

Ўзбекистон Республикаси
Навоий кон-металлургия комбинати
Навоий давлат кончилик институти
Кончилик факультети
“Жисмоний маданият” кафедраси

РЕФФЕРАТ

Мавзу: «Гимнастика. Умумий ривожлантирувчи
машқлари.»

Бажарди: Қаландарова М

Текширди:

Навоий – 2014й

МАВЗУ: «Гимнастика. Умумий ривожлантирувчи машқлари.»

РЕЖА:

1. Катта ва кичик тўплар билан бажариладиган машқлар.
2. Қоматни шакллантирувчи машқлар.
3. Оёқ юзи кафти мускулларини мустаҳкамловчи машқлар.
4. Акробатик машқлар.
5. Эмаклаш.

Катта ва кичик тўплар билан бажариладиган машқлар

Бу машқлар улоқтиришга ёрдам берадиган умумривожлантирувчи ва тайёрловчи машқлар ҳисоблананди. Улар елка камари ва қўл мускул ҳаракатлари мутаносиблиги ва аниқлигининг, кўз билан чамалаш ва кучнинг ривожланишига ёрдам беради.

Қўл тўпи билан бажариладиган машқлар мактабнинг барча бошланғич синфларида ўтказилади. Вазифа болаларни тўпни танлаш ва илиб олишнинг турли усулларига, ўз кучини тўпнинг оғирлиги, узоққа ва баландга учишини ҳисобга олган ҳолда, тўғри ва тежаб сарфлашга ўргатишдан, улоқтириш машқларига тайёрлашдан, биргаликда, ҳаракат қилишга ўргатишдан иборат.

1-синфда аввало, катта тўплар билан кейинэса кичик тўплар билан бажариладиган машқларни ўрганиш тавсия этилади.

Машқлар учун катта резина ва шиширма тўплар (волейбол, футбол ва баскетбол тўплари), тўлдирма тўплар (1 кг оғирликкача бўлган) кичкина резина ва теннис тўплари қўлланилади.

Қоматни шакллантирувчи машқлар.

Қомат инсон фаолиятида муҳим аҳамиятга эга. Бироқ тўғри қад-қомат ўз-ўзидан вижудга келмайди. Уни шакллантириш кишидан катта меҳнат сарфлашни талаб этади. Мактаб ёшидаги болаларда кўпинча умуртқанинг ён томонига қийшашиши (сколиоз), олд-орқа йўналишда қийшашиши (лордоз), орқанинг яссилиги .

Тиббий кўрик пайтида шифокор ҳар бир ўқувчи қоматининг аҳволи ҳақида аниқ тавсиялар бериши, камчиликни аҳволи ҳақида аниқ тавсиялар бериши, камчиликларни тузатувчи йўсиндаги махсус машқлар бериши, чунончи, ясси товонликни бартараф этиш борасида махсус появзал кийишни айтиш мумкин.

Жисмоний тарбия дарсларида қомаини шакллантирувчи машқлар буюмлар билан ва буюмларсиз бажариладиган умумривожлантирувчи машқлар мажмуасига , мувозанат сақлаш машқларига , тирмашиб чиқиш ва ошиб ўтиш, эмаклаш машқларига , учинчи синфда эса осилиш машқларига

киритилиши мумкин. Ўқитувчи сафланиш ва қайта сафланишни, шунингдек, рақс машқларини ўтказганда эса қоматни ривожлантириш ва ростлаш учун катта имкониятга эга бўлади.

Шунга қарамай, қоматни тўғри шакллантирувчи машқларни фақат жисмоний тарбия дарсларида ёки синфдан ташқари машғулотларда эмас, балки ҳар қандай шароитда қуйидагича мунтазам равишда ўтказиб туриш мумкин.

Оёқ юзи кафти мускулларини мустаҳкамловчи машқлар

Оёқ учида, товонда, оёқ юзи кафтининг ички, ташқи томонларида , товонда юриш. Арқондан, гимнастика таёқчасидан, гимнастика скамейкасида юриш. Арқон устидан турганда буюмларни товондан оёқ учига ва орқага юмалатиш.

Акробатик машқлар

Акробатик машқлар барча синфларнинг дастурига кирган. Бу машқлар кучнинг, чاقқонлик, тезкорлик, чайирлик, довюраклик, қатъиятлилиқ сифатларининг ривожланишига кўмаклашади, фазода мўлжал олишга ўргатади, вестибуляр аппаратнинг функциясини яхшилайдди. Акробатик машқларнинг ҳар томонлама таъсири спортчининг кўпгина турлари, айниқса, сувда сакраш, фигурали учуш, спорт гимнастикаси, енгил атлетика ва спорт ўйинлари малакаларини тезроқ эгаллашга кўмаклашади. Аммо бу машқларни ўтказаятганда, албатта, санитария ва гигиена қоидаларига амал қилмоқ зарур.

Акробатик машқлар икки гуруҳга бўлинади. биринчи машқлар гуруҳига – ривожлантирувчи (Динамик), иккинчи машқлар гуруҳига турғун машқлар киради.

Эмаклаш.

Эмаклаш деб, (полда ёки гимнастика скамейкасида) тўрт оёқлаб юришга айтилади. Эмаклаш машқларини бажаришга йирик мускул гуруҳлари ишга тушади. Бу машқлар юрак – томир системасининг ва нафас олиш системасига, шунингдек қрматнинг тўғри шаклланишига ижобий таъсир этади. Мазкур машқлар тезкорликни, эпчилликни, чидамлилиқ, қатъийлик,

ботирлик каби ҳаракат сифатларининг ривожланишига ёрдам беради. Улар мактабгача тарбия муассасаларида кенг қўлланилади.

Мактабдаги жисмоний – тарбия дасрларида эмаклаш машқларини жисмоний тарбия залида, мослаштирилган биноларда, спорт майдончасида, табиий шароитларда, (майсазорларда) ўтказиш мумкин., лекин ҳар қандай шароитда ҳам қуйидаги санитария- гигиена талабларига риоя қилиш керак;

Бино ичида спорт залида бўлса, эмаклаш йўлига иложи борича материаллардан тўқилган гиламлар бўлиши лозим.

Машқлар майдончасида ёки махсус жойларда ўтказилса, ўқувчилар машқ қилиш костюмини кийишлари зарур.

1-машқ. Эркин эмаклаш.

2-машқ. Полда (майсада) эркин равишда тўрт оёқлаб эмаклаш.

3-машқ. Полда (майсада қарама-қарши оёқ қўлда, тиззаларда таяни, панжаларга таяниб эмаклаш

4-машқ. Полда (майсада) бир тарафдаги оёқ қўл, тиззаларда таяни, панжаларга таяниб эмаклаш.

5-машқ. Юқоридаги 1-2-3-4 машқларни гимнастика скамейкасида бажариш.

6-машқ. Гимнастика скамейкасида бўйлаб эркин ҳолда эмаклаш.

7-машқ. Гимнастика скамейкасида кўприкдаги ҳолатда қўлда тортилиш билан ҳаракатланиш.

8-машқ. Гимнастика козёли остида эмаклаб ўтиш.

Фойдаланилган адабиётлар

“Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси”. Профессор А.Д. Новиков.
Педагогика фанлари доктори профессор Л.П. Матвеев.

“Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси”. Турсунов У.

“Жисмоний тарбиядан ўрта умум таълим мактаблари ўқувчилари
учун дастур”.

“Жисмоний тарбия”. А.Н. Нормуродов

Ўзбекистан по физической культуре и спорту”. “Алпомиш” ва
“Барчиной”.

“Гимнастика” А.Эштаев