

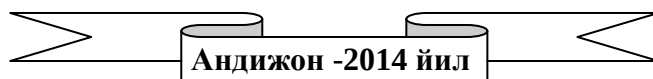
O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta
maxsus ta’lim vazirligi

Z.M.Bobur nomli
Andijon davlat universiteti

Sport fanlarini o‘qitish metodikasi
kafedrasi

GIMNASTIKA VA UNI O‘QITISH
METODJIKASI FANIDAN

ma’ruza matnlari



Ushbu “gimnastika” kursidan ma’ruza matni kafedra qaroriga asosan ADU o‘quv-uslubiy xay’ati tomonidan qo‘llanishga tavsiya etilgan.

Tuzuvchi:

Gimnastika fanidan o‘qituvchi
J.Axmedov, Y.Mirzakarimov

Kafedra mudiri:

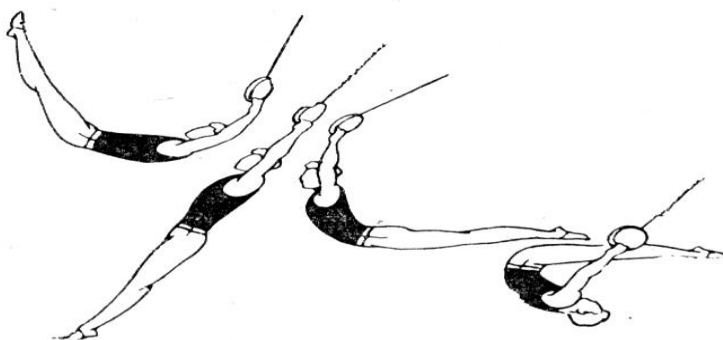
R.Isaqov

KIRISH

Prezident I.A.Karimov va O'zbekiston Respublikasi xukumati tomonidan yaqin kelajakka belgilangan yirik ijtimoiy dasturlar ichida O'zbekiston aholisi sog'lig'ini muxofaza qilish va mustahkamlash masalasi aholida o'rin tutadi. Aholi sog'lig'ini yaxshilash, uning faol ijodiy hayoti davomiyligini oshirish Respublikamiz bozor munosabatlariga o'ta-ahamiyatga egadir.

Respublikamiz Prezidenti I.A.Karimov tomonidan «Sog'lom avlod uchun» ordenini ta'sis etilishi ham shundan dalolat beradi.

Prezident va O'zbekiston xukumatining shaxsi har tomonlama rivojlantirish, mehnatga qobiliyatli bo'lgan aholining ish bilan to'la ta'mirlash, xalqning moddiy ehtiyojlarini tobora to'laroq qondirish to'g'risida qilinayotgan g'amxo'rliklari Respublika aholisini rivojlantirish chuqur sifat o'zgarishlar qilish uchun real imkoniyatlar yaratmoqda.



1-Ma'ruza Jismoniy tarbiya tizimida gimnastika

REJA:

1. Gimnastikaning ta'rifi.
2. Gimnastikaning asosiy vositalari.
3. Gimnastikaning turlari.
4. Gimnastika o'quv-ilmiy fan sifatida.

Jismoniy tarbiya sistemasida gimnastika. Gimnastika ta'rifi.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya xalqimizni yuksak ko'tarinki ruhda tarbiyalash tarkibiy qismi xisoblanib, kishilarni mehnatga, Vatan himoyasiga tayyorlashning jismoniy jixatdan barkamol qilib etishtirishning ta'sirchan vositasi xisoblanadi. Mazkur vositaning eng ommaviylaridan biri-Gimnastika.

«Gimnastika» yunoncha «gimnos» so'zidan kelib chiqqan bo'lib «yalang'och» degan ma'noni anglatadi. SHuningdek, YUnoncha «Gimnastika»-tener, mashq qildiraman so'zini anglatib kishi salomatligini va harakat qobiliyatini, kuchi, chaqqonligi, harakat tezkorligi, chidamliligi va xususiyatlarini takomillashtirish uchun ishlatadigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar, metodik usullarning sistemasi degan ma'nosi ham bor.

Quyidagilar uning asosiy vazifasidir:

1. Inson organizmi forma va funktsiyalarini kishining 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 shakllantirish va maxsus bilimlar bilan boyitish.
3. Ahloqiy, irodaviy va estetik xislatlarni tarbiyalash.

Ayniqsa, bolalar va o'smirlar jismoniy shakllantirishda gimnastikaning o'rni ahamiyati katta. Gimnastikaning xilma-xil vositalar va metodlari yordamida boshlang'ich jismoniy tarbiya vazifalari muvaffaqiyatliroq hal qilinadi, bolalar va o'smirlarda jismoniy hamda harakat qobiliyatlarni rivojlantirish uchun asos yaratiladi, ularning funktsional va ko'nikish qobiliyatlari ancha kengayadi.

Gimnastikaning juda katta gigiena sog'lomlashtirish ahamiyati bor «Gimnastika meditsinaning shifobaxsh qismidir».- degan edi atoqli mutafakkir Plutarx.

Gimnastika mashqlari hayotiy faoliyat va ishchanlik faoliyatini oshirishning, shuningdek sog'lomlashish va aktiv dam olishning eng yaxshi vositasi xisoblanadi.

Gimnastika bilan hamma bolalar-u kattalar, keksalar-u yoshlar, yaxshi tayyorgarlik ko'rgan va hatto notob kishilar-shug'ullanishlari mumkin. Gimnastika bilan bolalar bog'chalarida, maktablarda, o'rta va oliy o'quv yurtlarida, ko'ngilli sport jamiyatlarida ishlab chiqarishda va davolash pansionatlarida, dam olish uylarida va sanatoriyalarda, armiya va flotlarda ham shug'ullaniladi. Gimnastika bilan ko'plar o'z uylaridan radiodan eshitib, televizordan ko'rib shug'ullanadilar. Gimnastikaning bunchalik keng ekanligida, jismoniy tarbiyaning turli vazifalarini hal qilish uchun mashqlar tanlash imkoniyati katta ekanligidandir.

Gimnastikaning insonni estetik tarbiyalashning samarali vositasi xisoblanadi. Gimnastika mashqlarini ijro etish texnikasining gimnastikaga xos uslubda talab qiladigan darajada mukammal bo'lishi uchun harakat harakat ravon ifodali bo'lishi, ijrochining harakatlari o'ziga yarashadigan, nafis bo'lishi kerak. Gimnastika bilan shug'ullanish natijasida kelishgan qaddi-qomatga ega bo'linadi, gavda tuzilishidagi nuqsonlar tuzaladi, gavdaning ayrim bo'g'inlari taraqqiyotida ham umuman gavda taraqqiyotida ham juda yaxshi munosiblikka erishiladi.

Gimnastikaning pedagogik ahamiyati ham juda katta. Gimnastika bilan shug'ullanuvchilar yuksak g'oyaviylik, onglik ruhida, aktivlik va mehnatga ijodiy munosabatda bo'lish ruhida tarbiya topadi.

mashg'ulotlarning qat'iy bir tartibda bo'lishi, ta'lim berish jarayonini 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 na'munasidir. Gimnastikada qo'llaniladigan metodlar shug'ullangan intellektual aktivligini rag'batlantirish imkonini beradi, markaziy nerv sistemasining moyilligini, uning muskul faoliyatini turli holatlarga moslasha olish qobiliyatini shakllantirishga yordam beradi.

Sport faoliyatida gimnastikaning 3 mustaqil turi bor:

1. Sport gimnastikasi, akrobatika va badiiy gimnastika. Sport gimnastika-sportning olimpiada turi xisoblanadi. (1896) yildan beri. Akrobatika va badiiy gimnastika musobaqalarning oliy formasi-jahon birinchiliklaridir.
2. Gimnastikaning asosiy vositalari.

Maxsus ishlab chiqarilgan harakat formalari gimnastikaning tirik vositalari xisoblanadi, ya'ni mashqlari. Ularning yordamida odamning hayotini muhim harakatlantiruvchi qobiliyatlarini takomillashtiradi. Ko'p mashqlar odamlarning mehnat, harbiy turmush faoliyatidan olingan (yurish, yugurish, tirmashib chiqish, sakrash, emaklash, muvozanat saqlash, uloqtirish, to'siqlardan oshib o'tish, yuk tashish va xokazo).

Gimnastika mashqlari pedagogik vazifalarda hamda harakatlantiruvchi faoliyat strukturasiga muvofiq tarzda quyidagi asosiy gruppalariga bo'linadi.

1. Sof mashqlar-safda birgalikda bajariladigan, shug'ullanganda uyushqoqlik va intizomni, sof kollektiv bo'lib harakat qilish malakalarni qad-qomatni tarbiyalashga, shuningdek ritm va sur'at xissini tarbiyalashga yordalashadigan harakatlardir.
2. URM-ko'proq ayrim bo'g'in qismlarida bajariladigan ya'ni har yuklama jismoniy tayyorgarligi uchun, organizmning funktsional imkoniyatlarini kengaytirish va qaddi-qomatni tarbiyalash uchun qo'llaniladigan mashqlardir. Ular ayrim muskul qurilmalariga, tana a'zolariga, alohida shuningdek, butun harakatlantiruvchi apparatga umumiy ta'sir ko'rsatadi. URM kishi shunday dastlabki element ko'nikma va malakalarni egallab olish imkonini beradiki, ulardan kishi keyinchalik o'z harakatlantiruvchi faoliyatni tashkil qilishda foydalanadi.
3. Erkin mashqlar-tana ayrim a'zolari bilan qilinadigan turli harakatlarni, akrobatik va xoreografik mashqlarni birga qo'shib bajarishdir. Ulardan asosiy maqsad-koordinatsion qobiliyatni takomillashtirish, ritm va harakat go'zalligi xissini tarbiyalashdir. E.M. buyumsiz (sport gim) va qo'lga turli buyumlar olib (bad gim) ijro etiladi. E.M. kompleks harakterda bo'lib uzluksiz kompozitsiya tarzida tuziladi.
4. Amaliy mashqlar-yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashib chiqish, oshib o'tish, emaklab o'tish, muvozanat saqlash, to'siqlardan oshib o'tish va x.k. SHular yordamida hayotiy zaruriy ko'nikma va malakalarni egallaydilar, ularni xilma-xil sharoitlarda qo'llashni o'rganadilar.
5. Sakrash-(tayanmay va tayanib) sakrovchanlikni rivojlantirish oyoq va qo'llarning kuchini, harakat tezligini va aniqligini, chaqqonlik dadillikni rivojlantirish uchun qo'llaniladi.
6. Snaryadlarda bajariladigan mashqlar-(kon, xalqa, bryus, turnik, yakka cho'p) sport gimnastikaning eng harakterli vositalaridir. Ulardan asosiy maqsad-gavda va harakatlarni boshqarish malakasini takomillashtirishdir. Bundan tashqari bu mashqlar shug'ullanishni jismoniy tayyorlash uchun ham qo'llaniladi.
7. Akrobatika mashqlari akrobatik sakrashlar va statik holatlarni ham o'z ichiga olgan muvozanat saqlash mashqlarini birlashtiradi. Ular turli kontingentlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda kuch, chaqqonlik, epchillikni, reaksiya tezligini, fazoda mo'ljal olishni rivojlantirish uchun, shuningdek, vestibulyar apparatni mashq qildirish uchun keng qo'llaniladi.
8. Badiiy gimnastika mashqlari gimnastika asboblari (arg'amchi, gardish, sharf, to'p, cho'qmolar va x.k) bilan G asboblarsiz ijro etiladigan, shartli jihatidan turlicha tantsa harakteridagi harakatlarning uzviy va birikib ketgan kombinatsiyalaridan iborat. Ular muzika jo'rligida ijro etilib, jismoniy kafolat hamda nafislik, erkinlik va jozibadorlikni tarbiyalash vositasi bo'lib xizmat qiladi. Bunday mashqlar kontingenti Xotin-qizlardan iborat mashg'ulotlarda qo'llaniladi.

3. GIMNASTIKANING TURLARI

Gimnastika mashqlari hamda ixtisosining xilma-xilligini xisobga olib, turli pedagogik vazifalarni hal qilish uchun ulardan foydalanishdan ortirilgan tajribalarni nazarda tutib, GIMNASTIKAni mustaqil turlarga ajratish mumkin. (1968 yil butun ittifoq konferentsiyaga tasdiq).

1-guruh. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi (UR) turlari.

Bu gruppaga asosiy (umumiy), gigienik va atletik gimnastikani o'z ichiga oladi. Gimnastikani bu turlari shug'ullanuvchilarni har yoqlama garmonik jismoniy kamolotga etkazish, salomatligini mustahkamlash va harakat funktsiyalarini takomillashtirish maqsadida qo'llaniladi.

2-guruh. Gimnastikaning sport turlari.

Bu gruppaga sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va akrobatika kiradi. Bu turlar sport yo'nalishiga ega bo'lib, sport turlari sifatida taqdim etiladi. Bulardan maqsad, mashqlarni ijro etish texnikasida yuksak kamolotga erishish, yuksak sport mahorati ko'rsatish hamda har yoqlama yuksak jismoniy tayyorgarlik asosida murakkab mashqlarni bajara bilishga erishishdan iboratdir.

3-guruh. Gimnastikaning amaliy turlari.

Bunga quyidagilar: ish kuni tartibiga kiritiladigan korxona gimnastikasi (mehnatkashlarni sog'lomlashtirish, ish qobiliyatini o'stirish asosida mehnat unumdorligini oshirishga yordamlashadi). Maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rish qo'llaniladigan professional-amaliy, harbiy-amaliy va sport amaliy gimnastikasi. (Bular asosan mehnatda, mudofaa va sport faoliyatida eng yuqori natijalarga erishishni ta'minlaydi). Turli xastalik va jarohatlarni davolash u qo'llaniladigan ish qobiliyati va salomatlikni tiklashga yordam beradigan-davolash gimnastikasi.

YUqorida zikr etilgan gimnastika turi gimnastikaning umumiy yo'nalishini asosan saqlab qolib, mashqlarning o'ziga xosligi va metodik usullar bilan bir-biridan farq qiladi.

4. GIMNASTIKA O`QUV-ILMIY FAN SIFATIDA

gimnastika mashqlarni o'rganish gimnastikasi mashg'ulotlarida asosiy o'rinda turadi. Gimnastika o'sib ketayotgan avlodga ta'lim va tarbiya berish sistemasidagi pedagogik bilim soxasi, otilishi shart bo'lgan o'quv darsi xisoblanadi. Dars sifatida u maktablarda, o'rta va oliy o'quv yurtlarida o'qitiladi.

Gimnastika nazariyasi gimnastika predmetini mohiyati va mazmuniga, uning maqsadi va vazifalariga, jismoniy tarbiya sistemasidagi gimnastikaning o'rni va ahamiyatiga daxldor masalalarni ishlab chiqadi.

Gimnastika jismoniy tarbiya vositalari gimnastika tarixi uning va metodlaridan biri sifatidagi rivojlanish va qaror topish jarayonini ochib beradi. Gimnastika vosita va metodlarini takomillashtirish bilan aloqador masalalarni yoritadi. Gimnastika dars berish metodikasi bo'limida esa ta'lim va tarbiyaning umumiy asoslari, turli kontingentlar mashg'ulot uyushtirish metod va pryomlari qarab chiqiladi.

Amaliy mashg'ulotlar har yoqlama jismoniy rivojlanish va jismoniy maxsus xislatlarni takomillashtirishga, gimnastika mashqlari texnikasini bilib olishga, ko'nikma va malakalari orttirishga qaratilgan bo'ladi.

Mustahkamlovchi savollar

1. Bolalar va yoshlarning o'sishida gimnastikaning ahamiyati.
2. Gimnastikaning vositalari qaysilar.
3. Gimnastika, turlariga necha guruhga bo'linadi.

Tayanch so'zlar

1. Sof mashqlari.
2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar.
3. Erkin mashqlar.

2-Ma'ruza. Gimnastika qisqacha tarixi.

REJA:

- 1. Gimnastikaning vujudga kelishi.**
- 2. YAngi davr gimnastikasi.**
- 3. Milliy gimnastika sistemalarining yaratilishi.**

Gimnastikaning qisqacha tarixi

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida gimnastika uzoq vaqt mobaynida rivojlanib kelgan. Uning qaror topishi ijtimoiy tuzum o'zgarish bilan odam xaqidagi fanning rivojlanishi bilan bog'liq bo'lgan. Bular gimnastikaning mazmunan o'zgarishiga, uning o'qitish uslubiyati va mashqlarning bajarish texnikasining o'zgarishiga ham muxim ta'sir ko'rsatgan.

XVI-XIX asrlardagi gimnastika sistemasiga kirgan ayrim mashqlar qadimgi Rimda ham bir qancha g'arbiy Evropa mamlakatlaridagi o'rta asrlar davridanoq xarbiy jismoniy tayyorgarlik ko'rishda qo'llangan edi. YOg'och otda narvon raqib qal'alariga xujum qilishni o'rganishda qo'llanilgan boshqa inshootlardagi mashqlar shular jumlasiga kiradi. Akrobatik mashqlar va arqon ustidagi mashqlarni darbadarlikda yurgan artistlar namoyish qilardilar.

Uyg'onish davridagi gumanistlar yoshlarni har yoqlama tarbiyalashga katta ahamiyat bera boshladilar.

Gimnastika mashg'ulotlarini ular insonning sog'ligini mustahkamlash va jismoniy kuchini rivojlantirishni eng yaxshi vositasi deb bilardilar. XVI asrda jismoniy tarbiyaga oid bir qancha asarlar paydo bo'ladi. Bulardan eng mashhuri I.Merkurialisning gimnastika san'ati xaqidagi asari edi. Muallif gimnastikani: xarbiy gimnastika, davolash gimnastikasi va atletik gimnastikadan iborat 3 turga ajratdi. Sog'lomlashtirish gimnastikasini ya'ni raqibdan ustun chiqish xissi bilan bog'liq bo'lmagan gimnastikani u asosiy jismoniy tarbiya vositasi deb xisoblagan edi.

Ayni vaqtda gimnastikada boshqa yo'nalish rivojlanayotgan bo'lib, bu yo'nalish asosini shug'ullanuvchilarni chaqqonlikning egallab olishlari tashkil etgan. Frantsuz gumanist yozuvchisi Frantsiya Rablening (1494-1553 yillar atrofida) «Gargantua va Pantagruel» asari tarbiyalanuvchilar turli mashqlar bilan shu jumladan turnikda, yog'och konda mashq qilganliklari, arqonda tirmashib chiqqanliklari, akrobatik mashqlar qilganliklari xaqidagi ma'lumot berilgan. SHu sababli XV asrdayoq dvoryan yoshlar maktablarida ayrim gimnastika asboblari va mashqlaridan foydalanilgan va ular keyinchalik sport gimnastikasiga asos bo'lgan deb xisoblash o'rinlidir.

Jan-Jak Russo jismoniy mashqlar inson tanasini mustahkamlaydi va toblaydi. Kuch va harakat imkoniyatlarining rivojlanishi uchun kerakli sharoit yaratib beradi. YAshash uchun tayyorlaydi, aqliy kamol topishga hamda salomatligini mustahkamlashga yordam beradi, deb xisoblagan.

Petstallotsi bolalardan mavjud bo'lgan kuch va qobiliyatni mashq orqali rivojlantirishni jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi deb bilgan.

U fikrlash va harakat qilish qobiliyatini rivojlantirishni ham keyingi o'ringa qo'yish muhim deb xisoblagan. Buning uchun bo'g'inlardagi eng oddiy harakatlar, eng yaxshi mashqlar bo'ladi, chunki har qanday murakkab harakat anna shunday oddiy harakatlardan tarkib topadi, deb aytdi.

XVIII-asrning 70 yillarida ayrim shaharlarda yangi tipdagi maktablar filantropinlar tuzila boshlandi, bu maktablarda nemis milliy gimnastikasi yuzaga kela boshladi, Fit (1763-1836 yillar) va Guts-Mutslar (1759-1839) filantropinlardagi gimnastikaning mashhur rahbarlari edilar. Ular ma'lum bo'lgan jismoniy mashqlarning hammasidan foydalanardilar. Fit 3 tomlik asarida gimnastika xaqidagi nazariy va amaliy ma'lumotlarni bayon qilib bergan. U mashg'ulotlardan maqsad salomatlikni mustahkamlash kuch va harakat tezligini rivojlantirish qomatning chiroyli bo'lishiga erishish, aqliy rivojlanish va psixik faoliyatga ko'mak berishdir, deb xisoblardi. Fit o'z asarida bir qancha qimmatli uslubiy ko'rsatmalar beradiki, ular xanuzgacha amaliyotini yo'qotmagan (bular mashqlarning ketma-ketligi, engil mashqlardan asta-sekin qiyinlariga o'ta borish xaqidagi o'quvchilarning aktivligi. Ularning mashg'ulotga qiziqishi, individual xususiyatlarini xisobga olish va boshqalar to'g'risidagi ko'rsatmalar).

Mustahkamlovchi savollar

1. Gimnastikaning paydo bo`lishidagi shart-sharoitlar.
2. Gimnastika xaqidagi fikr muloxazalar qanday bo`lgan.
3. Gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlarni Kim ishlab chiqqan.

Tayanch so`zlar

1. Akrobatik mashqlar.
2. Tayanib sakrash.
3. Sakrashlar.

3-Ma'ruza: Gimnastika atamalari. Terminalogiyaning ahamiyati

Ko'p bo'lim soxalarida turli ishlab chiqarish harakat faoliyatlaridan buyum, xodisa tushuncha jarayonlarini qisqacha ifodalash maqsadga maxsus terminologiyadan foydalaniladi.

Jismoniy tarbiyada jumladan, behat ko'p mashqlar qo'llaniladigan gimnastikada terminologiya juda muhim rol o'ynaydi.

Terminologiya mashg'ulotlar vaqtida o'qituvchilar va o'quvchilar o'zaro munosabatlarini engillashtiradi, gimnastikada oid adabiyot nashr qilishda gimnastika mashqlari ta'rifini soddalashtirishda yordam beradi. Gimnastika terminologiyasi gimnastikadan boshqa mashg'ulotlarda kam qo'llaniladi. Gimnastika mashqlarining aniq nomini bilmasdan uni o'rganish qiyin. SHu sababli, ularni o'rganish jarayonidan terminologiyaning ahamiyati esa juda katta. Qisqacha termin so'zlar harakat ko'nikmalarini shakllantirishga katta ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlarning tasdiqlashicha, ular mashqni bajarish uchun o'zini tayyorlashga yordam beradi. O'quv jarayonini esa yanada ixcham va maqsadga muvofiq qiladi. Gimnastika terminologiyasi bu gimnastika mashqlari, umumiy tushunchalari, snaryadlar, inventarlarning nomlarini qisqacha ifoda etish uchun qo'llaniladigan maxsus nomlov (terminlar) sistemasi, shuningdek terminlar shartli qisqartirishlarning, mashqlarning yozish shakllarini tuzilishi hamda ishlatilishi qoidalaridir. Gimnastikada termin deganda biron harakatlantiruvchi faoliyat yoki tushunchaning qisqacha shartli nomi tushuniladi.

Boshqa sohalaridagi kabi gimnastika terminologiyasi ham jismoniy tarbiya taraqqiyoti bilan jumladan gimnastika taraqqiyoti bilan bir qatorda takomillasha bordi, chunki amaliyot va fanda nimaiki yangilik paydo bo'lsa, u tilga muqarrar aks etib uni boyita boradi.

Gimnastika terminologiyasi 1938 yilda joriy etilgan bo'lib, rus adabiy tili Lug'at fondi asosida ko'rilgan edi.

Terminologiyaga qo'yiladigan talablar

Terminlar o'z ma'nosining aniqligi va ixtisoslashganligi bilan odatdagi leksik so'zlardan farq qiladi.

So'zlar terminga aylangach zarur bo'lgan ma'nonigina anglatadi. (Kirish, engashish, ko'prik, pastga tashlanish, osilish, tayanish va xokazo). Bunda terminlar biron tushunchani harakatini bildiribgina qolmay balki uni tardosh tushuncha harakatlardan ajratib aniqlab beradi. Terminlarga ma'lum talab qo'yiladi.

1. **Tushunarlilik:** Terminologiya ona tili lug'at sostavi (turkiy va boshqa tillardan olingan so'zlar) shuningdek internatsional termin so'zlar asosida ko'rilgan bo'lib, mazkur xalq tilidagi va soz yashash grammatika qoidalariga to'la mos bo'ladi. SHundagina terminlar tushunarli, hayotiy va barqaror bo'ladi. Ona tili normalarining buzilishi terminlarning tushunarli bo'lmay qolishiga olib keladi.
2. **Aniqlik:** Termin ta'riflanayotgan harkat (mashq) yoki tushunchaning mohiyati xaqida ochiq oydin tasavvur beradigan bo'lishi kerak. Terminlarning aniqligi mashq xaqida to'g'ri tasavvur xosil qilish uchun katta ahamiyatga molik bo'lib, u mashqni tezroq o'rganib olishda yorda beradi.
3. **Qisqalik:** Terminlar qisqa talaffuz etishda qulay bo'lgani ma'qul. mashqlarga nom berish va ularni yozishning engillashtiradigan qisqartiruv qoidalarini ham shunga xizmat qilishi darkor.

Gimnastika terminologiyasi qoidalarini

Terminlarni yasash usullari

Terminlar yasashning eng ko'p tarqalgan usuli mavjud so'zlarga yangi ma'no berish (ularning boshqacha tushinish). Masalan: ko'prik, kirish, o'tish, chiqish kabi so'zlarning, gimnastikada ana shunday terminlardan xisoblanadi. Ko'pincha terminlar so'zlarning, masalan: past-baland (bruslar), balandlab uzoqqa (sakrash) singari o'zaro birikishdan ham yasaladi.

Osilish, tayanish, tebranish, o'tirish vash u kabi ayrim so'zlar termin sifatida qo'llaniladi. Statik holatlarni bildiradigan terminlar, masalan: tayanish, bilaklarga tayanish, qo'ltiqlarga tayanish:

kuraklarda turish, kallada turish, qo'llarda turish kabilarda tayanch sharti xisobga olinadigan, osilish, burchakli osilish, burilib osilish, egilib osilish singarilarda esa gavda holati (uning bo'g'inlarini bir-biriga nisbatan qanday turishini) xisobga olib yasaladi.

Tebranish mashqlarining terminlari muayyan harakatlantiruvchi faoliyati xususiyatlarini xisobga olib yasaladi. Masalan: bilaklarga tayanib turib oldinga siltinib ko'tarilish qaddini rostlab sirtinib ko'tarilish, oyoqni juftlab yoki bita oyoqda ko'tarilish.

Sakrab va sakrab tushish terminlari sport gimnastikasida gavdaning havodagi holatiga qarab belgilanadi. Masalan: oyoqlarni yig'ib sakrash, oyoqlarni kerib sakrash, to'ntarilish badiiy gimnastikada gavda bilan oyoqlar xolatiga qarab belgilanadi, yopiq sakrash, ochiq sakrash, odimlab sakrash, sapchish, tayanib do'mbaloq oshish, tashlanib sakrash, siltanib sakrash, gir aylanib sakrash va x.k.

Terminlarni qo'llanish qoidalari

Gimnastika terminlari shug'ullanuvchilarning malakasi xisobga olingan holda qo'llanilishi kerak.

Gimnastikaning sport turlari bilan shug'ullana boshlaganlar mashqlarni o'rganish bilan bir vaqtda terminologiyani ham bilib borishlari zarur.

Yaxshi tayyorgarlik ko'rgan gimnastikachilar va akrobatlar, o'qituvchilar, trenerlar uchun terminologiya alohida bir maxsus til bo'lib qoladi.

Xamma terminlarni quyidagicha gruppalariga bo'lib chiqqan ma'qul.

1. Umumiy terminlar. Bu mashqlarning alohida gruppalarini umumiy tushunchalarini va xokazolarni ta'riflash uchun qo'llaniladi. Masalan: saf mashqlari, erkin mashqlar va boshqalar.
2. Asosiy (konkret) terminlar. Bular mashqlarning mazmun belgilarini aniq ta'riflash imkonini beradi. Masalan: ko'tarilish, pastga tashlanish, aylanish, burilish, osilish, tayanish, sakrab tushish, engashish va boshqalar.
3. Qo'shimcha terminlar. Bular asosiy terminlarga Aniqlik kiritadi va harakat yo'nalishi, ijro etish usuli tayanish sharti va xokazolarni ko'rsatib beradi. Masalan: qaddini rostlash, o'qsimon, to'ntarilib va boshqalar.

Qisqartirish qoidalari

Ayrim ifodalarni tushirib qoldirish

Bayon qilish qisqaroq bo'lishi uchun gimnastikada odatda ko'p holatlarni, harakatlar yoki ular detallarining nomlarini ko'rsatmaslik qabul qilingan. Masalan: quyidagi so'zlar tushirilib qoldiriladi. «oldinda», «oldinga»-harakat yo'nalishini ko'rsatishda agar shu harakat eng qisqa iloji bor yagona yo'l bilan (masalan: oldindan qayrilib) bajariladigan bo'lsa qo'llar, oyoqlar, oyoq uchlari, kaftlari holatining qandayligini, agar bu holat belgilangan uslubdagiga mos bo'lsa, «Gavda» engashishda: «oyoq»-oldinga, orqaga siltanishda, oyoq uchini qo'yishda: «ko'taring»-«tushiring» - qo'l yoki oyoq bilan harakat bajarganda «uzunasiga», «ko'ndalangiga» - muayyan gimnastika snaryadiga ko'proq xos bo'lgan odatiy holatlarda «ustidan tushish»-eng ko'p tarqalgan bo'lgani uchun «ichkariga sakrab tushish» yoki snaryad ichkarisidagi holat «sakrab tushish» yoki «sakrash» gimnastika snaryadini nomidan shunday qilishi ma'lum bo'lsa. «Egilib» - bunday holat ijro texnikasidan ma'lum bo'lsa, masalan, bruslarda: oldinga siltanib qutqarilish, orqaga siltanib sakrab tushish.

«Kaftlar ichkarisiga qaragan» - qo'llar pastga tushirilgan, oldinga uzatilgan holatda. «Kaftlar pastga qaragan» -qo'llar ikki yonga yoki chapga «unga» uzatilgan holatda.

«Oldinga yoysimon», -qo'llar oldinga harakatlantirib itarilsa yoki tushirilsa.

Dastlabki harakat faqat mashqning boshida ko'rsatiladi.

Oyoq-qo'llar va gavdaning harakat yo'li, harakat eng qisqa yoki odatdagi usulda bajarilgandagina ko'rsatiladi.

URM va Erkin mashqlarga oid terminlar

Dastlabki holatlar-mashqlar ijrosi boshlanishi oldidan turishlar saf turishga mos keladi. Turishning quyidagi turlari bor: oyoqlarni kerib, oyoqlarni keng kerib, oyoqlarni saf kerib, o'ng oyoqni kerib, chalishtirib turish, o'ng oyoqda erkin turish, oyoqlarni ichida turishda, «oyoq uchida» so'zlari qo'shiladi.

O'tirishlar: erda yoki gimnastika snaryadlarida o'tirish holatlarida. O'tirishning quyidagi turlari bor: o'tirish, oyoqlarni kerib o'tirish, burchakli o'tirish, oyoqlarni kerib burchakli o'tirish, bukilib o'tirish, oyoqlarni quchoqlab o'tirish, tovonda yoki o'ng tovonda o'tirish, songa o'tirish va boshqalar.

Cho'qqayish: shug'ullanuvchining oyoqlari burilgan holat, yarim cho'nqayish, dumsimon cho'qqayish, dumsimon yarim cho'qqayish, ortga engashib yarim cho'qqayish, engashib yarim cho'nqayish va bu «suzuvchi starti» deb ham yuritiladi, o'ng, chap yonda yarim cho'nqayish, o'ng yoki chap oyoqda cho'nqayish va boshqalar.

Tashlanish: tayanch oyoqni biron bukish holati yoki shundan keyin xosil bo'lgan holat, og'ir tashlanish, unga tashlanib engashish, qattiq tashlanish, qaysi oyoq tomonga tashlanishi ko'rsatiladi-teskari mumkin chap oyoqdan unga tashlanish.

Tayanishlar: elkalar tayanch nuqtasidan yuqori bo'lgan holatlar. Tayanishning quyidagi turlari bor: cho'kkayib tayanishlar, o'ng tizzaga tayanishlar, o'ng tizza bilan chap qo'lga tayanish, tik bukilib tayanish, bilaklarga tayanish, yotish va orqadan tayanish va xokazo.

Qo'l va oyoq harakatlari: Harakatlar baravar, galma-gal, ketma-ket, parallel va boshqalar bo'lishi mumkin. Qo'llar bukilganda terminga «bukish» so'zi qo'shiladi. Masalan: qo'llarni bukib, orqaga uzatish, qo'llarni bukib yon tomonlarga uzatish va xokazo.

Gavdaning holati havodagi qanday bo'lmasin qo'l va oyoqlarning harakati gavdaga nisbatan tariflanadi.

O'ng qo'lni pastga, o'ng qo'lni pastlatib yon tomonga, o'ng qo'lni yon tomonga: qo'llar yon tomonga, o'ng qo'lni tashqarilatib yuqoriga, o'ng qo'l yuqoriga, qo'llar yuqoriga, qo'llar chap tomonga va xokazolar.

Oyoqlar holati: oldinlatib ichiga, pastlatib oldinga, oldinga, yuqorilatib oldinga, orqalatib ichiga, pastlatib orqaga, pastga.

Harakat yo'nalishlari-sirtqi tekislikda pastga, yuqoriga ichkariga, tashqariga. YOn tekislikda: oldinga, pastga, yuqoriga, oldinga orqaga.

Doira: qo'l, oyoq, boshni aylana bo'ylab harakatlantirish, shuningdek oyoqlarni snaryad tepasida aylantirish.

Engashish: davrani bukishni bildiradigan termin: engashish to'la, kerishib engashish, yarim engashish, pastlatib pastga engashish, orqaga egilib erga yotish, oyoqlarni keng ochib engashish, quchoqlab engashish.

Muvozanat: shug'ullanuvchilarning bir oyoqda turgandagi, shuningdek osilib yoki tayanib turgandagi gorizontal holati: o'ng oyoqda engashib muvozanat saqlash, yonlama, ortqi engashish, frontal.

Gimnastika tayoqchasi bilan bajariladigan mashqlardagi asosiy holatlar: Tayoqcha pastda, tayoqcha ko'krakda, tayoqcha oldindan yuqorida, tayoqcha boshida, bosh ortida, ko'kraklarda va xokazo.

Xakkalash: turgan joyida yoki harakatlanib salgina sakrab qo'yish: qo'sh xakkalash – ikki marta. Purjinasimon hakkalash: 1-asosiy. 2-qo'shimcha, sirtmoqli hakkalash. Snaryadlardagi bajariladigan mashqlarning atamalari.

Tutish: snaryadni ushlash usuli: ustdan tushish, ostidan tushish, turlicha tushish, teskari tushish, chalishtirma tushish, keng tushish, jips tushish, chuqUr tushish. Tutish so'zi odatda tushirilib qoldiriladi.

Osilish: snaryada shug'ullanuvchining elkari nuqtasidan past bo'lgan holat. Oddiy osilishlar bunda snaryadni gavdaning qaysidir bir qismi bilan (qo'l) tutiladi. Aralash osilishlar bunda gavdaning biron qismidan (oyoqdan) qo'shimcha tayanish.

Oddiy osilish: qo'llarni bukib osilish, bukilib osilish, kerishib osilish va x.k.

Tayanish: shug'ullanuvchining elkari tayanch nuqtasidan yuqorida bo'lgan holat. Tayanishlar oddiy va aralash bo'ladi.

Oddiy tayanishlar: tayanish, bilaklarga tayanish, qo'llarga tayanish, bukilib qo'ltiqLarga tayanish, burgandi tayanish «burgan» so'zining kifoya.

Tashlanish: tayanch oyoqni biron tomonga tashlab bukish holati harakati yoki shundan keyin xosil bo'lgan holat, og'ir tashlanish, o'ngga tashlanib engashish, qattiq tayanish, qaysi oyoq tomonga tashashi ko'rsatiladigan- teskari tashlanish mumkin, chap oyoqda o'nga tashlanish.

Tayanishlar: elkalar tayanch nuqtasidan yuqori bo'lgan holatlar. Tayanishning quyidagi turlari bor: cho'qqayib tayanish, o'ng tizzaga tayanish, o'ng tizza bilan chap qo'lga tayanish, tik bukilib tayanish, bilaklarga tayanish yotish va xokazo.

Qo'l va oyoq harakatlari: harakatlar baravar, galma-gal, ketma-ket, parallel va boshqalar bo'lishi mumkin. Qo'llar bukilganda terminga «bukish» so'zi qo'shiladi. Masalan: qo'llarni bukib, orqaga uzatish, qo'llarni bukib yon tomonga uzatish va xokazo. Oyoqlarni bukishda ham shu termin ishlatiladi. Masalan, o'ng oyoqni bukish o'ng oyoqni bukib orqaga uzatish, o'ng oyoqni yon tomonga buki shva boshqalar.

Qo'llarning dastlabki holatlari: qo'l belda, elkalarda, bosh ortida, ko'krak oldida chalishtirilgan, orqaga va xokazo. Gavdaning holati havodagi qanday bo'lmasin qo'l va oyoqlarning harakati gavdaga nisbatan ta'riflanib o'ng qo'lni pastlatib yon tomonga, qo'llar yon tomonga, o'ng qo'l tashqarilati yuqoriga, qo'llar yuqoriga, qo'llar chap tomonga va xokazo.

Oyoqlar holati-oldinlatib ichiga pastlatib oldinga, oldinga yuqorilatib, orqalatib ichiga, pastlatib orqaga, pastga. Harakat yo'nalishlari: -Sirtqi tekislikda, pastga, yuqoriga, ichkariga, tashqariga. YOn tekislikda, oldinga pastga, yuqoriga, oldinga, orqaga pastga. Harakat yo'nalishlari sirtqi tekislikda, pastga, yuqoriga, oldinga, orqaga. Gorizental, tekislikda, ichkariga, tashqariga, oldinga orqaga. Doira-qo'l, oyoq, boshni aylana bo'ylab harakatlantirish, shuningdek oyoqlarni snaryad tepasidan aylantirish. Engashish-gavdani bukishni bildiradigan termin engashish, to'la kirishib engashish, orqaga engashib erga yotish, oyoqlarni keng ochib engashish, quchoqlab engashish. Muvozanat-shug'ullanuvchilarning bir oyoqda turgandagi gorizental holati: o'ng oyoqda engashib muvozanatni saqlash, yonlama, ortga engashish frontal.

Gimnastika tayoqchasi bilan bajariladigan mashqlardagi asosiy holatlar: tayoqcha pastda, tayoqcha ko'krakda, tayoqcha oldindan yuqoriga, tayoqcha boshda, bosh ortida, kuraklarda va xokazalarda.

Xakkalash: turgan joyda yoki harakatlanib salgina sakrab qo'yish: qo'sh xakkalash-ikki marta purjinasimon hakkalash: 1-asosiy, 2-qo'shimcha.

Sirtmoqli hakkalash: snaryadlardagi bajariladigan mashqlarni atamalari.

Turish snaryadni ushlash usuli: ustdan tutish, ostidan tutish, turlicha tutish, chalishtirma tutish, keng tutish, jips tutish, chuqur tutish, tutish so'zi odatda tushib qoldiriladi.

Osilish: snaryada shug'ullanuvchilarning elkari tutish nuqtasidan past bo'lgan holat. Oddiy osilishlarning bunda snaryadni gavda qaysidir bir qismi bilan (qo'l) chiqib tutiladi. Aralash osilishlar-bunda gavdaning yana biron qismidan (oyoqdan) qo'shimcha tayanish.

Oddiy osilish: osilish, qo'llarni bukib osilish, bukilib osilish, kerishib osilish va xokazolar.

Aralash osilish: cho'nqayib osilish, bukilib osilish, yotib osilish, turib osilish va xokazolar.

Tayanish-shug'ullanuvchilarning elkari tayanch nuqtasidan yuqorida bo'lgan holat. Tayanishlar oddiy va aralash bo'ladi.

Oddiy tayanishlar: tayanish, bilaklarga tayanish, qo'llarga tayanish, bukilib qo'ltiqlarga tayanish, «burchakli tayanish» burchak so'zining o'zi kifoya.

Uchish: bu shug'ullanuvchining snaryad (xalqa) bilan birgalikdagi bir marta tebranib harakat qilishidir.

Bir necha bor uchish uchib turish deyiladi.

O'tkazish: oyoqni snaryad tepasidan harakatlantirish.

Doira: oyoqni yaxlit harakatlantirish.

Ta'lim vazifasiga esa:

1. SHug'ullanuvchilarda harakat faoliyatini belgilab berilgan har-xil parametlar (zo'r berilgan darajasi, yo'nalishi, ko'lam, tezlik darajasi va bajarish tezligi) bilan bajarish ko'nikmasini shakllantirish.

2. Harakat faoliyatining alohida qismlarini yoki tugallanmagan oddiy harakatlarni o'zlashtirib olish.

Vositalar

Gimnastika darsiga tayyorgarlik qilishda odatda, o'rtacha jadallikda bajariladigan mashqlar: saf mashqlari, joydan-joyga ko'chirishlarning turli xillari, buyumsiz, buyum va yuk bilan, gimnastika devori va skameykalariida bajariladigan URM hamda o'yinlar qo'llaniladi. YUqori jadallikda bajariladigan mashqlar darsning keyingi asosiy qismida shug'ullanuvchilarning ish qobiliyatlarini pasaytirib qo'yishi mumkin. SHuning uchun darsning tayyorgarlik qismida shug'ullanuvchilarda kuch, chidamlilik, qayishqoqlik kabi harakat sifatlarini rivojlantirishga jiddiy e'tibor berilmasligi kerak.

Gimnastika darsning tayyorgarlik qismida qo'llaniladigan mashqlar xilma-xildir.

Mashqlarning navbatlantirish

Darsning tayyorgarlik qismi saf mashqlarini bajarishdan boshlanadi. URM kompleksi darsning tayyorgarlik qismini yukunlaydi.

Kompleksda URM ga ularning bajarilishi jadalligi ochib borishiga qarab o'rin beriladi va o'z vazifasiga qarab navbatlashtiriladi. Kompleksning boshida mo'tadil ko'lamda va oxista bajariladigan mashqlar tavsiya qilinib, ularning bajarish miqdorini cheklash zarur.

Darsning tayyorgarlik qismini o'tishga oid umumiy ko'rsatmalar

Gimnastika darsning tayyorgarlik qismini o'tkazishda o'qituvchi quyidagilarni amalga oshira olishi kerak.

1. O'quvchilarga mashqni tushuntirishning turli usullaridan foydalanish:
2. YOrdam ko'rsatishni.
3. Xatolarni tuzatishni.
4. O'quvchilarni maydonchaga joylashtirishni.

O'quvchi tushuntirishning turli xil usullaridan foydalanish mumkin:

1. Tushuntirishning oddiy usuli-bu bevosita ko'rsatish va tushuntirishni birga qo'shib olib borishdan iborat.
2. Qismlarga ajratib tushuntirish usuli. O'qituvchi mashqni oddiy harakatlarga ajratib ko'rsatadi va tushuntiradi, bir yo'la shug'ullanuvchilarga harakatni bajarishni taklif etadi.
3. Faqat gapirib tushuntirish. O'qituvchi mashqni ko'rsatmasdan aytadi yoki tushuntiradi. Bunday usul shug'ullanuvchilarning e'tiborini kuchaytiradi va mustaqilligini tarbiyalashga ko'maklashadi.
4. Faqat ko'rsatish bilan tushuntirish. O'qituvchi mashqni tushuntirmasdan, faqat ko'rsatadi. mashqni ko'rsatgandan keyin u mashqni boshlash va tugallash uchun zarur bo'lgan komandalarni berishi mumkin. Bu usulni shug'ullanuvchilarning har qanday kontingenti bilan mashg'ulot o'tayotganda qo'llanish mumkin va yaxshi natija beradi. Bunda bolalar o'qituvchining har bir harakatini aniq takrorlashga intiladilar.

SHug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatish

O'qituvchi shug'ullanuvchilarning mashqlarini aniq va ravon bajarishlari uchun ularga tushuntirish va kamchilikni ko'rsatish va sanash orqaligina yordamlashadi.

Xatolarni tuzatish. Odatda mashqni bajarayotganda shug'ullanuvchilarning ko'pchiligi xatoga yo'l qo'yadi. O'qituvchi ularni darhol tuzatishi kerak. U ayrim hollarda mashq bajarishni to'xtatmasdan turib, ularning sur'ati va ritmiga moslab xatolarni ko'rsatadi.

SHug'ullanuvchilarning maydonchaga joylashtirish

SHug'ullanuvchilarning mashqlarini bajarayotgandagi mustaqilligi va faolligi ularning maydonchadagi turgan joyiga bog'liq bo'ladi. Kalonna boshqaruvchisini, ularning bo'yidan qat'iy nazar, muntazam almashtirib turish hamda shug'ullanuvchilar uchun bir xil sharoit yaratishga erishish zarur. Kompleks mashq bajarishda shug'ullanuvchilarni chapga, o'nga, orqaga burib, mashqlarni kalonna holda chereqada bajartirib turish ma'quldir.

1. SHug`ullanuvchining koordinatsiyalash imkoniyatini oshiradigan turli-tuman gimnastika mashqlari.
2. SHug`ullanuvchining mazkur kontingenti uchun mansub bo`lgan va davlat programmasida nazarda tutilgan mashqlar.

Darsning zichligi

Darsning umumiy zichligi (protsent xisobida) quyidagi formula orqali Aniqlanadi. Rq darsning umumiy zichligi: Tq foydali faoliyat uchun, ya'ni mashg`ulotga to`g`ridan-to`g`ri daxldor harakatlar uchun sarf qilinadigan vaqt, bunga mashqlarni bajarish, ularni bajargandan keyin zarur bo`lganda dam olish, o`qituvchining ko`rsatishi va aytib berishini tahlil qilish kiradi. Tu- darsning jadvali bo`yicha belgilangan umumiy vaqt.

Mashg`ulotning umumiy zichligi mashg`ulot juda to`g`ri uyushtirilganda 100% yaqin bo`lishi kerak. Bu ko`rsatkichning kamayishi o`qituvchi ishida yo`l qo`yilgan kamchiliklar oqibatida xisoblanadi.

Quyidagilar dars zichligini pasaytirib yuborishiga sabab bo`lishi mumkin.

1. Mashg`ulot joyini va sport inventarlarini o`z vaqtida tayyorlamaslik hamda mashq bajarishdan oldin vaqt kutib qolish.
2. O`qituvchining darsga tayyorlanmaganligi,
3. O`qituvchining ortiqcha yoki samarasiz tushuntirishni.
4. Darsda shug`ullanuvchining intisomsizligi.

Motor zichligi bevosita mashq bajarish uchun sarf qilingan vaqtni mashg`ulotning umumiy vaqtiga nisbati bo`lib quyidagi formula orqali aniqlanadi. RqT- mashq bajarish uchun sarflangan vaqt.

Umumiy zichlikdan farqli o`laroq, motor zichligi 100% ga intilmaydi. Motor zichligi mashg`ulot davomida o`zgarib turishi lozim. Bu o`zgarishlarning muqarrarligiga sabab eng avvalo, qo`llaniladigan mashqlar mazmunining har-xilligi, ularni qo`llanish joyi va o`tkazish metodlarining turlichaligidir. Masalan, tayyorgarlik qismi uchun tanlandi va ular odatda frontal usulda dam olish uchun kichik pauzalar bilan o`tkaziladi.

SHug`ullanuvchilarga qo`yiladigan talablar

O`qituvchi dars maqsadini aniqlash va ularni hal qilish uchun eng qulay vositalarni tanlash bilan belgilangan maqsad sari, ya'ni programmada belgilangan hamma mashqlarni shug`ullanuvchilar tomonidan aniq bajarilishga erishishdir.

O`qituvchi dars davomida shug`ullanuvchilarning harakati kuzatib borish, mashqlarni sifatli bajarilishiga erishish ularni intilishi kerak. O`qituvchining o`quvchilarga yuqori talabchan bo`lishi uning obro`sin va predmetiga bo`lgan qiziqishini oshiradi. Talabchanlik quyidagicha tavsiya qilinadi:

1. Topshiriqdan chetga chiqadigan birona ham xodisaga yo`l qo`ymaslikni talab qilish.
2. SHug`ullanuvchilardan harakatlarni sifatli bajarilishni talab qilish kerakki va bu talab ularning imkoniyat darajasidan oshmasin.
3. SHug`ullanuvchilarning harakatlarida yo`l qo`yilgan xatolar ularning ko`nglining ranjitmaydigan qilib, bosiqlik bilan bartaraf qilish kerak.

Darsda yuksak darajada tartib o`rnatish kerak. Bu barcha shug`ullanuvchilarni butun dars davomida qattiq (smirno) ushlab kerak degani emas, albatta. O`quvchilar bilan shunday o`zaro munosabat o`rnatish kerakki, o`qituvchi hohlagan vaqtda shug`ullanuvchilarning diqqatini jalb qila olish.

Darsning tayyorgarlik qismi

Umumiy vazifalar. Darsning tayyorgarlik qismida shug`ullanuvchilar shu dars asosiy qismining vazifalarini bajarishga tayyorlanadilar.

Tayyorgarlik qismi o`z vazifasiga ko`ra ikki gruppaga bo`linadi.

1-gruppa chigil yozish (biologik vazifa)

2-gruppa ta`lim vazifasi kiradi.

1-gruppa chigil yozish vazifasiga quyidagilar kiradi:

1. Markaziy nerv sistemasi va vegetativ funktsiyalarni tayyorlash.

Bunda shug'ullanuvchilarni psixologik jihatdan tayyorlash organizm hayotiy faoliyatini oshirish va bo'lajak ish faoliyat samaradorligini ta'mirlash.

2. SHug'ullanuvchilardan zarur muskul zo'r berishini talab qiladigan faoliyatga harakat apparati tayyorligini ta'mirlash.

4-Ma'ruza: Gimnastika mashqlarini o'rgatish metodikasi.

REJA:

- 1. Gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli o'zlashtirish shartlari**
- 2. O'rgatishning didaktik prinsiplari**
- 3. O'rgatish metodlari**
- 4. Mashq o'rgatishning usullari**

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 planli faoliyatini uyushtirishdir.

Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi: shug'ullanuvchilarning umumiy harakat va sport tayyorgarligi uchun ahamiyatli bo'lgan harakat ko'nikmalarini shakllantirish; kuch, tezkorlik, qayishqoqlik, epchillik, chidamlilik singari jismoniy xislatlarni tarbiyalash;

professional - pedagogik ko'nikmalarni (maxsus o'quv yurtlari studentlarida) shakllantirish.

Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayonida hal etiladigan alohida vazifalar har bir konkret holda harakat strukturasi, uni bajarish sharoitidagi xususiyatlarini va o'quvchilarning tayyorgarlik darajasini baholash asosida belgilanadi.

Gimnastika mashg'ulotlarida o'zlashtiriladigan mashqlar xilma-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 murakab 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 mashqlari o'rganish oson ko'chadi. Bu mashqlari o'zlashtirib olish uchun ularning bajarilishini ko'rish yoki nomlarini eslab qolishning o'zigina kifoya qiladi. Boshqa mashqlari o'rganish esa uzoq muddat trenirovka qilish bilan bog'liq bo'ladi.

Konkret gimnastika mashqini o'rgatishni shartli suratda o'zaro nihoyatda 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 formasi, 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 programmasi 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, mashqlarii qattiq nazorat ostida mustaqil bajarish ta'minlanadi.

Uchinchi bosqich - harakat texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish. Bu harakatni boshqarish darajasini muqarrar avtomatlashtirilgan ko'nikma darajasiga etkazib, shu tufayli shug'ullanuvchi mashqlarii turli sharoitda (musobaqalar va boshqa chiqishlarda) uzoq vaqt davomida bajarib yura oladi.

Mashqni o'rgatish jarayoni tugagandan keyin butun faoliyat o'zlashtirib olingan mashq variantlarinn bajarishga; ilgari mashqdagiga o'xshash detallari bor, texnikasi murakkabroq mashqlarii bajarishga; ijro sharoitini o'zgartirishga, masalan, boshqa mashqlar bilan birlashtirib bajarishga qaratilishi mumkin.

Gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli o'zlashtirish shartlari

Birinchi shart. Gimnastika mashqlari o'rgatishni muvaffaqiyatli tashkil etishning birinchi sharti - o'quvchining tayyorlik darajasini aniq baholashdir. Bunda o'quvchining potensial imkoniyatlari quyidagi ko'rsatkichlarga binoan baholanadi: harakat tayyorgarligi (o'zlashtirgan harakatlarining hajmi va xarakteri, harakatlarni o'rganishdagi tipik qiyinchiliklar, o'quvchida yangi harakatlardagiga o'xshash harakat tajribasining mavjudligi;

jismoniy tayyorgarligi (yangi harakatni o'rganib olishda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan xislatlarping kamolot darajasi);

psixik xislatlarining (o'quvchilarning dadilligi, qat'iyligi, uzoq vaqt davom etadigan asabiy zo'r berishlarga reaksiyasi va boshqa shaxsiy xislatlarining) qay daraja rivoj topgani.

O'quvchining qobiliyatini baholash xarakteri ayni choqda qanday mashq o'rganayotganligiga bog'liq. 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 programmasini harakat strukturasinn taxlil qilish va o'quvchining individual xususiyatlarini bilish asosida tuzish. O'qitish programmasi algoritmik topshiriq, chiziqli yoki tarmoqli programma tarzida yoziladi. Gimnastika mashqlarining texnikasi murakkablasha borgan sari o'rgatish programmalarining samaradorligi ham orta boradi.

Uchinchi shart - mashqni o'zlashtirish jarayonini mohirlik bilan boshqarish. Buni o'qituvchi o'quvchi faoliyatini tahlil qilish hamda aniqlik kiritadigan komandalar va kongrol 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, metodik o'quv vositalari (jadvallar, rasmlar, kinogrammalar, odam gavdasining modellari, ta'lim texnikasini va metodikasi yuzasidan tuzilgan metodik rejalar va hokazo), texnikaviy ta'minlash vositalari kino va foto apparatlar, o'lchov qurilmalari va goniometr, dinamometr va hokazo tipidagi asboblari, magnitofonlar, videomagnitofonlar, diktofonlar va hokazolar kiradi.

O'rgatishning didaktik prinsiplari

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

Onglilik va aktivlik prinsipi. Gimnastika mashqlari sportchilarning jismoniy, harakat va irodaviy xislatlariga katta talablar qo'yadi. Yangi mashqlarini o'zlashtirish jarayonidagi onglilik va aktivlik prinsipi 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'nikmalarini ongli o'rganib olishlari uchun shug'ullanuvchilarga quyidagilarni o'rgatish darkor.

O'z faoliyatining natijalarini baholash; turli (og'zaki, grafik, yozma, xayolda takrorlash) usullardan foydalanib harakat texnikasini tasvirlash; yangi harakatni o'zlashtirish bilan bog'liq bo'lgan turli qiyinchiliklarni engish; kundalik daftar tutish va mashqlarni o'zlashtirish planlarini tuzish; o'qituvchiga mashg'ulotni tashkil etishda va o'rtoqlariga harakatni o'rganishda yordam berish.

Ko'rgazmalilik prinsipi. O'rgatish ko'rgazmali bo'lishiga erishish uchun o'qituvchi quyidagi bir qancha vosita va priyomlardan foydalanadi: harakatning mukammal ijrosini namoyish qilish, kinomateriallar va fotomateriallarni, rasmlar, jadvallar va «etalon» modellarni ko'rsatish; ayrim harakat topshiriqlari texnikasining detallarini og'zaki tasvirlab berish va boshqa harakatlar bilan taqqoslash; qo'shimcha signallar ishlatish (fazadagi orientirlar, harakatlarga ovoz bilan jo'r bo'lib turish ohista ko'tarib yuborish va ko'l tekizib qo'yish); trenajyor qurilmalarda, odam gavdasi modellarida va hokazolarda o'rganilayotgan mashq yoki uning elementlari texnikasini ko'rsatib berish; alohida holatlarni maxsus to'xtatib ko'rsatish, taqlid qilish, yordamlashib bajartirish va boshqa osonlashtirilgan harakatlar natijasida harakatni alohida e'tibor bilan his etishni hosil qilish.

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

O'qituvchi o'quvchilarning nimaga qodirligini, ularning konkret 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 etarlicha 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.

Sistematiklik prinsipi quyidagilarni: harakat faoliyatini o'rgatishda 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 so'ndirmaslik maqsadida o'rgatish jarayonida ish bilan dam olishni almashlab turishni nazarda tutadi.

O'rgatish metodlari

O'rgatish metodlari deganda qo'yilgan vazifalarni hal qilish uchun kerakli muayyan yo'llar tanlashni tushunish kerak.

Xilma-xil o'rgatish metodlarini quyidagi gruppalariga bo'lish mumkin:

Birinchi gruppaga o'rgatish metodlariga quyidagilar kiradi:

- og'zaki metod universal metodlardan biri bo'lib, o'quvchilar bilan munosabatda bo'lish jarayonida o'rgatishni idora qilish imkonini beradi. Bunda gimnastika terminologiyasidan foydalanish alohida ahamiyatga ega bo'ladi, chunki shu terminologiya yordamida o'qituvchining o'quvchilarga nutq orqali ta'sir etishi aniq va qisqa bo'lishiga erishish mumkin;

- harakat texnikasi to'g'risidagi ma'lumotni bildirish metodi namoyish qiluvchi tomonidan mashqlarini ijro etish yo'li bilan ko'rgazmali qurollar ko'rsatish, tovushli va nurli orientirlar, taktil signallar berish, harakatning ayrim parametrlari haqida mikdoriy axborot berish va o'quvchi tomonidan harakat texnikasi elementlarini bajarish yo'li bilan namoyon qilinadi.

Mazkur o'rgatish metodlari asosan mashq texnikasi asoslari to'g'risidagi tasavvurni hosil qilish va aniqlashga qaratilgan bo'lib, butun o'rgatish davri mobaynida qo'llanilishi mumkin. Ikkinchi gruppaga o'rgatish metodlariga quyidagilar kiradi: yaxlit mashq metodi, u o'rganilayotgai harakatni bir butun tarzda bajarishni nazarda tutadi. Bunda ijro etish sharoitini engillashtirish yordam ko'rsatish va straxovka qilishning qo'shim-cha vositalarini qo'llanish, snaryad balandligipi kamaytirish, harakatni trenajyorda bajarish, dastlabki yoki pirovard holatni soddalashtirish (masalan, past turnikda gavda yozib ko'tarilishni trener yordamida bajarish) hisobiga bo'lishi mumkin;

- yordamchi mashqlar mstodi (yaxlit mashq metodikipg variantlaridan biri), u struktura jihatidan asosiy mashqqa o'xshash, lekin ayni vaqtda mustaqil mashq bo'lgan ilgari o'rganilgan harakatni yaxlit bajarishni iazarda tutadi (masalan, turnikda gavgdani yozib ko'tarilish uchun bir osqda ko'tarilib tayanish yordamchi mashq bo'lib xizmat qiladi);

bo'lingan mashq metodi bu bugun harakat texnikasini ayrim qism va elemsntlarga ajratib olish va ularning har birini o'zlashtirib olgandan keyin uni qayta yaxlit bajarishdan iboratdir. Mashqni qismlarga bunday sun'iy bo'lish asosiy harakat faoliyatini o'rganish sharoitini osonlashtirish maqsadida qilnadi;

- xususiy harakat vazifalarini hal qilish metodi bo'lingan mashq metodining 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 erga tushishni, yugurib kelishni, depsinish va undan ko'prik tushishni birin-ketin o'rganadilar).

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

Uchinchi gruppaga o'rgatish metodlariga quyidagilar kiradi:

- standart mashq metodi bu metod trenirovka mashg'uloti sharoitida harakat ko'nikmasini mustahkamlash maqsadida harakatni mustaqil bajarish bilan xarakterlanadn;

- o'zgaruvchan mashq metodi, u quyidagi qiyilastirilgan sharoitlar bilan bog'liq bo'ladi: adashtiruvchi signallar (shovqin, begona tovushlar va hokazolar), atrofdagi sharoitning o'zgarishi (snaryadlarnng odatdagidan boshqacha qo'yilishi, yoritishni o'zgartirish va hokazolar), ma'lum topshiriqni bajarish haqida kutilmagan ko'rsatma berilishi, mashqning kombinatsiyadagi joyi o'zgarib qolishi mashqni charchagan yoki ortiqcha hayajonlanib turib bajarish;

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

Mazkur o'rgatish metodlari harakat ko'nikmalari barqarorligiga erishish imkoniyatini beradi. To'rtinchi gruppaga o'rgatish metodlari yangi harakatni o'rgatishning to'g'ri taktikasini va o'quv jarayonini tashkil qilishning samarali formasini tanlab olish imkoniyatini beradigan

programmalash metodlaridan iboratdir. Mashqni o'rgatish jarayonini algoritmlash programmalashtirishning turlaridan biridir.

Algoritmik tipdagi topshiriqlar o'quv materialini qismlarga (dozalar, porsiylar yoki o'quv vazifalariga) bo'lishni va ana shu qism vazifalarni shug'ullanuvchilarga qat'iyaniq tartibda birin-ketin o'rgatishni nazarda tutadi. O'quv vazifalarining birinchi seriyasi o'rganib bo'lingandan ksyingina ikkinchi seriyaga o'tish huquqi beriladi. Topshiriqlarni tuzishga quyidagi talablar qo'yiladi:

1) topshiriqlar yoki o'quv materialining qismlari har bir faoliyat xarakterini aniq ko'rsatishi, ularni tanlashda tasodifga yo'l qo'ymasligi va u kimlarga mo'ljallangan bo'lsa, shularga tushunarli bo'lishi kerak;

2) algoritmik tipdagi topshiriqlar bitta harakat faoliyati

uchun ham, struktura jihatidan o'xshash harakatlar seriyasi uchun ham tuzilishi mumkin;

3) o'quv vazifalarining hammasi bir-biri bilan 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.

Urganiladigan harakat faoliyati boshlanishi va tugallanishidagi dastlabki va pirovard 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 mumknn,

O'quv vazifalarining uchinchi seriyasi asosiy harakatlar bajarilishini nazarda tutadi, Masalan, bruslarda 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 ssriyaga bajarishnn ayrim parametrlarga fazo, vaqt, muskullarning zo'r berish darajasiga qarab baholash bilan bog'liq bo'lgan o'quv vazifalari kiradi. Differensatsiyalash mikdori va aniqlik darajasi o'rganiladigan mashqning murakkabligiga bog'liq.

Mashq o'rgatishning usullari

Gimnastika mashqlarini o'rgatishning metodik usullari nihoyatda xilma-xil. Quyidagilar eng samarali va o'rgatish tajribasida ko'p foydalaniladigan usullar qatoriga kiradi.

Algoritmik tipdagi topshiriqlarning yozuvi akrobatik mashqlar misolida ko'rsatilgan.

Harakat texnikasi haqidagi tasavvurni hosil qiladigan va aniqlaydigan usullar:

a) o'qituvchining o'quvchilar bilan nutq orqali munosabatda bo'lishini so'zlab berish, suhbatlashish, tushuntirish, muhokama qilish va boshqa formalari 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 xamda o'rgatish jarayonini boshqara olishi mumkin;

b) ko'rgazmali qurollar (konturogrammalar, jadvallar, kolsovkalar, odam gavdasining yassi simdan yasalgan va boshqa modellari, multiplikatsion rasmlar va hokazolar) ko'rsatish, namoyish qiluvchi kishi mashqni bajarib ko'rsatishi, turli orientirlardan foydalanish (quyiroqqa qarang) lozim;

v) mashq texiikasi 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 aktivlashtiradi va o'rgatishning asosiy vazifasi bo'lgan harakat ko'nikmasi shakllanishini hal qilishga yordam beradi.

Ko'maklashish va straxovka 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.

Qo'maklashish va straxovka usullarining maxsus bir gruppasi 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 bo'ladi. SHu maqsadda o'qituvchi alohida bir turish holatini qayd etishda, harakatlar ketma-ketligini bafurja takrorlashda, mashqni yaxlit taqlid qilib chiqishda o'quvchiga yordam beradi. Bunda o'qituvchi o'quvchining harakatini sekinlatib, sun'iy qarshilik hosil qiladi, straxovkani ta'minlab turadi.

5-Ma'ruza: Mashg'ulot joylari va ularning jihozlanishi.

REJA:

- 1. Gimnastika zallari .**
- 2. Gimnastika snaryadlari.**
- 3. Ko'p komplektli gimnastika snaryadlari.**
- 4. Inventarlar**

Gimnastikada o'quv trenirovka mashg'ulotlari odatda maxsus jihozlangan gimnastika zallarida yoki ochiq maydonchalarda (gimnastika shaharchalarida) o'tkaziladi.

Gimnastika zallari

Gimnastika mashg'ulotlarini quyidagidek zallarda o'tkazish ko'zda tutiladi:

1. Umumta'lim maktablari va internat maktablar uchun:

Zallarda snaryadlar uchui qo'shimcha xonalar, instruktorlar xonolari, echinib-kiyinadigan xonalar (erkak va ayollarga), shuningdek dushxonalar va hojatxonalar bo'lishi kerak. Ular umumiy koridorga chiqmasdan kiriladigan qulay joyda bo'lishi darkor. Kiyinib-echinish xonolari shug'ullanuvchilarning narsalari saqlanadigan ikki qavatli javonlar (0,3X0,5X0, 'm) va skaneykalar bilan jihozlangan bo'lishi lozim. Maktablardagi mavjud majlis zallaridan quyi sinf o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'tkazishda foydalanish mumkin.

2. Klublar uchun 60-65 kishilik kichik (24X12X6) yoki o'rta (30X15X6,5) sport-gimnastika zallari mo'ljallangan bo'ladi. Zallardan foydalanishda qo'yiladigan gigiena talablari. Zal ham, undagi yordamchi xonalar ham supurib-sidirish uchun qulay bo'lishi kerak. Devorlarda 1,75 m balandlikkacha turtib chiqqan, qing'ir-qiyshiq joylar bo'lmasligi kerak. Ular ochiq rangli moy bo'yoqqa bo'yaladi yoki ustiga kerti, qoplam yoki turtib chiqqan joylari bo'lmagan yaxlit panel qoqiladi.

SHip ham ochiq rangli moy bo'yoqqa bo'yaladi. Pol ham kema palubasi singari tekis, yoriq joylarsiz qoqilgan bo'lishi kerak. Isitish asboblari ham turtib chiqmaydigan qilib, devor sathiga tekislab panjara bilan qoplanadi. Odatda, gimnastika mashg'uloti o'tkaziladigan zaldagi haroratni Selsiy bo'yicha doimiy + 18-20° saqlab turiladi. Havoning namligi esa 50-60% atrofida bo'ladi.

Ventilyatsiyaning havo bir soatda uch marta almashib ulgurishni ta'minlaydigan tabiiysi ham, sun'iysi ham (havo oqib kirib so'rib chiqaradigani ham, isitib turadigani ham) bo'lishi maqsadga muvofiq.

Derazalarning nur tushadigan sathi pol sathining 1,5 qismidan kam bo'lmasligi kerak. Derazalar poldan 1,5 m balandda bo'lishi kerak. Elektr nuri mayin, etarli (pol yaqinida 150 lyuks eritilgan) bo'lishi kerak.

Echinib-kiyinish xonolari zalning yonginasida bo'ladi. Hamma xonalar muntazam supurilib-sidirilib, yigishtirilnb turilishi kerak. (har kuni, har bir mashg'ulotdan keyin ho'l latta bilai artiladi va 1-2 haftada bir marta yaxshilab umumiy yig'ishtiriladi).

Gimnastika zallarining jihozlari. Gimnastikaning asosiy, sport va boshqa turlari bilan shug'ullanish uchun zallarda maxsus snaryad va inventarlar bo'lishi kerak. Snaryadlarning miqdori zalda bir yo'la qancha kishi shug'ullanishiga qarab belgilanadi.

Bunda mashg'ulotning mazmuni, shug'ullanuvchilarning toifasi kichik gruppalar (o'quv bo'linmalari) taxminan qancha bo'lishi hisobga olinadi.

Gimnastika snaryadlari

Gimnastika devori umumrivojlantiruvchi mashqlar bajarish va tirmashib chiqish uchun qo'llaniladi. Uning balandlign 320 sm, ustunlarining orasi 100 sm. Gorizontal zinapoyalar (reykalar) ustunlarga shurup bilan mahkamlangan bo'ladi .

Gimnastika narvoni tirmashib chiqish va tirmashib o'tish mashqlarini bajarish uchun qo'llaniladi. Uning bo'yi 5 m, eni 48 sm, zipapoyalarning (reykalarining) diametri 3,5 sm; reykalar oralig'i 25 sm bo'ladi.

Gimnastika skameykasi u.mumrivojlantiruvchi mashqlarini, muvozanat saqlash, tayanish, tirmashib chiqish va hokazo mashqlarini grupp bo'lib bajarish uchun, shuningdek shug'ullanuvchilar dam olishi uchun qo'llaniladi. Uning bo'yi 4 m, eni 24 sm, balandligi 30 sm bo'ladi. Uning pastki tomonida boshidan oxirigacha eni 5 santimetrlik to'rt qirrali yog'och qoqib qo'yilgan bo'ladi. Bu esa ag'darib qo'yib muvozanat saqlash mashqlarini bajarishda undan foydalanish imkonini beradi.

Tirmashib chiqadigan arqonni (yoki langarcho'pni) shipdagi to'sinlarga yoki maxsus tirsaklarga osib qo'yiladi. Uning yo'g'onligi qo'l ushlash uchun qulay, uzunligi esa 4-6 m bo'lishi kerak. Foydalanish oson bo'lishi uchun har yarim metr oraliqda rangli lentalar (qiytiqlar) belgilab qo'yiladi.

Halqalar odatda maxsus tirsaklarga, maktab zallarida ba'zan ship to'sinlariga, shipi baland zallarda esa portikka osiladi. Ularning osilgan joyi poldan 5,5 m baland bo'ladi. Halkalarning o'zi poldan 2,5 m balandda, ikki halka orasidagi masofa esa 50 sm bo'ladi. Devorga mahkamlanadigan halqalarda maxsus qulf bo'lib, ana shu qulf yordamida zanjirni devorga qoqilgan shipga mahkamlab qo'yiladi.

Mashg'ulotlar oldidan halqalarning poldan qancha balandligini, ular orasidagi masofani ikkala halqaning baland-pastligini, shuningdek tasmlarning mustahkamligini, arqonlar, qayishlar hamda, to'qalarning, halqalarning sirti qay ahvolda ekanligi va boshqalarni tekshirish kerak.

Oyoq siltash uchun kon. Bo'yi 160 sm, eni 36 sm, dastaklari 40-45 sm oraliqda simmetrik o'rnatilgan, dastaklarning kon sirtidan balandligi 12 sm, poldan balandligi esa - 120 sm bo'ladi. Konning usti charm yoki sun'iy charm bilan qoplangan bo'ladi.

Sakrash uchun kon. Uning o'lchamlari ham yuqoridagi kondagi singari bo'ladi-yu, faqat dastaklarni bo'lmaydi, Kon uzunasiga qo'yilib, tortqichlar yordamida mahkamlanadi. U uzoqdagi va" yaqindagi qismlarga (o'rtasidan) bo'lingan bo'ladd. Konning pol-dan balandligi 110-150 sm. Ayollar uchun bu snaryad 110 sm balandlikda ko'ndalang qo'yiladi.

Kozyol. 100 sm dan 160 sm gacha bo'lgan balandlikda ko'ndalang yoki uzunasiga qo'yiladi. Bo'yi 60 sm, qalinligi 40 sm. Uning ustiga charm yoki sun'iy charm qoplangan bo'ladi.

Snaryadlarni ikki kishi mashg'ulot o'tkaziladigan joyga olib borib qo'ysa bo'ladi. Bunda ulardan biri konning (kozyolning oldiga), ikkinchisi orqasiga o'tib, ikkovi ham oldinga qarab turadi va snaryadning tanasiga yaqin joydan oyoqlaridan ushlab ko'tarib, bir xilda qadam tashlab yuradilar. Snaryadni ko'tarayotganda yoki erga qo'yayotganda uni bir tomonga og'dirib turib, oyoqlarini kerak bo'laklarigacha chiqariladi, keyip narigi tomoniga og'dirib qolganlari chiqariladi. Oyoqlaridagi bo'laklar rangli bo'yoq bilan belgilangan ma'qul. Mashg'ulot oldidan snaryadning qanchalik mahkam turganligi, qoplamasining butunligi, dastaklarining sirti (kertiklar, magneziy qotib qolgan joylari va hokazolar) tekshirib ko'riladi.

Bruslar: a) erkaklarning bruslari. YOg'ochlarning uzunligi 350 sm tuxumsimon shaklda). YOg'ochlar staninaga mahkamlab qo'yilgan vertlyuglar, tirgovuchlarga sharnirda birlashtirilgan bo'ladi. YOg'ochlar poldan 160-170 sm balandlikda o'rnatilib, ular oralig'i 42-62 sm bo'ladi;

6) ayollarning bruslari (balandligi har xil). Pastki yog'ochi 130-150 sm, yuqori yog'ochi 190-249 sm balandda buladi; yog'ochlar oralig'i 43-55 sm. Umumta'lim maktablarida, ko'lami katta bo'lmagan musobaqalarda ba'zan eski xildagi - ramali bruslardan foydalaniladi. Bunday holda bruslarning mashq bajarishda xavf tug'diradigan turtib chiqqan detallari bo'lmasligi kerak. YAngi konstruksiyadagi bruslar qulayroq;

v) past (yordamchi) bruslar. YOg'ochlari 110-130 sm balandda bo'ladi. Erkaklar bruslarida yog'ochlarni muayyan balandlikda tutib turadigan moslamalar (lo'kidonlar, qisqichlar, vintlar) bo'ladi. Egochlarning balandligini, oralig'iai o'zgartirishda bir qo'l bilan sg'ochni ushlab, ikkinchisi bilan prujinani burab chiqariladi yoki mahkamlanadi. Mashg'ulot oldidan sg'ochlar, mahkamlagichlarning qanchalik mustahkamligi, sirtlarining ahvoli tskshirib ko'riladi. Ko'chma bruslar taxmonlarda yoki snaryadlar qo'yiladigan maxsus xonalarda saqlanadi. Ularni tashishda maxsus aravechalardan foydalanish kerak.

Turnik tortqichlar yordamida mustahkamlangan tik tirgovuchlarga gorizontaal mahkamlangan, silliqilgan, diametri 28 mm temir tasqdan pborat. Mashg'ulotning mazmuniga

qarab turnik balandligini har xil balandlikda 120 sm dan 240 sm gacha o'rnatish bo'ladi. YAngi boshlovchilar bilan mashg'ulotni devor yoniga o'rnatiladigan turnikda o'tkazish qulay.

Turnikning turguvuchlari aniq vertikal, temir tayog'i esa gorizontal holatda o'rnatiladi. Bunda hamma mahkamlagichlari, ayniqsa poldagi ilgaklar mahkam bo'lishiga e'tibor qilinadi. Turnikni tez o'rnatish uchun uni erga, turguvuchlari tagini o'rnatiladigan joyga to'g'rilab, yotsizib qo'yiladi. Tortqichlari bilan troslarini tekshirib ko'rib, ikki kishi uni vertikal holatda ushlab turadi-da, boshqa ikki kishi tortqichlarini mahkamlaydi. Bir tomonini to'g'rilab olgandan keyin, turguvuchlar bilan temir tayoqning aniq turishini e'tibordan chetda qoldirmay, tutashtiruvchi mufta yordamida ikkinchi tomonidagi tortqichlarini tortish mumkin. Snaryadning kerakli balandligini tezroq aniqlash uchun turguvuchlarga belgilar (bo'yoq bilan) ko'yiladi. Devor yonidagi turnikni o'rnatish bundan ham oson: devorga mahkamlab qo'yilgan turguvuchga qaray, ikkinchi (ko'chma) turguvuch holati belgilanadi va tezgina o'rnatiladi.

Mashg'ulot oldidan tirovuchlar qanchalik to'g'ri turganligi, troslarning tortilish darajasi, temir tayoq sirti ahvoli tekshirib ko'riladi. Temir tayoqning mashg'ulot oldidan soda eritmasi yoki benzinda ho'llangan latta bilan (moyi ketkiziladi), mashg'ulotdan keyin esa jilvir qog'oz va sochiqda artib chiqiladi.

Erkin mashqlar maydonchasi (gilami)ning o'lchami 12x12 m bulib, gir aylapgan oq hoshiyasi bo'ladi. Hoshiya tashqarisida kamida yana 1 m qo'shimcha joy qolishi kerak. Elastik to'shama eng yaxshi qoplama hisoblanadi.

Ko'priksa sakrash uchun, yakkacho'p va bruslarda mashq qilish uchun qo'llaniladi. Uning balandligi 12 sm, eni 60 sm, bo'yi 120 sm

Tramplin (prujinali ko'priksa) balandligi 40 sm, buyi 120-130 sm bo'ladi. Mashg'ulot paytida ko'priksa yoki tramplin, odatda, oldingi chetini gimnastika tushagiga taqab, polda mahkam turadigan qilib rezina yo'lka qo'yiladi. Gimnastika yakkacho'p muvozanat mashklari bajarish uchun qo'llaniladi. Uning uzunligi 5 m, qalinligi (pastdan yuqoriga) 16 sm, ustki va ostki sathining eni 10 sm. Sirti tekis va sirg'anmaydigan bo'lishi kerak. Yakkacho'p poldan 120 sm balandda bo'ladi. Boshlang'ich o'rgatish, chigil yozish va hokazolar uchun pastroq—50 sm balandda yoki polga yotqizib qo'yilgan yakkacho'p qo'llaniladi.

Mashg'ulot oldidan yakkacho'pning qanchalik gorizontal va mahkam o'rnatilganligi tekshirib ko'riladi. Uning sirtiga ayniqsa katta e'tibor beriladi (magneziyadan yoki kanifoldan tozalanadi).

Batut-ramaga rszina amortizator bilab tortib bog'langan yuqoriga itqituvchi gorizontal to'r.

Sakrash uchun turguvuchlar kvadrat taxta kesimlaridan iborat bo'ladi. Ularning balandligi 2,5 m. Plankaning (tizimchani) balandligi turguvuchlar muftasidagi «panja»lar (turtib chiqqan joylar) yordamida o'rnatiladi.

Turgichlar (stoyalki) parallel o'rnatilgan yog'ochlar bo'lib, past turguvuchlarga (yoki har qaysisi alohida turguvuchga) yaxshilab mahkamlangan bo'ladi.

To'shaklar bo'yi 200 sm, eni 125 sm, qalinligi 60-65 sm bo'lib, erga kelib tushiladigan joyga, odatda, ikki qavat qilib to'shab qo'yiladi. Goho bir qavat ham to'shaladi. Murakkab mashqlarni o'rganish paytlarida porolon to'shaklardan foydalaniladi.

Pastlikka sakrash maydonchasi (o'lchami 45x50 sm) ilgaklar yordamida gimnastika devorchasiga o'rnatiladi.

Musobaqa o'tkazishga mo'ljallangan gimnastika snaryadlarining formasi, o'lchamlari, elastikligi va polga mahkamlanadigan joylarining qayda bo'lishi qoidalarda belgilab qo'yilgan normalarga mos bo'lishi kerak: umumta'lim maktablaridagi, quyi kollektivlardagi ommaviy (klassifikatsion bo'lmagan) musobaqalarda ilgari chiqqan snaryadlar ishlatilsa ham bo'ladi, lekin ular buzilmagan, mustahkam bo'lishi kerak.

Ko'p komplektli gimnastika snaryadlari

Bunday snaryadlarning konstruksiyasi quyidagi talablarga javob beradigan bo'lishi kerak: a) snaryad konstruksiyasi grupp bo'lib mashq qilishga imkon beradigan bo'lishi kerak; b) o'lchamlari shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlariga mos bo'lishi kerak; v) snaryadlar sodda yasaladigan, ishonchli, tez o'rnatishga qulay

bo'lishi kerak.

1. Bolalarning universal gimnastika snaryadi. Uning ishlatiladigan qismi g'iloqlangan, los arqon.
2. Uzun yoki ko'p komplektli turnik. Uni istalgan balandlikda o'rnatish bo'ladi. Uzi tirgovuchlarga o'rnatib qo'yilgan bir qancha temir tayoqlardan iborat bo'ladi.
3. Uzun bruslar (past yoki balandligi har xil). Tirgovuchlarga o'rnatilgan bo'ladi.
4. Uzun gimnastika koni. Kigiz yoki dermatin qoplangan yogoch karkasdan iborat bo'ladi.
5. Qo'p komplektli halqalar konstruksiyasi;
6. Tayanib sakrash moslamalari

Inventarlar

Gimnastika tayoqchalari diametri 25-30 sm bo'lib, undan mashg'ulotlarda erkaklar ham (100 sm), ayollar ham (100 sm), bolalar ham (90 sm) foydalanadilar.

To'ldirma to'plar ichiga dengiz o'ti, yung yoki boshqa materiallar zichlab tiqilgan charm yoki sun'iy charm pokrishkadan iborat. Uning diametri 31-40 sm, og'irligi 1-5 kg bo'ladi.

Arg'amchi chizimchadan (los arqondan) yoki rezinadan iborat bo'lib, qisqasi 2-3 m, uzun 4-5 m bo'ladi.

Gantellar formasi ham, og'irligi ham har xil bo'lishi mumkin. Og'irligi 3-8 kg keladigan sharsimon gantellar bular orasida eng qulayi hisoblanadi.

CHO'qmorlar butunlay yog'ochdan yasaladi yoki temir o'zakdan bir uchiga tennis koptokchasi, ikkinchi uchiga esa yog'och kallak kiydirib yasaladi. Uning uzunligi 40-52 sm, yogoch cho'qmorning og'irligi 400-500 g.

Uloqtirish shchiti o'lchami 100X100 sm bo'lib, gimnastika devorchasiga ilgaklar bilan mahkamlanadi. Uning belgilanishi mana bunday: shchitning markazi «olma» shaklida belgilanadi, diametri 18 sm, keyingi doiralarining diametri 40, 60, va 80 sm, Doiralar 1 sm enlikda oq moy bo'yoq bilan chiziladi.

Straxovka kamari (lonja) - qo'lda ushlab va osib qo'yib qo'llaniladi. Osib qo'yiladiganida bitta tros bo'ladi.

Qoplama - snaryadlarda (turnikda, halqalar va hokazolarda) mashq qilayotganda kaftlarni ehtiyotlaydigan maxsus moslama.

Sudyalar ko'rsatkichi mashq qanday bajarilganiga qo'yilgan bahoni ko'rsatadigan maxsus moslama: a) qo'l ko'rsatkichi; b) shtativga o'rnatilgan baho ko'rsatadigan qurilma. Umumta'lim maktablarida xuddi shu maqsadda ba'zan o'quvchilar daftari qo'llanilib, uning varaqlariga 0 dan 10 gacha (butun va kasr) sonlar yozilgan bo'ladi.

6-Ma'ruza: Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish va yordam ko'rsatish.

REJA:

1. **SHikastlanishning oldini olish sabablari.**
2. **SHikastlanishni oldini olish choralari.**
3. **«Straxovka» ushlab qolish va yordam ko'rsatish.**
4. **Straxovka qili shva yordam usullarini o'rgatish.**

Gimnastika mashg'ulotlarida

SHikastlanishning oldini olish va yordam ko'rsatish

Gimnastika mashg'ulotlarida nihoyatda xilma-xil mashqlar, shu jumladan, turmush va mehnat tajribasida kamdan-kam uchraydigan mashqlar ham qo'llaniladi. Ular murakkab harakat faoliyatidan iborat bo'lib, ularni ijro etish esa o'ziga xos sharoitlar bilan bog'liq.

Bu sharoitlarni belgilaydigan omillardan eng muhimi quyidagilardir:

1. Snaryadlarda, maxsus konstruksiyalarda ijro etiladigan shaklan va mazmunan xilma-xil bo'lgan ko'p miqdordagi harakatning mavjudligi.
2. Gavdaning fazodagi holati doimo o'zgarib turadigan aylanma harakatlarning ko'pligi.
3. Uchib tushayotganda va erga tushish chog'ida harakatlarni boshqara bilish.

Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishga yo'l qo'ymaslik uchun xavfsizlik texnikasiga rioya qilishga qaratilgan butun choralar ko'rilishi kerak. Quyidagilar shikastlanishning asosiy sabablari bo'lishi mumkin:

1. Mashg'ulot tashkil qilish qoidalariga va mashg'ulot metodikasiga rioya qilmaslik.
2. Jixozlar va inventarning vaqtida tekshirib turmaslik.
3. Sanitariya-gigiena shartlarini buzish.
4. Vrach nazorati yoki munazam ravishda o'tqazib turilmaslik.

SHikastlanishning oldini olish maqsadida mashg'ulot va musobaqalar o'tkazishdan oldin quyidagilar amalga oshirish kerak.

1. O'quv xujjatlarini (plan, konspekt) tayyorlab qo'yish.
2. mashg'ulot joylarini sanitariya-gigiena talablariga qanchalik mosligini jixoz va inventarning buzuvchi-buzuvchiligi, shug'ullanishdan har birini sport kostyumi va poyabzali xavfsizlik va gigiena talablariga muvofiqligini tekshirib ko'rish.
3. Gimnastikaning sog'ligi yomonlashishi oqibatida yoki biron boshqa sabablar sodir bo'lgan oradagi uzilishdan keyin mashg'ulotga, shuningdek musobaqalarda qatnashishga ruxsatnomasi bor-yoqligini tekshirib ko'rish.

Mashg'ulot o'tkazilayotgan vaqtda quyidagilar bajarilishi kerak.

1. Mashg'ulot uyushtirishning barcha qoidalariga rioya qilish;
2. Mashg'ulot oldidan har bir snaryadning mahkamlanadigan joylarining mustahkamligini, to'shaklarning snaryadlar oldiga qanday ko'milganligini magneziya va kanifolning sifatini tekshirish;
3. Zamonaviy o'rgatish metodlaridan foydalanish mohirlik bilan ko'maklashish va straxovka qilish.

SHikastlanishning oldini olish choralari

Mashg'ulotlarning yomon tashkil etishishiga asosiy sabablaridan xisoblanadi, shu jumladan o'qituvchi va trenerga quyidagilar tavsiya etiladi:

1. Har bir mashg'ulotning jadvali va planiga qat'iy rioya qilish.
2. SHug'ullanuvchilarda ongli intizomlikni tarbiyalash, unda hamma ko'rsatmalar bajarilishini talab qilish.
3. Har bir shug'ullanuvchining hatti-harakatini muntazam nazorat qilishni ta'minlash, ularga ko'p kurashning bir turidan ikkinchisiga o'zbiarmonlik bilan o'tishga ruxsat bermaslik.
4. SHug'ullanuvchilarni snaryadlar, depsinish va erga tushish joylarini yaxshi ko'rinib turadigan joylarga qo'yish. Snaryadlarni shug'ullanuvchilar bir-biriga tegib ketmaydigan qilib o'rnatish.

Straxovka qilish va yordam ko`rsatish

Gimnastika mashg`ulotlarida SK va YOK gimnastika mashqlarini texnikasini bilib olish vazifasini yaxshi xal etishganiga emas, balki shug`ullanuvchilarni ro`y berishiga ham yo`l qo`ymaslik imkonini beradi.

Mashq bajaruvchi, mashq bajarayotib muvaffaqiyatsizlikka uchraganda o`qituvchi yoki trener unga vaqtida yordam berishga tayyor turishini straxovka qilish deb tushunish kerak.

Straxovka qilishdan yordam ko`rsatishning farqi shundaki, yordam ko`rsatganda qo`llab yuborish, turtki berib qo`yish, shug`ullanuvchi bajarayotgan harakat traektoriyasi bo`ylab uni «surib borish» nazarida tutiladi.

Straxovka qilish va yordam ko`rsatish ayniqsa qaltisroq harakatlar bajarilayotganda psixologik ahamiyatga ega bo`ladi.

Quyidagilar jismoniy yordam ko`rsatishning asosiy turlariga kiradi:

a) harakat bo`ylab «surib borish»;

b) harakatning eng qiyin qismida ozginagina ko`maklashib yuborish;

v) shug`ullanuvchini statik holatlarda qo`llab-quvvatlash;

«Surib borish» harakatni bir butun holda o`rganib olishni osonlashtiradi.

«Surib borishdan» foydalanilganda o`qituvchi o`quvchining faoliyatini butmaydigan darajada jismoniy kuch srflab yordam berish lozim. Ozginagina yordamlashish (turtki berib) yuborishning harakatning alohida fazalari bajarilayotganda qo`llaniladi. SHug`ullanuvchi dastlabki, oraliq va pirovard holatlarda bo`lganida, ayniqsa gimnastikachi kuchini hali etarlicha to`g`ri sarflay olmaydigan vaqtlarda trener uni qo`llab-quvvatlab turadi.

Jismoniy yordamning turli xillaridan foydalanish natijasida gimnastikachida to`g`ri harakat tasavvurlari shakllanadi va bu tasavvurlar mashqlarni bajarish jarayonida muhim rol o`ynaydi. mashqlarni ijro etish darajasi texnikasi takomillashib borgan sari o`quvchilarga yordam berishda sarflanadigan kuch darajasi kamayib boradi keyinchalik mutlaqo to`xtatiladi.

Tayanib sakrash, snaryadlardan sakrab tushi shva boshqa mashqlarni bajarishda odatda, shug`ullanuvchilarning bilagi yoki elkasidan tutib qo`llab-quvvatlanadi. Goho qo`llab quvvatlashda ikki kishi qatnashadi. Baland snaryadlarda qo`llab-quvvatlab turish uchun maxsus kursilarga, ba`zan esa konga, kozyolga va xokazolarga chiqib olinadi.

Gimnastika mashg`ulotlarida straxovka kamarlari (lonjlar), porolon to`shalgan chuqurchalar va boshqa texnik vositalar keng qo`llaniladi. Qaltisroq mashqlarni o`rganishning dastlabki bosqichlarida ko`pincha o`quvchilarning qo`llarini snaryadlarga maxsus sirtmoqlar yordamida mahkamlab qo`yiladi.

Mustahkamlovchi savollar

1. Mashg`ulotlarda shikastlanmaslik uchun nimalarga rioya qilish kerak?
2. Mashqlarni bajarishda shug`ullanuvchi o`zini qanday tutish kerak?
3. SHikastlanishni oldini olish choralari.

Tayanch so`zlar

1. O`tirishlar.
2. Turishlar.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. «Gimnastika» A.M.SHlyoshin va A.T.Brikin umumiy taxririda Toshkent «O`qituvchi» 1982 y.
2. «Gimnastika Terminologiya» Fis 1938 u tuzuvchilar (A.P.Orlov. G.S. Egnatoshvili. A.T.Brikin, L.A.Brops).
3. «Sportivnaya gimnastika» YU.K.Gavardovskogo i V.M.Smolevsioyu Moskva 1979 g.
4. «Gimnastika» V.D.Polga Moskva prosvexenie 1982 g.

