

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA
MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI**

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI
Jismoniy madaniyat va sportni o'qitish metodikasi kafedrası
«Gimnastika va uni o'qitish metodikasi» fanidan

Referat

Mavzu:Gimnastikaningturlari

Bajardi:Eshnorov E

Tekshirdi:B.Qosimov

Samarqand____2015 yil

Mavzu:Gimnastikaningturlari

REJA:

1. Gimnastikaniturlarihaqidama'lumotbering
2. O'rgatishning maqsadi vazifalari va bosqichlari
3. Gimnastika mashqlarini muvofaqiyatli o'zgartirish shartlari

Tayanch iboralari :

Musobaqalarning ahamiyati, uni tashkil qilish, musobaqa turlari, dasturi, nizom ishlab chiqish tartibi, tayorgarlik ko'rish, musobaqa o'tkazish, joy tanlash. Gigiyenik talablar, hakalik qilish. Musobaqa bosqichlari, yakunlash, mukofotlash, hisobot berish.

Gimnastika musobaqalari – o'quv trenirovka jarayonining tarkibiy qismidir. Ular shug'ullanuvchilarning gimnastikadan tayyorgarligini tekshirish asosiy usulidir. Musobaqalar muayyan bir o'quv davri uchun (chorak, semestr, yarim yillik, butun o'quv yili) o'quv ishiga aniq va obektiv ravishda yakun yasashga yordam beradi. Shuningdek, ular musobaqa qatnashchilarining ahloqiy- irodaviy tayyorgarligini tekshirishning samarali vositasi bo'lib hizmat qiladi va jamoatchilik uyushqoqlik va intizomlilik hissini rivojlantiradi va shuningdek, iroda va jasoratni tarbiyalashga yordam beradi. Musobaqada u yoki bu tashkilot qatnashchilarining ko'rsatgan natijalariga qarab o'quv mashg'ulot jarayonining kelajagidagi yo'nalishi belgilanadi. O'quv mashg'ulot ishining uslublariga o'zgartirishlar kiritiladi.

Bundan tashqari, musobaqalar eng zo'r ko'rgazmali targ'ibot vositasidir. Yaxshi tashkil qilingan va tantanali o'tkazilgan musobaqalarni qatnashchilar ham tomoshobinlar ham uzoqvaqt eslab yuradilar . Gimnastikaning yoshlar

o'rtasida keng tarqalishiga va ularning gimnastika seksiyalari, sport klublarining mashg'ulotlariiga muntazam qatnashib yurishlariga jalb etadi.

Turli tashkilotning muassasalari shu jumladan umumtalim maktablari o'rta va oliy yurtlari hamda KSJ (ko'ngilli sport jamiyati)ning sport ishida gimnastika musobaqalarini uyushtirish va o'tkazish yuorasida muayyan ananalar poydo bo'ladi. Ular maqsadi, shakli. Ko'lami va xarakteriga qarab qo'yidagi turlarga ajratiladi:

1. Yo'nalishi (maqsadi bo'yicha: o'quv saralash musobaqalari, o'rtoqlik uchrashuvlari, ommaviy musobaqalar osonlashtirilgan, dastur , ko'p kurash bo'yicha va hokazo.)
2. Sinov shakli bo'yicha: shaxsiy, guruhda va shaxsiy guruh musobaqalarini .
3. Ko'lami bo'yicha: tuman, shahar viloyat va boshqalar.
4. Bakiligi bo'yicha: hududiy va muassasa musobaqalari.
5. Harakteri bo'yicha: tasniflangan, tasnif qilinmagan, yopiq ochiq musobaqalar, tanlovlar sahifali musobaqalar odatda har bir musobaqaga bir necha vazifa qo'yiladi.

Musobaqalarning vazifasi, qatnashchilarning tarkibi va o'tkazilish shart-sharoitiga, qarab dasturlar bir – biridan jiddiy qilishi mumkin.

Gimnastika chiqishlari jismoniy tarbiya bilan sportni targ'ib va tashkil qilishning samarali vositasidir. Shahar maydonlarida, o'tkaziladigan ommaviy gimnastika chiqishlari umumxalq bayramlariga aylanadi va ukatta siyosiy ahamiyatga ega bo'lmoqda. Ular O'zbekiston xalqlarining moddiy farovonligi va madaniy oshayotganligini va sport mahoratini kamolotning yaqin ifodasidir.

Ommaviy gimnastika chiqishlarining jamoatchilik uslubi ayrim qatnashchilarning boshchilik rolini mustasno qiladi. Agar u o'z harakatini jamoa bilan moslab bajarmasa, uning ham jamoatining ham harakatlari mazkur sport chiqishiga muvoffaqiyat keotirmaydi. Shundan qilish, chiqish qatnashchilarida

jamoada oldida xis qilish, o'rtoqlik va mas'uliyat hissini tarbiyalash uchun qulay sharoit yaratiladi.

Muvoffaqiyatli chiqishning muhim omillaridan yana biri qatnashchilarning yetarli darajada yuqori sport tayyorgarligini namoyish qilishdir. Uni tashkil qiluvchi asosiy elementlari chiqishlar, ommaviy, erkin mashqlar, akrobatika mashqlari va gimnastika snaryadlaridagi mashqlar, yakkaxon chiqishlar, ommaviy saflanishlar va piramidalar, fon harakatlari, ketishlar.

Agar maydoncha har tomonlama tomosha qilinsa, chiqishda qatnashchilarning saf tekisligini saqlash muhim ahamiyatga ega bo'ladi. bunga erishish uchun qatnashchilarning har turt qadamdan keyin chiqishni tavsiya qilinadi. Bu holda belgilar orasidagi masofa qatnashchilarining tarkibiga bog'liq holda 240-280 sm bo'lishi mumkin.

Erkin mashqlar. Har qanday gimnastika chiqishining dasturida erkin mashqlarga muhim o'rin ajratiladi. Erkin mashqlarning mazmuni ham tasviriy, ham tematik ma'noda (sport, o'yin, erkin, halq marosimi, mehnat jarayoni va h.k.) bo'lishi mumkin. Tematik bo'lganda mavzuni yoritish uchun sport anjomlari (mayda sport jihozlari, langarlar, bayroqchalar, tasmalar va h.k.) xizmat qilish mumkin. Anjomlarning qo'llanishi chiqish qatnashchilar yetarli darajada sport tayyorgarligiga ega bo'lmaganda ayniqsa zarur bo'ladi.

Akrobatika mashqlari. Tomoshabinlarning akrobatlar (sakrovchilar, ko'p va aralash juftliklar, jamoaviy mashqlar qatnashchilari) chiqishiga bo'lgan qiziqishi ular bajaradigan mashqlarning harakatchanligi va aql bovar qilmaydigan (birinchi ko'rinishda) chaqqonlik va jasurlik bilan bajarilishiga bog'liq.

Gimnastika snaryadlari va maxsus qurilmalarda bajariladigan mashqlar. Bu mashqlar tomoshabinlarda ayniqsa katta qiziqish uyg'otadi. Afsuski hamma gimnastika snaryadlarida ham murakkab siltanish mashqlarini moslab bajarib bo'lmaydi. Xususan turniklarda, halqalarda Xotin-qizlar brusslarda ommaviy raqamlarni tayyorlash amalda mumkin emas.

Yakkaxon mashqlar. Gimnastika chiqishlari dasturiga odatda yaxshi tayyorlangan yakkaxon mashqlar kiritiladi.

Mashg'ulot paytlarida esa chiqishlar dasturida unga o'rin ajratilsa, ayrim hollarda qayta ko'tarib chiqilishi mumkin, eng muhimi yakkaxon ijro vaqtida qatnashchilar asosiy tarkibini roli belgilanadi.

Fon harakatlari. Maydonchaning turiga odatda sun'iy tuzilgan bayroqlar, gullab turgan bog' va hokazolar o'rnatiladi. Fon harakatlari chiqishlar bilan birga bajariladi va bu esa jozibadorlikni oshiradi.

Musiqqa. Gimnastika chiqishlarini, balet spektakli singari musiqqa jurligisiz o'tishini tasavvur qilib bo'lmaydi. Chiqish qatnashchilarining harakatlari musiqqa bilan o'zaro birikib ketib, yaxlit birikni tashkil qiladi. Musiqqa musiqqa gimnastika chiqishlarning ma'naviy tomonini kuchaytiradi va tushunarli qiladi, shu bilan birga emosional zavq berishning ko'pgina qismini o'z zimmasiga oladi. Shuning uchun musiqqa asarlarini gimnastika chiqishlarining butun mazmuni singari puxta va o'ylab tanlash zarur.

Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar

1. Petrov P. Metodika prepodavaniya gimnastiki v shkole darslik M, 2003 g
2. Goncharova O. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish O'z.Dav JTI, 2005 y
3. Sushko G.K. Gimnastika i metodika yeyo prepodavaniya TDPU, 2008 g
4. Ilina L.Yu. Fizkulturnye zanyatiya v starshix gruppax detskogo sada. "O'qituvchi", Tashkent, 1992 g
5. Gimnastika va uni o'qitish uslubiyati. (ma'ruza matni). A.B.Tuvalov, D.T.Tangirov. SamDU 2003 y.

Qo'shimcha adabiyotlar

6. J.G.Yuldoshev. Ta'lim yangilanish yo'lida. Toshkent «O'qituvchi» 2000 y.
7. K.K.Yuldoshev Gimnastika darslari hayotiy zarur harakat malakalarini shallantirish. Toshkent O'zDJTI 1995 y.
8. «Sport va badiiy gimnastikani rivojlantirish muammolari». Mintaqaviy ilmiy amaliy seminar (ma'ruzalar) Samarqand 2006.
9. «Davlat ta'lim standartlaridan o'rin olgan «Sport o'yin»larining ijtimoiy iqtisodiy va moddiy texnika bazasini rivojlantirish muammolari» Mintaqaviy ilmiy amaliy seminar (ma'ruzalar) Samarqand 2006.

10.Sport gimnastikasi bo'yicha musobaqalar qoidasi 1997 y.