘zaki bayon qilish interfaol metodikai bo‘lib, tinglovchilar tomonidan bilimlarni astasekin o‘zaro fikrlashib o‘zlashtirishlariga olib keluvchi puxta o‘ylangan savollar tizimidir. Takrorlash, mustahkamlash va yangi bilimlarni bayon qilishda qo‘llaniladi. Bu suhbatda mashg‘ulot o‘tuvchining (yoki tinglovchilarning) bitta savoliga tinglovchilar aniq to‘g‘ri javob berishlari kerak.



Interfaol metodikaning maqsadi: mashg‘ulot o‘tuvchining mohirlik bilan qo‘ygan savollari yordamida hamda tinglovchilarning tirishqoqligi va mustaqil fikrlashlari tufayli ularni yangi bilimlarni jadal o‘zlashtirishlariga erishish, tinglovchilarning bilimlarni tushunganlik va o‘zlashtirganliklarini nazorat qilish, xotira va tafakkurini rivojlantirish, o‘qilayotgan, o‘rganilayotgan matn (yoki tomosha qilinayotgan rasmni, eksperiment va ekskursiya natijalari)ning asl ma‘nosi, mazmuni tinglovchilar hamkorligida

tushuntirish va izohlash, hamkorlikda ishlash, o‘zaro hurmat, mas‘uliyatni his etishni tarbiyalash.

Kutiladigan natija: mashg‘ulot o‘tuvchining bitta savoliga bitta aniq to‘g‘ri javob berish hamda o‘rganilayotgan materialni to‘g‘ri tushunish va baho berish ko‘nikmalari hosil bo‘ladi.

Mashg‘ulotni o‘tkazish tartibi:

- mashg‘ulot o‘tuvchi guruhni mashg‘ulot mavzusi hamda uni o‘tkazish tartibi

talablari bilan tanishtiradi;

- mashg‘ulot o‘tuvchi mavzuni tinglovchilarga tushuntirish (mustahkamlash yo takrorlash, baholash) uchun mavzu mazmunini bir necha kichik bo‘limlarga bo‘ladi va shu asosda kichik guruhlar tashkil etadi (guruhlar soni mavzunining bo‘lingan bo‘limlariga bog‘liq);

- mashg‘ulot o‘tuvchi guruhlariga (avvaldan tayyorlab qo‘yilgan) kichik mavzu bo‘limlarini tarqatadi (kichik mavzu bo‘limlar yozilgan tarqatma materiallarni guruhlar o‘zlari tanlab olishlari yoki ushbu bo‘limlar ekranda namoyish etilsa, ekrandagi materiallardan birini tanlab olishlari mumkin va h.k.);

- mashg‘ulot o‘tuvchi guruhlar tomonidan tanlab olingan mavzu bo‘limlari ustida bosh qotirishlari, tarqatma materiallar asosida uni guruh bo‘lib o‘ylab ko‘rishlari, agar muammo bo‘lsa, uning yechimini birgalikda topishlari, o‘z fikrlarini tarqatilgan qog‘ozlarga yozma bayon etishlari kerakligini tushuntiradi;

- guruhlar berilgan topshiriqlarni bajarishga kirishadilar, mashg‘ulot o‘tuvchi vaqt belgilaydi;

- guruhlar ishlarini tugatgach, guruh vakillaridan biri tayyorlangan materialni taqdimot qiladi;

- mashg‘ulot o‘tuvchi guruhlar taqdimotidan so‘ng mavzu asosida o‘zlashtirilgan bilimlarni mustahkamlash va baholash maqsadida guruhlarining kichik mavzulari mazmunidan kelib chiqib savollar beradi, bu savolga guruh azolari navbati bilan birin-ketin javob beradilar yoki fikr bildiradilar, muhimi guruhda nechta tinglovchi o‘tirgan bo‘lsa, har biri navbatini o‘tkazmay javob berishi yoki fikr bildirishi kerak (javoblar, fikrlar qisqa, bir-birini qaytarmagan holda og‘zaki shaklda aytilishi kerak);

Izoh: mashg'ulot o'tuvchi guruh, a'zolari tomonidan aytilgan javoblar, fikrlarga o'z munosabatini bildirib boradi, kerak joylarda ma'qullab, ba'zilariga qo'shimchalar qiladi, to'g'rilaydi;

- mashg'ulot o'tuvchi yoki uning assistenti guruh a'zolarining javoblari va aytgan fikrlarini hisoblab boradi, umumiysini doskada, flipchart qog'ozda, ekranda belgilab boradi;

- barcha guruhlar o'z fikrlarini bildirib bo'lishgach, mashg'ulot o'tuvchi fikrlarni umumlashtiradi va asosiy mavzuga qo'shimchalar kiritib, to'ldiradi;

Izoh: bu baholar guruhga beriladi, lekin guruhning har bir a'zosi shu bahoga ega bo'ladi.

- mashg'ulot o'tuvchi tinglovchilar baholarini e'lon qilgach, o'tilgan mavzuga yakun yasaydi va keyingi mashg'ulotning mavzusi, vaqti, o'tkaziladigan joyi, o'tish tartibi bilan barchani tanishtiradi.

Xulosa

URMni dars tayyorlov qismida o'tkazishning ma'nosi — boshning katta yarim sharidan eng qulay ravishda optimal qizishini, motor nerv impulslarning mayin o'tish oqimini ta'minlash, bundan tashqari, ichki organlarda umumiy faollanishni hosil etish. Bularning hammasi darsning asosiy qismi hisoblanib, undagi mashqlarni bajarish uchun jismoniy sifatlar (kuch, qayishqoqlik, chidamlilik)ni o'zlashtirish va tarbiyalash qad-qomatni shakllantirishni ta'minlaydi. Darsning yakuniy qismida URM dam olish va o'quvchilarning boshqa faoliyatga o'tishini ta'minlash uchun bajariladi. Jismoniy tarbiya bayramlari, tanaffusdagi o'yinlar va fizkult daqiqa maktab jismoniy tarbiyasida universal vosita hisoblanadi.

Nazorat savottari:

1. *Anatomik belgisiga qarab umumrivojlantiruvchi mashqlarning klassifikatsiyasini keltiring?*

2. *URM yordamida hal qilinadigan asosiy vazifalarni sanab bering?*

3. *Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi va ko'rish turlarini sanab bering?*

4. *Ko'priklar va shpagatlar turlarini sanab chiqing?*

5. *Qo'llarning bukilgan holatlarini sanab bering?*

6. *Oyoqlar holatini va harakatini sanab chiqing?*

7. *Egilish turlarini sanab chiqing?*

III QISM

GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARINING O‘TKAZILISH SHAKLLARI

VI. BOB. GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARINI O‘TKAZISH SHAKILLARINI O‘RGATISH.

6.1. Dars shaklidagi mashg‘ulotlar

Gimnastika mashg‘ulotlari dars shaklida, shuningdek mustaqil mashg‘ulotlar shaklida o‘tkazilishi mumkin. Dars shaklidagi mashg‘ulotlarning afzalligi shundan iboratki, darslarni ham tashkilotchi, ham rahbar hisoblangan o‘qituvchi olib boradi. U quyidagi yo‘llar:

- a) butun o‘quv tarbiyaviy jarayon hamda har bir alohida darsning vazifalarini to‘g‘ri belgilash;
- b) o‘quvchilarga malakali yordam ko‘rsatish;
- d) axloqiy sifatlarni tarbiyalash orqali o‘quvtarbiya va trenirovka ishlarining mahsuldorligini ta‘minlaydi.

Dars shaklidagi mashg‘ulotlarning ustunlik jihatlariga, shuningdek ularning jamoa bilan olib borilishini kiritish mumkin. Shug‘ullanuvchi o‘z o‘rtoqlari orasida bo‘la turib, o‘zining kamchiliklarini osonroq ko‘rishi hamda tuzatishi mumkin. O‘qituvchining rahbarligida u nafaqat mashqlarni bajarishni, balki yaxshi xulqqa ega bo‘lishni o‘z o‘rtoqlariga o‘rgatadi va ulardan o‘rganadi.

Darslar o‘tkazilish sharoitlariga qarab, o‘quv, trenirovka va o‘quv trenirovka darslariga ajratiladi. o‘quv va trenirovka darslari asl holda kamdan kam uchraydi. Darslar tuzilishi, mazmuni, tashkil qilinishi, o‘tkazilish usuliyatiga ko‘ra xar hil bo‘ladi. Lekin farqlar mavjudligiga qaramay, ularning hammasi umumiy qoidalarga bo‘ysunadi.

Gimnastika darsining tuzilishi. Darsning tuzilishi deganda, pedagogik vazifalarni hal etishning ma‘lum bir ketma ketligi hamda shunga muvofiq bo‘lgan undagi jismoniy sifatlarning almashinish tartibi tushuniladi.

Har bir alohida gimnastika darslarida bitta emas, balki bir nechta har xil vazifalar hal qilinadi. Darsning yakuniy natijasi ko‘p jihatdan bu vazifalarning qanday ketma ketlikda hal etilishiga bog‘liq.

Shug‘ullanuvchilar gimnastika bilan shug‘ullanishlari natijasida

jismoniy sifatlarini rivojlantiradilar, foydali harakat malakalarini egallaydilar.

Quyidagi vazifalar eng yaxshi tarzda hal etiladigan dars, to'g'ri tashkil qilingan hisoblanadi, ya'ni:

1) energiya va shug'ullanuvchilar vaqtini kam sarflagan holda maksimal natijalarga erishish;

2) butun dars davomida shug'ullanuvchilarning ish qobiliyatini yuqori darajada saqlab turish;

3) shug'ullanuvchilar sog'lig'i uchun ijobiy bo'lgan mashg'ulot tartibini ta'minlash.

Har qanday gimnastika mashg'uloti uchun uchta fazaning mavjudligi xosdir.

Birinchi fazada shug'ullanuvchilar asosiy ishga tayyorlanadilar; ikkinchi fazada asosiy ish o'tkaziladi; uchinchi fazada esa u yakunlanadi. Bu fazalarni darsning qismlari deb atash qabul qilingan, ya'ni: darsning tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlari.

Darsni o'tkazishga bo'lgan umumiy uslubiy qoidalar va o'qitish maqsadini aniqlash

O'qituvchining darsdagi faoliyatini belgilab bema'ni dastlabki xolat bu uning maqsadidir.

O'qitishning maqsadini to'g'ri belgilash uni muvaffaqiyatli o'tkazish hamda yakunlash uchun kafolat hisoblanadi. O'qitishning maqsadiga qarab, dars vositalari, uslublari hamda uni tashkil qilish shakllari aniqlanadi.

O'qituvchining darsdagi har bir xatti-harakatlari (o'quvchilarga harakat vazifalarini berish, dars o'tish uslublari, mashqlarni topshirish va h.k.) asoslangan bo'lishi lozim. Shuni hisobga olish zarurki, mashg'ulot maqsadini aniq bilish o'quvchilarning darsdagi faolligini oshiradi, ularning sa'y-harakatlarini kerakli yo'nalishga safarbar qiladi.

Dars vositalarini tanlash. Gimnastika mashg'uloti mazmunini belgilovchi asosiy manba bu davlat dasturidir. Biroq mashg'ulot o'tkazishda bitta umumiy dasturda nazarga olish mumkin bo'lmagan sharoitlar uni uslubiy jihatdan yoritib berishni va ba'zi hollarda ayrim to'ldirishlar kiritishni taqozo etadi.

Har bir o'quv-trenirovka jarayoni bosqichining (chorak, semestr, trenirovka sikli va h.k.) yakuniy maqsadini belgilab olib, qisqa vaqt uchun

vazifalarni hamda ularga muvofiq bo'lgan vositalarni aniqlash mumkin. O'rgatuvchi (murabbiy) o'quv darsida shug'ullanuvchilar amaliy va sof sport mashqlarining oqilona bajarilishi uslublariga o'rgatadi. Har qanday gimnastika mashqni o'rgatish imkoniyatini ta'minlaydigan eng muhim shartlardan biri shug'ullanuvchining jismoniy sifatlari rivojlanish darajasining o'rganilayotgan mashq qiyinchiligiga muvofiqligidir. Demak, gimnastika bo'yicha o'quv darsi tarkibiga maxsus jismoniy tayyorgarlikni ta'minlaydigan mashqlar kirishi zarur.

Gimnastika bilan shug'ullanuvchi, kuch va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlardan tashqari, o'z harakatlarini uning yo'nalishi, amplitudasi, vaqti, mushak kuchlanishlari darajasiga ko'ra tabaqalashtira olishi, ya'ni o'z harakatlarini boshqara bilishi lozim. Shuning uchun bunday ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradigan mashqlar gimnastika darsining tarkibiy qismi bo'lishi kerak.

Shunday qilib, gimnastika bo'yicha o'quv darsining asosiy vositalari quyidagilardan iborat:

1. Shug'ullanuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini ta'minlaydigan mashqlar.

2. Shug'ullanuvchilar muvaffaqiyatli o'rgatishga yordam beradigan yaqinlashtiruvchi va maxsus qo'shimcha mashqlar.

3. Shug'ullanuvchilarning koordinatsion imkoniyatlarini oshiradigan turli xil gimnastika mashqlari. Davlat dasturida ko'zda tutilgan, shug'ullanuvchilar kontingentiga muvofiq bo'lgan mashqlar.

Mashqlarning me'yorlanishi. Shug'ullanuvchilar darsda oladigan yuklarni o'lchami bajariladigan mashqlarining murakkabligi hamda ularning takrorlanish soni bilan aniqlanadi. O'z navbatida, bir xil mashqning murakkabligi doimiy kattalik hisoblanmaydi. U shug'ullanuvchilar jismoniy sifatlarning rivojlanish va harakat malakasining egallanish darajasi, shuningdek mashqlarining bajarilish sur'atiga qarab o'zgarishi mumkin.

Shunday qilib, mashqlarni takrorlash soni, bajarilish murakkabligi va sur'ati yuklarni hajmi hamda shiddati o'lchami bo'lib xizmat qiladi.

Gimnastika darslarida yuklamani to'g'ri taqsimlashning asosiy shartlaridan biri — bu uni asta-sekin oshirib borishdir. Inson organizmi katta yuklamani nisbatan yengil ko'tarishi mumkin. Biroq, buning uchun birmuncha yengil jismoniy mashqlarni bajarish yo'li orqali (keyinchalik

ularning shiddati asta-sekin oshiriladi) organizmni bunday yuklamaga oldindan tayyorlash lozim bo‘ladi.

Darsning zichligi. Darsning umumiy zichligi (foiz hisobida) quyidagi formula orqali aniqlanadi:

$$R_{umum} = \frac{T_f \cdot 100}{T_y}$$

R_{umum} - darsning umumiy zichligi; T_f — foydali faoliyat uchun (mashg‘ulotga to‘g‘ridan-to‘g‘ri dahldor harakatlar uchun) sarf qilinadigan vaqt, bunga mashqlarni bajarish, ularni bajargandan keyin zarur bo‘lgan chaqiruv olish, o‘qituvchining ko‘rsatishi va aytib berishini ta’hl qilish kiradi; T_y — dars jadvali bo‘yicha belgilangan umumiy vaqt

Mashg‘ulotning umumiy zichligi mashg‘ulot juda to‘g‘ri uyushtirilganda 100% ga yaqin bo‘lishi kerak. Bu ko‘rsatkichning pasayishi o‘qituvchi ishida yo‘l qo‘yilgan kamchiliklar oqibati hisoblanadi.

Quyidagilar dars zichligini pasaytirib yuborishga sabab bo‘lishi mumkin:

- 1) Mashg‘ulot joyini va sport inventarlarini o‘z vaqtida tayyorlanmaslik hamda mashq bajarishdan oldin navbat kutib qolish va hokazolar natijasida darsda sababsiz kutib qolish;
- 2) O‘qituvchining darsga tayyorlanmaganligi;
- 3) O‘qituvchining ortiqcha yoki samarasiz tushuntirishi;
- 4) Darsda shug‘ullanuvchilarning intizomsizligi.

Motor zichligi bevosita mashq bajarish uchun sarf qilingan vaqtning mashg‘ulotning umumiy vaqtiga nisbati (foiz hisobida) bo‘lib, quyidagi formula orqali aniqlanadi:

$$R_{mot} = \frac{T_m \cdot 100}{T_y}$$

Bunda R_{mot} - darsning motor zichligi; T_m - mashq bajarish uchun sarflangan vaqt.

Umumiy zichlikdan farqli o‘laroq, motor zichligi 100% ga intilmaydi. Motor zichligining umumiy ko‘rsatkichiga qarab, butun mashg‘ulotning

sifatiga baho berib bo'lmaydi. Motor zichligi mashg'ulot davomida doimo o'zgarib turishi lozim. Bu o'zgarishlarning muqarrarligiga sabab, eng avvalo, qo'llaniladigan mashqlarining mazmunining har xilligi, ularni qo'llanilish joyi va o'tkazish uslublarining turlichaligidir.

Masalan, tayyorgarlik qismi uchun o'rtacha jadallikda bajariladigan mashqlar tanlanadi va ular odatda, frontal usulda dam olish uchun kichik pauzalar bilan (ayrim hollarda pauzasiz) o'tkaziladi.

Shuning uchun tayyorgarlik qismida motor zichligining ko'rsatkichi doimo yuqori bo'ladi. Sport gimnastikasi darsining asosiy qismida katta zo'r berish mashqlari qo'llanilishi sababli motor zichligining ko'rsatkichlari, odatda, pastroq bo'ladi. Shuningdek, mashg'ulotning mazkur qismi o'rtasida ham motor zichligi ko'rsatkichlari mashg'ulot turiga (gimnastika ko'p kurashi nazarda tutiladi) qarab o'zgarishi mumkin.

6.2. Darsning tayyorgarlik qismi

Umumiy vazifalar. Shug'ullanuvchilar darsning tayyorgarlik qismida uning asosiy qismi vazifalarini bajarishga tayyorlanadilar.

Gimnastika darsining tayyorgarlik qismi vazifalari o'zining mo'ljallanganligiga qarab ikki guruhga ajratiladi. Birinchi guruhga ko'proq biologik ahamiyatga ega bo'lgan badan qizdirish vazifalari kiradi. Ular quyidagilardan iborat:

1. Markaziy asab tizimi (MAT) va vegetativ funksiyalarni tayyorlash. Shug'ullanuvchilarning darsga bo'lgan ruhiy shaylanishlari, organizmning hayotiy faoliyatini oshirish, muvaffaqiyatli faoliyat yuritishni ta'minlaydigan qulay, ijobiy muhitni yaratish nazarda tutiladi.

2. Shug'ullanuvchidan harakatlanish apparatining bo'g'imlardagi harakatchanlik hamda katta mushak kuchlanishlarini talab qiladigan harakatlarga tayyorgarligini ta'minlash.

Boshqa guruhni ko'proq pedagogik yo'nalishdagi talim vazifalari tashkil etadi. Ularga quyidagilar kiradi:

1. Shug'ullanuvchilarda topshirilgan har xil parametrlar bilan (kuchlanish darajasi, harakat yo'nalishi, amplitudasi, sur'ati va maromi) harakatlarini bajarish ko'nikmalarini shakllantirish.

2. Harakatlarning ayrim tarkibiy qismlari yoki tugallangan oddiy harakatlari egallash.

Hosil qilinadigan ko'nikma va malakalar darsning tayyorgarlik qismining talim vazifalarini hal etish natijasida shug'ullanuvchilarga yangi harakatlari tez hamda yanada sifatli egallashga yordam beradigan asos bo'lib hisoblanadi. Gimnastika darsining tayyorgarlik qismida talim vazifalarini hal etish uchun qo'llaniladigan vositalar bir vaqtning o'zida badan qizdirish vazifalarini ham hal qiladi.

Badan qizdirish natijasida hosil qilingan tayyor turish xolatti nisbatan uzoq bo'lmagan vaqt ichida saqlanadi. Shuning uchun badan qizdirish vazifalari har bir darsda va to'liq hajmda hal etilishi zarur.

Ta'lim vazifalari bundan o'zgacharoq. Darsning o'quv rejadagi o'rni, shug'ullanuvchilar tarkibi va boshqa dars o'tish sharoitlariga qarab, talim vazifalari bitta darsda ko'proq, ikkinchi darsda kamroq hal etilishi mumkin.

Vositalar. Gimnastika darsining tayyorgarlik qismida, odatda, past shiddatli mashqlar qo'llaniladi: saflanish mashqlari, harakatlanishlarning (turli xil yurishlar, yugurishlar, sakrashlar, raqs harakatlari) har xil turlari, buyumlar bilan, buyumlarsiz va og'irliklar bilan mashqlar, gimnastika devorchasi hamda o'rindig'ida mashqlar. Xaddan ortiq shiddatga ega bo'lgan mashqlar darsning asosiy qismida shug'ullanuvchilarning ish qobiliyatini pasaytirishi mumkin. Shu sababli darsning tayyorgarlik qismida shug'ullanuvchilarda kuch, chidamlilik va hatto egiluvchanlik kabi harakat sifatlarini maxsus rivojlantirmaslik lozim.

Tayyorgarlik qismi uchun muayyan mashqlarni tanlash gimnastikaning o'ziga xos xususiyati, dars o'tish sharoitlari va birinchi navbatda, uning vazifalari, shug'ullanuvchilar tarkibi hamda vaziyatga bog'liq.

Gimnastika darsining tayyorgarlik qismiga kiritiladigan mashqlar har xildir. Faqat bitta dars davomida shug'ullanuvchi, odatda, xususiyatiga ko'ra turlicha bo'lgan ko'p miqdorda harakatlari bajaradi. Bu harakatlanishlarda insonning butun harakat apparati ishga tushadi, inson turli xil rejimda (zo'riqish va bo'shshish maromi) ish bajaradi.

Mashqlar mazmuni dars vazifalariga mos kelishi zarur. Agar darsning tayyorgarlik qismining asosiy yo'naltirilganligi faqat badan qizdirishga mo'ljallangan bo'lsa, unda mashqlar soni kam, ularning shakli esa oddiyroq bo'ladi. Agar unda talim vazifalari hal etilayotgan bo'lsa, mashqlar soni ko'paytiriladi va mazmuni o'zgartiriladi.

Mashqlarning almashinishi. Darsning tayyorgarlik qismi ko'pincha

saflanish mashqlarini bajarish bilan boshlanadi. Harakatlanishlarning turlari yoki saflanish mashqlari bilan almashtiriladi yoki bevosita ulardan keyin bajariladi. Darsning tayyorgarlik qismi, odatda, umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi bilan yakunlanadi. Biroq ayrim hollarda, darsning asosiy qismi mazmuniga qarab, umumrivojlantiruvchi mashqlar turli xildagi harakatlanishlardan oldin qo'llanilishi mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuada shiddatining ortib borishiga qarab taqsimlanadi hamda mo'ljallanganligiga qarab almashinadi. Majmua oldidan past shiddatli, sekin maromda bajariladigan, me'yori cheklangan mashqlarni berish zarur. Majmuani bajarish davomida harakatlar amplitudasi, sur'ati va me'yorlanishi ortib boradi.

Darsning tayyorgarlik qismini o'tkazish uchun umumiy uslubiy ko'rsatmalar

O'qituvchi darsning tayyorgarlik qismini o'tkazishga qo'yiladigan talablarni bajarish uchun quyidagilarni bilishi kerak:

- 1) shug'ullanuvchilarga mashqlar to'g'risida xabar berishning turli xil usullaridan foydalanish;
- 2) yordam ko'rsatish;
- 3) xatolarni tuzatish;
- 4) shug'ullanuvchilar maydon bo'ylab joylashtirish.

O'qituvchi dars o'tkazish vazifalari va sharoitlariga bog'liq holda turli xildagi axborot berish usullaridan foydalanishi mumkin:

1. Oddiy usul Bunda ko'rsatish bir vaqtning o'zida gapirib berish bilan olib boriladi. Bu usul har qanday shug'ullanuvchilar tarkibi uchun qulay va o'qituvchiga mashqning nimaga qaratilganligini tushuntirishga, uni ta'riflab berishga, shuningdek ko'rsatishga imkon yaratadi.

2. Bo'lak (qism)larga ajratish usuli. Bu usulda o'qituvchi mashqni bo'laklarga bo'lgan holda ko'rsatadi va tushuntiradi hamda shug'ullanuvchilarga uni ko'rsatish bilan birga bajarishni taklif qiladi. Ko'rsatish orqali mashqning har bir qismining aniq bajarilishi ta'minlanadi.

3. Faqat gapirib berish usuli. O'qituvchi mashqni ko'rsatmay, uni aytib o'tadi yoki gapirib beradi.

Axborot berishning bu usuli diqqatni faollashtiradi va shug'ullanuvchilarda mashq bajarishga bo'lgan mustaqillikning hosil bo'lishiga imkon yaratadi. O'qituvchi maktabgacha va maktab yoshidagi

bolalar bilan mashg'ulotlar o'tkazish paytida syujetli hikoya olib borishi mumkin. Bolalar hikoyani o'zlarining tasavvurlaridan kelib chiqib va harakatlanish tajribalariga tayanib, harakatlar orqali ifodalaydilar.

4. Faqat namoyish qilish usuli. O'qituvchi shug'ullanuvchilarga mashqning nomini aytmasdan, uni namoyish qiladi. Namoyishdan so'ng u mashqni boshlash va tugatish uchun zarur buyruqlarni berishi, balki shug'ullanuvchilarga o'zining harakatlarini o'xshatib bajarishni taklif qilishi mumkin.

Bunda o'qituvchi butun majmua yoki uning bir qismi oxirigacha hech narsa aytmaydi. Bu usulni turli xildagi kontingent bilan shug'ullanish paytida qo'llash mumkin, lekin u bolalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda yaxshi natijalar beradi. Usul o'ziga xos o'yinni eslatadi. Bolalar o'qituvchining harakatlarini aniq o'xshatishga astoydil harakat qiladilar.

Yordam ko'rsatish. Mashqlar aniq va uyg'unlikda bajarilishi uchun o'qituvchi aytib turish, namoyish qilish va sanab turish orqali shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatadi.

Xatolarni tuzatish. Odatda, ko'pgina shug'ullanuvchilar u yoki bu mashqlarni bajarishda xatolarga yo'l qo'yadilar. Bu hollarda o'qituvchi tezda xatolarni yo'q qilish choralarini ko'rish lozim. Ba'zan u, mashqni to'xtatmay turib, yo'l qo'yilgan xatolarni aytib o'tadi.

Bunda bajarilayotgan mashqning sur'ati va maromiga mos holda ko'rsatmalarni berish maqsadga muvofiqdir. Agar ko'p shug'ullanuvchilar xatoga yo'l qo'ysa, bu holda mashq bajarishni to'xtatish va tegishli tuzatishlarni kiritish maqsadga muvofiq bo'ladi. Xatolarni tuzatishning bu usuli o'quvchilarga mazkur mashqning nimaga qaratilganligi va yo'l qo'yilgan xatolarning qanday oqibatlarga olib kelishi to'g'risida batafsil gapirib berishga o'qituvchiga imkon yaratadi.

Shug'ullanuvchilarning maydonda joylashishi. Shug'ullanuvchilarning mashqni mustaqil bajarishi ko'p hollarda ularning maydonda joylashishiga bog'liq. Ketma ket qator (qalonna)ning chap qanoti, o'qituvchiga yaqin joylashgan vaziyatda mashqlarni o'tkazish uchun qulay bo'lishiga qaramasdan, bunday vaziyatni har doim ham saqlash shart emas.

Aksincha, ketma-ket qator (kolonna)dagi boshlovchilarni, ularning bo'yidan qat'iy nazar, muntazam o'zgartirib turish maqsadga muvofiq. Bu

guruhdagi hamma shug‘ullanuvchilar uchun bir xil sharoitlarni yaratib beradi.

Xuddi shu ma‘noda turli xil mashqlarni bajarishda o‘ngga, chapga, aylanib, yonma-yon (sherenga) va ketma ket (kolonna) saflanishda bir-biriga yuzma-yuz turib harakatlanishlar orqali ularni o‘zgartirib turish lozim.

6.3. Darsning asosiy qismi.

Umumiy vazifalari. Gimnastika darsi asosiy qismining umumiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Shug‘ullanuvchilarning iroda va jismoniy sifatlarini tarbiyalash.
2. Hayotiy zarur va sportdagi harakat malakalarini shakllantirish.

Har bir gimnastika mashg‘ulotida, u kim bilan o‘tkazilishidan qat‘iy nazar, ikkala vazifa hal qilinadi. Bunda shuni hisobga olish lozimki, gimnastika snaryadlarida mashqlar o‘rgatish jarayoni bevosita mashqni bajarish bilan bog‘liq bo‘lgan tadbirlarga ancha vaqt sarf qilinadi (masalan, namoyish qilish, texnikani tushuntirish, urinishlarni tahlil qilish, vazifalarni qo‘yish, asosiysi esa mashqlarni navbatma-navbat bajarish).

Bu dars qismining motor zichligi 3 - 4% ga yetadi. Natijada, shug‘ullanuvchilarda (ular u yoki bu mashqlarni bajarish ko‘nikmasi hamda malakasiga ega bo‘lishlariga qaramay) bunday tartibda jismoniy sifatlarning rivojlanishi juda sust amalga oshiriladi. Yuzaga kelgan vaziyatni tuzatish uchun jismoniy sifatlarning rivojlanishini ta‘minlaydigan maxsus mashqlarni bajarishga vaqt qoldirish, nisbatan oddiy shakldagi mashqlarni tanlash hamda yalpi uslubdan foydalanish zarur.

Vositalar. Gimnastika darsining asosiy qismida bajarish uchun katta iroda va jismoniy sa‘y-harakatlar talab qilinadigan mashqlar qo‘llaniladi: gimnastika snaryadlarida mashqlar, tayanib sakrashlar, akrobatika mashqlari, amaliy, umumrivojlantiruvchi (yuqori shiddatli) mashqlar.

Muayyan bir mashg‘ulot uchun mashqlarni tanlash dars asosiy qismining xususiy vazifalari, shug‘ullanuvchilarning individual imkoniyatlari hamda boshqa sharoitlarga bog‘liq bo‘ladi.

Mashqlarning almashinishi. Gimnastika mashg‘ulotlari dasturi shug‘ullanuvchilarda ko‘p sonli har xil harakat ko‘nikmalari va malakalarini shakllantirishni ko‘zda tutadi.

Har xil mashq turlarining soni va ularning almashinishini to‘g‘ri

belgilash darsning muvaffaqiyatli o‘tishini belgilab beradi. Bu masalalarni hal etishda, dars vazifalari, shug‘ullanuvchilar tarkibi va boshqa dars o‘tish sharoitlaridan tashqari, quyidagilarni hisobga olish lozim:

1. Darsning asosiy qismida shug‘ullanuvchilarning yuqori darajadagi ish qobiliyatlarini saqlab qolish sharti. Mashqlarni shunday almashtirib turish lozimki, jismoniy tayyorgarlik mashqlari hamma hollarda darsning asosiy qismini yakunlashi zarur. Masalan, yugurish, to‘siqlarni oshib o‘tish, sakrashlar bilan bajariladigan o‘yinlar shug‘ullanuvchi gimnastika snaryadida bajariladigan mashqlar texnikasini egallaydigan turlardan so‘ng qo‘llanilishi maqsadga muvofiqdir. Yuklarni bir xil bo‘lgan mashqlar birin-ketin bajarilmasligi tavsiya qilinadi.

2. Shug‘ullanuvchilar tomonidan dars rejasida belgilangan mashqlarining egallanish darajasi. Bitta darsning asosiy qismi dasturiga ko‘p miqdorda egallanmagan (o‘zlashtirilmagan) mashqlarni kiritish mumkin emas.

Darsning asosiy qismini o‘tkazish bo‘yicha umumiy uslubiy ko‘rsatmalar.

O‘qituvchi gimnastika darsining asosiy qismini o‘tkazishga qo‘yiladigan talablarni bajarish uchun quyidagilarni bilishi lozim: shug‘ullanuvchilar harakatlarini tahlil qilish va baxolatsh, xatolarni yo‘q qilish, mashqlarining bajarilish xavfsizligini ta‘minlaydigan choralarni qo‘llash.

1. O‘rgatish uslublari. Ularga quyidagilar kiradi: mashqlarining o‘qituvchi tomonidan namoyish qilinishi, uning bajarilish texnikasini tushuntirish, turli xil ko‘rgazmali qurollarni namoyish etish.

Mashq o‘rgatishning birinchi bosqichida kelayotgan axborotning yetakchi analizatori bu ko‘rish analizatoridir. Shu sababli shug‘ullanuvchilarda oldinda turgan vazifa to‘g‘risida aniq tasavvur hosil qilish uchun, o‘qituvchi, birinchi navbatda, yaxshi ko‘rgazmali axborotni tashkil etishi lozim.

2. Shug‘ullanuvchilarga yordam ko‘rsatish. Har bir shug‘ullanuvchi tomonidan mashqning bajarilishini ta‘minlash maqsadida, o‘qituvchi qo‘l bilan kuzatish (jismoniy yordam) hamda aytib turish orqali yordam ko‘rsatadi. Agar shug‘ullanuvchining harakat sifatlari talab darajasidan past bo‘lsa va agar shug‘ullanuvchi topshirilgan mashqni birinchi marta bajarishga urinayotgan bo‘lsa, unga jismoniy yordam ko‘rsatiladi.

Texnikaning muhim tarkiblaridan biri bu harakat maromidir. Ko‘pgina hollarda shug‘ullanuvchilar aynan maromni egallay olmaydilar. O‘qituvchi mashq bajarish davomida kerakli paytda tovushi yoki shug‘ullanuvchiga qo‘li bilan tegib, zarur harakat maromini aytib berishi lozim.

3. Shug‘ullanuvchilar harakatlarini tahlil qilish va baxolatsh.

Har bir urinishda mashqning bajarilish sifatini oshirish uchun shug‘ullanuvchi harakatlarini har safar baxolatib borish va uning oldiga vazifalarni qo‘yish kerak.

4. Kuzatish va xatolarni tuzatish. Mashqning bajarilmaganligi yoki biron bir xato oqibatida noto‘g‘ri bajarilganligini sezish qiyin emas. Buning uchun alohida bilimlar talab qilinmaydi. Buning ustiga, bunday kuzatish natijalarini o‘quvchiga aytib berish, o‘quvchiga xafagarchilikdan boshqa, hech narsa bermaydi. Muhimi, mashqning noto‘g‘ri bajarilish sababini ko‘ra bilish hamda uni bartaraf etish lozim.

5. Mashqlarning bajarilish xavfsizligini ta‘minlash choralari. Mashg‘ulotlarning bir me‘yordagi tartibiga rioya qilish hamda mashqlarni to‘g‘ri tanlash u mashg‘ulotlarning xavfsizligini ta‘minlaydigan muhim shartlardan hisoblanadi. Bundan tashqari, mashg‘ulotlar o‘tkazish joyini puxta tayyorlash va ehtiyotlash usullarini yaxshi o‘zlashtirish zarur. Jarohatlanishning oldini olish uchun yangi mashqni bajarishda birinchi urinishda har bir shug‘ullanuvchini ehtiyotlab turish kerak. Keyinchalik ehtiyotlashni faqat zarur hollardagina qo‘llash mumkin.

Darsning asosiy qismidagi mashqlarning ayrim turlarini o‘tkazish uslubiyoti. Gimnastika darsining asosiy qismida qo‘llaniladigan hamma mashq turlarini o‘zining tashkil qilinishi hamda o‘tkazilish xususiyatlariga ko‘ra quyidagi uch guruhga bo‘lish mumkin:

1) gimnastika snaryadlarida mashqlar, sakrashlar, akrobatika mashqlari va ba‘zi amaliy mashqlar.

2) erkin mashqlar kombinatsiyalari

3) jismoniy tayyorgarlik mashqlari

Gimnastika snaryadlarida mashqlar. Gimnastika snaryadlarida mashqlarni o'tkazishda o'qituvchilarga quyidagilar tavsiya qilinadi:

1) Mashg'ulot joyini tez tashkil qilish va tayyorlashga erishish.

Shug'ullanuvchilar o'rtasida majburiyatlarni aniq taqsimlash va uning bajarilishini nazorat qilish bunga kafolat bo'lib xizmat qiladi.

2) Mashqning bajarilishini kuzatib turish uchun shug'ullanuvchilarga qulay sharoitlarni yaratish.

Shug'ullanuvchi tomonidan joyning to'g'ri tanlanishi bunga yordam beradi. Chunki joyning to'g'ri tanlanishi kuzatish uchun qulay sharoit yaratadi hamda ko'z bilan qabul qilishda doimiy qo'zg'atuvchilarning zararli ta'sirini kamaytiradi.

3) Asosiy mashq bajarilishidan oldin maxsus badan qizdirish o'tkazish.

Darsning asosiy qismida har bir mashq turi oldidan mashg'ulotlar maxsus badan qizdirish mashqlaridan boshlanadi. Maxsus badan qizdirish mashqlari harakat apparatining qo'shimcha ravishda tayyorlanishga yordam beradi va shug'ullanuvchining bugungi kundagi xolattini, u yoki bu mashqni bajarishga bo'lgan imkoniyat darajasini aniqlashga imkon yaratadi (gimnastlar iborasi bilan «snaryadni his etish», deyiladi).

Badan qizdirish vositalariga quyidagilar kiradi: buyumlar, buyumlarsiz va og'irlik bilan, ommaviy turdagi snaryadlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar hamda albatta shug'ullanuvchi tayyorgarlik ko'rayotgan gimnastika turidagi mashqlar. Gimnastika bilan shug'ullanishni yangi boshlaganlarga mashqlarni tanlash va me'yorlash o'qituvchi (murabbiy) tomonidan aniqlanadi. Tajribali gimnastikachilar maxsus gimnastikani, odatda, mustaqil o'tkazadilar.

4) Belgilangan uslubiy tavsiyalarga amal qilgan holda, mashg'ulotdagi vaziyatni hisobga olib, asosiy mashqlarni o'tkazish.

Erkin mashqlar kombinatsiyalari. Erkin mashqlar kombinatsiyalarini o'rganishda (ularni murakkab akrobatika elementlari yo'q) yalpi uslubdan foydalangan holda mashg'ulotni olib boradi.

Bunda u quyidagicha harakat qiladi: Birinchi hisobda bajariladigan harakatni ko'rsatib beradi va bir vaqtning o'zida u bilan bajarishni shug'ullanuvchilarga taklif qiladi. Harakat murakkabligi va shug'ullanuvchilar tarkibiga qarab, bu harakat bir necha marta takrorlanadi.

1. Shug‘ullanuvchilarga harakatni namoyishsiz bajarishni taklif qiladi.
2. Xatolarni tugatadi va birinchi hisobdagi harakatni u to‘liq darajada egallagunga qadar takrorlaydi.
3. Xuddi shu tarzda birinchi to‘rtta hisobgacha bajariladigan harakatlari o‘rgatadi. Takrorlashda xohlagan hisobdagi harakatlardan boshlaydi.
4. Harakatlarni mustaqil o‘rganish uchun 1-2 daqiqa.
5. Shu tarzda keyingi to‘rtta hisobni o‘rgatadi.
6. Shug‘ullanuvchilarga egallangan harakatlari musiqa jo‘rligida bajarishni taklif qiladi va sanab turadi. Xuddi shunday, lekin sanalmaydi.
7. Ko‘rsatilgan tartibda kombinatsiya oxirigacha harakat qiladi. Takrorlash paytida istalgan frazadan boshlaydi.

Jismoniy tayyorgarlik mashqlari. Shug‘ullanuvchilarda ayrim harakat sifatlarining rivojlanish darajasi bir xilda emasligi sababli, ushbu mashqlarining mazmuni, sur‘ati va me‘yorlarini hamma hollarda individuallashtirish maqsadga muvofiqdir. Afsuski, buni amalga oshirish shunchalik qiyinki, ko‘pgina hollarda (umumta‘lim maktablarida, o‘rta maxsus va oliy o‘quv yurtlarida) bundan voz kechishga hamda hamma uchun bir xil mashqlarni berishga to‘g‘ri keladi. Bu mashqlar o‘zining harakat tarkibiga ko‘ra murakkab emas. Bu o‘qituvchini ko‘p marta mashqni ko‘rsatib berish hamda so‘z orqali tushuntirishdan holi qiladi.

6.4. Darsning yakunlovchi qismi

Umumiy vazifalar. Darsning yakunlovchi qismiga, odatda, juda kam vaqt ajratiladi. Shunga qaramasdan bu qismda o‘ta muhim vazifalar hal qilinadi.

1. Yanada tez tiklanishga yordam berish

Shiddatli harakat faoliyati, ma‘lumki, shug‘ullanuvchilarning ish qobiliyati pasayishida namoyon bo‘ladigan toliqishni keltirib chiqaradi. Agar darslar o‘rtasidagi tanaffus bir sutkada ko‘p bo‘lsa, unda hamma organizm funksiyalari to‘liq tiklanadi. Agar tanaffuslar vaqti bir necha soatni tashkil etsa, unda rejadagi keyingi dars hali tiklanib ulgurilmagan pog‘onaga tushib qoladi. Bundan holi bo‘lish uchun tiklanish jarayonlarining tezlashishini ta‘minlaydigan choralarni ko‘rish zarur.

Gimnastika mashqlarini bajarish deyarli har doim bazi bir tavakkalchilik bilan bog‘liq. Shug‘ullanuvchilar tomonidan ishonchsizlik hissini bostirish

uchun namoyon qilinadigan iroda kuchlanishlari ularning psixikasini toliqtiradi. Demak, bo'shashtirish tadbirlarini ko'rish lozim bo'ladi. Uni darsning yakunlovchi qismida muvaffaqiyat bilan o'tkazish mumkin.

2. *Mazkur darsga yakun yasash va oldinda turgan darsga ko'rsatmalar berish.*

Darsni yakunlayotib, darsdagi har bir narsa va voqeaga (shug'ullanuvchilar intizomi, ularning faolligi, darsdan kutilayotgan natija "rejadagi, amaldagi") o'zining munosabatini bildirishi kerak. Navbatdagi darsda nimalar qilinishi to'g'risida axborot berayotib, o'quvchilarga mustaqil ishlash uchun vazifa berish maqsadga muvofiqdir.

Vositalar. Darsning yakuniy qismida oldinga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun quyidagilar qo'llaniladi:

1. Tinchlantiruvchi mashqlar: yurish, sekin qadam tashlash, massaj mashqlari (bo'shashtirish, massaj). Bu mashqlar, faol dam olish vositasi sifatida, tiklanish jarayonlarining tezlashishiga yordam beradi.

2. Chalg'ituvchi mashqlar: diqqat uchun, tinchlantiruvchi o'yinlar, musiqali vazifalar va hokazo. Bu mashqlar shug'ullanuvchilar oldinda turgan faoliyatga tayyorlashga ko'maklashadi.

3. Shug'ullanuvchilarning emotsional xolattini oshirishga yordam beradigan mashqlar: o'yinlar hamda estafetalar, raqslar, ashula aytish bilan yurish va boshqalar. Tomir urishi tezlashib ketishi to'g'risida xavotirga tushmaslik lozim. Bu mashqlarni bajarish paytida puls nisbatan sust bo'ladi va tez o'z me'yoriga qaytadi. Mazkur mashqlarining pedagogik qiymatini baxolatsh qiyin. Ular jamoa birdamligini mustahkamlaydi, tetik, quvnoq kayfiyat hosil qiladi, eng asosiysi - shug'ullanuvchilarda gimnastika darslariga muntazam qatnashish istagini kuchaytiradi.

6.5. Darsni o'tkazish talablari

Dars jihozlarini tayyorlash va uni o'tkazish jarayonida o'qituvchining xatti harakatlari

1. Oldinda turgan darsning konspektini diqqat bilan o'qib chiqish.
2. Mashqlarni namoyish qilishga tayyorgarlik ko'rish.
3. Darsga yozuvlarni ko'zdan kechirish va darsni o'tkazishni tashkil qilishni o'ylab ko'rish. Oldindagi dars natijalarini tahlil qilish uni o'tkazishning odatdagi shakliga o'zgartirishlarni kiritishga sabab bo'ladi.

Jumladan, ayrim mashq turlarini o'tkazish uchun ketadigan vaqt nisbatlaridagi o'zgarishlar, mashg'ulotlar o'tkazib yuborgan va oldingi dars materialini o'zlashtirgan shug'ullanuvchilar alohida kichik gumhga ajratish, o'quv talablarini oshirish va h.k.

4. Zarur anjomlar, ko'rgazmali qurollar, o'lchash asboblarini tayyorlab qo'yish. Shug'ullanuvchilarnng intizomi, ularnng darsga munosabatlari, dars maromi va oxir oqibat uning unumdorligi. Dars o'tish joyining qanchalik tayyorlanganligiga bog'liq. Snaryadlar, o'rindiqlar, inventar nafaqat o'z joyida bo'lishi kerak, balki yaxshi (maqsadli va shinam) joylashtirilishi lozim. Darsga aloqasi bo'lmaganlar zalda turmasliklari zarur.

Shug'ullanuvchilarga qo'yilgan talablar. O'qituvchi dars maqsadini aniqlash va ularn hal qilish uchun eng qulay vositalarni tanlash bilan belgilangan maqsad sari dastlabki qadamni qo'yadi, lekin bu hali hal qiluvchi qadam emas, albatta. Eng muhimi dars dasturida belgilangan hamma mashqlarn shug'ullanuvchilar tomonidan aniq bajarilishiga erishishdir. Aksincha o'quv jarayoni boshqarilmaydigan bir tadbirga aylanib qoladi. O'qituvchi dars davomida shug'ullanuvchilarnng xattiharakatini kuzatib borishi, mashqning muayyan sharoitda mumkin bo'lgan darajada sifatli bajarilishiga erishish uchun intilishi kerak.

O'qituvchining o'quvchilarga yuqori talabchan bo'libi, uning obro'sini va fanga bo'lgan qiziqishini oshiradi.

O'quvchilarga bo'lgan talabchanlik kutulgan natijani berishi uchun quyidagilar tavsiya qilinadi:

1. Topshiriqdan chetga chiqadigan bironta ham hodisaga yoki qo'ymaslikni talab qilish.

2. Shug'ullanuvchilardan harakatlari shu darajada sifatli bajarilishini talab qilish kerakki, bu talab ularnng imkoniyat darajasidan oshmasin.

3. Shug'ullanuvchilarnng harakatlarida yoki qo'yilgan xatolar ularnng ko'nglini ranjitmaydigan qilib, bosiqlik bilan bartaraf etilishi kerak.

Darsda yuksak darajada tartib o'rnatilishi kerak. Bu barcha shug'ullanuvchilar butun dars davomida qattiq (tik turishda) ushlash kerak degani emas, albatta. o'quvehilar bilan shunday o'zaro munosabat o'matish kerakki, o'qituvchi xohlagan vaqtda shug'ullanuvchilarnng diqqatini jalb qila olsin.

Darsning boshlanishi. 1. Shug'ullanuvchilarnng tartib bilan zalga

kirishi. Zalga kirish tartibi quyidagicha: a) o'qituvchi nazoratisiz jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mumkin emas; b) darsga sport kiyimisiz kirish man etiladi; d) bitta turli yo'nalishdagi faoliyatni (harakat, fikr, qiziqishlarni) mashg'ulot predmetiga e'tibor qaratilgan boshqa faoliyatni ajratib tumvchi chegara bo'lib xizmat qiladi.

2. Raport berish paytida safdagi intizom uchun raport topshirayotgan o'quvchi javob berishi lozim, o'rta ta'lim maktablarining yuqori sinflarida, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida tekislanish yo'nalishi to'g'risidagi buyruqdan so'ng raport topshiruvchi qisqa yo'l bilan raport qabul qiluvchi oldiga yaqinlashadi.

Salomlashish bir ovozda bajarilmaganda o'qituvchi xaddan ortiq «to'xtatilsin» buyrug'ini bermasligi lozim. Bu mashg'ulotda ishchanlik ruhining hosil bo'lishiga to'sqinlik qiladi.

3. Mashg'ulot mavzusini elon qilish. Dars boshida faqat mavzuni, mashq turlari yoki «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus me'yorlarini topshirish, me'yorlarni bajarish, tavsiya qilinadigan maxsus mashg'ulotlarni umumiy vazifalari, musobaqalar, ko'nikmalarni elon qilish tavsiya etiladi.

Xususiy vazifalar shug'ullanuvchilarga mashg'ulotlar davomida bevosita mashqlarni bajarish oldidan ma'lum qilinadi.

Darsning tayyorgarlik qismini o'tkazish

Gimnastika mashg'ulotlarining tayyorgarlik qismida qanday turdagi mashqlar qo'llanilmasin hamda ular bir biri bilan qay tarzda almashinmasin, o'qituvchi bu mashqlarining aniq, bir vaqtda hamda mustaqil bajarilishiga erishish uchun har doim intilishi lozim.

Saflanish mashqlarini o'tkazish

Saflanish mashqlarini o'tkazishda quyidagilar tavsiya qilinadi:

1. Yuqori darajadagi o'quv va intizom borasidagi talabchanlikni namoyon qilish. Bu talablar quyidagi majburiyatlardan kelib chiqadi:

-mashg'ulotda tegishli tartibni o'rgatish;

-o'qituvchi va o'quvchilar o'rtasidagi o'zaro huquqiy munosabatlarni aniqlab olish;

-eng qimmatli va shu bilan birga eng ko'p mehnat talab qiladigan fanga oid malakalarni (saflanish mashqlari izometrik xususiyatga ega bo'lgan jismoniy mashqlar sifatida) muntazam shakllantirish hamda takomillashtirish.

Mana shuning uchun ham yuqori darajadagi talabchanlik ham o'rgatish davrida, ham saflanish mashqlari mashg'ulotlarda yordamchi ahamiyatga ega bo'lgan paytlarda namoyon qilinishi lozim.

2. O'qituvchi doimiy ravishda o'z qaddiqomatiga e'tibor qilishi zarur (yoki boimasa u shug'ullanuvchilarga nisbatan yuqori darajada talabchanlik namoyon qilish huquqiga ega bo'lmaydi).

3. Mashqlar hajmini bitta mashg'ulot atrofida cheklash. Saflanish mashqlari olib boriladigan yuqori talabchanlik shug'ullanuvchilarning diqqatini toliqtiradi, shuning uchun bitta mashg'ulotda bunday mashqlarni haddan ortiq qo'ylash keyingi mashqlarni bajarishga bo'lgan ish qobiliyatini pasaytiradi.

4. Talabalarga quyidagi mashqlarni olib borishni topshirish:

- buyruqlar: «Tekislan!» (ikki qanot bo'ylab), «Rostlan!», burilishlar;
- ikki yonma yon (sherengali) qatorga saf tortish va qaytadan bir sherengaga saflanish;
- aylanib o'tib harakatlanishlar va to'xtashlar;
- harakatlanishlarda burilish bilan to'rtta bo'lib kolonnaga saflanish;
- yurgan paytda aylanishlar.

Harakatlanishlarning turlarini o'tkazish:

1. Shug'ullanuvchilarga mashqlar to'g'risida axborot berish, Oddiy mashqlarni (oyoq uchlarida, tovonlarda, cho'qqayib yurish yoki yugurishning har xil turlari yoki qo'ylarni o'zgartirgan holda yurish va h.k.) o'tkazishda faqat ularning nomlarini aytib o'tish bilan chegaralanish mumkin.

Murakkab vazifalarni (hisob bo'yicha qat'iy tartiblashtirilgan turfa usullar bilan bajariladigan harakatlanishlar yoki gavdaning turli qismlari bilan harakatlarni) bajarish oldidan axborot to'liqroq bo'lishi lozim. Dastlab mashqni ko'rsatish zarur. Bunda, yaxshisi, guruhni to'xtatib qo'yish lozim bo'ladi.

2. Shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatish. Mashqlarning aniq va bir-biriga muvofiq bajarilishiga erishish uchun mashqni bajarish maqsadida berilgan buyruqdan so'ng uni shug'ullanuvchilar bilan 2—3 marta birga bajarish tavsiya qilinadi. Mashqlarning aniq va bir vaqtda bajarilish) buzilgan paytda aytib turish hamda ko'rsatib berish orqali yordamlashish zarur.

3. Buyruqlar. Mashqni boshlash uchun faqat harakatlanish usuli o‘zgarayotgan hollarda «Qadam bos!» buyrug‘i beriladi.

Masalan:

— qadam tashlashdan yugurishga va yugurishdan qadam tashlashga o‘tish;

— oddiy qadam tashlashdan yoki yugurishdan g‘ayrioddiy: oyoq uchlarida, cho‘qqayib, oyoqlarni oldinga bukib yurishga o‘tish;

— sakrab-sakrab harakatlanishga o‘tish. Boshqa qolgan hamma hollarda «Mashqni boshla!» buyrug‘i beriladi (mashq qanday, joyidan turibmi yoki yo‘l-yo‘lakay bajarilishidan qat‘iy nazar). Masalan:

— yurish va yugurish turlaridan iborat kompozitsiya;

— qat‘iy ravishda hisobga amal qilib, qoilar holatini o‘zgartirgan holda yurish;

— oldinga harakatlanish bilan yurish va sakrashlardan, iborat bo‘lgan hisob bo‘yicha qat‘iy belgilangan kompozitsiya;

Harakatlanishni to‘xtatmasdan, mashqni tugallash uchun, agar u buiidan oldin boshqacha bolgan bo‘lsa, «Oddiy qadam bos (yugur)!» buyrag‘i beriladi. Masalan:

— boshqacha (oyoq uchida, tovonlarda va h.k.) yurish hamda yugurishdan so‘ng;

— yo‘l-yo‘lakay turli mashqlar bajarilgandan so‘ng;

— turli usulda harakatlanishlardan iborat kompozitsiya bajarilgandan so‘ng.

— «Qadam bos (yugur)!» buyrug‘i shunday hollarda beriladiki, agar undan oldin boshqacha usulda harakatlanish bajarilgan bo‘lsa.

Masalan:

— sakrab chiqishlar, tez yugurislilar bajarilgandan so‘ng;

— raqs qadamlari bajarilgandan keyin.

Talabalarga o‘rganilgan buyruqlarni qo‘llagan holda quyidagi mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi:

1) yurish — oyoq uchlarida yurish;

2) yurish ~ qo‘llarni har bir hisobda oldinga, yon tomonlarga, yelkaga va pastga harakatlantirib yurish;

3) yugurish — oyoqlarni orqaga bukkan holda yugurishyurish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasini o'kazish:

1. Shag'ullanuvchilarga mashqlar to'g'risida axborot berish usullari. O'qituvchi mashg'ulot o'tkazish vazifalari va shartlariga qarab, axborot berishning quyidagi usullaridan foydalanishi mumkin: sinxron (oddiy), bo'laklangan, faqat gapirib berish bilan, ko'rsatish bilan.

a) sinxron (oddiy) axborot berish usuli — ko'rsatib berish gapirib berish bilan bir vaqtda amalga oshiriladi. Ushbu usulning afzalligi shundaki, nisbatan qisqa vaqt ichida mashq to'g'risida ancha to'liq tasavur yaratishga imkon beradi.

Yuqoriga sakrashlarni bajarayotganda sinxronlik buziladi, shu sababli avval ularni ko'rsatib berish, keyin esa nomlash zarur;

b) axborot berishning boiaklangan usuli — ko'rsatish va gapirib berish mashqni qismlarga bo'lgan holda amalga oshiriladi. Bir vaqtning o'zida shug'ullanuvchilar axborot olish davomida uni bajarib boradilar. Bu usul mashqlarni aniq bajarishga, xatolar yuzaga kelganda ularni axborot olish paytidayoq tuzatish imkonini beradi.

Bu usulda axborot berishda ko'rsatish bir vaqtning o'zida ham axborot, ham aytib berish hisoblanganligi sababli mashqni faqat tasviriy ko'rmishda namoyish qilish lozim.

Mashq qismlari va hisoblash sonlari teng bo'lmasligi ham mumkin, chunki siltanish, prujinasimon va siltash mashqlari axborotning faqat bir qismi hisoblanadi.

c) faqat gapirib berish bilan axborot berish usuli. Afzalliklari — shug'ullanuvchilarda harakatlarni ko'chirish emas, balki o'z holicha bajarishga bo'lgan katta qiziqish ta'minlanadi.

Ushbu usul ham ataylab (pedagogik nuqtayi nazaridan), ham zaruriyatga qarab, qachonki boshqa axborot berish usullaridan foydalanishning imkoni bo'lmagan taqdirda (gimnastika o'rindig'i bilan mashqlar, juftlik va boshqa shunga o'xshash mashqlar) qo'llaniladi;

d) faqat ko'rsatish orqali axborot berish. Afzalliklari - yarim o'yin shaklida qad-qomatni takomillashtirish, mashqlarning bajarilish sifatini oshirish, shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlarini mustahkamlashga yordam beradi.

Bu usulni bolalar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda qo'llash mumkin;

Shug‘ullanuvchilarga yordam ko‘rsatish. O‘qituvchi mashqlarning aniq va bir vaqtda bajarilishiga erishish uchun shug‘ullanuvchilarga aytib turish, hisoblash, tasvirlab ko‘rsatish orqali yordam ko‘rsatadi.

Mashq boshlanishi bilan o‘qituvchi hisoblashni boshlashi hamda ushbu mashqni shug‘ullanuvchilar bilan birga 2-3 marta takrorlashi lozim. Bu mashqni bajarish sur‘ati, mazmuni hamda sifatiga qarab u yoki bu yordam ko‘rsatish usullaridan foydalanadi.

3. Xatolarni tuzatish. Mashqlarni bajarish davomida o‘qituvchi ularning bajarilish sifatiga bo‘lgan talablar to‘g‘risida eslatadi, shug‘ullanuvchilarni yuqori darajada aniq va katta amplituda bilan harakatlarni bajarishga undaydi. Agar jiddiy xatoliklarga yo‘l qo‘yilsa va ko‘p shug‘ullanuvchilar bu xatoni qilsalar, ushbu holda mashq bajarilishini to‘xtatish, mazkur mashqning nimaga yo‘naltirilganligi to‘g‘risida gapirib berish, uni bunday tarzda bajarish befoyda ekanligini uqtirish hamda mashqlarni tuzatilgan variantda takrorlash zarur bo‘ladi.

4. Shug‘ullanuvchilarning maydonda joylashishi. Shug‘ullanuvchi tomonidan mashqning mustaqil bajarilishi ko‘p hollarda uning maydondagi joylashgan o‘miga bog‘liq. Shug‘ullanuvchilar turgan bir ketma-ket qator (kolonna)ning chap qanoti o‘qituvchiga yaqin joylashgan holati mashqlarni o‘tkazish uchun qulay bo‘lishiga qaramay, har doim ham bunga amal qilish shart emas. Bir ketma-ket qator (kolonna)dagilarni, bo‘yidan qat‘iy nazar. muntazam o‘zgartirib turish va shu orqali guruhdagi hamma shug‘ullanuvchilar uchun bir xil sharoitni yaratish maqsadga muvofiqdir. Xuddi shu nuqtayi nazardan majmuadagi turli mashqlarni bajarish paytida o‘ngga, chapga, aylanib, bir-biriga yuzmayuz turib, yonma-yon (sherenga) va ketma-ket qator (kolonna)larda burilishlarni bajarish orqali saf yo‘nalishini o‘zgartirish maqsadga muvofiq.

5. Mashg‘ulotlarni o‘tkazishning asosiy usullari. Mashg‘ulotning tayyorgarlik qismini o‘tkazish sharoitlariga qarab, umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi alohida, oqimli va o‘tishli usullar bilan o‘tkaziladi.

Alohida o‘tkazish usuli: tashqi belgisi — alohida mashqlar o‘rtasidagi qisqa vaqtli tanaffuslar, shuningdek, shug‘ullanuvchi 1 larning nisbatan doimiy harakatlanish joyi. Afzalligi — eng samarali va yengil.

Oqimli o‘tkazish usuli: tashqi belgisi — mashqlar majmuasi yoki ularning qismlarining uzluksiz bajarilishi.

Afzalliklari — bu mashgʻulot qismining mutlaq motor zichligini taʼminlaydi va shu bilan birga, energiya qoplanishining aerob imkoniyatlarini oshiradi.

Bu usul ancha tayyorgarlikka ega boʻlgan shugʻullanuvchilar bilan va koʻpincha mashgʻulotning tayyorgarlik qismi badan qizdirish maqsadiga boʻysundirilgan hollarda qoʻllaniladi.

Mashqlarni oqimli usulda oʻtkazish hozirgi paytda xotin-qizlar ritmik gimnastika (aerobika) mashgʻulotlarida keng qoʻllaniladi.

Oʻtishlar bilan oʻtkazish usuli: tashqi belgisi — mashq yurib turganda yoki shugʻullanuvchilarning koʻp harakatlanishlari bilan bajariladi.

Afzalliklari — mashgʻulotlar mazmunini yanada samarali va amaliy ahamiyatga ega bolgan mashqlar (murakkab sakrashlar, akrobatika mashqlari, raqs qadamlari va figuralari) bilan toldirishga imkon beradi.

6. Mashqni bajarish paytida shugʻullanuvchilar tomonidan mustaqillikni koʻproq namoyon qildirish hamda ularning mashgʻulotlarga bolgan qiziqishlarini oshirish maqsadida mashgʻulotlarni olib borishning pedagogik usuli. Amaliy faoliyatda mashgʻulotlarni olib borishning turli usullari qoʻllaniladi:

a) mashqlarni hisoblamasdan muvofiq holda bajarish;

b) mashqlarni oʻyin elementlari bilan oʻtkazish. Jamoalarni belgilash. Oʻqituvchining koʻz orqali signali boʻyicha shugʻullanuvchilar mashq bajarishni toʻxtatadilar va shartlashgan holat (choʻqqayib tayanish, yotib tayanish, olirish va h.k.)ni egallaydilar. Gʻoliblar yutib olingan ballar soniga qarab aniqlanadi.

c) mashqni saf yoʻnalishini oʻzgartirish orqali olkazish. Sikl oxirida 90° ga burilish;

d) vaqti belgilangan tanaffuslarni kiritgan holda mashqlarni oʻtkazish.

Asosiy qismni oʻtkazish

Gimnastika darsining asosiy qismini oʻtkazayotganda oʻqituvchi shugʻullanuvchilarning mashqlarni bajarishga bolgan imkoniyatlaridan toʻliq foydalanishga intilishi, harakatlarni egallash jarayonining oqilona va muvaffaqiyatli tashkil qilinishiga, mashqlarni bajarish esa shugʻullanuvchilar uchun xavfsiz bolishiga erishish lozim.

Tayyorgarlik tadbirlari:

1) shug‘ullanuvchilarni kichik guruhlar (bo‘linmalar) bo‘yicha qayta saflantirish. Asosiy qism dasturini muvaffaqiyatli amalga oshirish hamda mashg‘ulotning motor zichligini oshirish uchun shug‘ullanuvchilar guruhini jinsi va sportdagi tayyorgarligiga ko‘ra bir xil kichik guruhlar (bo‘linmalarga) bolish zarur;

2) shug‘ullanuvchilarning mashg‘ulot paytidagi joylashishi. Shug‘ullanuvchining egallagan joyi mashqlarning bajarilishini kuzatib turish uchun qulay sharoitni ta‘minlashi hamda begona qo‘zg‘atuvchilarning diqqat-e‘tibor va qabul qilish o‘tkirrigiga «zararli» ta‘sirini kamaytirishi lozim (boshqa kichik guruhlarining shug‘ullanishi, vaqtinchalik qo‘zg‘atuvchi sifatida, to‘g‘ri ko‘zga tushadigan yorug‘likka qaraganda, ko‘proq xalaqit beradi);

3) mashg‘ulot joyini tayyorlash. Mashg‘ulot joyini tayyorlashga ketadigan vaqtni qisqartirish maqsadida quyidagilar tavsiya etiladi:

- kichik guruhdagi har bir shug‘ullanuvchiga aniq vazifalarni qo‘yish;
- snaryadlar, o‘rindiqlar, to‘shaklar joyini aniqlash;
- shug‘ullanuvchilarga faqat texnika jihatidan qiyinchiliklar yuzaga kelgan holda yordam berish.

4) maxsus badan qizdirish. Harakatlanish apparatini qo‘shimcha tayyorlash uchun asosiy mashqlarni bajarishdan oldin qo‘shimcha badan qizdirish mashqlarini o‘tkazish tavsiya qilinadi. U umumrivojlantiruvchi mashqlar va shug‘ullanuvchi qaysi snaryadda shug‘ullanishga tayyorlanayotgan bo‘lsa, ana o‘sha snaryaddagi (turdagi) mashqlardan iborat bo‘ladi. Gimnastika bilan yangi shug‘ullanayotganlar uchun mashqlarni tanlash va me‘yorlash o‘qituvchi tomonidan belgilanadi. Tajribali gimnastikachilar badan qizdirish mashqlarini mustaqil o‘tkazadilar.

Asosiy mashqlarni o‘tkazish:

O‘qituvchi o‘rgatish paytida shug‘ullanuvchilarga mashqlar to‘g‘risida axborot beradi (ularni aytib o‘tadi, ko‘rsatadi, texnikani tushuntiradi), ehtiyot choralarini ko‘radi hamda yordam ko‘rsatadi, shug‘ullanuvchilarning harakatlarini tahlil qiladi va xatolarini tuzatadi, navbatdagi urinishni bajarish oldidan aniq vazifalarni qo‘yadi.

1) Shug‘ullanuvchilarga mashqlar to‘g‘risida axborot berish.

a) Mashqni ko‘rsatish. O‘rgatishning birinchi bosqichida mashqni imkon qadar ikki marta ko‘rsatib berish lozim. Birinchi marta umumiy

tasavur hosil qilish uchun — «Nima qilish kerak!» ekanligini, ikkinchi marta texnikani tushuntirish bilan birga namoyish qilish sifatida, ya'ni «Qanday qilish kerak!» ekanligini.

Shug'ullanuvchilarda mashq haqidagi tasavur to'liq hosil bo'lganda, vaqti-vaqti bilan yana bir bora ko'rsatib berishga qaytish tavsiya etiladi, chunki bu bosqichda shug'ullanuvchilar mashq texnikasidagi eng mayda (ba'zan eng hal qiluvchi) detallarni o'zlashtirgan bo'ladilar.

b) Mashq texnikasini tushuntirish. Mashq ko'rsatib berilgandan so'ng uning bajarilish texnikasini chuqur asoslab berishga hojat qolmaydi. Faqat mashqni muvaffaqiyatli bajarish uchun nima qilish kerakligi to'g'risidagi eng umumiy tavsiyalarni berish bilan cheklanish mumkin. Odatda, mashq ko'rsatib berilganidan so'ng, u shug'ullanuvchiga oddiy — uning imkoniyatlariga mosdek tuyuladi. Shuning uchun texnikani chuqur tahlil qilish unga ortiqchadek ko'rinadi. Shug'ullanuvchi qanchalik nohaq ekanligiga birmuncha kech amin bo'ladi.

2) Ehtiyotlash va yordam ko'rsatish.

a) Ehtiyotlash. Jarohatlanish hollarining oldini olish uchun yangi mashqlar o'rgatish paytida har bir shug'ullanuvchini birinchi urinishdanoq ehtiyotlash zarur.

Ehtiyotlatib, mashqning hamma muvaffaqiyatsiz bajarilish hollarini hamda uning oqibatlarini hisobga olish lozim.

Talabalaiga quyidagi mashqlarda ehtiyotlashni bajarish tavsiya qilinadi:

- oldinga umboloq oshish;
- bitta qo'l bilan itarilib, qo'llarda tik turish;
- oyoqlarni bukkan holda sakrash;
- qo'shpoyada oldinga umboloq oshib, oyoqlarni kerib o'tirish.

b) Yordam ko'rsalish. Vaziyatga qarab yordam ko'rsatish quyidagicha bo'ladi: kuch qo'shish, gavda a'zolarimng to'g'ri holatini ta'minlashga qaratilgan hamda to'g'ri harakatlanishga yordam beradigan o'qituvchining jismoniy harakatlari (kuzatish), harakat daqiqasini (harakat maromini) aytib turish.

Talabalar quyidagi mashqlarni bajarishda yordam ko'rsatishga o'rganishlari juda muhimdir, ya'ni:

- turnik va qo'shpoyada to'ntarilib ko'tarilish;
- yon tomonga to'ntarilish (koleso).

3) Shug‘ullanuvchilar harakatlarini tahlil qilish va xatolarni tuzatish.

Har bir navbatdagi urinishda mashqning bajarilish sifatini oshirish maqsadida, shug‘ullanuvchilar harakatlarini har safar baholab borish kerak.

Mashqning bajarilmaganligi yoki yomon bajarilganligini sezish qiyin emas. Buning uchun mashq texnikasini chuqur bilish talab qilinmaydi. Qolaversa, bunday kuzatishlar natijalarini aytib berish o‘quvchiga xafagarchilikdan boshqa hech narsa bermaydi.

Eng muhimi, mashqning muvaffaqiyatsiz bajarilishidagi dastlabki xatoni ko‘ra bilish, uning paydo bo‘lish sabablarini aniqlay olish zarur.

Xatolarning sabablari quyidagilar bo‘lishi mumkin: harakatlanish to‘g‘risida kam tasawurga ega bolish, koordinatsion qiyinchiliklar, qo‘rquv, jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi.

Xatolar ham texnikada, ham mashqni bajarish uslubida uchrashi mumkin. O‘qituvchining sa‘y-harakatlari, birinchi navbatda, mashq bajarish texnikasidagi xatolarni bartaraf etishga qaratilishi lozim.

O‘qituvchi xatolarni tuzatayotib, mashq bajarish texnikasini, axborot berish bosqiehiga qaraganda, batafsilroq tahlil qiladi.

Xatolarni tuzatish bo‘yicha beriladigan tavsiyalar, ular qanday (asoslash yoki qisqa ko‘rsatmalar berish (qanday qilish kerak!) shaklida) berilishidan qat‘iy nazar, asoslangan bo‘lishi zarur.

Mashq bajarish texnikasini asoslash, demak, yo‘l qo‘yilgan xatolarning sabablarini aniqlash manbalari quyidagilardan iborat:

- a) mexanika qonunlari;
- b) harakatlanish apparati va inersiya xususiyatlari;
- c) insonlarning harakat shakliga (harakat amplitudasi, bajarish uslubi) bolgan estetik munosabati.

4) Navbatdagi urinish oldidan vazifalarni qo‘yish.

Uncha murakkab bolmagan gimnastika mashqlarini egallash har doim ko‘p sonli urinishlar bilan bogliq. Navbatdagi urinish oldidan shug‘ullanuvchilar u qanday maqsadda bajarilishi kerakligini bilishlari lozim.

Urinishlar quyidagi maqsadlarda taklif qilinishi mumkin:

- a) mashq bajarish texnikasidagi kamchiliklarni tuzatish. Bunda shug‘ullanuvchi tomonidan bir vaqtning o‘zida vo‘l qo‘yilgan ko‘p xatolar

ichidan faqat bitta dastlabki xatoni tuzatishga diqqatni tortish juda muhimdir (oyoqlarni bukib sakrash, cho‘qqayib tayanishdan oldinga umbaloq oshish);

b) mashqni gimnastikaga oid yaxshi qad-qomat bilan bajarish;

c) erishilgan natijani musta o‘sha sifat darajasida bajarish

Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini o‘tkazish:

Bu mashqlar o‘zining harakatlanish tarkibiga ko‘ra murakkab emas. Bu o‘z navbatida, o‘qituvchi mashqni ko‘p marta ko‘rsatib berish hamda oddiy tushuntirib berishlardan xoli qiladi.

1. O‘tkazishni tashkil qilish. Umumta‘lim maktablaridagi darslarda ham maxsus jismoniy tayyorgarlikni kichik gumhlar (bo‘linmalar) bo‘yicha (har holda o‘g‘il bolalar va qizlar uchun alohida) o‘tkazish tavsiya qilinadi.

2. O‘qituvchining xatti-harakatlari. Ba‘zi shug‘ullanuvchilar, mashqning ahamiyatini bilmagan holda yoki charchoqni yengib o‘tolmay, bu mashqlarni yetarlicha tez bajara olmaydilar, ba‘zan esa uning me‘yorini kamaytirib yuboradilar. Bu hollarda quyidagicha yo‘l tutish lozim:

— ushbu mashqlar bilan shug‘ullanish shubhasiz foyda keltirishiga shug‘ullanuvchilarni ishontirish;

— mashqlarning aniq bajarilishini qat‘iyan talab qilish.

Tajribali gimnastikachilar bilan bu mashqlar individual vazifalar bo‘yicha o‘tkaziladi. O‘qituvchi shug‘ullanuvchilarga mashqlarni tanlashda yordam beradi va ularning bajarilishini nazorat qiladi.

Yakunlovchi qismni o‘tkazish

Gimnastika mashg‘ulotlarining yakunlovchi qismini uning boshqa qismlari kabi o‘tkazish mumkin va shunday o‘tkazish zarur. Biroq, shug‘ullanuvchilarning mhiy faoliyatini tiklashga yordam beradigan mashqlarni o‘tkazishda mashg‘ulotning emotsional ruhini birmuncha o‘zgartirish lozim.

Mashqlarni jadalroq, tetikroq, yaxshi sur‘atda o‘tkazish kerak.

O‘qituvchi, mashg‘ulotga yakun yasab, shug‘ullanuvchilarning intizomi, mashg‘ulotdan kutilayotgan va amalda olingan natijalar to‘g‘risida o‘z munosabatini bildirishi zarur.

Navbatdagi mashg‘ulot to‘g‘risidagi axborot bilan birga, o‘quvchilarga mustaqil ishlash uchun vazifa berish maqsadga muvofiqdir. Zaldan chiqib ketish tartib asosida boiishi kerak. Shug‘ullanuvchilar guruhi saf bo‘lib,

imkoni boricha musiqa sadolari ostida qadam tashlab zaldan chiqib ketadi.

Foydalanish uchun tavsiya etiladigan metodika namunasi

Blok so‘rov



Metodikaning mohiyati. Ushbu metodika o‘tilgan bir mavzu yoki bo‘lim bo‘yicha ma‘ruzada egallangan bilimlarni tinglovchilar tomonidan mustaqil ravishda mustahkamlash, takrorlash va baholashlariga imkoniyat yaratish va barcha tinglovchilarni ham ilmiy-nazariy, ham amaliy jihatdan bilimlari, ko‘nikmalarini baholay olishga yo‘naltirilgan.

Metodikaning maqsadi. Tinglovchilarni ma‘ruzada o‘tilgan mavzuni egallaganligi va mavzuni o‘zlashtirib olinganlik darajalarini aniqlash, shu orqali egallangan bilim, ko‘nikma, malakalarini o‘zlari tekshirib, mustaqil ravishda o‘zlarining bilim darajalarini baholay olish, shuningdek, o‘z bilimlarini bir tizimga solishga o‘rgatish.

Metodikaning qo‘llanishi: amaliy mashg‘ulotlarning barcha turlarida o‘tilgan mavzuni o‘zlashtirilganlik darajasini takrorlash, mustahkamlash baholash yoki oraliq va yakuniy nazorat o‘tkazish uchun mo‘ljallangan.

Mashg‘ulotga kerakli vositalar: tarqatma materiallar: ma‘ruza matni, darslik, mavzuga oid qo‘shimcha ma‘lumotlar, jadvallar, rasm, plakatlar va b.; tinglovchilarning ma‘ruzadan konspektleri; taqdimot-slaydlar va b.

Izoh: reja bo‘yicha belgilangan mavzu asosida hamda mashg‘ulot o‘tuvchining qo‘ygan maqsadi (tekshirish, mustahkamlash, baholash)ga mos tayyorlangan tarqatma materiallar tayyorlanadi.

Mashg‘ulotni o‘tkazish tartibi:

- mashg‘ulot o‘tuvchi shaxsiy tarkibni mashg‘ulot mavzusi, maqsadi hamda uni o‘tkazish tartibi va talablar bilan tanishtiradi;

- * mashg‘ulot o‘tuvchi o‘quv guruhini 4 ta kichik guruhlarga bo‘ladi va berilgan topshiriqqa har bir guruh a‘zosining faol ishtiroki talab etilishini tushuntiradi;

4 ta guruhning har biriga alohida quyidagi topshiriqlar beriladi va ularni bajarishga kerakli bo‘lgan tavsiyalarni tushuntiriladi (topshiriqlarni guruhlar ixtiyoriy ravishda o‘zlari tanlab olishlari yoki o‘qituvchining o‘zi ularni topshirishi mumkin):

1-guruh “Axborotchilar” - ma‘ruza mazmunidan kelib chiqib nazariy bilimlar haqida ma‘lumot berishi.

2-guruh “Ijodkorlar” - ma‘ruza mazmuni asosida amaliyotdan hayotiy misollar keltirishi.

3-guruh “Korreksiyaachilar” - o‘qituvchi vazifasini bajarishi, aniqlashtirishi, ma‘lumotni to‘ldirishi va aytilgan fikrlarga yakun yasashi.

4-guruh “Ekspertlar” - jadval asosida barcha guruhlarining javoblarini, faoliyatlarini baholashi lozim bo‘ladi.

- Mashg‘ulot o‘tuvchi kichik guruhlariga berilgan vazifani bajarish bo‘yicha kelishib olishlari, tayyorgarlik ko‘rishlari uchun vaqt beradi va guruhlar tayyorgarligi tugagach, u 1-guruhga so‘z beradi;

- 1-guruh, a‘zolari o‘tilgan ma‘ruza mazmunidan kelib chiqib egallangan nazariy bilimlar haqida, iloji boricha, to‘liqroq axborot beradilar (axborotni berilishida har bir guruh a‘zosi ishtirok etishi kerak);

- 2-guruh, a‘zolari 1-guruh a‘zolari tomonidan berilgan nazariy bilimlar haqidagi axborotni diqqat bilan tinglab, uni amaliyot bilan bog‘lab misollar keltiradilar, ya‘ni hayotda ushbu axborotda aytilgan fikrlar qaerlarda, qanday ishlatilishi mumkinligini aniq hayotiy misollar orqali tushuntiradilar;

- 3-guruh a‘zolari mashg‘ulot o‘tuvchi rolida bo‘lib har ikkala guruh a‘zolari bergan ma‘lumotlarga aniqlik kiritadilar, to‘ldiradilar, noto‘g‘ri joylarini tuzatadilar, guruhlar ishini yakunlaydilar;

- 4-guruh a‘zolari esa alohida tuzilgan baholash varaqasida barcha guruhlar faoliyati va ma‘ruza mazmuni bo‘yicha bergan ma‘lumotlari keltirilgan amaliy hayotiy misollari, to‘ldirishlari, o‘zgartirishlariga belgilangan baholash me‘yori asosida guruhlarini yoki guruh a‘zolarini baholaydilar.

Izoh: ushbu interfaol metodika bir mavzuni to‘liq takrorlash, mustahkamlash, baholash uchun ishlatilishi mumkin, yoki seminar mashg‘ulotiga berilgan har bir savolni alohida-alohida ko‘rib chiqish mumkin. Agar shunday bo‘lsa, u holda bir savolni yuqoridagi tartibda muhokama qilib, baholab bo‘lingach, guruhlarining vazifalari (rollar

almashtiriladi, soʻngra seminarining ikkinchi savoli muhokama qilinadi, baholanadi. Seminar savollari soni va mashgʻulotga ajratilgan vaqtga qarab, mashgʻulot oʻtuvchi guruhlarining vazifalarini (rollarini) almashtirib boradi. Mashgʻulot oʻtuvchining ushbu interfaol metodikani qoʻllashdagi asosiy harakati mashgʻulotda har bir tinglovchining ishtirokini taʼminlash.

Xulosa

Gimnastika bilan shugʻullanuvchi, kuch va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlardan tashqari, oʻz harakatlarini uning yoʻnalishi, amplitudasi, vaqti, mushak kuchlanishlari darajasiga koʻra tabaqalashtira olishi, yaʼni oʻz harakatlarini boshqara bilishi lozim. Shuning uchun bunday koʻnikmalarni shakllantirishga yordam beradigan mashqlar gimnastika darsining tarkibiy qismi boʻlishi kerak.

Mashqning bajarilmaganligi yoki yomon bajarilganligini sezish qiyin emas. Buning uchun mashq texnikasini chuqur bilish talab qilinmaydi. Qolaversa, bunday kuzatishlar natijalarini aytib berish oʻquvchiga xafagarchilikdan boshqa hech narsa bermaydi.

Eng muhimi, mashqning muvaffaqiyatsiz bajarilishidagi dastlabki xatoni koʻra bilish, uning paydo boʻlish sabablarini aniqlay olish zarur.

Xatolarning sabablari quyidagilar boʻlishi mumkin: harakatlanish toʻgʻrisida kam tasawurga ega bolish, koordinatsion qiyinchiliklar, qoʻrquv, jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi.

Nazorat savollari:

- 1. Gimnastikada qaysi mashgʻulot shakllari qoʻllaniladi?*
- 2. Nima uchun dars mashgʻulotning asosiy shakli hisoblanadi?*
- 3. Gimnastika darsining namunaviy tuzilishi (sxemasi) toʻgʻrisida gapirib bering.*
- 4. Darsning tayyorlov qismini oʻtkazish vazifalari, vositalari va uslublari qanday?*
- 5. Darsning asosiy qismini oʻtkazish vazifalari, vositalari va uslublari toʻgʻrisida gapirib bering.*
- 6. Darsning yakuniy qismini oʻtkazish vazifalari, vositalari va uslublari qanday?*
- 7. Jismoniy yuklamani tartibga solish uchun qanday usullar qoʻllaniladi?*

VII. BOB. MAKTABDA GIMNASTIKA DARSINI O‘TKAZISH USLUBIYATLARI.

Maktabda jismoniy tarbiya darsi turli xil vositalar yordamida amalga oshiriladi. Ularning orasida gimnastika eng muhimi va asosiysi hisoblanadi.

Bu asosiy gimnastikaning o‘ziga xos xususiyatlari bilan tushuntiriladi. U hamma yosh guruhidagi bolalarni jismoniy tarbiyalashda eng qulay hamda samarali vosita hisoblanadi. Gimnastika shug‘ullanuvchilarning hamma organlari va tizimlarini har tomonlama rivojlantirish, ularning salomatligini yaxshilash hamda hayot faoliyatini oshirish, to‘g‘ri qad-qomat va harakat funksiyasini shakllantirishga qaratilgan.

Insonning harakatlanish funksiyasi biologik va pedagogik omillar ta‘sirida shakllanadi. Biologik omil bolalarva o‘smirlarning yosh xususiyatlari bilan bog‘liq, uning harakat funksiyasiga bo‘lgan ta‘siri yoshiga qarab rivojlanish qonuniyatlariga bo‘ysunadi.

Bolalarda harakatlanish analizatori bir necha yillar davomida takomillashib boradi. 7 yosh keskin o‘zgarish yili hisoblanadi, ya‘ni erkin harakatlanishlarning paydo bo‘lishi hamda markaziy asab tizimida koordinatsion mexanizmlarning takomillashishi kuzatiladi. 7 yoshdan 14 yoshgacha harakatlanish analizatorining faol rivojlanishi sodir bo‘ladi, 13—14 yoshlarga kelib, u yuqori darajaga yetadi, harakatlanish analizatori yadrosining yetilishi yuzaga keladi, katta yarim sharlar va asab-mushak apparatining funksional imkoniyatlari oshadi. Harakatlanish analizatorining keyingi rivojlanishi kam shiddatli bo‘ladi yoki umuman to‘xtaydi.

Akseleratsiya ham harakatlanish funksiyasining shakllanishiga ta‘sir qiladi. Tanadagi uzunasiga joylashgan bo‘g‘inlarning tez o‘sishi jismoniy rivojlanishga, shuningdek, o‘smirlarning koordinatsion faoliyatiga muhim darajada ta‘sir ko‘rsatadi. Biologik omilning bunday tarkibini harakatlanish funksiyasini shakllantirishda hisobga olish lozim. Harakatlanishga bo‘lgan yetuklik yosh o‘tishi bilan o‘zidan-o‘zi yuzaga kelmaydi. U tashqi muhit ta‘sirida rivojlanadi va takomillashadi. Hamda harakat faoliyati tartibi bilan chambarchas bog‘liq. Demak, harakatlanish funksiyasini shakllantirish va takomillashtirish pedagogik omilning asosiy tarkibini amalga oshirish yo‘li orqali mumkin bo‘ladi.

Bolalar va o‘smirlardagi harakat faoliyat orqali namoyon bo‘ladi. U shartli refleks aloqalarining zaxirasiga bogliq. Inson qanchalik ko‘p shartli

refleks aloqalari zaxirasiga ega bo'lsa, bu aloqalar qanchalik turli-tuman bo'lsa, unda yangi harakatlanish shakllari shunchalik tez hamda oson shakllanadi. Bolalarda hamma jismoniy sifatlarni bir tekis tarbiyalash lozim. Bunda 7—9 yoshda bittalik harakatlarni bajarish tezligi hamda chaqqonlik; 10—12 yoshda — egiluvchanlik; 13—14 yoshda — tezkorlik-kuch; 15—16 yoshda — kuch va chidamlilik kabi sifatlarni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratish zarur.

O'rgatishda eng muhimi o'z harakatlarini makonda, vaqt orasida va mushak kuchlanishlari darajasiga ko'ra aniq baholay bilish lozim.

Bunday ko'nikmalarni tarbiyalash uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar, yurish, yugurish, sakrashlar, uloqtirishlar, muvozanat mashqlari, osilish va tayanish mashqlari, tirmashib chiqish, akrobatika mashqlari qo'llaniladi. Ularni bajarish paytida shug'ullanuvchilar subyektiv sezgilarni u yoki bu harakatlarni bajarishga ketadigan vaqt hamda makon to'g'risida o'qituvchidan axborot ko'rinishida olinadigan sifatli baho bilan taqqoslashlari kerak. Harakat faoliyati jarayonida vaqt, makon va mushak kuchlanishlari darajasi to'g'risidagi tezkor axborot shug'ullanuvchiga olinadigan sezgilarni tabaqalashtirishni o'rganishga imkon beradi. Bu harakatlarni boshqarish uchun juda muhimdir. Harakat faoliyatini ongli ravishda boshqarish sezgilarining, ayniqsa, mushak sezgilarining rivojlanishi bilan bog'liq. Sezgi organlari orqali tashqi muhit qabul qilinadi. Eshitish, ko'rish va boshqa sezgilar qanchalik kam rivojlangan bo'lsa, inson faoliyati shunchalik cheklangan va u shunchalik kam rivojlangan bo'ladi.

Maxsus tadqiqotlar orqali shu narsa aniqlanganki, o'z harakatlanishlarini makonda, vaqt oralig'ida ongli ravishda boshqara oladigan bolalar turli xildagi harakatlarni muvaffaqiyatli egallaydilar.

Maktab yoshidagi bolalarni gimnastika mashqlariga o'rgatish: Oddiy mashqlar ko'pincha ko'rsatib berilgandan, tushuntirilgandan so'ng darrov egallanadi, qiyinroq mashqlar esa uzoq vaqt o'rgatishni hamda buning uchun har xil uslublar va usullarni qo'llashni taqozo etadi.

Mashqlarni tanlash va ularni turli sinflarda o'tkazish uslubiyati shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlariga bog'liq.

7.1. Boshlang'ich ta'lim (1-4-sinflar)

Bolalar organizmi xususiyatlari shundan iboratki, o'sish va rivojlanish davomida hamma organlar hamda tizimlarning tuzilishi va funksiyalari muntazam takomillashib boradi.

Bolalarning mushaklari bukiluvchan bo'ladi, shuning uchun ular amplituda bilan harakatlarni bajarishga qodir bo'ladilar. Biroq, egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bolalar o'z mushak kuchlariga muvofiq holda bajaradilar. Mushaklar va boylamlar haddan ortiq cho'ziluvchanligi ularning bo'shashib qolishiga, shuningdek, to'g'ri qad-qomatning buzilishiga olib keladi. Gavda mushaklari (ayniqsa, statik) kuchining rivojlanganligi to'g'ri qomatni shakllantirish uchun katta ahamiyatga ega. Chunki bu yoshda qomat hali mustahkam bo'lmaydi.

Oyoq kafti mushaklarini mustahkamlash harakat faoliyati yurish, yugurish, sakrashlar uchun katta ahamiyatga ega va yassi oyoqlikning oldini oladi. Oyoq kafti suyaklarining qotish jarayoni 16—18 yoshga kelib tugaydi. Demak, mashqlarni uzoq vaqt tik turib bajarish, shuningdek, sakrashlarni qattiq yerda hamda 80 sm dan yuqori bo'lgan balandlikdan sakrashlarni bajarish mumkin emas.

Bolalar organizmi hamma organlar reaksiyasining kam tejamlilikligi asab jarayonlarining yuqori darajadagi qo'zg'aluvchanligi, ichki tarmoqlanish jarayonlarining bo'shligi bilan tavsiflanadi. Shu sababli ular tez toliqadilar. Shuning uchun bu yoshdagi bolalarda hamma jismoniy sifatlarni bir tekis rivojlantirish zarur. Faol mushak faoliyati yo'li orqali organizmlardagi moddalar almashinuvi hamda barcha tizimlar va organlarning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadigan vegetativ funksiyalarni rag'batlantirish lozim.

7—9 yoshdagi bolalarga asosiy gimnastikaning quyidagi mashqlari tavsiya qilinadi: yurish, yugurish, 45°ga qiyalatib qo'yilgan o'rindiqlik, gimnastika devorchasi, zinalar ustidan tirmashib chiqish, 1 m balandlikdagi to'siqlardan oshib o'tish, to'plarni otish va ilish, nishonga uloqtirish, to'ldirma to'plarni bir joydan ikkinchi joyga olib o'tish, muvozanat mashqlari, sakrashlar (uzunlikka, 80 sm gacha balandlikka), akrobatika mashqlari (yumalashlar, umbaloq oshishlar, kuraklarda turish — 2-sinf uchun). Bolalarni o'rgatishda ko'rsatib berish va hikoya qilish uslublaridan foydalanish lozim. Yengil mashqlarni qisqa, lo'nda, oddiy, tushunarli tarzda tushuntirish zarur. Tushuntirib berish aniq harakatlarni aytish va ularni

qanday bajarish to'g'risida ko'rsatma berishdan iborat. Harakatlarni ko'rsatib berish obrazli gapirish bilan birga qo'shib olib borilishi kerak. Bunda o'rganilayotgan mashqning bajarilishini ta'minlaydigan harakatlarga alohida e'tibor qaratish zarur.

Ushbu yoshdagi bolalar taqlid qilishga moyil bo'ladilar. Shuning uchun ularni o'rgatayotib, imitatsiya va namoyish qilish (ko'rsatish) uslublaridan foydalanish maqsadga muvofiq.

Aniq ko'rsatmalar berish, belgilangan chiziqlar bo'yicha imkon qadar uzoqroq va balandroq sakrash, nishonga tekkazish, o'qituvchi ko'rsatgandek bajarish tavsiya qilinadi.

Bolalar tomonidan o'rganilayotgan harakatlar oddiy, tushunarli va yengil bolishi lozim.

Shuni esda tutish zarurki, bolalar tez charchaydilar, lekin qisqa dam olishdan so'ng harakat funksiyalarini bajarishga qodirlar. Demak, mashqlar uzoq vaqt davom etmasligi hamda qisqa dam olish tanaffuslari bilan almashtirib turilishi kerak.

7-9 yoshdagi bolalarda harakat malakalari 10—13 yoshdagilarga nisbatan sekinroq shakllanadi va muvaffaqiyatli bajarish muvaffaqiyatsiz bilan almashinib turadi. Mashq koordinatsiyasiga ko'ra qanchalik qiyin bo'lsa, harakat malakalarining sakrashesimon hosil bo'lish jarayoni aniq ko'zga tashlanadi. Harakat malakalarining tez hosil bo'lishi uchun o'rganilayotgan mashqlarni har bir mashg'ulotda 6—8 martadan takrorlash, buning ustiga nisbatan doimiy sharoitlarda (bir xil dastlabki holatdan turib va bir xil sur'atda) hamda bitta yondashishda 2—3 martadan takrorlash zarur.

Kichik maktab yoshidagi bolalar o'yinlarga moyil bo'ladi, fantaziya qilishni yaxshi ko'radi. Bu ularga har xil harakatlarni o'yin orqali tasavur qilishga yordam beradi. Shuning uchun ko'pchilik mashqlarni o'yinlarga yaqinlashtirish yoki o'yin shaklida olib borish tavsiya etiladi. Mashg'ulotlarni tashkil qilish uchun yalpi, guruhli, oqimli va o'yin usullaridan foydalanish kerak.

Bu yoshdagi o'g'il va qiz bolalarning xususiyatlari uncha ko'rinarli emas, shuning uchun mashqlar uslubiyati va mazmunida farqlar yo'q.

7.2. Ummiy oʻrta taʼlim (5—9-sinflar)

Oʻrta maktab yoshida asosiy gimnastika mashgʻulotlarida keyingi jismoniy rivojlanish hamda bolalarning oʻsib kelayotgan organizmini mustahkamlash davom ettiriladi. Iroda, axloqiy sifatlar tarbiyalanadi, asosiy harakat malakalari yanada chuqurroq oʻrganiladi, oʻz harakatlarini makonda, vaqt oraligʻida hamda mushak kuchlanishlari darajasiga koʻra baholash koʻnikmasi hosil qilinadi.

12 yoshgacha (oʻgʻil bolalar) va 11 yoshgacha (qizlar) bolgan bolalar yosh davriga koʻra ikkinchi bolalik davriga kiradi; 13—14 yoshli bolalar (oʻgʻillar) va 12—13 yoshlilar (qizlar) oʻsmir yoshiga kiradi.

Oʻrta maktab yoshidagi bolalarning oʻsishi va rivojlanishi bir tekis sodir boimaydi. Ayniqsa, jinsiy yetilish davrining boshi (11—13 yosh) ajralib turadi. Bunda organizmning hamma tizimlarida morfologik va funksional oʻzgarishlar boʻlib oʻtadi. Oʻgʻil va qiz bolalarning rivojlanish yoʻli har xil. Qizlar vaznda ogʻirroq boʻladilar va kuch, tezlik, chidamlilikda oʻgʻil bolalardan orqada qoladilar. Oʻsmirlar uchun umumiy narsa shuki, ularning gavda ogʻirligi har doim tana uzunligidan nisbatan kam boʻladi, tez rivojlanayotganlarda esa bu yaqqol koʻzga tashlanadi.

Yuqori darajadagi qoʻzgʻaluvchanlik va asab-mushak apparatining stabilligi harakat tezligining ancha rivojlanishiga yordam beradi. 13—14 yoshda oʻsmirlar mushak qisqarishi tezligi boʻyicha maksimum darajaga yetadilar. Shuning uchun ularda dinamik kuch, tezkorlik hamda chaqqonlikni (oxirgisi harakatlanish analizatorining yetilishiga bogʻliq) rivojlantirish zarur.

Shuningdek, egiluvchanlikni ham rivojlantirish lozim. Bunda shuni hisobga olish kerakki, mushaklammg choʻzilishiga boʻlgan toʻliq qarshiligi 12 yoshdan soʻng ancha ortadi. 11—13 yoshdagi bolalarda harakat malakalarining shakllantirish jarayoni, 8—9 yoshlilarga qaraganda, ancha tez oʻtadi, shuning uchun ular yanada murakkabroq mashqlarni egallashga qodir boʻladilar.

10—11 yoshdagi bolalar uchun ham mashqlarni oʻrganish paytida qisqa tushuntirishlar kerak boʻladi. Biroq, ular oʻrganilayotgan mashqning detallarini farqlashga qodir boʻladilar hamda tanish yoki oʻxshash mashqlarni ogʻzaki tushuntirilganda ham bajara oladilar. Yangi mashqlar oʻrgatayotganda koʻrsatib berish va tushuntirish majburiydir.

O'rganilayotgan mashqlar har bir darsda 6—8 marta takrorlanishi kerak. Agar bolalar ularni bitta yondashishda 2—3 marta takrorlasalar, tezroq uni egallab olishlari mumkin.

Bu yoshdagi bolalarni o'rgatishda eng asosiy uslubiy qonuniyat — bu materialni qat'iy uslubiy ketma-ketlikda o'rganishdir.

O'quv materialini kamdan-kam, ketma-ket, eng oddiy va yengil shakllaridan boshlab o'rganilishi lozim.

Bolalarda turli xil harakat malakalarini shakllantirish paytida ularni o'z harakatlarini makonda, vaqt oralig'ida va kuch bo'yicha baholay olish ko'nikmasiga o'rgatish zarur. Masalan, yurish va yugurishga o'rgatishda bolalarni har xil qadamlar bilan hamda turli xil tezlikda yurish hamda yugurishga o'rgatish kerak. Buning uchun bolalarga turli masofalarda joylashgan belgichiziqalar bo'ylab yurish hamda yugurishni taklif qilish mumkin.

Vazifalarni belgichiziqalar bo'ylab yurish va yugurishda muntazam bajarish bolalarga qadam uzunligini boshqarishni o'rganishga, xuddi shu chiziqalar bo'ylab turli xil tezlikda qadam tashlab yugurish yordamida esa harakat tezligini egallashga imkon yaratadi.

Uloqtirishga o'rgatayotib, to'pni har xil masofalarga otish vazifasini berish, to'p otilgan masofani aniqlash, shuningdek, uloqtirilayotgan buyum og'iriligini aniqlash, turli xil og'irlikdagi buyumlarni har safar bir joyga otish zarur.

Bolalar tirmashib chiqish texnikasini egallashlari va tirmashib chiqish tezligini aniqlay olishlari kerak.

Bu yoshdagi qizlarning raqs harakatlariga bo'lgan moyilliklarini hisobga olish lozim. Ular oyoq, gavda mushaklari, yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlarini mustahkamlash uchun qolanilishi darkor.

O'quv materialini qismlarga bo'lib (aniq o'quv vazifalarini bajarish yo'li orqali) asta-sekin hamda izchil o'rganish bolalarni jismoniy tarbiya dasturidagi turli harakatlarga muvaffaqiyatli o'rgatishga imkon beradi. O'quv materialini shunday rejalashtirish muhimki, qandaydir harakatga boshlang'ich o'rgatish har bir mashg'ulotda uning eng oddiy shakli egallangunga qadar takrorlanishi zarur bo'ladi.

O'rta maktab yoshidagi bolalarni harakatlarga o'rgatishning o'ziga hos xususiyatlari mavjud. Bu yosh jinsiy yetilish davriga mos keladi va bo'y

hamda gavda og'irligining o'rtacha yillik o'sishi bilan tavsiflanadi. Gavdaning uzunasiga tez o'sishi mushaklar, paylar, asab yo'llari, qon-tomirlarining tortilishiga olib keladi. Buning natijasida va ichki sekretsiya bezlari gormonlari ta'siri bilan bog'liq bo'lgan boshqa bir qator omillar oqibatida o'smirlarning harakatlari birmuncha vaqt oralig'ida noaniqroq hamda kam koordinatsiyali bo'lib qoladi. Odatda, bunday o'smirlarda qad-qomat buziladi. Ayniqsa, bu tez o'sayotgan va jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanmaydigan bolalarda sezilarli bo'ladi. O'smirlar (o'g'il bolalar). odatda, mustaqil bo'lishga intiladilar, tezroq kuchli, chaqqon, dovyurak bo'lishni xohlaydilar hamda kattalarga tahlid qilib, o'z imkoniyatlarini oshirib yuboradilar. Ular mashqni tezroq bajarishga intiladilar va texnik detallariga kam e'tibor beradilar. Bu o'smirlarning ruhiy sifatlari, shuningdek, bu yoshdagi bolalardagi harakat malakalarining shakllanish xossalari bilan tushuntiriladi.

Agar nisbatan yengil harakatlarga o'rgatishda malakani shakllantirishning birinchi fazasi keyingilaridan ancha tez o'tsa, murakkabroq (ya'ni jismoniy sifatlar, shuningdek, harakatlarni vaqt oralig'ida va makonda aniq bajarishni talab qiladigan) mashqlarga o'rgatishda esa malakani shakllantirishning boshlang'ich fazasi, qolganlariga nisbatan, ancha sekin o'tadi.

O'z harakatlarini makonda, vaqt oralig'ida, shuningdek, mushak kuchlanishlari darajasi bo'yicha baholay olmaslik ko'pincha malakaning xatolar bilan mustahkamlanishiga olib keladi.

Yana shuni hisobga olish joizki, harakatlanish funksiyasi 13—14 yoshdagi bolalarda tezroq rivojlanadi, shuning uchun ular koordinatsiyasiga ko'ra ancha murakkab harakatlarni egallashga qodir bo'ladilar. Buning ustiga ular o'rganilayotgan mashqlarni batafsil gapirib hamda tahlil qilib bera oladilar. O'rganilayotgan mashqlarni ko'rsatib berish uslubi ham, albatta, shart.

O'smirlarni harakatlarga o'rgatish jarayonida yuqorida ko'rilgan turli uslublar hamda usullarni qo'llash mumkin.

O'rgatishning yangi usublari qatorida algoritmik tipdagi ko'rsatmalar uslubini ajratish mumkin. Ushbu uslub dasturlashtirilgan o'qitish bilan chambarchas bog'liq va uning bir qismi hisoblanadi.

Algoritmik tipdagi ko'rsatmalar o'quv materialini qismlar (dozalar, bo'laklar yoki o'quv vazifalari)ga bo'lishni hamda shug'ullanuvchilarni bu qismlarga ma'lum bir qat'iy ketmaketlikda o'rgatish ni nazarda tutadi.

O'quv vazifalarining birinchi seriyalari egallangandan keyingina ikkinchi seriyaga o'tish huquqi beriladi.

Ko'rsatilgan harakatlar o'qituvchi yoki shug'ullanuvchining o'zlarining qattiq nazorati ostida o'rganiladi. Ularni bajarish u yoki bu gimnastika mashqini yoki ayrim mashqlarni bajarish imkonini tug'diradi.

Algoritmik ko'rsatmalar uslubi yordamida o'qitish ijobiy natijalar beradi. Harakat malakalari nisbatan tez va xatolarsiz shakllanadi.

Algoritmik tipdagi ko'rsatmalarni tuzishda quyidagi talablarni hisobga olish lozim:

1. Ko'rsatmalarda har bir harakatning xususiyatini aniq ko'rsatish, ularning to'satdan tanlab olinishining oldini olish lozim; ular hammaga (kinga ko'rsatma berilayotgan bo'lsa) egallash uchun yengil bo'lishi zarur.

2. Algoritmik tipdagi ko'rsatmalar ham bitta harakat uchun, ham tuzilishi o'xshash bo'lgan seriyalar uchun mumkin, lekin ular istalgan o'rgatish bosqichida egallashga yengil bo'lishi shart.

3. Hamma o'quv vazifalari bir-biri bilan bog'liq bo'lishi lozim va ularning murakkabligi darajasi asta-sekin o'sib borishi kerak.

O'quv vazifalarining birinchi seriyasi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan iborat. Jismoniy sifatlarning rivojlanganligi o'rganilayotgan harakatni muvaffaqiyatli egallash uchun zarur. Ayrim hollarda faqat ma'lum bir mushak guruhlari kuchini, boshqa hollarda egiluvchanlikni, uchinchi holda mushak qisqarish tezligini, ba'zan esa hamma aytib o'tilgan sifatlarni rivojlantirish yetarlidir.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun tortilishdagi mashqlar tayanib qo'llarni bukish, osilib turib oyoqlarni ko'tarish, eglislar, orqaga egilishlar va boshqalarni bajarish maqsadga muvofiqdir.

O'quv vazifalarining ikkinchi seriyasi dastlabki va yakuniy holatlarni bajarish mashqlarini o'z ichiga olishi kerak. Bu holatlar bilan mashqlar boshlanadi va yakunlanadi. Gimnastikada dastlabki va yakuniy holatlarni to'g'ri bajarish, albatta, shart. O'quv vazifalarining birinchi va ikkinchi seriyalari bir vaqtning o'zida yoki turli vaqtlarda egallanishi mumkin.

O'quv vazifalarining uchinchi seriyasi o'rganilayotgan mashqni bajarish uchun shart-sharoitlarni ta'minlaydigan harakatlarni nazarda tutadi: snaryadlarda osilib yoki tayanib siltanishlar; oyoq bilan siltanishlar va ba'zi bir sakrash hamda akrobatika mashqlarini bajarish paytidagi tez sur'atli sakrab chiqishlar.

O'quv vazifalarining to'rtinchi seriyasiga harakatlarni makon, vaqt oralig'ida va mushak kuchlanishlari darajasi bo'yicha baholay olish ko'nikmasiga o'rgatish bilan bogliq bo'lgan harakatlar kiradi. Tabaqalashtirish (makon, vaqt va kuch) soni va aniqlik darajasi o'rganilayotgan mashqning koordinatsion murakkabligiga bog'liq. Ba'zan faqat siltash amplitudasini yoki gavdaning egilish yoki yozilish darajasini, ba'zan esa harakat tezligini baholashning o'zi kifoya bo'ladi. Murakkab mashqlarga o'rgatishda tabaqalashtirish majmuasi zarur bo'ladi. U mashqning texnik asosini tashkil qiladigan asosiy harakatlarni to'g'ri bajarish uchun sharoitlar yaratadi.

O'quv vazifalarining beshinchi seriyasi yaqinlashtiruvchi mashqlar va o'rganilayotgan harakat qismidir.

Oxirgi harakatlar yaxlitligicha yengillashtirilgan sharoitlarda trenajor va boshqa texnika vositalari yordamida o'rganiladi. Har bir vazifani o'rganishda shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlari, ularning o'rganilayotgan materialni bajarishga bo'lgan tayyorligi hisobga olinadi, o'quv vazifalarining to'g'ri bajarilishi nazorat qilinadi, bitta o'quv vazifasidan ikkinchisiga o'tish belgilanadi. Bu masalalarning to'g'ri hal etilishi o'rgatish natijalariga ta'sir qiladi.

Bolalar va o'smirlarni harakatlarga o'rgatishda har doim ham algoritmik tipdagi ko'rsatmalardan foydalanish kerakmi? Albatta, yo'q. Ularning ko'pchiligini uzoq vaqt davomida shakllangan uslubiyat bo'yicha o'qitish mumkin.

Ularga quyidagilar kiradi: saflanish, umumrivojlantiruvchi, ba'zi amaliy mashqlar, shuningdek, aralash osilib va tayanib bajariladigan mashqlar.

7.3. Tayyorgarlik qism uchun namunaviy mashqlar

1. Yurish turlari: oddiy, oyoq uchlarini tashqariga qilib, oyoq uchlarini ichkariga olib, oyoq uchlarida, tovonlarda va h.k. — sakkiz qadamdan.

2. Yugurish turlari: oddiy, oyoqlarni oldinga bukib, oyoqlarni orqaga bukib, yonlamachasiga, oyoqlarni tekis qilib oldinga, oyoqlarni tekis qilib yon tomonga va h.k. — sakkiz qadamdan.

3. Yurish, yugurish va sakrashlarni almashish: to‘rtta qadam oldinga va to‘rtta sakrash; oyoqlar kerilgan, chalishtirilgan, bir vaqtning o‘zida qoilar bilan yon tomonga, bosh ustida qarsak chalib, yon tomonlarga va belga qo‘yib, harakatlangan holda oyoqlarni kerish hamda birlashtirish;

— ikki qadamlab oldinga-oyoqni birlashtirib turib cho‘qqayishqo‘llar yon tomonlarga-o‘midan turish-qo‘llar pastga;

— depsinadigan oyoq bilan qadam tashlash-ikkala oyoq bilan sakrash-yuqoriroq sakrash-yerga tushish holati;

— ko‘z yumilgan holda yurish va yugurish. Diqqat uchun: oldinga mayda qadam tashlash-o‘ngga burilish-chap tomonga mayda qadam tashlash-chapga burilish.

Harakatlanishlarni o‘tkazishda qo‘llarning turli holatlaridanyon tomonlarga, yuqoriga, belda, bosh orqasida, yelkalarda, aylanma harakatlanishlardan samarali foydalanish lozim.

4. Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Muayyan mashqlarni tanlashda mazkur mashq turidan o‘rin olgan imkoniyatlardan to‘liq foydalanish lozim. Darsni o‘tish sharoitlariga muvofiq holda belgilangan maqsadga qisqa yo‘l bilan erishishga imkon beradigan mashqlarni saralab olish zarur. Jumladan, quyidagilar tavsiya qilinadi:

1. Mashqlarni tanlashda harakatlarning mumkin bo‘lgan o‘zgarishlaridan emas, balki ularning maksimal samaradorligidan kelib chiqish lozim.

2. Mashqlarni shug‘ullanuvchilarning asosiy dars qismidagi faoliyatiga mos holda tanlash kerak.

3. Shug‘ullanuvchilarning yoshi va sportdagi tajribasini hisobga olish lozim. Masalan, yangi shug‘ullanuvchilar uchun oson kompozitsiyalarni tuzish kerak.

4. Mashqlar majmuasida asosiy harakatlar yoki har doim bir joyda, yoki har xil joyda turlicha vaqtda amalga oshirilishini nazarda tutish lozim.

Ushbu holda hamma boshqa harakatlar yordamchi ahamiyatga ega: shiddatni (mashqning energetik ulushi) o‘zgartirish, nazorat orientiri, qayd qilish, koordinatsion murakkabliklar.

5. Egiluvchanlikka qaratilgan mashqlarda antagonistlarning bir tomonga takrorlash soni oshgani yoki holatni ushlab turgan sari kamayishini hisobga olish zarur.

6. Shuni hisobga olish lozimki, agar holat uzoq vaqt ushlab turilsa, uni bajarish malakasi ancha tez shakllanadi.

7. Mashqlarning yanada samarali bajarilishini ta'minlash uchun mashqlar majmuasiga majburiy nazorat mashqlarni kiritish kerak.

8. Sezilarli toliqishga yo'l qo'ymasdan takrorlashlar sonini oshirish maqsadida uyg'uniashti rilgan mashqlarni qo'llash zarur.

9. Agar darsning tayyorgarlik qismi faqat razminka maqsadida olib borilsa, ushbu holda umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi tanish va nisbatan oddiy kompozitsiyali mashqlardan iborat bo'lishi lozim.

7.4. Asosiy qism uchun mashqlarni tanlash.

Akrobatika mashqlari va snaryadlarda mashqlar

Darsning asosiy qismi mavzusi (qanday mashqlar bilan shug'ullanish) ish rejasi, muayyan mashqlarni tanlash esa uning xususiy vazifalari tomonidan belgilab beriladi. Qachonki shug'ullanuvchi mashqni mustaqil bajarishga tayyor bo'lsa, shundagina qandaydir mashqni o'rgatish bosqichi yakunlangan hisoblanadi.

O'rgatishning birinchi bosqichi, ko'pincha, bitta emas, balki bir nechta dars davom etadi. Shug'ulianuvchilar bu darslarda, maxsus tayyorgarlik va yaqinlashtiruvchi mashqlarni bajara turib, o'rgatishning hamma pog'onalarini bosib o'tadilar.

Bunday hollarda «ma'lum bir mashqlarga o'rgatish» kabi vazifa faqat seriyadagi yakunlovchi dars uchun qo'llanilishi mumkin. Undan oldingi darslar uchun esa vazifani quyidagicha shakllan- tirish maqsadga muvofiq bo l ad i , ya'ni «ma'lum bir mashqni bajarishga tayyorlash», «ma'lum bir mashqqa o'rgatishni yakunlash».

Ikkinchi bosqichda — takomillashtirish bosqichida boshqa vazifalar oldinga qo'yiladi. Ular, tabiiyki, boshqa vositalar yordamida hal qilinadi: «ma'lum bir mashqning bajarilish texnikasi ni takomillashtirish».

Shunday hollar bo'lishi mumkinki (ko'pincha shunday boladi ham), bitta darsning o'zida bitta mashq turida o'rgatish, boshqasida

takomillashtirish vazifalari turadi (darvoqe, bu sof o‘quv darslarining kamdan-kam mavjudligini tasdiqlaydi).

Yonga to‘ntarilish:

I bosqich uchun — o‘rgatish

1-mashq (takrorlash) — qo‘llarda tik turishga chiqish, oyoqlar kerilgan, o‘girilish davomida burilish bilan (yordam beriladi);

2-mashq — qo‘llarda tik turish, oyoqlar kerilgan-o‘girilishning ikkinchi yarmisi yordam bilan yonlamachasiga;

3-mashq — yordam bilan yonlamachasiga o‘girilish;

4-mashq — yonlamachasiga o‘girilishni mustaqil bajarish.

Shug‘ullanuvchilar oldingi darslarda ushbu mashqni bajarish uchun yaqinlashtiruvchi mashqlarni o‘rganishlari lozim: bitta qo‘l bilan itarilib, qollarda tik turish: xuddi shunday, lekin qo‘llarni ketma-ket qo‘yish bilan; aynan shu tarzda, lekin burilish davomida qo‘llarni qo‘yish davomida.

II bosqich uchun — takomillashtirish

1-mashq — joyida turib yonlamachasiga o‘girilish;

2-mashq — xuddi shunday, lekin koridor cheklangan;

3-mashq — tez sur‘atda ikki marta o‘girilish;

4-mashq — valsetdan turib yonlamachasiga o‘girilish.

To‘ntarilib ko‘tarilish

I bosqich uchun — o‘rgatish

1-mashq — oyoqlarni kerib, ot ustidan sakrash;

2-mashq — cho‘qqayib tayanish holatiga sakrab chiqib olish;

3-mashq — o‘girilib ko‘tarilish (yordam bilan);

4-mashq — mashqni mustaqil bajarish;

I bosqich uchun — takomillashtirish

1-mashq — bittasi bilan depsinib, o‘girilib ko‘tarilish;

2-mashq — xuddi shunday, yozilgan holda tayanish;

3-mashq — xuddi shunday, deyarli egilmasdan;

4-mashq — ikkala oyoq bilan depsinib, o‘girilib ko‘tarilish.

Oyoqlarni bukkan holda tayanib sakrash

I bosqich uchun — o‘rgatish

1-mashq — oyoqlarni kerib, ot ustidan sakrash;

2-mashq — cho‘qqayib tayanish holatiga sakrab chiqib olish;

3-mashq — o‘tirib olish uchun sakrab chiqish;

4-mashq — oyoqlarni bukkan holda sakrash;

II bosqich uchun — takomillashtirish

1-mashq — oyoqlarni bukkan holda sakrash;

2-mashq — xuddi shunday, oyoqni yozgan holda;

3-mashq — xuddi shunday, ko‘prikchani uzoqroqqa surib;

4-mashq — xuddi shunday, lekin ot oldida tortilgan arqondan oshib o‘tish bilan;

5-mashq — uzunasiga qo‘yilgan otdan oyoqlarni bukkan holda sakrash.

Jismoniy tayyorgarlik uchun mashqlar

Muayyan mashqlarni tanlash manbayi ma‘lum darajada dastur, lekin, asosan, o‘qituvchining ijodi hisoblanadi. Davlat dasturi, odatda, faqat namunaviy mashqlar ro‘yxati bilan chegaralanadi.

Bunda ularni o‘tkazish shartlari hisobga olinmaydi. o‘rta ta‘lim maktablari, o‘rta maxsus va oliy o‘quv yurtlarida (umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhlari) o‘quvchilar, mavsumga qarab, hamma ommaviy sport turlari bilan shug‘ullanadi.

Maktablar, o‘rta maxsus va oliy o‘quv yurtlaridagi darslar uchun quyidagilar tavsiya qilinadi:

1. O‘quv rejasiga binoan shug‘ullanish lozim bo‘lgan aynan shu sport turiga xos maxsus jismoniy tayyorgarlikni ta‘minlovchi mashqlarni tanlash.

2. Maxsus sport turiga bo‘lgan maxsus tayyorgarlikni birmuncha ilgarilab boshlash.

3. Faqat individual nazorat sinovlaridan keyingina mashqlar me‘yorini aniqlash.

5-sinf o‘quvchilari uchun gimnastika darsidagi taxminiy mashqlar:

1-mashq — tayanch oldida oyoqlarni orqaga siltashlar, so‘ng oyoqni orqaga cho‘zgan holatni ushlab turish;

2-mashq — xuddi shunday, faqat yon tomonlarga;

3-mashq — xuddi shunday, oldinga;

4-mashq — bitta oyoq bilan deysinib, oyoqlarni devorga tiragan holda qo‘llarda tik turish;

5-mashq — yotib, gimnastika o‘rindig‘ining pastki yog‘ochidan ushlagan holda kuraklarda tik turish;

6-mashq — orqa bilan yotgan holatdan ko‘prik holatiga turish;

7-mashq — polga qo‘l kaftlarini tekkizgan holda oldinga egilish;

8-mashq — yotib tayangan holda qoliami bukish;

9-mashq — joyidan turib uzunlikka sakrash (bitta sakrash maksimal uzunlikka ega bolishi kerak);

10-mashq — tortilish yoki arqonga tirmashib chiqish.

(Eslatma: 2-bosqich uchun tavsiya qilingan hamma mashqlarni bitta darsda ehtimol bajarib bolmaydi va zarur ham emas).

7.5. Yakunlovchi qism uchun mashqlarni tanlash

Darsning yakunlovchi qismining umumiy vazifasi tiklanish (reabilitatsiya) jarayonlarini tezlashtirish hisoblanadi. Bunda ham jismoniy, ham mhiy toliqish nazarda tutiladi. Toliqish darajasi bitta dars mazmuni va xususiy vazifalariga bog‘liq. Dars mazmuni va uning xususiy vazifalari ma‘lum bolganligi sababli, darsning bu qismi uchun u yoki bu vositalarning nisbatlarini yaqinlashgan holda bashorat qilish mumkin. Agar darsdagi mavjud vaziyat kutilayotgan vazifaga mos kelmasa, darsning yakunlovchi qismi mazmuni o‘zgartirilishi lozim.

Darsning yakunlovchi qismida quyidagilar qo‘llaniladi.

1. Harakat apparatini tiklash vositalari.

Masalan:

1-mashq — poyma-poy sekin yurish;

2-mashq — tartiblashtirilgan hisob bo‘yicha nafas olish va nafas chiqarish bilan yurish;

3-mashq — mushaklarni bo‘shashtirish uchun;

D.h. — qo‘l kaftlarini oldinga qaratib, qo‘llarni yuqoriga ko‘tarish;

1-panjalarni bo‘shashtirish;

2-qo‘llarni bo‘shashtirish;

3-bo‘yin va gavda mushaklarini bo‘shashtirish;

4-cho‘qqayib tayanish holatigacha oyoqlarni bo‘shashtirish;

5-8 — d.h.ga qaytish.

2. *Ruhiy faoliyatni tiklash vositalari.*

Masalan:

1-mashq — zarba bilan va shovqinsiz yurish;

2-mashq — «soqov holat» — o‘qituvchining buyrug‘i bo‘yicha to‘xtab qolish va hech qanday harakatlarni bajarmay, ushbu holatni o‘qituvchining keyingi buyrug‘igacha ushlab turish;

3-mashq — «Raqamlarni chaqirish» o‘yini;

4-mashq — «Buyumni top» o‘yini;

5-mashq — Ashula aytib yurish;

6-mashq — «Polka» raqsi;

I qism — 8 ta polka qadami o‘ngga va xuddi shuncha chapga;

II qism — juft bo‘lib bajarish;

1-fraza — oyoqlarni kerib sakrash, o‘ng oyoqda sakrash, chap oyoqni orqaga ichkariga bukish; xuddi shunday, boshqa oyoq bilan; oyoqlarni oldinga almashtirib ikki marta sakrash — 3 marta tapillatish;

2-fraza — 1-frazani takrorlash;

3 -4-frazalar — qoilarni ushlab, u tomonga va bu tomonga silliq sakrashlar.

Foydalanish uchun tavsiya etiladigan metodika namunasi

Skarabey



“Skarabey” interfaol texnologiya bo‘lib, u shaxsiy tarkibda fikri bog‘liqlik, mantiqiy fikrlash, xotiralarining rivojlanishiga imkoniyat yaratadi, qandaydir muammoni hal qilishda o‘z fikrini ochiq va erkin ifodalash mahoratini shakllantiradi. Mazkur texnologiya tinglovchilarga mustaqil ravishda o‘z bilimlarining sifati va saviyasini xolisona baholashga, o‘rganilayotgan mavzu

haqidagi tushuncha va tasavvurlarni aniqlashga zamin yaratadi. U ayni paytda turli g‘oyalarni ifodalash va ular orasidagi bog‘liqliklarni aniqlashga ham xizmat qiladi.

“Skarabey” texnologiyasi universal texnologiyalardan bo‘lib, undan o‘quv materiallarini tinglovchilar tomonidan egallashning turli bosqichlarida, ya‘ni boshida o‘quv faoliyatini rag‘batlantirish sifatida (“Aqliy hujum”) metodikai; mavzuni o‘rganish jarayonida - uning mohiyati, tuzilishi va mazmunini belgilash; mavzu mazmuni ichidagi asosiy qismlar, tushunchalar, aloqalar tabiatini aniqlash, mazmunni yanada chuqurroq o‘rganish, yangi

jihatlarni ko'rsatishda;
oxirida - olingan bilimlarni mustahkamlash va yakunlash maqsadida foydalanish mumkin.

“Skarabey” texnologiyasi shaxsiy tomonidan tomonidan oson qabul qilinadi, chunki u faoliyatning fikrlash, bilish xususiyatlarini inobatga olgan holda ishlab chiqilgan.



Texnologiya tinglovchilar tajribasidan foydalanishni ko'zda tutadi, refleksiv kuzatishlarni amalga oshiradi, faol ijodiy izlash va fikriy tajriba o'tkazish imkoniyatlariga ega.

Mazkur texnologiyaning ayrim afzalliklari sifatida idrok qilishni yengillashtiruvchi chizma shakllardan foydalanishni ko'rsatish mumkin.

“Skarabey” texnologiyasidan yakka holda, kichik guruhlarda va jamoa bo'lib ishlashlarida foydalanish mumkin.

Ta'limdan tashqari mazkur metodika tarbiyaviy tabiatdagi:

- o'zgalar fikrini hurmat qilish;
- jamoa bilan ishlash mahorati;
- faollik;
- xushmuomalalik;
- ishga ijodiy yondashish;
- mavjud imkoniyatlarni ko'rsatish;
- o'z qobiliyati va imkoniyatlarini tekshirish;
- o'z faoliyati natijalariga mas'ullik va qiziqish uyg'otish kabi qator sifatlarni shakllantirish imkoniyatini ham beradi.

“Skarabey” texnologiyasida uchraydigan asosiy tushunchalar:

Assotsiatsiya - mantiqiy bog'liqlik bo'lib, sezgi, tasavvur, idrok qilish, g'oya va boshqalar orasida hosil qilinuvchi mantiqiy aloqadir.

Ranjirlash (muayyan tartib) - ahamiyati, muhimligi, mazmuni darajasiga qarab tartiblash.

Xulosa

Mashq koordinatsiyasiga ko'ra qanchalik qiyin bo'lsa, harakat malakalarining sakrashsimon hosil bo'lish jarayoni aniq ko'zga tashlanadi. Harakat malakalarining tez hosil bo'lishi uchun o'rganilayotgan mashqlarni har bir mashg'ulotda 6—8 martadan takrorlash, buning ustiga nisbatan doimiy sharoitlarda (bir xil dastlabki holatdan turib va bir xil sur'atda) hamda bitta yondashishda 2—3 martadan takrorlash zarur.

Kichik maktab yoshidagi bolalar o'yinlarga moyil bo'ladi, fantaziya qilishni yaxshi ko'radi. Bu ularga har xil harakatlarni o'yin orqali tasavur qilishga yordam beradi. Shuning uchun ko'pchilik mashqlarni o'yinlarga yaqinlashtirish yoki o'yin shaklida olib borish tavsiya etiladi. Mashg'ulotlarni tashkil qilish uchun yalpi, guruhli, oqimli va o'yin usullaridan foydalanish kerak.

Xulosa

Mashq koordinatsiyasiga ko'ra qanchalik qiyin bo'lsa, harakat malakalarining sakrashsimon hosil bo'lish jarayoni aniq ko'zga tashlanadi. Harakat malakalarining tez hosil bo'lishi uchun o'rganilayotgan mashqlarni har bir mashg'ulotda 6—8 martadan takrorlash, buning ustiga nisbatan doimiy sharoitlarda (bir xil dastlabki holatdan turib va bir xil sur'atda) hamda bitta yondashishda 2—3 martadan takrorlash zarur.

Kichik maktab yoshidagi bolalar o'yinlarga moyil bo'ladi, fantaziya qilishni yaxshi ko'radi. Bu ularga har xil harakatlarni o'yin orqali tasavur qilishga yordam beradi. Shuning uchun ko'pchilik mashqlarni o'yinlarga yaqinlashtirish yoki o'yin shaklida olib borish tavsiya etiladi. Mashg'ulotlarni tashkil qilish uchun yalpi, guruhli, oqimli va o'yin usullaridan foydalanish kerak.

Nazorat savollari:

1. Maktab yoshidagi bolalarni gimnastika mashqlariga o'rgatishni izohlab bering.

2. Boshlang'ich ta'lim (1—4-sinflar) o'quvchilari uchun o'rgatishni izohlab bering.

3. Umumiy o'rta ta'lim (5—9-sinflar) o'quvchilari uchun bajariladigan o'rgatishni izohlab bering.

4. Asosiy qism uchun mashqlarni tanlash (akrobatika va snaryadlarda bajariladigan mashqlar)ni aytib bering.

VIII. BOB. GIMNASTIKA BO‘YICHA SPORT

MUSOBAQALARI VA HAKAMLIK

Gimnastika bo‘yicha musobaqalar o‘quv trenirovka jarayonining tarkibiy qismi hisoblanadi. Musobaqa natijalari gimnastika bilan musobaqa bilan shug‘ullanuvchilarning asosiy tayyorgarlik kriteriyasidir. Gimnastika bo‘yicha musobaqalarning umumiy qabul qilingan ahamiyati uch tomonlarga qarab chiqiladi: sport texnika, tarbiyaviy, targ‘ibot.

Musobaqaning sport texnika tomonidan ahamiyatini ko‘rib chiqib, shuni takidlash mumkinki, musobaqalar ishtirokchining tayyorgarligini o‘quv trenirovka jarayoni yo‘nalishining to‘g‘riligini tekshirishga u yoki bu jamoada ishtirokchini ko‘rsatgan natijalarini hisobga olib trenirovka uslubiga tuzatish kiritishga yoordam beradi; hakamlar o‘z mahoratlarini sport texnikasi bo‘yicha (yangi elementlar va bog‘larnlar bilan tanishishi), hakamlikni shakllantiradilar.

Musobaqalar kelajakda gimnastlarni trenirovka uslubini takomillashtirishi hamda buning asosida murakkab mashqlarn bajarib yuqori malakaga ega bo‘lishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Musobaqalar murabbiylarning tarbiyaviy ishlarini, ya‘ni matonat, iroda kabi insoniy sifatlarn o‘z shogirdlariga qanchalik singdira olganliklarini yakuni hisoblanadi.

Keskin kurashlar borayotgan musobaqa jarayonida, gimnastlar jismoniy va ma‘naviy imkoniyatlarini namoyon etadilar musobaqalarda ishtirok etish albatta sportchi xarakterini toblaydi. Gimnastika bo‘yicha musobaqalarni sporti xarakterini ko‘rsatadigan insoniy sifatlarini, (qiyinchiliklarini yengib o‘tishda qatiyati, iroda, jasurlik, o‘ziga ishonch, o‘z o‘zini boshqarish va h.k.) rivojlantiruvchi va mustahkamlovchi vositalardan biri sifatida ko‘rish mumkin. Musobaqalar jarayonida gimnastlar namoyon etgan yuqorida keltirilgan sifatlarn faqatgina shug‘ullantiruvchilar uchun tarbiyaviy ahamiyatga ega bo‘libgina qolmay, balki sport kurashlarini borishini kuzatayotgan tomoshabinlar uchun ham ahamiyatli. Bundan tashqari, vositalarning xilma xilligi, gimnastika mashqlarini qiziqarli bajarilishi musobaqa targ‘iboti va tashviqo‘lining kuchli vositasidir.

Gimnastika musobaqalari faqatgina yoshlarn estetik tarbiyalaydi, hatto gimnastikaning ham turlari bilan ommaviy shug‘ullanishga jalb qiladi.

8.1. Musobaqa qoidalarining ahamiyati

Har bir musobaqa jarayonida hakamlar hayati musobaqa qoidalarini nazorat qilib boradilar. Bular gimnastikachilarning erishgan natijalarini takomillashtirishda katta ahamiyatga ega va yaxshi natijalar ko'rsatishi mumkin bo'lgan sharoitlarni yaratib, sekin asta o'sib borishini ta'minlaydi.

Qoidalarning qattiy talablari (tashkiliy shakllarga, musobaqa jadvaliga rioya qilishga, bir snaryaddan ikkinchi snaryadga o'tishni tashkil etishga va h.k.) gimnastikachilarda tartib va intizomni tarbiyalashga yordam beradi. Musobaqa qoidalari musobaqalashuvchilarning mahorat darajalarini haqqoniy baxolatshga yordam bemo'vchi o'ziga xos xolattdir, shu bilan bir vaqtda hakamlar, murabbiylarning mashqlarni baxolash bo'yicha qaror chiqarish huquq va burchlari namoyon bo'lgan dasturiy uslubiy hujjat hisoblanadi.

8.2. Gimnastika bo'yicha musobaqa turlari va tavsif

Musobaqalar tavsifiga ko'ra shaxsiy, jamoa va shaxsiy turlariga bo'linadi. Shaxsiy musobaqalarda ishtirokchining natijalari va egallangan o'rniga qarab aniqlanadi.

Jamoa musobaqalarida esa butun jamoa natijalari hisoblanadi va shu bilan uning o'rnini aniqlanadi, shaxsiy natijalar razryad uchun hisobga olinishi mumkin. Shaxsiy jamoa musobaqalarida har bir jamoa natijalari hisoblanadi.

Musobaqalar qo'yilgan maqsadga ko'ra, o'quv, saralash, o'rtoqlik uchrashuvi, ommaviy musobaqalarga bo'linadi. o'quv musobaqalari tajriba orttirish, o'quv mashg'ulotlarida me'yorlarni bajarish, o'quv-trenirovka mashg'ulotlari davridagi olib borilgan ishlarni yakunlash maqsadida o'tkaziladi. Saralash musobaqalari keyingi katta mashtabdagi musobaqalardagi chiqishlar uchun eng yaxshi gimnastikachilarni va jamoalarni saralab olish maqsadida o'tkaziladi. O'rtoqlik uchrashuvlari murabbiylar va ishtirokchilar orasida tajriba almashish hamda gimnastikachilar tayyorgarligini solishtirib, o'quv trenirovka jarayonida takomillashuviga yordam beradi.

Gimnastika bo'yicha musobaqalar klassifikatsiya dasturlari bo'yicha o'tkaziladigan klassifikatsiya va klassifikatsiya lanmaydigan musobaqalarga ajratiladi. Klassifikatsiyalanmaydigan musobaqalar maxsus dastur bo'yicha o'tkaziladi: "oq varoqdan" (noma'lum dastur bo'yicha), ko'pkurashning

alohida turlari bo‘yicha o‘tkaziladigan (mashqlarni tuzish va bajarish bo‘yicha yetakchilarni aniqlash) tanlovlar, yengillashtirilgan klassifikatsiya dasturi, soddalashtirilgan dasturlar. Bu musobaqalarda ishtirokchilarga razryad berilmaydi.

Gimnastika bo‘yicha musobaqalar o‘ziga xosligi bilan ajralib turadi hamda o‘z mashtabi bo‘yicha jamoalarda boshlanadi va keyinchalik quyidagi ketma-ketlikda bo‘lib o‘tadi: tumanlarda, shaharlar, viloyatlar, respublika va hokazo.

8.3. Musobaqa dasturi va nizomi

Musobaqa tavsifmi, albatta, ko‘rsatish zarur: jamoa yoki shaxsiy. Dastur va musobaqa shartlarini belgilovchi hujjat bu musobaqani o‘tkazayotgan tashkilot tomonidan ishlab chiqilgan musobaqa nizomi. Nizom quyidagi bo‘limlardan iborat: maqsad va vazifalar; o‘tkazish joyi va vaqti; musobaqalarni boshqarish; ishtirokchilar tarkibi; musobaqa dasturi; shaxsiy va jamoa kurashlarining tartibi va shartini aniqlash; g‘oliblarni mukofotlash; tashkiliy ishlar. Musobaqa boshlanishidan kamida 3 oy oldin ishtirok etuvchi tashkilotlarga Nizom tarqatilishi lozim. Agarda Nizomda qo‘shimcha talablar (mashqlar kompozitsiyasi murakkabligiga) nazarda tutilgan holatlarda, albatta, 6 oydan kam bo‘lmagan vaqt ichida e‘lon qilinishi shart. Keyingi musobaqa nizomi bo‘limlarining mazmuni bo‘yicha o‘tkaziladi.

Maqsad va vazifalar. Bu bo‘limda shu musobaqaning maqsadi va vazifasi aniq bo‘lishi lozim. Musobaqalarning asosiy vazifasidan biri — bu gimnastikani ommalashtirish, musobaqalarga katta ommani jalb etish, o‘quv-trenirovka ishlari yakunini o‘tkazish, kuchli gimnastikachilar yoki jamoalarni aniqlash, razryad me‘yyorini topshirish hisoblanadi.

O‘tkazish joyi va vaqti. Musobaqa o‘tkaziladigan joy (sport bazasi manzili) va vaqti ko‘rsatiladi. Musobaqalarni o‘tkazish vaqtini aniqlash musobaqalarning umumiy jadvaliga binoan aniqlanadi. Shu bilan birga, sport bazalarining imkoniyatlarini hisobga olish lozim: musobaqa o‘tkaziladigan kunlarning davomiyligi va dasturlarni hisobga olib o‘tkaziladigan joyga talablar; snaryadlarni sinovdan o‘tkazish kunlari.

Musobaqani boshqarish. Bu bo‘limda quyidagilar ko‘rsatilgan: musobaqani o‘tkazish, ishtirokchilarni qabul qilish, topshirilgan tashkiliy ishlar, tashviqot e‘lon qilish, hakamlar hay‘ati tasdiqlanadi. Musobaqani

o'tkazish bevosita bosh hakamga topshiriladi. Musobaqaga tayyorgarlik ishlarini umumiy boshqarish uchun ayrim holatlarda zaruriyat yuzaga kelsa, tashkiliy qo'rnita tuziladi. Uning tarkibiga xo'jalik, sport-texnika, axborot va boshqalar kiradi.

Musobaqa ishtirokchilarining tarkibi. Bunda ishtirok etayotgan tashkilot nomi va soni, yosh va razryad talablari ko'rsatiladi. Agar musobaqa uzoq yo'l bilan bog'liq bo'lsa, u holda jamoa, hakamlar, trenerlar, akompaniatorlar va boshqalar soni ko'rsatiladi. Musobaqalarda faqat tibbiy ko'rikdan o'tgan va vrach ruxsatini olgan gimnastikachilar qatnashadilar.

Musobaqa dasturi. Ko'p holatlarda musobaqalar klassifikatsiya dasturi bo'yicha o'tkaziladi. Bunday paytlarda musobaqa qanday razryad bo'yicha o'tayotganligi, majburiy va erkin dastur soni, final musobaqalarini o'tkazish (ko'pkurash yoki alohida turlar bo'yicha) ko'rsatiladi. Klassifikatsiyasiz musobaqalar o'tkazishda dastur tuzilib, nizomga qo'shib qo'yiladi, nizomda esa faqat musobaqa o'tkaziladigan turlar (snaryadlar) ko'rsatiladi. Shaxsiy va jamoa birinchiliklari tartibi va sharoiti hisobga olinadi. Sinov tizimi mazmuni va g'oliblarni aniqlash tartibi beriladi. Shu bilan birga, jamoaning umumiy tarkibidan sinov ishtirokchilari sonini aniqlash zarur. Agar chiqish turli razryad bo'yicha ruxsat etilsa, unda koeffitsientlar kiritiladi. «1» koeffitsienti kichik razryad uchun, keyingi har bir koeffitsient uchun esa «0,05» ga oshirib borish qabul qilingan. Masalan, musobaqada III, II, I razryad bo'yicha chiqadigan gimnastikachilar qatnashadilar. Bunday holatlarda III razryad uchun «1» koeffitsienti, II uchun «1,05», I uchun «1,1» bo'ladi.

Nizomda ishtirokchilar bajargan ballar maksimal ballar hajmining 80% ini tashkil etsagina koeffitsient qo'llanilishi mumkinligini ko'rsatib o'tilishi lozim. Bu shart bajarilmagan hollarda ishtirokchilar natijalari koeffitsientsiz sinovga kiradi yoki umuman qabul qilinmaydi (musobaqa tashkilotchilarining hukmiga havola). Jamoa musobaqalarida, jamoa ishtirokchilarining har bir ko'pkurash turlaridagi bolalar hajmi bo'yicha sinovi keng tarqalgan.

Mukofotlash. Musobaqa g'oliblari medallar, jetonlar, diplomlar, faxriy yorliqlar, guvohnomalar, bilan taqdirlanishlari mumkin. Agar qaysi bir razryad bo'yicha shaxsiy birinchilikda bitta gimnastikachi qatnashsa, unda u g'olib hisoblanmaydi. 80% ball imkoniyatidan kam ball yig'gan ishtirokchi

g'olib bo'lmaydi.

Tashkiliy masalalar. Bu bo'limda hakamlar: majlislarining vaqti e'lon qilinadi, buyurtmaga ilova qilinadigan zaruriy hujjatlar keltmladi. Buyurtmada nomma-nom (ishtirokchining ismi, sharifi, tug'ilgan yili, sport jamiyati, shahar, nechanchi razryad bo'yicha chiqadi va uning sportdagi mavqeyi, murabbiy hamda shifokori imzosi) musobaqa boshlanishidan kamida 1 kun oldin beriladi. Dastlabki buyurtmada jamoalar va ishtirokchilar soni, qatnashadigan razryadi bo'yicha ma'lumotlar jamlangan. Agar musobaqalarda turli shaharlardan kelgan sportchilar qatnashsalar, unda qabul shartlari beriladi: yo'l xarajatlarini qoplash, oziq-ovqat, maosh saqlanish va hokazo.

8.4. Hakamlar hay'ati tarkibi

Hakamlar hay'ati tarkibiga bosh hakam, katta hakamlar, kotib hakamlar, ishtirokchilar yonidagi hakamlar, axborotchi-hakam, musobaqa komendanti, namoyish komissiyasi, shifokor kiradi. Hakamlar hay'ati tarkibi musobaqa mavqeyi, ishtirokchilar soniga bog'liq va u musobaqa o'tkazayotgan tashkilot toraonidan aniqlanadi.

Musobaqalarni tashkil etish va boshqarish asosiy hakamlar bay'atiga yuklatiladi va qolgan barcha vazifalarni hakamlar amalga oshiradi. Asosiy hakamlar hay'ati tarkibiga bosh hakam, uning yordamchilari, bosh kotib, musobaqa shifokori namoyish komis - siyasi raisi kiradi. Asosiy hakamlar hay'ati hakamlar komissiyasi prezidiumida tayinlanadi va jismoniy tarbiya va sport sohasiga tegishli qo'mita tomonidan tasdiqlanadi.

Sport ustalari ishtirok etadigan klassifikatsiya musobaqalarida bosh va katta hakamlar respublika toifasidan past bo'lmasligi, hakamlar esa birinchi toifadan past bolmasligi kerak. Sport ustalari bajarayotgan mashqlarni 4 yoki 5 kishilik, I razryadlilarni 3 kishi, boshqa razryadlarni esa 2—3 kishilik hakamlar guruhi tashkil etadi.

Hakamlar hay'ati a'zolarining huquq va burchlari

Bosh hakam o'z faoliyatida rasmiy hujjatlarni: musobaqa qoidalari, musobaqa nizomi, dasturini boshqarish kerak. Musobaqa boshlanishidan oldin hamma texnik hujjatlarning tayyorligini tekshirib chiqishi, binoni, jihozlari, asbob-uskunalarni qabul qilib olishni amalga oshirishni, qura

tashlash vaqti, snaryadlarni tekshirish, mandat komissiyasi ishini tartiblashtirish ishlarini nazoratdan o'tkazishi hamda musobaqa jadvalini tuzib chiqishi lozim. Bundan tashqari, dastuming alohida turlari bo'yicha hakamlarni tayinlash yozma ravishda qabul qilish va berilgan kunda bu ish yuzasidan qaror chiqarish, hakamlik guvohnomasi va mos kiyimga ega bo'lmagan hakamlarni musobaqaga kiritmaslik, musobaqa oldidan hakamlar hay'ati majlisini o'tkazish hamda zarurat tug'ilgan holatlarda, agar ishtirokchi yoshi, razryadi, kostumi musobaqa qoida va nizomlariga mos kelmasa, musobaqadan chetlatish, shu musobaqani o'tkazgan taslikilotga musobaqa hisoboti va bayonnomasini yozma ravishda musobaqa tugagandan so'ng 2—3 kun ichida taqdim etish bosh hakam zimmasiga yuklanadi.

Bosh hakam quyidagi hollarda musobaqa o'tkazilishini ta'qiqlashi mumkin: jihozlar va asbob-anjomlar talabga javob bermasa. Shuningdek, u texnik nosozliklarni bartaraf qilish maqsadida tanaffus tashkil qilish, musobaqalarni kechiktirish, musobaqa borishini buzadigan holatlar va noqulay ob-havo sharoitlarida, musobaqa jadvaliga o'zgartirishlar kiritish, zarar paytlarda hakamlar guruhi baholarini o'zgartirishi, juda kam holatlarda hakamlar tarkibini o'zgartirish yoki hakamlarni bir guruhdan ikkinchisiga o'tkazish, qo'pol xatoga yo'l qo'ygan hakamlarni ishdan chetlatish, umuman mashqlarni bajara olmagan ishtirokchilarni, sportchi sha'niga to'g'ri kelmaydigan xatolarga yo'i qo'ygan ishtirokchilarni musobaqadan chiqarish huquqiga ega.

Bosh hakam nizomda ko'rsatilgan musobaqa shartlarini o'zgartirish huquqiga ega emas. Bosh hakamning tashkiliy ishlar va musobaqa o'tkazish bo'yicha faoliyati va qarori qat'iy bo'lib, faqat shu hakamlar hay'atini tayinlagan federatsiya tomonidan o'zgartirilishi mumkin.

Bosh hakam o'rinbosarlari. Bosh hakam va uning o'rinbosarlari burchlarining tartibli taqsimlanishi musobaqani tashkil etishiga va o'tkazishga ta'sir qiladi. Musobaqa mavqeyi va ishtirokchilarning soniga ko'ra bosh hakam o'rinbosarlari aniqlanadi.

Katta mavqedagi musobaqalarda bir o'rinbosarga tashkiliy va texnik ta'minot ishlari, ikkinchisiga (yoki ikkitasiga) hakamlar hay'atini boshqarish (ayollar va erkaklar) yuklanadi. Qoida bo'yicha bosh hakam o'rinbosarlari lavozimiga, faol, tashkilotchi, tajribali hakamlarni tayinlanadi. Bosh hakam bo'lmagan holatlarda esa o'rinbosarlardan bin, hamma huquqlardan

foydalanib bosh hakam ishlarini yuritishi mumkin.

Tibbiyot bo'yicha bosh hakam o'rinbosari musobaqa ishtirokchilariga tibbiy yordamni ta'minlaydi, tibbiy xodimlar ishiga rahbarlik qiladi (katta musobaqalarda) va asosiy hakamlar hay'ati ishlarida ishtirok etadi. Musobaqa jarayonida sanitariya holatlarini, shifokorlarni nazorat qiladi, birinchi tibbiy yordam ko'rsatadi. Musobaqa yakunida tashkil etilgan tibbiy-sanitariya ta'minoti, jarohatlar va kasallik holatlarini ko'rsatib hisobot beradilar.

Bosh kotib va kotiblar. Bosh kotib musobaqa ishtirokchilarining buyurtmasini tekshiradi, musobaqa bayonnomasini tayyorlaydi, hakamlar hay'ati majlisining bayonnomasini yuritadi, ularning to'g'ri bajarilishini nazorat qiladi, hakamlar guruhini hamma materiallar bilan ta'minlaydi, kotiblar tarkibini tuzib, uyar ishini boshqaradi, musobaqa natijalari bo'yicha hisobot tayyorlaydi.

Katta hakam hakamlar guruhi ishlarini boshqaradi, o'z guruhidagi hakamlarga yo'llanmalar beradi, alohida elementlar va butun mashqlarni baholashda yagona nuqtayi nazarini ishlab chiqadi, mashqlarni bajarishda yo'l qo'fayiladigan xatolarga hakamlar e'tiborini qaratadi, jamoa sardoriaridan raport qabul qiladi, tartibintizomni nazorat qiladi, bajarilgan mashqni baholaydi, mashq bajarish uchun ishtirokchilarni chaqiradi, musobaqaning ishchi bayonnomasini yuritadi va uning to'g'ri toldirilganiigiga javob beradi, yakuniy bahoni chiqarib, ishtirokchilarga e'lon qiladi, bayonnomadagi tuzatishlarga o'z imzosini qo'yadi, vaqtga bajariladigan mashqlarning (erkin, xolda) davomiyligini sekundomerlarda aniqlaydi va zarurat tug'ilganda baholar yozilgandan keyin uni o'zgartirishi mumkin, sport kiyimini kiyimagan ishtirokchi va murabbiylarni musobaqaga kiritmaydi yoki bahosini pasaytiradi, musobaqa yakunida o'z guruhidagi hakamlarning har biriga yozma tavsifnoma beradi.

Hakam musobaqa qoidasiga mos mashqlarning bajarilishini baholaydi, majburiy mashqlarda qoidaga javob bermaydigan, qo'shilgan yoki qoldirilgan elementlar uchun olib tashlanadigan ballarni mustaqil aniqlaydi va alohida odatlarda bajarilishi sifatiga hakamlarning bahosi yakuniy bahodan farq qilsa, unda muhokama uchun katta hakamga murojaat qilish huquqiga ega, katta razryaddagi gimnastikachilar mashqlarni bajarishgandan so'ng hakam o'z bahosini yozib, ularni katta hakamga beradi; kichik

razryadlilar ochiq hakamlanadi. Musobaqa jarayonida hakam ishtirokchilarga, murabbiylarga o'zi qo'ygan bahoni tushuntirishga majbur emas.

Chiziq hakamlari. Erkin mashqlarda chiziq hakamlari diogo - nal chiziqning qarama-qarshi tomonda turib, gilamning chegarasidan chiqib ketishlarni belgilab boradi. Hakamlarning har biri ikki chiziqni kuzatadilar. Erkaklar tayanib sakrashlarini hakamlashda qo'llarda itarilish joyi aniqlanadi.

Ishtirokchilar yonidagi hakamlar. Ular ishtirokchilarni musobaqa chiqish joyi oldiga saflantiradi, jamoani harakatlan- tirishini boshqaradi, tartib va intizomni ta'minlaydi, formada bo'lmagan ishtirokchi va murabbiylarni musobaqa joyiga kiritishmaydi, g'olib va sovrindor ishtirokchilarni mukofotlanish joyiga tayyorlaydi.

Axborotchi hakam musobaqa tartibini, ishtirokchilar tarkibini e'lon qiladi, o'tkazilgan kurashlar natijalarini, qoida va nizom saqlanib qolishini, bajarilgan mashqlar bahosini e'lon qiladi, ishtirokchi va tomoshabinlarga musobaqa haqida axborotlarni yetkazib turadi.

8.5. Musobaqa ishtirokchilarining huquq va burchlari

Ishtirokchilar jamoa sardori va murabbiylar orqali katta hakam va hakamga, jamoa vakillari orqali esa hakamlar hay'atiga murojaat qilish, har bir kurash oldidan snaryadlarni tekshirib, qoida chegarasida qo'shpoya balandligi va kengligini o'zgartirish, mashq bajarish qulay bo'lishi uchun matlarni va ko'prikkalarni joylashtirish, tumikda turli balandlikdagi qo'shpoyada va halqada dastlabki holatni egallash uchun yordam olish huquqiga egadirlar. Ishtirokchilar musobaqa qoidasi va nizomini bilishlari va ularga qat'iy rioya qilishlari musobaqadan 15—20 daqiqa oldin psixolog va texnik jihatdan tayyor bo'lishlari lozim.

Jamoa vakili. Musobaqada ishtirok etayotgan har bir jamoa o'zining vakiliga ega bo'lishi kerak. Vakil musobaqa o'tkazish bo'yicha vujudga kelgan savollar bilan bosh hakamga murojaat qilish va musobaqa qoidalari doirasida qarshilik bildirish, tashkiliy ishlar bo'yicha hakamlar hay'ati majlislarida qatnashish huquqiga egadir.

8.6. Musobaqa o'tkazish tartibi

Musobaqaning birinchi kuni, an'anaga ko'ra, ishtirokchilarning paradi bilan ochiladi. Agar musobaqa ikki marta o'tkazilsa, unda paradni o'tkazish qulay bo'lishi uchun kunning ikkinchi yarmida o'tkazilishi mumkin. Ochilish marosimida musobaqada ishtirok etuvchi barcha sportchilar, hakamlar, vakillar va murabbiylar qatnashadilar. Har bir jamoa gimnastikachilari, jamoa emblemasi tushirilgan bir xil sport kiyimida bo'lishlari shart. Hakamlar, o'z navbatida, musobaqa uchun belgilangan yagona kiyimda (formada) bo'lishlari shart.

Parad mashqi musobaqani o'tkazayotgan tashkilot bayrog'ini olib kirish bilan ochiladi. Paradni bosh hakam, uning o'rinbosarlari yoki hakamlar boshqaradilar. Ular paradni qabul qiladilar va bayroqni ko'tarish uchun ruxsat beradilar. Shundan keyin musobaqa o'tkazayotgan tashkilot vakili ishtirokchilarni tabriklaydi va musobaqani boshlashga ruxsat beradi. Paraddan so'ng sportchilar zaldan chiqib ketadilar.

Ishtirokchilar yonidagi hakamlar ishtirokchi jamoani saflantirib, sardorlarga musobaqani o'tkazish tartibi bo'yicha yo'llanmalar va musobaqa turlari haqida axborot beradilar, keyin ishtirokchilar yonidagi hakamlar buyrug'iga binoan sportchilar o'z mashq turlariga tarqaladilar. Musobaqaga ishtirokchilar kelganliklari va tayyorliklari haqida jamoa sardori raportidan so'ng katta hakam mushak yozdi (razminka) mashqlariga va snaryadlarni tekshirishga ruxsat beradi. Snaryadlarni tekshirib sinalgandan so'ng katta hakam gimnastikachilarni navbatma-navbat mashqlarni bajarishga chaqiradi.

Ochiq hakamlikda har bir hakam o'z bahosini ko'rsatadi. o'rtacha baho aniqlanib va qo'shimcha bahoni olib tashlashdan so'ng katta hakam yakuniy bahoni ko'rsatadi. Yopiq hakamlikka hakamlar yozmalarini katta hakamga beradilar va u yakuniy bahoni ko'rsatadi. Baholarni shunday ko'rsatish kerakki, birinchi navbatda katta hakam, kotib, ishtirokchilar va tomoshabinlar yaqqol ko'rishlari kerak. Bir guruh gimnastikachilar chiqishidan so'ng birinchi snaryadda mashq turi bo'yicha almashish bo'ladi.

Musobaqa g'oliblarni va sovrindorlarni e'lon qilish va taqdirlash hamda bayroqni ko'tarish ishtirokchilar paradi bilan yopiladi. Musobaqa yakunida g'oliblarga bayroqni tushirish huquqi beriladi.

Musobaqa amaliyotida ko'rgazmali chiqishlarni o'tkazishning o'z o'limi bor bo'lib, bularni turlar bo'yicha mashqlar tugagandan so'ng va yopilish

paradidan oldin o‘tkazish maqsadga muvofiq. Ko‘rgazmali chiqishlarda qoida bo‘yicha musobaqa g‘oliblari ishtirok etadilar, BO‘SM yoki jamiyatining yosh gimnastikachilari, shahar va respublika miqyosidagi sport ustalari qatnashishlari ham mumkin. Ko‘rgazmali chiqishlar paytida hakamlar hay‘ati shaxsiy va jamoa birinchiliklari natijalarini hisoblab chiqib, diplom, faxriy yorliqlar, sovrinlarni tayyorlaydilar.

Faol o‘quvchilardan gimnastika bo‘yicha hakamlar tayyorlash

Bizning mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommaviy rivojlantirishda jismoniy tarbiya mutaxassislari roli katta, shuning uchun sport klublari va jismoniy tarbiya jamoalarining sport seksiyalarida, bolalar va o‘smirlar maktablarida ommaviy jismoniy tarbiya mutaxassislari, shu bilan birga, sport gimnastikasi bo‘yicha hakamlarni tayyorlash maqsadida uzluksiz ishlar olib borilishi lozim. Gimnastika seksiyasida shug‘ullanadigan har bir o‘quvchi hakamlik asoslarini bilishlari shart. Bu bilim va ko‘nikmalar sportchining texnik-taktik tayyorgarligida katta ahamiyatga ega. Gimnastika bo‘yicha yosh hakamlarni tayyorlash o‘quv rejasiga egabo‘lgan hakamlik seminari orqali amalga oshiriladi. Hakamlar tayyorlash bo‘yicha o‘quv rejada gimnastikaning rivojlanish tarixi haqida ma‘lumotlar, faoliyatidagi klassifikatsiya dasturlarining tahlili, sportchi gigienasi va shifokor nazorati, musobaqalarni tashkil etish, o‘tkazish qoidalari haqida nazariy bilim (10 soat) mavjud. Hakamlik amaliyoti (20 soat) seminarlar gimnastika bo‘yicha murabbiylar, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari rahbarligi ostida sport toifasiga ega bo‘lgan yuqori sinf o‘quvchilarni jalb qilish bilan o‘tkaziladi.

«Yosh hakam» unvoni, hakamlar seminarini tamomlagan va gimnastika bo‘yicha kamida 5 ta musobaqada hakamlik qilgan, tajribaga ega bo‘lgan yoshlarga (12—16 yosh) beriladi.

Foydalanish uchun tavsiya etiladigan metodika namunasi

Labirint

Texnologiyaning maqsadi: harbiy xizmatchilarning xizmat va hayotiy faoliyatlarida uchraydigan turli holat va vaziyatlardan o‘z obro‘larini saqlagan holda chiqish, vaziyatni to‘g‘ri baholash va tezlik



bilan kerakli yechimini topish ko'nikmalarini shakllantirish, shu boradagi malakalarini oshirishga ko'maklashish, ularning fikrlash qobiliyati va nutqiy madaniyatini o'stirish hamda muloqot qilish madaniyatini shakllantirish.

Mashg'ulotni o'tkazish tartibi: mashg'ulot o'tuvchi mashg'ulot boshlanishidan tinglovchilar uchun stullardan doira shaklida joy tayyorlaydi (doira shaklidagi joyning o'rtasiga savat (yoki tuvak)dagi guldastani qo'yish maqsadga muvofiq). Joyning bunday jihozlanishi mashg'ulot qiziqarli va o'tishiga



yordam beradi. Imkoni bo'lsa, bunday mashg'ulot ochiq xavoda, ya'ni tabiat qo'ynida, yashil maysalar ustida doira shaklida bemalol joylashgan holda o'tkazilsa yanada samarali va ijobiy natijali bo'ladi.

Mashg'ulot o'tuvchi mashg'ulot boshlanishi bilan tinglovchilarni shu davradan joy egallashlarini so'raydi.

So'ngra tinglovchilarning faoliyati rang-barang va hamisha har turli qiziq voqealar, hodisalar, vaziyatlarga boy ekanligi haqidagi qisqacha suhbat bilan mashg'ulotni boshlaydi. Misol tariqasida mashg'ulot o'tuvchi, tinglovchilar faoliyatida uchragan yoki uchraydigan vaziyatlardan biri to'g'risida gapirib beradi va shu vaziyatdan chiqish yo'lini so'raydi (yoki mashg'ulot o'tuvchi vaziyatni aytib, uning uchta yechimini ham aytadi va tinglovchilardan uchta to'g'ri variantdan bittasini tanlashlarini va nima uchun shu variantni tanlaganliklarini tushuntirib berishlarini so'raydi. Shundan so'ng, mashg'ulot o'tuvchi tinglovchilarni xohishlariga ko'ra, uch kishidan iborat kichik guruhlarga ajratadi va ularga har bir kichik guruh a'zolari o'z ish tajribalaridan kelib chiqqan holda, harbiy xizmat va tarbiyaviy jarayonlarda mashg'ulot o'tuvchi va tinglovchilar faoliyatida uchraydigan yoki uchragan biron-bir muammoli vaziyatlarni eslashlari, ulardan eng qiziqarli, eng muammolisini tanlab, ularning yechimini (vaziyat, muammoning yechimi uch variantdan test yoki aniq bir javobdan iborat bo'lishi mumkin) ham topib qo'yish topshirig'ini beradi.

Mashg'ulot o'tuvchi yordamida har bir kichik guruh navbati bilan o'zlari tayyorlagan vaziyat yoki muammolarni boshqalarga og'zaki bayon

etadilar. Kichik guruhlar tomonidan aytilgan vaziyat yoki muammoning yechimini topish uchun mashgʻulot oʻtuvchi ularga aniq vaqt belgilab beradi. Berilgan vaqt ichida kichik guruh aʼzolari vaziyat yoki muammo yechimini topishga harakat qiladilar, vaqt tugagach guruhlarning javoblari tinglanadi. Masalan, avval bir kichik guruh tanlagan vaziyat yoki muammo yana bir marotaba esga tushiriladi va qolgan kichik guruhlar navbati bilan ushbu vaziyat va muammoga oʻz yechimlarini aytadilar. Barcha kichik guruhlar oʻzlari tanlagan javoblarini aytib boʻlishgach, vaziyat yoki muammoni oʻrtaga tashlagan kichik guruhning oʻz toʻgʻri yechim haqida fikr bildiradi, oʻqituvchi ham shu vaziyat yoki muammoga nisbatan oʻz fikrini bildiradi va barcha kichik guruh tomonidan bildirilgan fikrlarni umumlashtiradi. Soʻngra, ikkinchi guruh oʻrtaga tashlagan vaziyat yoki muammoning muhokamasiga oʻtiladi, shu kabi davradagi guruhlar tomonidan oʻrtaga tashlangan barcha vaziyat yoki muammolar muhokamasi oʻtkaziladi.

Mashgʻulot oxirida mashgʻulot oʻtuvchi tinglovchilar va guruhlar ishiga baho beradi va vaziyat yoki muammolarni yechimini topishda nimalarga koʻproq eʼtiborni qaratish kerakligi toʻgʻrisida tavsiyalar beradi va mashgʻulotni yakunlaydi.

Izoh: ushbu texnologiyani oʻquv jarayonida tashkil etiladigan dars (amaliy yoki laboratoriya) mashgʻulotlarida ham qoʻllash mumkin. Masalan oʻquv predmeti boʻyicha oʻzlashtirilgan mavzular yoki boʻlimlardan tinglovchi hayotiy faoliyatlarida uchraydigan muammoli vaziyatlar, shuningdek, darsda oʻtilayotgan mavzular ichidagi muammolarning yechimini topish boʻyicha fikrlarni aniqlashda ushbu texnologiyaning qoʻllanishi tinglovchilar tomonidan egallangan bilim, koʻnikma va malakalarini yanada chuqurroq mustahkamlashlariga, ularni amaliyotda qoʻllashlarida yechimini toʻgʻri topishlariga yordam beradi..

Xulosa

Musobaqalar kelajakda gimnastlarni trenirovka uslubini takomillashtirishi hamda buning asosida murakkab mashqlarni bajarib yuqori malakaga ega boʻlishda muhim omil boʻlib xizmat qiladi. Musobaqalar murabbiylarning tarbiyaviy ishlarini, yaʼni matonat, iroda kabi insoniy sifatlarni oʻz shogirdlariga qanchalik singdira olganliklarini yakuni hisoblanadi.

Keskin kurashlar borayotgan musobaqa jarayonida, gimnastlar jismoniy va ma'naviy imkoniyatlarini namoyon etadilar musobaqalarda ishtirok etish albatta sportchi xarakterini toblaydi. Gimnastika bo'yicha musobaqalarni sporti xarakterini ko'rsatadigan insoniy sifatlarini, (qiyinchiliklarini yengib o'tishda qatiyati, iroda, jasurlik, o'ziga ishonch, o'z o'zini boshqarish va h.k.) rivojlantiruvchi va mustahkamlovchi vositalardan biri sifatida ko'rish mumkin. Musobaqalar jarayonida gimnastlar namoyon etgan yuqorida keltirilgan sifatlar faqatgina shug'ullantiruvchilar uchun tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'libgina qolmay, balki sport kurashlarini borishini kuzatayotgan tomoshabinlar uchun ham ahamiyatli. Bundan tashqari, vositalarning xilma xilligi, gimnastika mashqlarini qiziqarli bajarilishi musobaqa targ'iboti va tashviqo'lining kuchli vositasidir.

Nazorat savollari:

- 1. Gimnastika bo'yicha musobaqa turlariga ta'rif bering.*
- 2. Musobaqa dasturi va nizomiga izoh bering.*
- 3. Hakamlar hay'ati tarkibini tushuntirib bering.*
- 4. Musobaqa ishtirokchilarining huquq va burchlari nima?*
- 5. Musobaqa o'tkazish tartibini tushuntirib bering.*

IX. BOB. GIMNASTIKANI SOG‘LOMLASHTRUCHI AMALIY TURLARI

9.1. Gigiyenik gimnastika

1855-yilda nemis vrachi Daniil Gotlib Morits Shreber birinchi bo‘lib uy gimnastikasi bo‘yicha qo‘llanma chiqardi. U “Tibbiy-uy” gimnastikasi yoki snaryadlarni, qo‘llanmalarni talab etmaydigan turli yosh va jinsdagi kishilar uchun har doim va turli sharoitda ijro etish qulay bo‘lgan tibbiy-gimnastika harakatlarning ifodasi” deb nomlangan. Qisqa vaqt ichida bu kitob ko‘pgina tillarga tarjima qilindi. Rus tilida 10 marta nashr etildi.

Bu gimnastikaga qiziqish katta bo‘lishiga qaramasdan, tezda shug‘ullanmay qo‘yishdi. Asosiy sababi bu majmua 45 mashqdan iborat bo‘lib, u shu mashqlardan xohlaganlarini tanlab bajarishini tavsiya etgan. Ammo kishilar tanlashni xohlarnaydi, ularga tayyor tizim zarur. Bunday tizimni 1904-yilda daniyalik injener-harbiy xizmatchi Yogan Myuller yaratdi. O‘z kitobini “Mening tizimim” deb nomlab, “kuniga 15 daqiqa va siz sog‘lom bo‘lasiz” deb va‘da qilgan. Uning tizimi 18 ta qulay tanlangan mashqlardan iborat bo‘lib, ularning organizmga ta‘siri hisobga olingan. Shuningdek, u zaryadkaga suv protseduralarini kiritishni tavsiya etgan.

Shunga o‘xshash ko‘p sonli ertalabki gimnastika tizimlarining paydo bo‘lishi natijasida kishilarni o‘z sogiigi haqida g‘amxo‘rlik qilishga undadi. Hozirgi vaqtda millionlab kishilar o‘z kunini zaryadkadan boshlaydilar. Shunday qilib, zaryadka tetiklik va yaxshi kayfiyat baxsh etadi.

9.2. Gigiyenik gimnastika. vazifasi, vositalari, ahamiyati

Gigiyenik gimnastika, yuqorida aytilganidek, kishilarni sogiomashtirish va jismoniy tarbiyalashning vositasi, shuningdek ularning kuchi, tetikligi va harakat faoliyatining bitmas-tuganmas manbayidir. Hozirgi davrda gimnastika sog‘ayishni tezlashtirish, kasallanishning oldini olish, tetiklik va kuch-g‘ayrat keltirishi, kishi sog‘ligini saqlab, uning umrini uzaytirishi isbot talab qilmaydigan haqiqat bo‘lib qoldi.

Vrach nazorati malumotlari orqali aniqlanganki, kishi organizmi uchun gigiyenik gimnastika muhim ahamiyatga ega. Gigiyenik gimnastika mashg‘ulotlari mauntazam o‘tkazilsa, uning ta‘sirida to‘qimalarda qon aylanish yaxshilanadi, arterial bosim pasayadi, yurak-qon tomir tizimining

faoliyati yaxshilanadi, o'pkalarning nafas olish sig'imi oshadi, modda almashinuvi yaxshilanadi, markaziy nerv tizimi va nerv-musqul apparatining ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, uning tetikligini, o'z kuchiga bo'lgan ishonchini oshiradi va ruhlantiradi. Professor A.N.Krestovnikov, V.N.Mashkov, I.M.Sarkizov-Serazini va boshqalarning ma'lumotlariga qaraganda gigiyenik gimnastika mashg'ulotlari natijasida puls 50 - 60 % tezlashadi, qonning maksimal bosimi 5 - 200 mm ko'tariladi, yutilayotgan kislorod miqdori 10-30 prots. oshadi. Hozirgi zamon fiziologik nuqtayi nazardan olganda, gigiyenik gimnastika butun organizmni tetiklashtiradi va charchoqni yo'qotadi.

Gigiyenik gimnastika yakka holda va shuningdek guruh bo'lib o'tkaziladi. Bu gimnastika bilan faqat ertalab emas, balki kunduzi ham (ovqatlanandan 1,5 - 2 soatdan keyin) yoki kechqum (uyqu oldidan 1,5 -2 soat ilgari) shug'ullanish mumkin. Bolalar, o'smirlar va o'rta yoshdagi kishilar radio orqali eshittiriladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasini bajarishlari mumkin.

Muntazam har xil sport turlari bilan shug'ullanadigan kishilar uchun bu majmualar yuklarni bo'yicha kamlik qiladi.

Ba'zi bir qoidalarni bilgan taqdirda, o'z shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasini tuzib olsa bo'ladi. Majmualarni tuzishda quyidagi qoidalarga rioya qilish lozim.

9.3. Shug'ullanuvchilarning yoshi va jismoniy tayyorgarligiga qarab mashqlar o'tkazish

Tayyorgarligiga mos va bajaradigan kishilar uchun mansub bo'lishi kerak. Qiyin mashq ko'ngildagidek bajarilmaydi va ularning samarasi yuqori bo'lmaydi.

Gigiyenik gimnastika hayotga foydali odatlarni tatbiq qilishga yordamlashadi: xonani shamollatish, gigiyenik qoidalarga va kun tartibiga rioya qilish, badan tarbiyasi (suv protseduralari).

Odamning ish faoliyati uchun zammir bo'lgan, organizmning passiv holatidan (uyqudan) aktiv holatga o'tishga yordamlashadigan ertalabki gigiyenik gimnastika juda katta ahamiyatga egadir.

Uyqu paytida bosh miya qobig'ining nerv hujayralari dam oladi va ularning ish qobiliyati tiklanadi. Uyg'ongandan keyin esa hali

tarqalmagan uyqu taʼsirida organizm ishga tez kirishib keta olmaydi, chunki asosiy tizim va aʼzolarining funksiyasi sust holatda boʻladi. Ertalabki gimnastika odamning butun aʼzo va sistemalarini ishga faol kirishishiga yordamlashadi.

Faqat toʻgʻri bajariladigan mashqlar (belgilangan meʼyorda amplitudaga va musqullarning zoʻr berish xarakteriga rioya qilish) shugʻullanuvchilarning organizmga ijobiy taʼsir koʻrsatadi.

Katta yoshdagi kishilar nafas toʻxtab turadigan, zoʻr keladigan, choʻziladigan, sakrash va tez egilib turadigan holatlarni talab qiladigan mashqlarni bajarmasliklari lozim. Ular mashqlarning taʼsir qilish darajasi va har bir mashgʻulotda mashqlar yuklarnasi meʼyori toʻgʻrisida vrachdan muntazam ravishda maslahat olib turishlari kerak, jismoniy tarbiya mutaxassislaridan esa mashqlarning xarakteri, ularning xususiyat va qoʻllanish uslubiyoti toʻgʻrisida maslahat olishlari darkor.

Tanlab olingan mashqlar shugʻullanuvchilarga har tomonlarni taʼsir koʻrsatishi kerak. Ular tananing turli qismlari bilan har xil yoʻnalishda, tezligi va musqul zoʻriqishini oʻzgartirib bajarish kerak.

Majmuaga toʻgʻri qomat holatini his qilish uchun, shuningdek har xil nafas olish turlari (koʻkrak, diafragma, aralash nafas olish) uchun maxsus mashqlar kiritish zamr. Majmuaga shugʻullanuvchilarning tayyorgarligi va uni bajarish vaqtiga qarab 8 tadan 15 tagacha mashq kiritiladi. Ertalabki gigiyenik gimnastika 8-10 mashqdan iborat boʻladi. Kunduz kuni bajariladigan gigiyenik gimnastika esa 10 - 15 ta mashqdan iborat boʻladi. Gigiyenik gimnastika bilan shugʻullanishni endigina boshlaganlar uchun mashqlar miqdori oz boʻlgani maʼqul.

9.4. Ertalabki gigiyenik gimnastika majmualarini tuzish uslubiyati

Tanlab olingan mashqlarni majmualarga qoʻshganda quyidagi qoidalarga binoan joylashtirgan maqul:

a) majmuada birinchi va oxirgi mashqlar toʻgʻri qomatni xis qilishga qaratilgan boiishi maqsadga muvofiqdir (toʻgʻri qomatni saqlash uchun buning ahamiyati muhim);

b) majmuadagi ikkinchi muhim jihat umuman taʼsir koʻrsatadigan va odamning barcha aʼzo va sistemalarining faoliyatini oshiradigan mashq (yoki ikkita mashq) boiishi kerak.

Bular qoida bo'yicha, butun badanning katta guruh musqullarini ishga soladigan oddiy, shiddati kamroq mashqlardir. Ular organizmni bo'lajak ishga tayorlash uchun juda zarardir.

d) majmuaning navbatdagi mashqlari turli musqul guruhlari uchun, (qo'l, yelka bo'g'ini, bel, qorin pressi, oyoq) zarar bo'lgan seriyali bajariladigan mashqlardir. Bunda gavdaning turli qismlari birin-ketin ishga kirishishi kerak.

Bu mashqlarning ikkinchi va uchinchi seriyalari shiddatliroq bajariladi. Mashqlar shu tarzda bajarib borilar ekan, yuklarna ham asta-sekin oshirib boriladi va turli musqul gurahlari ishga kirishadi, bu esa musqul kuchi samaradorligini oshiradi va faol dam olishga sharoit yaratadi;

e) keyingi 2-3 mashq gavdaning barcha qismlari uchun tanlanadi. Odatda, kuch talab qiladigan mashqlar qayishqoqlik mashqlaridan oldin kelishi kerak, ya'ni qayishqoqlik mashqlarini bajarishdan oldin musqullarni qizitib olish zarar. Musqullarning faol harakatidan keyin musqullarni bo'shashtiradigan 1 - 2 ta mashqni bajarish maqsadga muvofiqdir;

f) majmuaning oxirida maxsus mashqlar bajariladi: nafas olishga oid 1 - 2 ta mashq bajariladi, ular vositasida shug'ullanuvchilar qomi, ko'krak va aralash nafas olishlarni o'zlashtirib, to'g'ri nafas olishga o'rganadilar;

g) majmuaning oxirida to'g'ri qomat holatini his qilish mashqi qo'yiladi. Undan keyin artinish, yuvinish, dush qabul qilish va o'z- o'zini massaj qoilaniladi.

Majmuadagi mashqlar 4-8 marta takrorlanadi, kuchni rivojlantiruvchi mashqlar yengil charchashni sezgunga qadar bajariladi, qayishqoqlik mashqlari esa, sal-pal og'riq his qilgunga qadar bajariladi. Mashqlar majmuasini 2 - 3 haftadan keyin almashtiriladi.

Jismoniy yuklarna asta-sekin 2 - 3 haftadan keyin oshirib boriladi. Kundalik gigiyenik gimnastika bilan hamma shug'ullanishi zarur. Zaruriy gigiyenik protsedura singari u har bir kishining kun tartibiga kiritilishi va hayotiy zarurat bo'lib qolmog'i kerak. Nafas olishga o'rganadilar.

9.5. Gigiyenik gimnastika mashg'ulotlarida sovuqlikka chiniqish

Ma'lumki, ertalabki gimnastika faqat uning bilan sovuqqa chiniqtiruvchi tadbirlar katta sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega bo'ladi. Jismoniy mashqlar bilan birgalikda chiniqtiruvchi sovuqliklar organizmning ish faoliyatini normallashtirishdan tashqari shamollash kasalliklarining oldini olishning samarali vositasi hisoblanadi. Gigiyenik gimnastika mashqlarini bajarishdan so'ng, organizmni sovutish maqsadga muvofiq degan fikr mavjud. Ammo bu masala bo'yicha o'rganilgan adabiyotlar shuni ta'kidladiki, jismoniy mashqlar bilan sovuqqa chiniqtirishni navbatlanishi to'g'risida fikrlar bo'linadi.

Olimlar Sh.X.Xankeldiyev, Yu.M.Yunusova, I.A.Koshbaxtiyev, R.S.Salomov, T.S.Usmonxodjayev va boshqalar ertalabki gigiyenik gimnastikagacha, uning o'rtasida va undan so'ng chiniqtirish tadbirlarini qoilib, ilmiy tekshirish o'tkazganlar va sovuqqa chiniqtirish tadbirlarini gigiyenik mashqlardan so'ng o'tkazilganda ko'proq samara berishi aniqlangan.

9.6. Korxonadagi gimnastikaning tavsifi va ahamiyati

Gimnastikaning mehnat rejimiga joriy etilishi - oddiy kishilarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash to'g'risida davlatimiz ko'rsatayotgan g'amxo'rlikning yorqin ifodasidir.

1930-yildagi jismoniy tarbiyani mehnatkashlarni sog'lomlashtirish va mehnat unumdorligini oshirish tadbirlari.

qatoriga kiritish to'g'risidagi qarori gimnastikadagi yangi yo'nalishning rivojlanishida va uni mehnat faoliyati rejimiga joriy etilganda katta ta'sir ko'rsatadi.

“Olib borilgan tadqiqotlar ishlab chiqarish gimnastikasining mehnatkashlar sog'lig'i va jismoniy rivojlanishiga, ularning ish qobiliyatlarini oshirishga, jarohatlanish va ishlab chiqarishda yaroqsiz buyumlarning kamayishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ishonarli qilib tasdiqlardi. Olimlarning fikri bo'yicha mehnat unumdorligini oshirishda, korxonada ishning madaniy usullarini joriy etishda fizikluraning katta ijobiy ahamiyati amalda tasdiqlandi” deb yozilgan edi.

Urushdan keyingi davrda gimnastika ishlab chiqarishda yana ham kengroq tarqala boshladi. VTSSPS 1956 va 1958-yillardagi qarorlarning

bu haqdagi ahamiyati katta bo'ldi. Olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, gimnastikaning ish rejimiga joriy etilishi bilan mehnat unumdorligi 1,5 - 2,5 foizga oshgan. Gimnastikaning foydali ta'sirini his etib, sinagan kishilarning ham aytganlari bu fikrni tasdiqlaydi.

Ish rejimidagi gimnastika mashg'ulotlari musqul quvvatining tejalishiga, yuqori ish qobiliyatini saqlashga, shuningdek uyushqoqlik, intizom va boshqa muhim sifatlarning tarbiyalanishiga ko'maklashadi.

Ko'pchilik uchun jismoniy takomillashishning boshlangich bosqichi bo'lgan ishlab chiqarish gimnastikasi, mehnatkashlarni, ayniqsa yoshlarni uyda bajariladigan ertalabki gimnastikaga "sog'iomlashtirish guruhlariga", shuningdek, mos kelgan sport turlarining muntazam mashg'ulotlariga jalb qilishga yordamlashadi.

Mehnat rejimida gimnastika harakat faoliyatining yaxshilanishi va shunga muvofiq, mehnat unumdorligining oshishiga yordam beradi.

Bajariladigan mashqlar odam organizmida bo'ladigan fiziologik va psixologik jarayonlarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ular odam organizmining turli funksiyalariga umumiy maqsadga ta'sir qiladi: markaziy nerv sistemasi, nafas olish, qon aylanish sistemalarining faoliyatini yaxshilaydi, kuch, qayishqoqlik va chaqqonlikni rivojlantiradi, harakat uyg'unligini takomillashtiradi.

Korxonadagi gimnastikaning vazifasi va vositalari

Ishlab chiqarish gimnastikasi bevosita sexda, bo'limlarda, laboratoriya va boshqa joylarda smena oldidan yoki ish kuni davomida maxsus tanaffuslarda o'tkaziladi. Uni o'tkazish jarayonida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

- kishining ishlab chiqarish faoliyatiga kirishishiga ko'maklashadi;
- organizmning bir maromdagi ish qobiliyati oshiriladi va mehnat jarayonidagi dam olish imkoniyati yaratiladi;
- mehnatkashlarning sog'lig'i va ularning jismoniy rivojlanishi yaxshilanadi;
- jamoaviylik, uyushqoqlik va intizomlilik sifatlarini tarbiyalashga yordam beradi.

Mehnatkashlarni sogʻlomlashtirish tadbirlari va oʻzlariga mos majmuada turli musqul gumhlari mashqlarni navbatma-navbat almashtirib borishi kerak.

Qoʻllanilgan umumlashtiruvchi mashqlarni ularning xarakteri va asosiy taʼsir qilish jihatlariga qarab besh gumbag boʻlinadi:

a) bajarganda eng koʻp musqul guruhlar qatnashadigan, umumiy taʼsir koʻrsatuvchi mashqlar (yurish, yugurish, sakrash va boshqalar)ga;

b) gavda bir xil holatda uzoq saqlanganda kam harakatli oʻtiroq ishlarda choʻzilish, kerishish va chuqur nafas olishga tabiiy ehtiyoj sezilgandagi choʻzilish mashqlariga;

d) gavdaning yirik musqul gumhlarini rivojlantiruvchi mashqlar (egilishlar, burilishlar va aylanma harakatlar)ga;

e) gavda harakatlari qoʻl va oyoq harakatlari oʻtirib turishlar, burilishlar va hokazolar bilan uygʻunlikda bajariladigan aralash mashqlarga;

f) harakatlarni boshqarishni yaxshilashga koʻmaklashadigan mashqlarga (kossimetrlik harakatining yigindisi).

Keyingi paytlarda olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar asosida gimnastikani turli kasb vakillarini mehnat rejimiga kiritish, uning mazmuni va harakat faoliyatining xususiyatlarini turli xilligidir.

Korxonadagi gimnastika mashgʻulotlarining asosiy shakllari

Kirish gimnastikasi 7-10 daqiqa davom etadi.

Majmuaning mashqlari zoʻr berish xarakteri, ritmi va surati jihatidan ish vaqtidagi bajariladigan xarakterlarga yaqin boʻlishi kerak. Ular yordamida musqul tizimi mustahkamlanadi, nafas olish va qon aylanish aʼzolarining faoliyati kuchayadi, nerv tizimining faoliyati yaxshilanadi.

Kirish gimnastikasining tuzilishi: 1-mashq - yurish, 2-mashq - qadni choʻzish, chuqur nafas olib, 3-mashq- gavdamusqullari uchun mashqlar, 4-mashq - sakrashlar, turgan joyida yugurish yoki tez oʻtirib-turishlar, 5-mashq - yelka boʻgʻini, qoʻl va barmoqlar uchun mashqlar, 6-7-mashq - musqullarning kuchlanishi, amplitudasi, harakatlarning xarakteri va bajarish surati jihatidan ishlash paytidagi harakatlarga yaqinlashtirilgan maxsus mashqlar.

Mashqlarni mehnat paytida oʻrtacha suratidan yuqoriroq suratda bajarish tavsiya qilinadi.

Mehnat harakatlarining aniqligi va uygʻunligi qanchalik kam va oddiy boʻlsa, mashqlarning sifat va shiddati shunchalik yuqori boiadi. Jismoniy yuklarni mashgʻulotning oʻrtalarida oshiriladi (toʻrtinchi mashqgacha), keyinchalik bir qancha pasaytiriladi, ammo boshlangich darajaga tushirilmaydi.

Kirish gimnastika mashgʻulotlari ish boshlashga berilgan signaldan keyin oʻtkaziladi, shuning uchun ham bu gimnastika barcha ishchilar uchun majburiydir. Konveyr ishlarida esa ularni ish oldidan emas, balki konveyrni koʻzdan kechirib, bir ishlatib koʻrilgandan keyin oʻtkazish maqsadga muvofiqdir.

9.7. Mashqlar majmuasini tuzish

Shugʻullanuvchilarning kasb faoliyatlarining xususiyatlarini yaxshi oʻrganish va eʼtibor bilan hisobga olish natijasidagina ishlab chiqarish gimnastikasini ratsional tashkil qilish mumkin.

Majmuani tuzish uchun ish sharoiti qandayligini, ish kunining tartibini, harakat faoliyatining tabiatini va ishchining qomat holatini, shuningdek, muayyan kasb hamda mehnat sharoitini sogʻliqqa va ish qobiliyatiga taʼsirini bilish zarur. Bu esa mashgʻulotlarning vazifasi va mazmunini aniqroq belgilashga, mashqlarni yaxshiroq tanlash hamda kirish gimnastikasi yoki fizkult daqiqa majmuasini tuzishga imkon yaratadi.

Oʻz tabiatiga koʻra oʻxshash ixtisoslar quyidagi 4 guruhga jamlangan:

1 guruh - nerv zoʻr berish, jismoniy yuklarning ozligi, ish harakatlari bir xil boʻlgan kasblar, mayda mexanizm yigʻuvchilar, elektr chiroq yigʻuvchilar, perfaratorchi ayollar, tikuvchilar, konveyerda. Masalan: soatsozlik zavodlari, poyafzal fabrika ishchilari.

2 guruh - jismoniy va aqliy mehnat bilan birga ishtirok etadigan har xil harakatlar bajariladigan oʻrtacha yuklarnali ish turlari (tokarlar, frezerchilar, randalovchilar, motor yigʻuvchilar).

3 guruh- katta jismoniy zoʻr berishni talab etadigan turli kasblar (qolipchilar, prokatchilar, shaxtachilar, qurilish ishchilari).

4 guruh - doimiy aqliy zo‘r berishni talab etadigan kasblar (hisobchi xodimlar, dispecherlar, shifokorlar, muhandislar).

Ish davomida ikkita fizkultura daqiqasi o‘tkazish foydalidir: birinchisi tushki tanaffusdan 1,5-2 soat oldin ikkinchisini esa tushdan keyin, smena tugashiga taxminan 1,5-2 soat vaqt qolganda o‘tkaziladi, majmuaga 8-10 daqiqagacha vaqt ajratiladi. Shaxsiy fizkultura daqiqalarni kuniga 3 - 5 martadan o‘tkaziladi: tushgacha 1 -2 marta va tushdan keyin 2 - 3 marta.

Fizkultura daqiqalarini butun sex uchun tashkiliy ravishda o‘tkazishning iloji boimaganida yoki ayrim ishchi va xizmatchilar ishidan uzila olmasalar, ikki uch mashqdan tashkil topgan fizkultura daqiqalarini o‘tkazishni tajriba qilib ko‘rish mumkin.

Fizqo‘ltda qisa deb ataluvchi qisqartirilgan fizkultura daqiqalari ham boiishi mumkin. Bunday mashg‘ulotlar o‘tirib ishlovchilar (motorist - tikuvchilar, yig‘uvchilar va boshqalar) uchun ayniqsa foydalidir. Ayrim xodimlar fizqo‘ltda qisani ishlab chiqarishdan ajralmasdan bajarilishi mumkin 2 - 3 mashqdan iborat.

1- guruh kasblari uchun

1. Qo‘l musquillarini bushashtimvchi mashqlar
2. Harakat uyg‘unligi uchun mashqlar

2- guruh kasblari uchun

1. Qadni cho‘zib, yelkakamari va qo‘l musquillarini bo‘shashtirish.
2. Gavda qo‘l, oyoq musquillari uchun (bukish, cho‘zish, bo‘shashtirish) mashqlari.

3. Tananing ko‘proq musqul guruhlari ishtrok etadigan siltash mashqlari.

4. Yugurish, sakrash, o‘tirib turish, so‘ng yurish.

5. Boldir va tovon musquillarini bo‘shashtirishga imkon beradigan siltash harakatlari.

6. Tananing boshqa qismlarini bo‘shashtiradigan qo‘l, oyoq va boshqa harakatlar.

7. Harakat uyg‘unligi mashqlari.

3 Guruh kasblari uchun

1. Qadni roslab, chuqur nafas olib, qo‘l va yelka kamari musquillarini bo‘shashtirish.

2. Gavdani engashtirish, burish, aylantirish mashqlari.
3. O'tirib turish, sakrash yugurish.
4. Qo'l va yelka kamari uchun mashqlar (ko'krak o'mrov bo'g'inlarini va kurak qafasi harakatchanligini oshirish)
5. Harakat uyg'unligi mashqlari.

4-guruh kasblari uchun

1. Qadni roslash mashqlari.
2. Gavda, qo'l oyoq musqullari uchun mashqlar.
3. Shunga o'xshash, ammo jadalroq bajariladigan mashqlar.
4. O'tirib turish, yugurish, sakrashdan so'ng yurishga o'tish.
5. Gavda va qo'l musqullari uchun mashqlar.
6. Qo'l musqullarini bo'shashtiruvchi mashqlar.
7. Harakat ug'unligi mashqlari.

Mashg'ulotlarni tashkillashtirish va o'tish uslubiyoti

U yoki bu sexda, bo'limda ishlab chiqarish gimnastika mashg'ulotlarini tashkillashtirishdan oldin talabga mos keladigan gigiyenik shart sharoitni yaratib olish zarur. Buning uchun avvalo quyidagilarni bajarish kerak:

- ishlab chiqarish jarayonining xususiyatlari va mehnat sharoitini o'rganish;

- sexda, shuningdek mashg'ulot o'tkaziladigan joylarda gigiyenik sharoitni yaxshilashga erishish (ventilyatsiyani kuchaytirish, boshdan - oyoq orasta tutish, tuvaklarga ko'chatlar o'tkazish va hokazo) ish holati va ish qobiliyati dinamikasining xususiyatlariga qarab, mashg'ulotlar shaklini belgilash (kirish gimnastikasini yoki fizkultura daqiqasini) va ularning o'tish vaqtini belgilash;

- mashqlar majmuasini tuzish;

- gimnastika mashg'ulotlari haqida buyraq chiqartirish;

- ishchilar orasidan mashg'ulotlarni boshqarish uchun jamoatchi instruktorlar tayyorlash;

- hamma ishchilarni majmua mashqlarining mazmuni bilan tanishtirish.

Ish kuni rejasi davomida gimnastika mashg'ulotlarning tashkil qilinishi va o'tkazilishiga korxonada boshliqlari ma'suldir. Uslubchilar

shuningdek, sex, bo'lim boshliqlari va boshqalar uning bevosita uyushtiravchilari hisoblanadilar.

Uslubchi quyidagilarni bajarishi zarur:

1) gimnastikani targ'ib qilishi, uning vazifalarini tushuntirish va ishchilarda unga nisbatan ongli munosabatni tarbiyalash;

2) gimnastikani ish kuni rejasiga tatbiq qilishga oid tadbirlarni olishi;

3) majmualarni tuzish va ularni radio orqali eshittirish uchun yozib olishi;

4) mashg'ulotlar uchun joy tayyorlash;

5) mashg'ulotlarni o'tish joylarida sanitariya-gigiyena sharoitini yaxshilash to'g'risidagi takliflarni ishlab chiqishi;

6) ishlab chiqarish gimnastikasining samaradorligi jihatlarini o'rganish;

7) ishlab chiqarish gimnastikasidan o'tkaziladigan tadbirlarni rejalashtirish va ularni hisobga olib borishi;

8) ommaviy jismoniy-sog'lomlashtirish ishlarini tashkil qilish, turistik sayyohatlar, tanlovlar, musobaqalar, ishlab chiqilgan me'yorlarni topshirish, sog'lomlashtirish va boshqalarda qatnashish uchun jamoalarni tayyorlash;

9) jismoniy tarbiya jamoa yig'ini yoki zavod sport klubi bilan yaqin aloqa bog'lab, zavkom, jamoatchi instruktorlar bilan birga ish olib borishi kerak.

Eng yaxshi instruktorlar, jamoat tashkilotlarining vakillari, sex boshliqlari yoki ustalaridan korxonada direktorining o'rinbosari rahbarligida uslub birlashma (yoki sog'lomlashtirish yig'ini) tuziladi. Bu konsultatsiya o'tkaziladigan va nazorat qilib boriladigan organ bo'lib, uning qarorlari xuddi zavod direktorining farmoyishidek bajariladi. U umumiy rahbarlikni olib boradi, jamoatchi instruktorlar tayyorlashni uyushtiradi, ommaviy tushuntirish ishlarini olib boradi, sexlardagi ishlarni tekshiradi, sex boshliqlari va uslubchining hisobotini tinglaydi, ishlab chiqarish gimnastikasi xonalarini tashkil qiladi, jihozlaydi va hokazo.

Bu boradagi ishning yaxshilanishiga mehnatkashlarning tashabbusi va faolligi yordam beradi. Chunonchi korxonaning sog'lomlashtirish yig'ini ishlab chiqarish gimnastikasining o'tkazilishini nazorat qilib

boradi, shuningdek, oʻrta va keksa yoshdagi kishilar uchun sogiomashtirish gumhlarini uyushtiradi,

koʻrik-tanlovlar, sogʻlomashtirish tadbirlari va boshqa ommaviy sogiomashtirish tadbirlarini oʻtkazadi. Shu kabi yigʻin sexlarda ham tuzilgan, bunday tajriba boshqa korxonalarda ham mavjud.

Ish kuni rejimi davomida oʻtkaziladigan gimnastika mashgʻulotlari mamlakatimizdagi jismoniy tarbiya tizimida beliglangan dars berish prinsip va metodlari asosida oʻtkaziladi. Biroq ularda bir qator oʻziga xos xususiyatlar mavjud.

Eng avvalo, mashqlar sexda (dastgoh yonida) odatiy ish kiyimida, mehnat harakatlari (ish)dan keyin bajariladi.

Oʻtkazuvchi (uslubchi yoki jamoatchi instruktor) majmua mashqlarni namuna tarzda koʻrsatib qolmasdan, ularning bajarilish sifatini ham kuzatib borish kerak.

Kirish gimnastikasi hamda fizkultura daqiqalarini mashqlar orasida deyarli toʻxtamasdan, jadval surʻatda jozibali oʻtkazish kerak. Gimnastika mashqlarini radiodan eshittirilganda, oʻtkazuvchi uni shugʻullanuvchilarga qisqa tushuntirishlar berishga vaqt topish uchun test va musiqani yaxshi oʻrganib olmogʻi zarur.

Masalan: «Oyoqlarni balandroq koʻtaring», «pastroq engashing», «koʻproq buriling», «oyoq (qoʻl)larni buking» va hokazo.

9.8. Davolash gimnastikasi

Davolash gimnastikasi - amaliy gimnastika turlaridan biri boʻlib davolash jismoniy tarbiya vositalaridan sanaladi.

Maxsus tanlab olingan gimnastik mashqlari jarohatlanish va davolanishdan keyin yoʻqotilgan harakat funksiyalarini qayta tiklash uchun, bemor odamning rivojlanishi va jismoniy tarbiyalash uchun, shuningdek, kasalliklarning oldini olish uchun vrach maslahatiga koʻra qoilaniladi.

Davolash gimnastikasining taraqqiyoti uchun P.F.Lesgafit, V.V.Gomevskiy, N.I.Pirogov, I.M.Sechenov, I.P.Pavlov va boshqa olimlarning faoliyati katta ahamiyatga ega boʻldi. Davolash gimnastikasi kishilarni davolash va mehnat qobiliyatini tez tiklashning taʼsirchan vositasi sifatida keng tarqaldi. U ayniqsa Ulugʻ Vatan urushi yillarida gurrab rivojlandi.

Gospitallar ish tajribasi shuni ko'rsatdiki, davolash gimnastikasini qo'shgan holdagi majmua davolashda yarador va kasal askar va ofitserlarning sog'ayishiga yordam berib qolmasdan, balki ularning jangavor qobiliyatini ham tez tiklashga; vatan himoyachilari qatoriga qaytishlariga ko'maklashdi.

Hozirgi vaqtda davolash gimnastikasi - davolashning sinovdan o'tgan va ishonchli uslubidir.

Ko'pgina tuman poliklinikalarida davolash gimnastikasi xonalari tashkil qilingan, ularga jismoniy zaif, qon almashtirish, nafas olish, ovqat hazm qilish a'zolari, asab sistemasi buzilgan va hokazo kamchiliklari bo'lgan va shuningdek jarohatlangan shaxslar qatnab turadilar.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda gigiyenik gimnastika hayotga foydali odatlarni tatbiq qilishga yordamlashadi: xonani shamollatish, gigiyenik qoidalarga va kun tartibiga rioya qilish, badan tarbiyasi (suv protseduralari).

Odamning ish faoliyati uchun zamr bo'lgan, organizmning passiv holatidan (uyqudan) aktiv holatga o'tishga yordamlashadigan ertalabki gigiyenik gimnastika juda katta ahamiyatga egadir.

Uyqu paytida bosh miya qobig'ining nerv hujayralari dam oladi va ularning ish qobiliyati tiklanadi. Uyg'ongandan keyin esa hali tarqalmagan uyqu ta'sirida organizm ishga tez kirishib keta olmaydi, chunki asosiy tizim va a'zolarining funksiyasi sust holatda bo'ladi. Ertalabki gimnastika odamning butun a'zo va sistemalarini ishga faol kirishishiga yordamlashadi.

Faqat to'g'ri bajariladigan mashqlar (belgilangan me'yorda amplitudaga va musqullarning zo'r berish xarakteriga rioya qilish) shug'ullanuvchilarning organizmga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Katta yoshdagi kishilar nafas to'xtab turadigan, zo'r keladigan, cho'ziladigan, sakrash va tez egilib turadigan holatlarni talab qiladigan mashqlarni bajarmasliklari lozim. Ular mashqlarning ta'sir qilish darajasi va har bir mashg'ulotda mashqlar yuklarnasi me'yori to'g'risida vrachdan muntazam ravishda maslahat olib turishlari kerak, jismoniy tarbiya mutaxassislaridan esa mashqlarning xarakteri, ularning xususiyat va qo'llanish uslubiyoti to'g'risida maslahat olishlari darkor.

Nazorat savollari:

- 1. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlarining mohiyati nimada?*
- 2. Sog'lomlashtiruvchi turlariga gimnastikaning qanday xillari kiradi?*
- 3. Sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarining shakllarini ayting?*
- 4. Ishlab chiqarish gimnastikasining vazifalari nimadan iborat?*
- 5. Ishlab chiqarish gimnastikasining nazariy asoslari ayting?*
- 6. Ishlab chiqarish gimnastika mashg'ulotlarining shakllarini keltiring.*
- 7. Fizkult daqiqa majmuasini tuzish uslubiyoti qanday?*

ADABIYOTLAR:

1. Гимнастика. Жисмоний тарбия институтлари учун дарслик-Т.«Ўқитувчи» 1982.
2. Гимнастика: учебник для вузов /Под. ред. М.Л.Журавина.-М.: Академия, 2008.
3. Краткий курс гимнастики (Текст): Учеб. пособие для студентов высших и средних учебных заведений физической культуры /В.В.Воропаев, С.А.Пушкин, П.А.Хомяк: Под. общ. ред.
4. В.В.Воропаева. - М.: Советский спорт, 2008.
5. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Программные требования гимнастики и технология их распределения по годам обучения. Методическое пособие. -Т.: 2009.
6. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. -Т.: 2009.
7. Eshtayev A.K. Karabaeva D.S. Xasanova N. R. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi. O'quv qo'llanma. "Fan va texnologiya nashriyoti" -Т.: 2013
8. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физкультурн. - М.: Физ- культура и спорт. 1998.
9. Ефименко А.И. Умумривожлатирувчи машклар ва уларга оид атамалар. Т., ЎзДЖТИ босмахонаси. 1992 й.
10. Ефименко А.И., Йўлдошев К.К., Умаров М.Н. Гимнастика дарсинин самарадорлигини ошириш усуллари (методик қўлланма). Т. ЎзДЖТИ босмахонаси. 1995 й.
11. Жужиков В.Г. Гимнастических упражнений— М.:Физкультура и спорт, 1970. -127 с.
12. Болобан В.Н. Спортивная акробатика: Учебное пособие. -Киев: Вивда школа. Головное изд-во, 1988.
13. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. - М.: Советский спорт, 2008.
14. Гимнастика. Жисмоний тарбия институтлари учун дарслик-Т.«Ўқитувчи» 1982.

15. Гимнастика и методика преподавания / Под ред. В.М. Смолевского. 3-е изд., пераб., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

16. Гимнастика: учебник для вузов /Под. ред. М.Л.Журавина- М.: Академия, 2008.

17. Гимнастика: учебник /В.М.Баршай, В.Н.Курмсь, И.Б.Павлов.- Ростов н/Д: Феникс, (Внсшее образование), 2009. - С. 314, (1) с ил.

18. Йўлдошев К.К. Гимнастика дарсларида хаётий зарур ҳаракат малакаларини шакллантириш. Ўқув қўлланма. Т. . ЎзДЖТИ нашриёт бўлими. 1995 й.

19. Йўлдошев К.К. Бошланғич синф ўқувчиларини акробатика машқларига ўргатиш. Ўқув қўлланма. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими. 1997.

20. Йўлдошев К.К. Умумтаълим мактабларида гимнастика машқларини ўргатиш услубияти. Т. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими. 1998 й.

21. Каримов М.К. Акробатика Т.: 2002.

22. Каримов М.К. Саф машқлари ва уларни ўргатиш услуби Т.,МЧЖ «Элсона» 2003

23. Каримов М.К. Хореография машқлари ва бадий гимнастика. Т., МЧЖ «Элсона», 2003 й.

24. Musaev B.B, Ehstayev A.K, Umarov M.N. Gimnastika bo'yicha sport-pedagogik mahoratni oshirish kursining dasturiy talablari (uslubiy tavsiyanoma). - T. : 2009.

25. Мусаев Б.Р. Олий педагогик таълим муассасалари талабаларининг гимнастика бўйича касбий-педагогик кўникмаларини шакллантириш. Педагогик фан номзоди дисс.- Ташкент: УзГИФК, 2011.

26. Умаров Д.Х. Ёш гимнастикачилар жисмоний сифатларини тайёргарлик босқичида ривожлантириш технологияси. Педагогик фан номзоди дисс,- Т.: УзГИФК, 2007.

27. Умаров М.Н., Ефименко А.И., Йўлдошев К.К., Олий ўқув юртларида асосий гимнастика машгулотларни ўтказиш методикаси (методик тавсиянома). Т., ЎзДЖТИ босмахонаси. 1995 й.

28. Умаров М.Н., Якубова Н.Х. Кулларда тик туриб мувозанат саклаш машқларни алгоритмик шаклдаги курсатмалар усулиятини асосида ўргатиш //Услубий қўлланма. - Т.: 1999.

29. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Планирование и распределение средств тренировки гимнастов на начальном этапе подготовки (Учебное пособие), Ташкент, 2004.

30. Умаров М.Н., Федорова С.В. Хореографическая подготовка студентов специализирующихся по спортивной гимнастике (Методические рекомендации). - Т.: Издательско-поли-графический отдел УзГИФК, Т.: 2009.

31. Эштаев А.К. Умумривожлангирувчи машқларни ўтказиш усулияти (услугий тавсиянома)_. Т.: 2004.

32. Эштаев А.К. Гимнастика дарси. Ўқув кўлланма. Т.: 2004.

33. Эштаев А.К., Умаров М.Н. Планирование и распределение средств тренировки гимнасток на начальном этапе подготовки: Учебное пособие - Ташкент, 2004

34. Эштаев А.К. «Структура и распределение средств тренировки гимнастов 6-9 лет на начальном этапе подготовки» Дисс.... канд. пед. наук - Т.: УзГИФК, 2008.

MUNDARIJA

Kirish	5
I qism Gimnastika fanini o‘tkazish metodikasi	
I. BOB. GIMNASTIKA MASHQLARINI O‘RGATISH MAQSADI, VAZIFALARI VA BOSQICHLARI	8
1.1 Gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli o‘zlashtirish shartlari	10
1.2 O‘rgatishning didaktik tamoyillari	11
1.3 O‘rgatish uslublari	13
1.4 Mashq o‘rgatishning usullari	16
II. BOB. GIMNASTIKA JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA	22
2.1 Jismoniy tarbiya sohasida gimnastikaning tutgan o‘rni va uning inson uchun ahamiyati	22
2.2 Gimnastikaning asosiy vazifalari	23
2.2.1 Gimnastikaning turlarining tasnifi	26
2.3 Gimnastikaning uslubiy xususiyatlari	27
III. BOB. GIMNASTIKAGA OID ATAMALAR.	39
3.1 Atamaning ahamiyati	39
3.2 Atamaga qo‘yiladigan talablar	40
3.3 Gimnastika atamalariga oid qoidalar. Atamalarni yasash usullari	41
3.4 Mashqlarni yozilishining asosiy usullari	43
II qism Gimnastikaning asosiy vositalari	
IV. BOB. SAF MASHQLARI	49
4.1 Saf usullari	49
4.2 Saflanish va qayta saflanishlar	50
4.3 Harakatlar	56
4.4 Orani ochish va yaqinlashtirish	59
V. BOB. UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR	64

5.1 Umimrivojlantiruvchi mashqlar tasnifi	64
5.2 Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida hal qilinadigan asosiy vazifalar	73
5.3 Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o‘tkazish metodikasi, qad-qomatni to‘g‘ri shakllantirish uchun mashqlar	80
5.4 Umumrivojlantiruvchi mashqlarning maxsus yo‘naltirilganligi	83
5.5 Gimnastika mashg‘ulotlaridagi jarohatlarning tavsifi va ularning oldini olish.	86
5.6 Mashg‘ulot o‘tkaziladigan joylarga qo‘yiladigan talablar	87
III qism	
Gimnastika mashg‘ulotlarining o‘tkazilish shakllari	
VI. BOB. GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARINI O‘TKAZISH SHAKILLARINI O‘RGATISH	81
6.1 Dars shaklidagi mashg‘ulotlar	93
6.2 Darsning tayyorgarlik qismi	97
6.3 Darsning asosiy qismi.	101
6.4 Darsning yakunlovchi qismi	105
6.5 Darsni o‘tkazish talablari	106
VII. BOB. MAKTABDA GIMNASTIKA DARSINI O‘TKAZISH USLUBIYATLARI.	121
7.1 Boshlang‘ich ta‘lim (1-4-sinflar)	123
7.2 Ummniy o‘rta ta‘lim (5—9-sinflar)	125
7.3 Tayyorgarlik qism uchun namunaviy mashqlar	129
7.4 Asosiy qism uchun mashqlarni tanlash.	131
7.5 Yakunlovchi qism uchun mashqlarni tanlash	134
VIII. BOB. GIMNASTIKA BO‘YICHA SPORT MUSOBAQALARI VA HAKAMLIK	138
8.1 Musobaqa qoidalarining ahamiyati	139
8.2 Gimnastika bo‘yicha musobaqa turlari va tavsif	139
8.3 Musobaqa dasturi va nizomi	140
8.4 Hakamlar hay‘ati tarkibi	142
8.5 Musobaqa ishtirokchilarining huquq va burchlari	145
8.6 Musobaqa o‘tkazish tartibi	146
IX. BOB. GIMNASTIKANI SOG‘LOMLASHTRUCHI	150

AMALIY TURLARI	
9.1 Gigiyenik gimnastika	150
9.2 Gigiyenik gimnastika. vazifasi, vositalari, ahamiyati	150
9.3 Shug‘ullanuvchilarning yoshi va jismoniy tayyorgarligiga qarab mashqlar o‘tkazish	151
9.4 Ertalabki gigiyenik gimnastika majmualarini tuzish uslubiyati	152
9.5 Gigiyenik gimnastika mashg‘ulotlarida sovuqlikka chiniqish	154
9.6 Korxonadagi gimnastikaning tavsifi va ahamiyati	154
9.7 Mashqlar majmuasini tuzish	157
9.8 Davolash gimnastikasi	161
ADABIYOTLAR	163

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Часть I	
Методика проведения предмета гимнастика	
I. Боб. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ	8
1.1 Условия успешного освоения гимнастических упражнений	10
1.2 Дидактические принципы обучения	11
1.3 Стили обучения	13
1.4 Методы обучения упражнениям	16
II. Боб. ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	22
2.1 Роль гимнастики в физическом воспитании и ее значение для человека важность	22
2.2 Основные задачи гимнастики	23
2.2.1 Классификация видов гимнастики	26
2.3 Методические особенности гимнастики	27
III. Боб. ТЕРМИНЫ, СВЯЗАННЫЕ С ГИМНАСТИКОЙ.	39
3.1 Значение термина	39
3.2 Требования к терминологии	40
3.3 Правила, касающиеся терминологии гимнастики. Методы	41

построения слагаемых	
3.4 Основные способы написания упражнений	43
Часть II Основные средства гимнастики	
IV. Боб. СЕТЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	49
4.1 Методы очистки	49
4.2 Рафинирование и повторное рафинирование	50
4.3 Действия	56
4.4 Промежуточное Открытие и приближение	59
V. Боб. ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ	64
5.1 Классификация общеукрепляющих упражнений	64
5.2 Основные задачи, решаемые с помощью общеразвивающих упражнений	73
5.3 Методика проведения общеразвивающих упражнений, упражнений для правильного формирования осанки	80
5.4 Специальная направленность общеразвивающих упражнений	83
5.5 Характеристика травм на занятиях гимнастикой и их профилактика	86
5.6 Требования к тренировочным площадкам	87
Часть III Формы проведения занятий гимнастикой	
VI. Боб. ОБУЧЕНИЕ ОСНОВАМ ПРОВЕДЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	81
6.1 Занятия по форме урока	93
6.2 Подготовительная часть урока	97
6.3 Основная часть урока.	101
6.4 Заключительная часть урока	105
6.5 Требования к проведению урока	106
VII. Боб. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ГИМНАСТИКИ В ШКОЛЕ.	121
7.1 Начальное образование (1-4 классы)	123
7.2 Среднее общее образование (5-9 классы)	125
7.3 Примерные упражнения для подготовительной части	129
7.4 Подбор упражнений к основной части.	131

7.5 Подбор упражнений к заключительной части	134
VIII. Боб. СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ И СУДЕЙСТВО ПО ГИМНАСТИКЕ	138
8.1 Важность правил соревнований	139
8.2 Виды и описание соревнований по гимнастике	139
8.3 Программа и регламент соревнований	140
8.4 Состав жюри	142
8.5 Права и обязанности участников соревнований	145
8.6 Порядок проведения конкурса	146
IX. Боб. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПРАКТИЧЕСКИЕ ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ	150
9.1 Гигиеническая гимнастика	150
9.2 Гигиеническая гимнастика. функция, средства, значение	150
9.3 Выполнение упражнений в зависимости от возраста и физической подготовленности занимающихся	151
9.4 Методика составления комплексов утренней гигиенической гимнастики	152
9.5 Закаливание на уроках гигиенической гимнастики	154
9.6 Характеристика и значение гимнастики на предприятии	154
9.7 Составление комплекса упражнений	157
9.8 Лечебная гимнастика	161
ЛИТЕРАТУРА	163

CONTENT

Introduction	5
Part I	
The methodology of the subject gymnastics	
I. Bob. THE PURPOSE, TASKS AND STAGES OF TRAINING IN GYMNASTIC EXERCISES	8
1.1 Conditions for the successful development of gymnastic exercises	10
1.2 Didactic principles of teaching	11
1.3 Learning styles	13
1.4 Methods of teaching exercises	16

II. Bob. GYMNASTICS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION	22
2.1 The role of gymnastics in physical education and its significance for a person the importance of	22
2.2 The main tasks of gymnastics	23
2.2.1 Classification of types of gymnastics	26
2.3 Methodological features of gymnastics	27
III. Bob. TERMS RELATED TO GYMNASTICS.	39
3.1 The meaning of the term	39
3.2 Terminology requirements	40
3.3 Rules concerning the terminology of gymnastics. Methods for constructing summands	41
3.4 The main ways of writing exercises	43
Part II Basic means of gymnastics	
IV. Bob. NETWORK EXERCISES	49
4.1 Cleaning methods	49
4.2 Refining and re-refining	50
4.3 Actions	56
4.4 Intermediate discovery and approximation	59
V. Bob. GENERAL STRENGTHENING EXERCISES	64
5.1 Classification of general strengthening exercises	64
5.2 The main tasks solved with the help of general developmental exercises	73
5.3 Methods of conducting general developmental exercises, exercises for the correct formation of posture	80
5.4 Special orientation of general developmental exercises	83
5.5 description of injuries in gymnastics training and their prevention.	86
5.6 requirements for training areas	87
Part III Forms of conducting gymnastics classes	
VI. Bob. TRAINING IN THE BASICS OF CONDUCTING GYMNASTIC CLASSES	81
6.1 Classes according to the form of the lesson	93

6.2 The preparatory part of the lesson	97
6.3 The main part of the lesson.	101
6.4 The final part of the lesson	105
6.5 Requirements for conducting the lesson	106
VII. Bob. METHODS OF CONDUCTING A GYMNASTICS LESSON AT SCHOOL.	121
7.1 Primary education (grades 1-4)	123
7.2 General secondary education (grades 5-9)	125
7.3 Sample exercises for the preparatory part	129
7.4 Selection of exercises for the main part.	131
7.5 Selection of exercises for the final part	134
VIII. Bob. SPORTS COMPETITIONS AND JUDGING IN GYMNASTICS	138
8.1 Importance of the competition rules	139
8.2 Types and description of gymnastics competitions	139
8.3 Competition program and regulations	140
8.4 Composition of the jury	142
8.5 Rights and obligations of the participants of the competition	145
8.6 The procedure for conducting the competition	146
IX. Bob. HEALTH-IMPROVING GYMNASTICS PRACTICAL TYPES OF EXERCISES	150
9.1 Hygienic gymnastics	150
9.2 Hygienic gymnastics. function, means, value	150
9.3 Performing exercises depending on the age and physical fitness of the students	151
9.4 Methods of composing complexes of morning hygienic gymnastics	152
9.5 Hardening at the lessons of hygienic gymnastics	154
9.6 Characteristics and significance of gymnastics at the enterprise	154
9.7 Preparation of a set of exercises	157
9.8 Therapeutic gymnastics	161
LITERATURE	163