

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

**ALISHER NAVOIY NOMIDAGI SAMARQAND DAVLAT
UNIVERSITETI**

JISMONIY MADANIYAT FA'KULTETI

REFERAT

MAVZU Gimnastika bo'yicha musobaqalar

**BAJARDI: Eshnorov E
TEKSHIRDI: B.Qosimov**

SAMARQAND-2015

GIMNASTIKA BO'YICHA MUSOBAQALAR TASHKIL QILISH BA O'TKAZISH.

REJA:

Kirish:

1. Musobaqalarning ahamiyati va turlari.
2. Musobaqa dasturi
3. Musobaqalar to'g'risida Nizom.
4. Musobaqaga – tayyorgarlik ko'rish va uni o'tkazish

Tayanch iboralari :

Musobaqalarning ahamiyati, uni tashkil qilish, musoqaba 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'ulotlriga muntazam qatnashib yurishlariga jalb etadi.

Turli tashkilotning muassasalari shu jumladan umumtali maktablari o'rta va oliy yurtlari hamda KSJ (ko'ngilli sport jamiyati)ning sport ishida gimnastika musobaqalarini uyushtirish va

o'tkazish yuorasi 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.

O'zbekistonda jismoniy madaniyat vosita va metodlarining yagona sistema si yaratilgan. Mazkur vositalarning biri bo'lgan gimnastika bu tizimda haqli ravishda muhim o'rin tutadi. Gimnastika mashg'ulotlari Davlatimiz oldiga qo'ygan eng oliy maqsadlardan biri «Yosh avlodni bolalik chog'idan boshlab jismoniy jihatdan sog'lom qilib tarbiyalashni, ularga jismoniy va manaviy kuchlarini garmonik tarzda rivojlantirishni taminlash» vazifasini hal qilishda yordam beradi.

«Gimnastika» yunoncha «gimnos» o'zidan kelib chiqqan bo'lib, «yalang'och» degan ma'noni anglatadi. Shuningdek, yunoncha «Gymnostke» (gymnazo-trener, mashq qilaman) so'zlarining kishi

salomatligini mustahkamlash, uni har tomonlama jismonan tarbiyalash va harakat qobiliyatlarini, kuchi, chaqqonlik, harakat tezkorligi, chidamliligi va boshqa xususiyatlarini takomillashtirish uchun ishlatiladigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar, metodik usullarning sistemasi, degan ma'nosi ham bor. Qo'yidagilar uning asosiy vazifalaridir:

1. Inson organizmi forma va funksiyalarini kishilarning jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama takomillashtirishga, salomatligini mustahkamlashga, uzoq yillar davomida faoliyat ko'rsatib yashashlarini ta'minlashga yo'naltirilgan mukammal rivojlantirish.
2. Hayotiy muhim harakat ko'nikma va malakalarni (shu jumladan, amaliy va sport ko'nikmalarini) shakillantirish va maxsus bilimlar bilan qurollantirish.
3. Ahloqiy-irodaviy va estetik xislatlarni tarbiyalash, ko'p asrlik tajriba va jismoniy tarbiya sohasidagi zamonaviy fan yutuqlari asosida yaratilgan gimnastika komil inson tarbiyasi uchun yanada keng tadbiq etiladigan bo'ldi.

Ayniqsa bolalar va o'smirlarni jismoniy shakillantirishda gimnastikaning ahamiyati katta. Gimnastikaning xilma-xil vosita metodlari yordamida boshlang'ich jismoniy tarbiya vazifalari muvoffaqiyatliroq hal qilinadi, bolalar va o'sirlarda jismoniy hamda harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun asos yaratiladi. Ularning funksional va ko'nikish imkoniyatlari ancha kengayadi.

Gimnastikaning juda katta gigiyenik – sog'lomlashtirish ahamiyati bor. Qadimgi dunyoning atoqli mutafakkirlaridan biri pultarx

gimnastikaning sog'lomlashtirish ahamiyatiga baho berib: «Gimnastika medisina shifobaxsh qismidir» degan edi.

Gimnastika bilan hamma bolalar, kattalar, keksalar-u yoshlar, yaxshi tayyorgarlik ko'rganlari endi boshlovchilar, sog'lom kishilar va hatto notob kishilar shug'ullanishlari mumkin. Gimnastika bilan maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalarida maktablarda, o'rta va oliy o'quv yurtlarida, sport klublarida, ishlab chiqarish kollektivlarida va davolash pansionlarida, dam olish uylari hamda sanatoriyalarda, O'zbekiston armiyasi va flotida ham shug'ullaniladi.

Gimnastika bilan ko'plab o'z uylarida radiodan eshitib, televizordan ko'rib turi uy sharoitida shug'ullanadilar. Gimnastika bunchalik tez yoyilganligiga sabab, uning vositalarining barchaga tushunarli va xilma-xil ekanligiga, jismoniy tarbiyaning turli vazifalarini hal qilish uchun mashqlar tanlash imkoniyati katta ekanligidir.

Gimnastika mashg'ulotlarida hayotiy zarur malaka hamda ko'nikmalar ortiriladi va takomillashtiriladi. «Mehnatga va vatan mudofasiga tayyor bo'lish aholining jismoniy tayyorgarligini baholash bo'yicha jismoniy tarbiya va sport» majmui «Alpomish va Barchinoy» maxsus test norma talablarini bajarish talab etiladi.

Gimnastikaning talimiy ahamiyati ham juda katta. O'quvtopshiriqlari aniq taqsimlanishining shartlilig, harakatlar analiz va sintezining keng ishlatilishi, o'rganilgan harakat faoliyatining xilma-xil ijro variantlarida murkkablashtirish, harakatlari cheksiz kombinatsiyalash, forma va kombinatsiya jihatidan xilma-xil bo'lgan juda ko'p jismoniy mashqlarni o'rganish bularning hammasi shug'ullanuvchilarga o'zlarining harakat

imkoniyatlarni baholashni va harakat faoliyati umumiy qonuniyatlarni aniqlab olishni o'rganish imkonini beradi.

Gimnastika insonni estetik tarbiyalashning samarali vositasi hisoblanadi. Gimnastika mashqlarining ijro etish texnikasining gimnastikaga xos uslub talab qiladigan darajada mukammal bo'lishi uchun harakatlar ravon va ifodali bo'lishi kerak. Gimnastika bilan shug'ullanish natijasida kelishgan qaddi-qomatga ega bo'linadi.

Gimnastikaning pedagogik ahamiyati ham juda katta. Gimnastika bilan shug'ullanuvchilar milliy istiqlol g'oyaviylik va onglilik ruhida, aktivlik va mehnatga ijodiy munosabat bo'lish ro'hida tarbiya topadilar. Mashg'ulotlarning qat'iy bir tartibda bo'lishi, ta'lim berish jarayoni shug'ullanuvchilarning maksimal aktivligida tashkil etish – bularning hammasi ularni intizomli qiladi. jismoniy tarbiya jarayoniga e'tibor bilan qarashga odatlantiradi.

Nihoyat gimnastika aqliy ta'lim bilan jismoniy tarbiya birligining yorqin namunasidir. Gimnastikada qo'llaniladigan usullar shug'ullanuvchilarning intellektual faoliyati aktivligini rag'batlantirish imkonini beradi. Markaziy nerv sistemasining moyilligini, uning muskul faoliyatining turli holatlariga moslashga olish qobiliyatini shakillantirishga yordam beradi. P.F.Lesgaft gimnastikaning maktabdagi ahamiyatini baholab, bunday deb yozgan edi: «Aqliy va jismoniy ta'lim o'zaro shunchalik chambarchas bog'lanib ketadiki, natijada ular maktabning ajralmas vazifasini tashkil etadi: chunki har qanday yoqlama rivojlanish ta'lim berishdagi uyg'unlikni buzadi, albatta sharoit yaratib bermoqda».

O'zbekistonda jismoniy tarbiya o'zaro aloqador ikki yo'nalishda amalga oshiriladi. Bulardan biri umumtayyorlov yo'nalishi bo'lsa, ikkinchisi ixtisoslashgan amaliy (professional – amaliy, harbiy – amaliy va sport – amaliy) yo'nalishdir. Gimnastikaning vositalari, uning mashg'ulotni tashkil etishdagi metod va usullari har ikkala yo'nalishda ham keng qo'llaniladi. Yuqorida qayd etib o'tganimdek, gimnastikaning o'ta ta'sirchanligi, boshlang'ich jismoniy tarbiya bosqichlarida, insonning jismoniy qobiliyatlarini har yoqlama va garmonik rivojlantirish poydevori yaratilayotgan vaqtda namayon bo'ladi. gimnastikaning bu asosiy funksiyasi uning ko'p asrlik taraqqiyoti tarixi mobaynida shakillandi va qaror topdi. Bu uning jismoniy tarbiyaning ko'p yoqlama mazmunidagi aniq vazifasini tashkil etadi. Gimnastika mashqlarining xilma-xilligini hisobga olgan holda ta'sir etishi qat'iy bir tartibda olib borilsa, ular kishi organizmining ayrim sistemalariga tanlab va loqal (aloxida bo'limlariga) ta'sir ko'rsatadi. Bu esa gimnastikadan jismoniy tarbiyaning amaliy ixtisoslashgan farmonlarida foydalanishni belgilab beradi. Gimnastikadan ayrim sport turlarida (suzuvchi gimnastikasi, bokschi gimnastikasi, futbolchi gimnastikasi va hokazolarda foydalanish) gimnastikadan ana shunday amaliy ixtisoslarda foydalanish mumkin, degan gapga yaqin misol bo'lishi mumkin.

Sport faoliyatida gimnastikaning uchta mustaqil turi bor: sport gimnastikasi, akrobatika va badiiy gimnastika. Sport gimnastikasi – sportning Olimpiada turi. Olimpiya o'yinlari qayta tiklangan (1896) dan beri gimnastika hozirgi Olimpia o'yinlari qatoridan mustahkam o'rin

eganlab kelmoqda. Akrobatika va badiiy gimnastika musobaqalarning oliy formasi – birinchiliklaridir.

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida gimnastika uzoq vaqt mobaynida rivojlanib kelgach. Uning qaror topishi ijtimoiy tuzum o'zgarishi bilan odam haqidagi fanning rivojlanishi bilan, shuningdek urush qilish usullarining o'zgarishi bilan bog'liq bo'lgan. Bular gimnastikaning mazmunan o'zgarishiga, uning o'qitish metodikasi va hatto mashqlarni bajarish texnikasining o'zgarisha ham muhim ta'sir ko'rsatgan.

Adabiyotlar

1. Gimnastika P.F.D. A.M.Shlyomin tahriri ostida jismoniy madaniyat institutlari talabalari uchun darslik. Rus tilidan tarjima. «O'qituvchi », 19852 yil, 116 bet.
2. Gimnastika N. Ukran tahriri ostida. Texnikumlarning o'quvchilari uchun darslik. Rus tilida. M. «Prosveyeniye», 1979 yil.
3. Gimnastika va uni o'qitish uslubiyati fanidan dastur. 1985 yil. «Prosveyeniye»
4. Jismoniy tarbiyadan o'rta va umumtalim maktablari o'quvchilari uchun dastur. Toshkent, 1996, yil. Respublika o'quv – uslubiy ishlar nashriyoti.