

**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 tashkil
qilish va o'tkazish.**

**BAJARDI: Vaxobjonova M
TEKSHIRDI: B.Qosimov**

**SAMARQAND-2015
GIMNASTIKA BO'YICHA MUSOBAQALAR TASHKIL**

QILISH BA O'TKAZISH.

REJA:

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, musobaqa turlari, dasturi, nizom ishlab chiqish tartibi, tayyorgarlik 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 umumtalim maktablari o'rta va oliy yurtlari hamda KSJ (ko'ngilli sport jamiyati)ning sport ishida gimnastika musobaqalarini uyushtirish va o'tkazish yuqorısında muayyan ananalar poydo bo'ladi. Ular maqsadi, shakli. Ko'lamı 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 jamoa 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.) hizmat 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 tusiq bayroqlar, gullab turgan bog' va hokazolar o'rnatiladi. Fon harakatlari chiqishlar bilan birga bajariladi va bu esa jozibadorlikni oshiradi.

Musiq. Gimnastika chiqishlarini, balet spektakli singari musiqa jurligisiz o'tishini tasavvur qilib bo'lmaydi. Chiqish qatnashchilarining harakatlari musiqa bilan o'zaro birikib ketib, yaxlit birikni tashkil qiladi. Musiqa musiqa gimnastika chiqishlarning ma'naviy tomonini

kuchaytiradi va tushunarli qiladi, shu bilan birga emosional zavq berishning ko'pgina qismini o'z zimmasiga oladi. Shuning uchun musiqa asarlarini gimnastika chiqishlarining butun mazmuni singari puxta va o'ylab tanlash zarur.

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 jamoa 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.) hizmat 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 tusiq bayroqlar, gullab turgan bog' va hokazolar o'rnatiladi. Fon harakatlari chiqishlar bilan birga bajariladi va bu esa jozibadorlikni oshiradi.

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

Maktabda jismoniy tarbiya turli vositalar orqali amalga oshiriladi. Bu vositalarning eng muhimlaridan biri asosiy gimnastika hisoblanadi. Bu asosiy gimnastikaga xos xususiyatlari bilan izohlanadiki, bu xususiyatlar gimnastikani hamma yoshdagi

bolalarning jismoniy tarbiyasi uchun mos samarali vositaga aylantiradi. Asosiy gimnastika shug'ullanuvchilarining barcha organ va tizimlarini garmonik rivojlantirishga, ularning sog'ligini yaxshilashga, hayotiy faoliyatini oshirishga va maktab o'quvchilarida to'g'ri qomat va harakat funksiyalarini shakllantirishga qaratilgan.

Bolalarda harakat analizatori bir necha yillar davomida takomillashib boradi. Yetti yosh rivojlanishda bo'rilish davri erkin harakatlarning shakllana boshlash va markaziy nerv sistemasida koordinasiya mexanizmlarining takomillashish davri hisoblanadi

Yetti yoshdan o'n to'rt yoshgacha bo'lgan bolalarda harakat analizatorining faol rivojlanishi soddir bo'ladi, 12-14 yoshga kelib, harakat analizator rivojlanishning eng yuqori darajasiga ko'tariladi.

Fiziologik malumotlar bolalarning ulg'ayishi bilan katta yarim sharlar qobig'ining funksiyasi va ayniqsa differensiyalari tormozlanish (turli harakatlar aro o'xshashlik va tafovutni ajrata olish qobiliyati) tez rivojlanishni tasdiqlaydi.

Katta yarim sharlar qobig'inig funksiyasi 13-14 yoshdagi o'smirlarda 8-9 va 10-12 yoshdagi bolalarda nisbatan yaxshiroq rivojlangan bo'ladi. Nerv muskul apparati morfologiyasini o'rganuvchilar 8-15 yoshda barcha suyak-muskullari va periferik nerv ularda jadal o'sadi. Markaziy nerv tizimi va nerv muskul apparatining funksional imkoniyatlari oshadi, muskullarning og'irligi va hajmi oshadi, nisbiy kuchning o'ta oshishi kuzatilganini takidlaydilar.

Biologik yetuklik pasport yoshiga to'g'ri kelmaydi.. Texnik o'smirlar har xil jinsiy yetuklik darajasida bo'lishi mumkin. Bu farq 1-1,5 yil bo'lishi mumkin.

Jinsiy yetuklik esa 12 dan 15 yoshgacha davom etadi. Bu davr o'smirlarning harakat faoliyatiga ancha tasir qiladi, chunonchi, bunda harakat koordinasiyaning buzilishi kuzatiladi, ish qobiliyati sustlashadi,

Akselerasiya ham harakat funksiyasining shakllanishiga tasir ko'rsadi. Tana qismlarining tez o'sishi jismoniy rivojlanishiga va koordinasiya faoliyatiga tasir kursatadi.

Harakat faoliyatini ongli boshqarish sezgi organlarining rivojlanishi bilan chambarchas bog'liqdir, chunki sezgi organlari orqali tashqi dunyo his qilinadi.

Adabiyotlar.

1. Gimnastika, Ped.F.n. M,Shlyoin tahriri ostida Jismoniy madaniyat institutlari talabalari uchun darslik. Rus tilidan tarjima. T, «O'qituvchi», 1982 yil. 116 bet.
2. Gimnastika. N. Ukran tahriri ostida. Texnikumlarning o'quvchilari uchun darslik. Rus tilida M., «Prosveщaniye» , 1976 yil.
3. Gimnastika va o'qitish uslubiyati fanidan dastur. 1983 y. M., «Prosveshaniye»
4. Jismoniy tarbiyaddan o'rta talim maktablari o'qituvchilari uchun dastur. Toshkent 1996 y. respublika o'quv-uslubiy ishlar nashriyoti.