

**ЎЗБЕКСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ХАЛЫҚ
БИЛИМЛЕНДИРИЎ МИНИСТРЛИГИ**

**ЎЖЕНИЯЗ АТЫНДАҒЫ НӨКИС МӘМЛЕКЕТЛИК
ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТЫ**

**5141900 ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫ ХӘМ ДЕНЕ МӘДЕНИЯТЫ
ҚӘНИГЕЛИИ**

4-КУРС СТУДЕНТИ ДОСНИЯЗОВ КАМИЛЖАННЫҢ

БАКАЛАВР ПИТКЕРИЎ ЖУМЫСЫ

Тема: Гимнастика шынығыўларын үйретиў усыллары

Илимий басшы:

А.Ешбаев

Кафедра баслығы:

А.Утепбергенов

НӨКИС-2013

МАЗМУНЫ

К И Р И С И Ў

I.БАП. ГИМНАСТИКА ТАРИЙХЫ

1.1. Гимнастиканың пайда болыуы, раўажланыуы ҳәм жаңа дәўир гимнастикасы

1.2. Жаңа дәўир гимнастикасы

1.3. Миллий гимнастика системалары

II.БАП. ӨЗБЕКСТАНДА ГИМНАСТИКАНЫҢ РАЎАЖЛАНЫУЫ

2.1. Гимнастиканың Өзбекстанға кирип келиуи

2.2. Ғәрезсизликтен кейинги дәўирде гимнастиканың раўажланыуы

2.3. Халық аралық жарысларда салмақлы орынға ийе Өзбекстанлы спортшылар

III.БАП. ГИМНАСТИКА ШЫНЫҒЫЎЛАРЫН ҮЙРЕТИЎ МЕТОДИКАСЫ

3.1. Үйретиу принциплери

3.2. Үйретиу методлары

3.3. Үйретиу процесси

3.4. Аробатикалық шынығыуларды үйретиу усыллары

IV.БАП. ГИМНАСТИКА САБАҚЛАРЫНДА ЖАРАҚАТЛАНЫЎДЫҢ АЛДЫН АЛЫЎ ИЛАЖЛАРЫ

4.1. Спорта жарақатланыу менен гүресию зәрүрлиги

4.2. Гимнастика сабақларындағы жарақатларға сыпатлама ҳәм биринши жәрдем

4.3. Гимнастика сабақларында жарақатланыуды болдырмаудың тийкарғы илажлары

4.4. Сабақта қорғаныу илажлары, жәрдем берию ҳәм өзин-өзи қорғау әмеллерин қолланыу

ЖУЎМАҚЛАЎ

ПАЙДАЛАНҒАН ӘДЕБИЯТЛАР

К и р и с и ў

Дене тәрбиясы қәнигелерин таярлаўда гимнастика ҳәм оны оқытыў методикасы пәни өзиниң хәр қыйлы теориялық ҳәм әмелий әҳимийети менен зәрүр. Бул пән мазмунында студентлерге гимнастика шынығыўларының келип шығыўы, терминологиясы ҳәм спорт түрлери сыпатында қәлиплесиўи, шынығыўлар ҳәм гимнастика көп гүреси шынығыўларының классификациясы орынлаў шеберлиги (техникасы) ҳәм тактикасы пәнниң Өзбекистан Республикасы дене тәрбиясы системасында тутқан орны, айнықса, жасларды физикалық ҳәм руўхый жақтан тәрбиялаў, сондай-ак гимнастика шынығыўларын қәниге сыпатында үйрениў ҳәм үйретиў бойынша зәрүр теориялық, әмелий билимлерди ҳәм тәжирийбелерди ийелеўге жәрдем береди. Буннан тысқары студентлер орта ҳәм жаңа түрдеги мектеплер, академик лецей, кәсип-өнер коледжлери, ҳәм мектептен тысқары тәлим тәрбия мекемелеринде гимнастика ҳәм оның түрлери бойынша сабақ ҳәм сабақтан тыс, мектептен тысқары шынығыўлар шөлкемлестириў методикасын, гимнастика бойынша көргезбели шығыўлар ҳәм байрамлар шөлкемлестириў, оларды өткериў бойыншада билим ҳәм көнликпелерди ийелейди.

Спорт гимнастиканың ҳәзирги раўажланыў дәрежеси физикалық сапаларды раўажландырыўға, курамалы ҳәм қыйын шынығыўлардың техникасын өзлестириўге ҳәм де психологик турақлылықты тәрбиялаўға бағдарланған узақ ҳәм машақатлы жумыс болып табылады. Дурыс қәддин ушлаў, шынығыўларды гимнастикалық усылда сулыў, жеңил орынлаў уқыблығын тәрбиялайды.

Спорт гимнастикасы-бул көпшиликке кеңнен танылған спорт түри болып, ол өсип киятырған жас әўладты хәр тәрәплеме раўажланыўына үлкен тәсир тийгизеди. Сол себепли көп елдерде гимнастика дене-тарбиясы системасының тийкарғы куралы болып табылады.

Шуғылланыўшыларды физикалық жетилистириўи менен бирге спорт гимнастикасы, қыйын координациялық ҳәрекетлерди, физикалық күшти,

жигерликти, батырлықты талап ететуғын гимнастикалық шынығыўларды шебер орынлаўды көзде тутады. Ҳәзирги ўақыта дене тәрбиясы ҳәм спортқа деген қызығыўшылық жоқары дәрежеге көтерилди. Сол себепли Өзбекистан Республикасында жасаўшы халықларды физикалық мәдениетке ҳәм спортқа камтыў барған сайын артып бармақта, сол көз қарастан физикалық тәрбияның тийкарғы қуралларының бири гимнастикада үлкен әҳмийетке ийе. Көплеген адамлар гимнастика қуралларын ҳәр қыйлы; емлеў ҳәм гигиеналық, спорт ҳәм саламатландырыў ҳ.т.б. мақсетлерде қолланады. Улыўма раўажландырыўшы, тиркеўши ҳәм спорт түрлери ҳәр қыйлы жастағы, жыныстағы ҳәм ҳәр қыйлы ден саулыққа ийе адамларға үлкен жәрдем көрсетеди.

Солай етип, дене тәрбиясы қәнигелигин питкерийўши ҳәр бир студент өзиниң шуғылланған спорт түрине карамастан гимнастика сабағын өтип билиўи тийис.

I.БАП. ГИМНАСТИКА ТАРИЙХЫ

1.1. Гимнастиканың пайда болыуы, раўажланыуы хәм жаңа дәўир гимнастикасы

Гимнастика – б.э.ш. Әйемги Грецияда қәлиплескен дене шынығыулар системасы. Хәр бир жәмийеттиң экономикалық хәм мәдений өзгериуи, адам хаққындағы илимниң раўажланыуы, сондай-ақ урыс алып барыуы усылларының өзгериуине байланыслы оның мазмуны хәм ўазыйпалары өзгерип келген.

Хәзирги заман гимнастика шынығыуларына уқсас дене тәрбиясы шынығыулары ерте заманларда пайда болған. Буған мысал ретинде б.э.ш. көп мың жыл бурын Әйемги Қытайда гимнастика шынығыуларын аўырыуларды емлеуі ушын пайдаланған болса ал, әйемги Хиндистанда дем алыуы органларын жақсылаўда пайдаланған. Акробатикалық шынығыуларды Мысыр, Кавказ еллеринде гүреске таярлық ретинде пайдаланған.

Биринши рет «гимнастика» термини б.э.ш. VIII әсирде әйемги грецияда (эллини) мәдениятының гүллеп турған ўақтында пайда болған.

Әйемги эллини мәдениятының (приеемник) избасары әйемги римликлер болды. Олар эллини мәдениятын (барлық тараўда соның ишинде дене тәрбиясы тараўында) үлги ретинде өзлерине қабыллады. Римликлер бул мәдениятқа архетиктура, скульптура, поэзия, әдебиятқа, философияға соның менен бирге «грек гимнастикасына» да өзлериниң үлеслерин қосты. Солай етип, олар тәрәпинен (тосқынлықларды асып өтиуі ушын) өрмелеуі үскенелери, (атта жүриуі әмеллерин үйретиуі ушын) ағаштан соғылған ат, (секириуі ушын) ағаш стол киритилген. Сол ўақытлары үлкен қызығыушылыққа ийе акробат-артистлерден үйренген акробатикалық шынығыуларды римликлер кеңнен пайдаланған.

Сол ўақытлары хәр қыйлы көз қараслар пайда бола баслады. Олардан ең алдыңғылардан венецианлық шыпакер Иронима Меркуриалистиң көз қарасы болды. (XVI асир екинши ярымы). Ол өзиниң алты томлық «Об искусстве

гимнастики» деген мийнетінде гимнастика түрлерін бірінші болып шыпакерлік, әсекрий хәм атлетикалық деп классификацияларға бөлді. Бунда автор саламатландырыу гимнастикасын дене тәрбиясының тийкарғы куралы деп есаплады. Оның мийнетлерін көп педагоглар пайдаланды.

Сол ўақытлары гимнастиканың басқа да бағдары раўажланып олардың тийкарында тиркеўши көнликпелерди ийелеў көзде тутылған еди.

Француз жазыўшы-гуманисти Франсуа Раблениң (1494-1553ж) «Гаргантюа хәм Пантагрюэль» деген шығармасында сол ўақытлары көплеген шынығыўлар соның ишинде турникте, ағаштан соғылған атта, арқанға өрмелеў, акробатикалық шынығыўлар менен шуғылланғанлығы жазып қалырылған. Бул XVI әсирде ақ дворян жаслары мектептерінде айрым гимнастикалық үскенелер хәм шынығыўлар пайдаланғанлығын көрсетеди.

1.2. Жаңа дәўир гимнастикасы

Я.А.Каменскийдиң шығармалары хәм дидактикалық принциптери системасы XVIII әсир педагогика классиктери Жан Жак Руссо (1712-1778) хәм айнықса Иоган Генрих Пестолоццилардың (1746-1827) дүнья қарасларын раўажландырыўға жәрдем берди. Булардың дене тәрбиясы тараўындағы хызметтери соннан иборат, олар гимнастиканың қайта тиклениўине түртки берди.

Ж.Ж.Руссоның пикиринше дене тәрбиясы шынығыўлары денени күшейтиреди хәм шынықтырады, адамның күш хәм хәрекет мүмкиншилигин раўажландырыўға керекли жағдайды туўдырады, ақлай раўажланыў хәм саламатлықты беккемлеўге жәрдемлеседи деп есаплаған. Ол адам өз күшин үнемлеп жумсаў керек болған жуўырыў, секириў, ылақтырыў, жүзиў сыяқлы хәр қыйлы шынығыўларды хәм ойынларды қолланыўды усыныс еткен. Оның пикиринше тәрбияның ең баслы сыры физикалық (дене) шынығыўларын ақлай шынығыўлар менен алмастырылып алып барыў адам ушын дем алыс деп ойлаған.

И.Г.Песталоццидиң пикиринше тәрбияның баслы мақсети балалардағы туўма уқыблық хәм күшлерди шынығыў арқалы раўажландырыў деп

есаплаган. Песталоцци ең жақсы шынығыу деп бууынлар гимнастикасын есаплаган себеби хәр қандай қыйын хәрекетлер усы бууынлар арқалы деп түсинген. Бууынлар гимнастикасын хәр қыйлы хәрекетли ойынлар хәм қол мийнети толқтырып барыуы тийис болған хәм ол шынығыуларды аңлы түрде орынлауды талап еткен.

Песталоцци бууын шынығыуының әхмийетин жүдә жоқары бахалап жиберіуине қарамастан, ол тәретен ислеп шығылған аналитикалық методы сол ўақыттағы гимнастика да кеңнен қолланылды. Песталоцци гимнастиканың теориясы хәм методикасының тийкарын салыушылардың бири есапланады.

XVIII әсирдің 70 жыллары Германияның айрым қалаларында таза типтеги «Филиантроп» (Школы человека любя) мектеплери пайда бола баслады.. Бул мектептиң басшылары Руссоның педагогик идеяларын пүткиллей иске асырғысы келди, бирақ бурынғы дәстүрий мектептер болып қалды. Филиантроп мектеплеринде физикалық тәрбияға үлкен кеуил бөлинди хәм усылардан буржуазиялық гимнастика пайда бола баслады. Филиантроп мектептердеги белгили тәрбия басшылары Г.Фит (1763-1836) хәм И.Гутс-Мутслар(1759-1839) болды. Олар гимнастикада сол ўақытлары қандай физикалық шынығыулар белгили болса барлығын қолланды.

XVIII әсирдің 70 жыллары Германияның айрым қалаларында таза типтеги«Филиантроп» (Школы человека любя) мектептер пайда бола баслады.. Бул мектептиң басшылары Руссоның педагогик идеяларын пүткиллей иске асырғысы келди, бирақ бурынғы дәстүрли мектептер болып қалды. Филиантроп мектеплеринде физикалық тәрбияға үлкен кеуил бөлинди хәм усылардан буржуазиялық гимнастика пайда бола баслады. Филиантроп мектептердеги белгили тәрбия басшылары Г.Фит хәм И.Гутс-Мутслар болды. Олар сол ўақытлары қандай физикалық шынығыулар белгили болса соларды қолланды.

Г.Фит өзиниң үш томлық мийнетинде гимнастика хаққындағы теориялық хәм әмелий мағлыұматларды жазып шыққан. Ол сабақтың мақсети ден

саулықты беккемлеу, күш хәм хәрекет тезлигин раўажландырыу, денениң сулуу формасын қәлиплестириу, ақлий хәм психикалық хызметке жәрдемлесіуде деп есаплады. Фит хәзирге ўақытқа шекем өзиниң әхмийетин жойтпаған (шынығыўлардың избе-излиги, әстелик пенен әпиўайы шынығыўлардан қыйын шынығыўларға өтиў, оқыўшылардың сабақтағы активлиги, олардың сабаққа деген қызығыўшылығы, оқыўшылардың жеке өзгешеликлерин есапқа алыў хаққындағы) методикалық көрсетпелерди жазып кеткен.

И.Гутс-Мутс көп гимнастикалық шынығыўлардың, соның ишинде үскенедеги шынығыўлар техникасын ислеп шыққан. Ол хәрекет формасына үлкен кеўил бөлген. Оның «Гимнастика для юношества» деген китабы көп еллерге тарқалды хәм айрым еллерде соның ишинде Россияда да гимнастиканың раўажланыўына жәрдемлести.

Солай етип XVIII әсирдиң ақырларына келип жаңа дәўир гимнастикасының теориялық тийкарлары көрине баслады.

1.3. Миллий гимнастика системалары

Миллий гимнастика системаларынын пайда болыўы XIX әсирдиң басларына туўры келеди. XIX әсирдиң биринши ярымына келип гимнастиканың үш бағдары раўажлана баслады:

г и г и е н а л ы қ (гимнастика адамның физикалық күшин раўажландырыу хәм саламатлығын беккемлеу қуралы сыпатында қаралады);

а т л е т и к а л ы қ (гимнастика қыйын шынығыўлар соның ишинде гимнастика үскенелериндеги шынығыўларды қолланыў жолы менен адамның хәрекет мүмкиншилигин раўажландырыу қуралы сыпатында қаралады);

т и р к е ў ш и (гимнастика солдатларды хәр қандай тосқынлықлардан асып өтиўге үйретиў қуралы сыпатында пайдаланылады).

Немец гимнастика системасы Наполеон әскерлери Пруссияны ийелеп турған дәўирде қәлиплесе баслады. Бул системаның тийкарын салған Ф.Ян (1778-1852) еди. Ол гимнастикадан мәмлекетти басқыншылардан азат етиў мақсетинде жасларды әскерий таярлыққа үйретиў ушын пайдаланыўға

умтылды. Гимнастика үскенелеріндегі шынығыулар хәм әскерий шынығыулар бул системаның тийкарын қурады. Себеби олар Янның пикиринше, адамның физикалық күшин раўажландырып, өзине исенимин күшейтетуғын еди. Ол өзиниң гимнастикасын «Турнкунст» (епшиллик санааты), ал шәкиртлерин «Турнерлар» деп атады. Кейин немец гимнастикасы «Турнен» деп те аталды.

Швед гимнастика системасы немец гимнастика системасының изинше пайда болды. Бул системаның тийкарын салған П.Линг (1776-1839) болды. Онда гимнастиканың гигиеналық бағдары жақсы ислеп шығылған еди. П.Линг денениң айырым бөлимлери ушын шынығыуларды ислеп шықты. Себеби оның пикиринше, бул шынығыулар пүткил организмди раўажландырыуға жәрдем беретуғын еди. Ол физикалық шынығыулар адам денесин раўажландырып хәм беккемлеу керек деп есаплады, бирак гимнастиканың педагогикалық әхмийетин есапқа алмады. П.Лингтиң басламасы менен 1813-жылы Стокгольмде арнаулы институт ашылды. Бул жерде ол өзиниң дене тәрбиясы қуралларын хәм методларын қолланды.

Оның баласы Я.Линг (1820-1886) атасы баслаған исти дауам еттирип, шынығыуларды системаға келтирди, олардың техникаларын жазды, сабақ схемасын ислеп шықты, арнаулы үскенелерди киргизди хәм бир қатар методикалық қағыйдаларды алға сүрди.

Шынығыулар анатомиялық белгилерге қарай классификацияланды. Олардың тийкарын симметриялы, тууры сызықлы хәм күшке таяныу шынығыулары қурайды.

Швед гимнастика сабағы схемасы қатаң тәртипте избе-из орынланатуғын 16 бөлимнен ибарат еди. Бул система оқытушының басламасын шеклеуине қарамастан, көпшиликке илимий жақтан тийкарланған болып түйилер еди. Кейинирек Швед гимнастикасы өзиниң формализими ушын көп сынға ушырады хәм Шведцияның өзінде де қайта исленди.

Француз гимнастика системасы әскерий- тиркеуши бағдарда болып, Швед системасы менен бир уақытта қәлиплести. Францияда гимнастика

системасын жаратқан Ф.Аморос (1770-1848) еди. Ол турмыста хәм әскерий шараятларда зәрүр болған көнликпелерди арттырыўға жәрдем беретугын шынығыўлар-тосықлар қойылған ашықлықта жүриў хәм жуўырыў, қурал-жарақлар менен хәр қыйлы бийикликтен секириў, жүкти ямаса «жарадарды» бир жерден екинши жерге көтерип алып барыў, жүзиў хәм сүңгиў, гүресий, ылақтырыў, оқ атыў, қылышласыў хәм шабандозлық шынығыўларын ең жақсы шынығыўлар деп есаплады. Ол өз сабақларында жүдә үлкен тезликте хәм күшти көп үнемлеп өтиў лазым болған гимнастика әСТЕМАларын (ағаш зәңги, арқан, ағаш дийўаллар, қадаларды) қолланатуғын еди. Сабақты ол белгили бир схемада емес, ал тек улыўмалық принциплерге тийкарланып өткен:

- шынығыўлар шуғылланыўшыларға түсиникли хәм мүмкиншилиги болғанша аңсат болыўы керек;
- шынығыўларды жеңилден- қыйынға, әпиўайыдан- қурамалыға қарай избе-изликте өтиў керек;
- сабақларда оқыўшылардың жеке өзгешеликлерин есапқа алыў керек болған.

Шынығыўлар әскерий қосықлар менен бирге орынланған. Бул дурыс дем алыўды раўажландырыўға жәрдемлеседи хәм Ыатанды сүйиўшилиқ сезимлерин оятады деп есапланды. Бундай усыл, сабақты музыка менен бирге алып барыўға қойылған биринши қәдемлер еди.

Француз гимнастика системасы шынығыўларын көп мәмлекетлер физикалық хәм әскерий таярлықта қолланған.

Сокол гимнастика системасы. XIX әсирдин орталарында Австро-Венрия қурамында болған славян халықларының миллий азатлық гүресине байланыслы Чехияда «Сокол ҳәрекетин» пайда болды хәм сокол гимнастика системасы дүзиле баслады. Оның тийкарын салыўшы, өз Ыатанын Австрия зулымынан азат қылыўға умтылған, либерал буржуазия ўәкили, Прага университетиниң эстетика хәм санаат тарийхы профессоры Милослав Тырш (1832-1884) болды.

М.Тырш XIX әсирдің биринши ярымындағы гимнастика системалары менен таныс болған, бирақ Чехияда халықты миллий азатлық гүресине таярлау мақсетинде, массалық гимнастика хәрекетин шөлкемлестириу ушын олардың биреуин де жарамлы деп есапламады.

Сокол гимнастикасы мазмуны Немец гимнастика системасына жақын, бирақ оның өзине тән өзгешелиги бар еди. М.Тырш «барлық хәрекетлер хәм жағдайлар, шынығыуды орынлаушыға хәм тамашагөйлерге де эмоциялық көтеринки рух, кууаныш бағышлап, олардың эстетикалық сезимлерин ояту керек», -деп есаплады. Бул системаның тийкарын үскенелердеги шынығыулар, пирамидалар, қылышласу шынығыулары, бокс хәм гүрес шынығыулары курады. Барлық шынығыулар сыртқы көрнисине қарай төрт тийкарғы бөлимлерге бөлинди:

1. Хеш қандай затларсыз орынланатуғын шығыулар (жүриу, жууырыу, еркин хәм саптағы шынығыулар) хәм олардың хәр қыйлылығы.

2. Үскенелердеги шынығыулар (үскенелер менен, үскенелердің үстинде) буның ишине секириулер де кирди.

3. Топар шынығыулары (пирамидалар хәм хәр қыйлы ойындар).

4. Әскерий шынығыулар (қарсыласу, гүрес, қол урысы, қылышласу).

Бирдей шынығыуларды бир неше мәрте қайталаулардың орнына «сокол» гимнасттары хәр қыйлы хәрекетлерден дүзилген комбинацияларды орынлады. Ал 1882-жылдан баслап арнаулы ислеп шығылған қағыйдалар бойынша гимнастика жарысларын өткере баслады. Сокол гимнастикасында шынығыуларды бир-еки сөз бенен билдиретуғын шынығыулар атамаларын ислеп шыққан. Бул өз гезегинде шынығыуларды үйретиуде хәм орынлауда үлкен әхмийетке ийе болды.

Сокол гимнастика сабақлары тийкарынан үш бөлимнен ибарат болған:

Биринши, таярлық бөлимінде саптағы шынығыулар, улыума еркин шынығыулар ямаса затлар менен исленетуғын (таяқша, гантельлер хәм т.б.) шынығыулар орынланған.

Екинши, тийкарғы бөлімде гимнастикалық үскенелерде орынланатуғын шынығыўлар, секириўлер, әскерий шынығыўлар хәм т.б. орынлады.

Үшинши, жуўмақлаўшы бөлімде әдеттегидей жүриў хәм жуўырыўлар орынланған.

Сабақлардың бирдей спорт кийиминде және музыка менен бирге алып барылыўы, шынығыўлардың анық, сулыў (аяқлардың ушлары созылған, дизелер хәм қоллар дүзиў тутылып) орынланыўы, жарыслардың хәм массалық көргизбели шығыўлардың шөлкемлестирилип турыўы, сокол гимнастикасының көп еллерге танылыўына себеп болды. Бул өз гезегинде хәзирги заман спорт гимнастикасына тийкар салды. Жоқарыда сөз етилген системалардың бир тәрәплеме болғанлығы, яғный, олардың авторлары гимнастиканың тәрбиялық әҳмийетин жетерли дәрежеде түсинип жетпегенлиги бул системалардың кемшиликлери еди.

II. БАП. ӨЗБЕКСТАНДА ГИМНАСТИКАНЫҢ РАЎАЖЛАНЫЎЫ

2.1. Гимнастиканың Өзбекстанға кирип келиўи

1879-жылда Ташкентте ашылған ең биринши педагогика оқыў орны Түркстан үлкесиндеги рус хәм рус-тузем мектеплери ушын оқытыўшылар таярлаған. Олар дене тәрбиясы хаққында ең әпиўайы түсиниклерге ийе болған. Бул оқыў орнының оқыў режесинде көрсетилгениндей, студентлердин гимнастика шынығыўлары: сапланыў, еркин хәрекетлер, хәр қыйлы ойындар хәм гимнастика үскенелеринде орынланатуғын шынығыўлардан ибарат болған.

Сол ўақытлары гимнастика басланғыш билим орынларында өтилер еди, бирақ қәнигелердин жетиспеўшилиги, сабақ өтиў ханалары хәм спорт үскенелеринин болмағанлығы себепли сабақлардың сапалары төмен дәрежеде еди.

1912-жылдан баслап Петербург, Варшава, Москва қалаларынан гимнастика спорты бойынша тренерлер келе баслаған. Сол жылы Стокгольм қаласында болып өтетуғын Олимпиада ойындарында қатнасыў ушын Россия

сайланды командасының таңлау жарыстары Түркстанда (Ташкентте) болып өткен. Сол жылы Өзбекстанда спорт гимнастикасы дүзилген жыл деп есапланды. Соңын ала Қоқан, Фергана хәм Самарканд қалаларында гимнастика жәмийетлери дүзилген.

1915- жылды Ташкентте хаяллар гимнастикасы бойынша оқыу курслары ашылды. Усы курсларды тамамлаған Полина Гарфунг Өзбекстанда гимнастиканың рауажланыуына үлкен үлес қосты.

1917-жылы Халықты дене тәрбиясы хәм спорт арқалы саламатландыруу мәмлекет исине айланып, гимнастика ғалабалық бағдарда рауажланған. Усы уақытта гимнастика Бухара, Каттақорған, Наманган, Ургениш қалаларына тарқала баслады.

1918-жылы «Балалар спорт клубы» ашылып, онда гимнастика шынығыулары хәм хәр қыйлы ойындар өткизилетуғын еди.

1919-жылы Ташкент қаласында Түркстан Олимпия ойындары өткизилди.

1920-жылы 10-октябрьде Орта Азия ойындары болып өтті. Бул жарыста Өзбекстан гимнастикашылары жеңимпаз болды.

1920-жылы Фергана уәлияты әскерий комитети қасындағы «Всеобуч» бөлими “Бес жыллық мектептердің 1-2-классларында дене тәрбиясы сабағын оқытыу бойынша қысқа бағдарлама” ислеп шықты. Бағдарламада гимнастика, жууырыу, секириу, хәм хәр қыйлы ойындар менен шуғылланыу белгиленген еди.

1928-жылы Москвада өткизилген бұрынғы Пүткил аўқамлық спартакиадасында Өзбекстанлы гимнастикашылар командалық есапта 4-орынды ийеледи, ал ташкентли гимнаст Мечеслав Мурашко болса бұрынғы аўқамның абсолют чемпионы болды.

Ташкентте 1929-жылы биринши мәрте дене тәрбиясы дөгереклери шөлкемлестирилди хәм онда гимнастика спорты бойынша жарыстар өткизилди.

1930-жыллардан баслап балалар хәм өспиримлер арасында спорт гимнастикасын рауажландыруу бойынша жүдә үлкен жұмыстар алып

барылды. Ташкенттеги алымлар үйи қасында ашылған балалар дөгерегине Н.В.Кравченко тренерлик қылды.

1934-жылы Ташкентте болып өткен I Орта Азия хәм Қазақстан Республикасы спартакиадасында командалық бириншиликте биринши орынды Өзбекстанлы гимнастлар қолға киргизди.

1935-1937-жылларда «Спартак», «Локомотив», «Динамо» ықтыярлы спорт жәмийетлериниң шөлкемлестирилиўи республикада гимнастика спортының және де раўажланыўына түртки болды. Усы спорт жәмийетлеринде Балалар, өспиримлер спорт мектеплери (БӨСМ) шөлкемлестирилип, онда 100ден аслам жас спортшылар шуғылланған. Оларға сол дәўирдиң жетекши тренерлери Н.Сальников, Н.Котин, А.Петуховлар сабақ берген. Усы мектептерде шуғылланған спорт устасы А.Абрамян мәмлекеттиң абсолют чемпионы болған, Г Канавалова, А.Бородин, Н.Тарасов хәм В.Меркуловлар болса өз дәўириниң жетекши спортшылары болып жетилискен.

1935-жылы Ташкентте дене тәрбиясы техникумы ашылып, онда Москва институтының питкериўшиси Ян Халилович Муртазин, Рашид Хамидов хәм Омар Асадовлар гимнастикадан сабақ берген.

1936-жылы усы техникум студентлери Р.Хамидов хәм П.Завируха республика чемпионлары атағына ийе болған.

Усы техникум питкериўшилери доцент Мухаммадали Тажиев, Г.Д.Жаржаладзе Өз.М.Д.Т.И «Гимнастика» кафедрасы баслығы, Карим Жураев, Рихси Олимова-Қузиева, А.Ефеменко ТашМУ «Дене тәрбиясы» кафедра баслығы, 1990-2000 жылларда Өзбекстан Республикасы Гимнастика Федерация баслығы доц. И.О.Ишақов хәм басқалар Өзбекстан Республикасында спорт гимнастикасының раўажланыўына өзлериниң салмақлы үлеслерин қосты.

1936-жылы Өзбекстанда биринши рет спорт гимнастикасы бойынша жас балалар арасында республика бириншилиги болып өтті. Бул жарыста В.Лебедев хәм Р.Томилина республика чемпионы атағына ийе болған.

Бундай жағдай республикада гимнастиканың раўажланыўы ушын үлкен әҳмийетке ийе болып, гимнастика бойынша Олимпиада ойынлары қатнасыўшылары хәм чемпионлары, бурынғы аўқам хәм Өзбекстан Республикасының абсолют чемпионлары Г.Шамрай, А.Марков, С.Чуксиева, В.Хримпач, Е.Сыркин, В.Бондаренко, Р.Балшакова хәм П.Панкратев сыяқлы жоқары тәжирийбеге ийе спортшылардың өсип шығыўына себеп болды.

1938-жылы өткизилген Пүткил аўқамлық жарысларында республикамыздың жас гимнастлары 5-орынды, ал 1939-жылы болса 4-орынды ийелеген.

Екинши дүнья жүзлик урыстан алдыңғы жылларда жергиликли миллетке тийисли балалар менен ислесиў жақсы жолға қойылған еди.

1940-жылы республика сайланды командасында 4 өзбек жигити хәм 3 қыз болған. Оларды тәрбиялаўда Ташкент қаласындағы 90-санлы мектеп оқытыўшысы Л.Вапаевтың хызметлери үлкен.

1943-жылы 1-январьдан хәтте орта мектептиң басланғыш классларында әкерий дене тәрбиясы таярлығы бойынша сабақлар өтиле баслаған.

1943-жыл сентябрь айында мектептен тыс мекемелерди тиклеў хаққында арнаўлы қарар қабыл етилген.

1944-жылы 118 мектептен тыс мекемелер тикленип, соннан 16 оқыўшылар үйи, 11 Б.С.М., 7 балалар стадионлары хәм бағлары, орайлық туристлик станциялары қурылып, олар қәрежет пенен тәмийинленген. Б.С.М де 2000 нан аслам мектеп оқыўшылары шуғылланған.

2.2. Ғәрезсизликтен кейинги дәўирде гимнастиканың раўажланыўы

Ғәрезсиз Өзбекстан Республикасы гимнастлары хәм тренерлери жаңа шараятта да үлкен жетискенликлерге ериспекте. Спортшыларымыз Халық аралық спорт ареналарында өз күшлерин сынап көриўге пухта таярлық көрип атыр. Өзбекстанлы гимнаст қызлар О.Чусовитина, Р.Галиевалар спорт гимнастикасы бойынша жәхән чемпионатында қатнасып, алтын медалды жеңип алыўға миясар болды.

1992-жылы Испанияның Барселона қаласында өткерилген XXV Олимпиада ойындарында ҒМДА командасы құрамында О.Чусовитина хәм Р.Галиевалар алтын медал ийеси болды.

О.Чусовитина бес Олимпиада ойындарына қатнасып жоқары орынларды ийелегени ушын жәхән гимнаст ҳаяллары арасында Гиннес рекордлары китабына түскен жеке спортшы болып табылады.

1993-жылы Өзбекстан Гимнастика Федерациясы дүзиліп, оны Халық аралық Гимнастика Федерациясы (ФИЖ) өз құрамына қабыл етті.

1994-жылы Хиросимада өткерилген Азия ойындарында О.Чусовитина таянып секириў хәм брусьяларда бронза медалын қолға киргизди.

1998-жылы Бангкокта өткизилген жарысларға Е.Гардиева, А.Дзюндзьяк, Б.Баятанова (ҚҚ-лы), С.Бахратдинова, О.Чусовитина сыяқлы тәжирийбели спортшылар қатнасты.

А.Фокин 2007-жылы Германияның Штутгарт қаласында болып өткен жәхән чемпионатында бронза медалын жеңип алды.

2008-жылы А.Фокин ХХІХ Пекин Олимпиадасында брусьяда ал, Е.Хилько «трамполин» спорт түри бойынша бронза медалларын жеңип алыўға миясар болды.

2010-жылы Гуанчжоуда болып өткен Азия ойындарында А.Фокин брусьяда гүмис, Луиза Галиулина бревнода бронза медалын жеңип алды.

Хәзирги ўақытта Республикамызда Р.Г.Саркисов, Р.С.Сыркин, А.Олушев хәм т.б. тәжирийбели тренерлер жас гимнаст балаларды тәрбиялаўдай әдиўли исте өз күшлерин аямай хызмет етип киятыр.

Өзбекстан гимнастика федерациясы ўәкиллери ФИЖ хәм Азия бирлеспеси конференцияларында өзлериниң баянаты менен қатнасып келмекте.

Бүгинги күнде Өзбекстан Республикасында бундай спорт түриниң раўажланыўына өз күшлерин аямай киятырған тәжирийбели спортшылар О.Чусовитина, А.Дзюндзьяк хәм олардың тренери С.Кузнецова хәм т.б. атақлы тренерлер өз устазлары В.Внучкова, Г.Петров, В.Аксенов,

З.Бондаренко, В.Курлянд ҳам Р.Саркисовлар қалдырган мийрастан нәтийжели пайдаланып, мәмлекетимиз байрағын халық аралық жарысларда жоқары көтерип киятыр.

2.3. Халық аралық жарысларда салмақлы орынға ийе Өзбекстанлы спортшылар

Галина Яковлевна Шамрай (Руденко) - Бурынғы аўқамда хызмет көрсеткен спорт устасы, гимнастика спорты бойынша жәхәннің биринши абсолют чемпионы (1954), гимнастика бөренесинде шынығыў орынлаў бойынша мәмлекет чемпионы (1955), 1952-жылғы Олимпиада ойынларында миллий сайланды команда ағзасы, команда қурамында Олимпиада чемпионы, «Хұрмет белгиси» ордени ийеси.

Галина Яковлевна Шамрай 1931-жылы 5-октябрде Ташкент қаласында туўылған. Гимнастика менен екінши дүнья жүзлик урыстан кейин шуғыллана баслаған. Биринши тренери В.В.Внучков. 1949-жылы Галина миллий сайланды команда ағзасы болған.

1952-жылдағы Хельсинки қаласында болып өткен XV Олимпиада ойынлары Галинаның өмириндеги ең бахытлы ўақыялардың бири еди. Ол миллий сайланды команда қурамында Олимпиада чемпионы болды.

1954- жыл Галина ушын әўметли келди. Ол Рим қаласында болып өткен Жәхән чемпионатының абсолют чемпионы болды ҳам еки алтын медаль жеңип алды.

1957-жылдан Галина Шамрай Москва қаласында гимнастикадан тренерлик ҳам төрешилик етти. Хәзирги ўақытта ол Москва қаласында жасайды.

Сергей Викторович Диомидов – Хызмет көрсеткен спорт устасы, спорт гимнастикасы бойынша мәмлекет чемпионы (1964-1966, 1968-1969,1970). Брусьяда шынығыў орынлаў бойынша жәхән чемпионы (1966), XVIII, XIX Олимпиада ойынларының гүмис медалы ийеси (1964, 1968), абсолют жәхән чемпионы (1966,1970).

Сергей Викторович Диомидов 1943-жылы Төрткүлдө тууылган. 1956-жылдың сентябринде биринши рет гимнастика залына тренер Р.Г.Саркисов топарына келип, үлкен ағасы менен бир топарда шуғылланган.

Бир жыл өтпей-ақ, Сергей спортта ағасына жетип алып, II разряд өлшемлерин орынлаган. Үш жылдан соң «Динамо» спорт жәмийетинде спорт устасы өлшемлерин тапсырған. 1961-жылдан 1967-жылға шекем Сергей Диомидов Өзбекстан әскерий спорт клубы ағзасы, 1968-жылдан 1972-жылға шекем Орайлық әскерий спорт клубы (ОӘСК) ағзасы. Сергей Диомидов 1964-жылы мәмлекет чемпионатында күшли гимнастлар арасында төртинши орынды ийелеп, Токиода өткерилетуғын XVIII Олимпиада ойынларына жолламаны қолға киргизди.

Бул Олимпиадада бурынғы аўқам сайланды командасы командалық бириншиликте екинши орынды ийеледи.

Сергей Диомидов 1965-жылы мәмлекет кубоги, мәмлекет Қураллы Күшлери, Европа ҳәм Жәхән кубоги жеңимпазы, 1965-жылы бурынғы аўқамның абсолют чемпионы, Европа бириншилигинде бронза медалы ийеси, 1966-жылы Жәхән чемпионатында брусьяда жәхән чемпионы болды.

Сергей Диомидов 1965-жылдан баслап Москва қаласында дәслепп хызмет көрсеткен тренер Евгений Викторович Королев, соңын ала Владимир Михайлович Смолевскийлер басшылығында шуғылланган. Сергей Диомидов XIX Олимпиада ойынларында (Мехико 1968) гүмис медал ийеси болған.

Сергей Диомидов-1965,1968-жылларда гимнастика көп гүресинде мәмлекеттиң абсолют чемпионы, 1968-жылы кольцада шынығыў орынлаўда ең күшлилер қатарында тән алынған. 1964-1966,1968,1970-жылларда брусьяда шынығыўларды орынлаў бойынша мәмлекет чемпионы. Брусьяда С.Диомидов тәрeпинен 1968- жылы орынланған шынығыў елеге дейин «вертушка Диомидова» деп аталады.

Элвира Фиадовна Саади – Спорт гимнастикасы бойынша республикада хызмет көрсеткен спорт устасы (1974), жәхән чемпионы, бир неше рет халық

аралық жарыстардың жеңімпазы (1972,1976), еки мәрте Олимпиада чемпионы, «Халықлар дослығы» ордени ийеси.

Элвира Фиадовна Саади 1952-жылы 2-январда Ташкент қаласында тууылған. 12 жасынан баслап гимнастика менен шуғыллана баслаған. «Динамо» жәмийети тренери Владимир Филиппович Аксенов Элвирада гимнастшыларға тән ийилиушеңлик, мийнет сүйиушилик хәм шынығыу орынлауда өзине тән өзгешеликлерин көре билди.

1970-жылы Элвира Саади кандидатурасы мәмлекет сайланды командасы устазларының көзине түседи, және бир жылдан кейин, ол мәмлекет чемпионаты гүмис медал ийеси болды. Мәмлекет кубогинде болса Элвира 5-орынды хәм бөренеде хәм де еркин шынығыуларда еки алтын медалды қолға киритти. Элвира Саади 1972-жылы Мюнхенде өткерилген Олимпиада ойынларында қатнасыу ушын миллий олимпиада сайланды командасы ағзасы курамына кирди хәм Олимпиада чемпионы болды. Элвира 1974- жылы Жәхән чемпионы атағына ийе болды. 1976- жылы Канаданың Монреал қаласында екинши мәрте Олимпиада чемпионы болды.

1976-жылы спорт тарауындағы үлкен хызметлери ушын Элвира Фиадовна Саади «Халықлар дослығы» ордени менен сыйлықланды.

Элвира Саади соңын ала мәмлекет хәм Россия сайланды командаларының тренери лауазымында ислеп келди. Хәзирги күнде Э.Саади Канада Олимпия сайланды командасын халық аралық жарыстарға таярламақта.

Оксана Александровна Чусовитина – Хызмет көрсеткен спорт устасы, спорт гимнастикасы бойынша түрли халық аралық жарыстар жеңімпазы. «Жақсы нийет ойынлары» жарыстарының жеңімпазы. XXV, XXVI, XXVII Олимпиада ойынларының чемпионы, XXVIII Олимпиада ойынларының қатнасыушысы. 1993-жылғы Жәхән чемпионатының бронза медалы, «Дослық» ордени ийеси, 1994-жылда Хиросимо қаласында болып өткен XII Азия ойынларының бронза медалы ийеси, Өзбекстанда хызмет көрсеткен спорт устасы.

Оксана Александровна Чусовитина 1975-жылы 19-июнда тууылган. Оксана бес жасынан баслап спорт гимнастика дөгерегине ағасы менен катнаған.

Көп өтпестен Оксананы тренери Светлана Михайловна Кузнецова өз тәрбиясына алды. Ол Ташкент қаласындағы Г.С.Титов атындағы Олимпиада резервлерин таярлаушы арнаулы спорт мектеб-интернатында оқыйды. Андрей Фиодрович Родионенко Оксананы өз тәрбиясына алып, оны Москваға оқыу-шынығыу жыйынына шақырады. 1989-жылы Оксана спорт шебери өлшемлерин орынлады. 1990-жылдан Оксана Чусовитина-спорт гимнастикасы бойынша бұрынғы аўқам сайланды командасының ағзасы. Оксана сол жылдың жазында сайланды команда қурамында АҚШ тың Сетл қаласында «Жақсы нийет ойындары» жарысларында катнасып, команда қурамында алтын медаль ийеси болды. Сол жылы халық аралық дәрежедеги спорт шебери дәрежесине еристи. 1991-жылы бұрынғы аўқамда хызмет көрсеткен спорт шебери атағына ийе болды.

1992-жылы Парижде Өткерилген Жәхән чемпионатында бронза медалын алыуға ериседи. Испанияның Барселона қаласында болып өткен XXV Олимпиада ойындарында Оксана команда қурамындағы және бир өзбекстанлы гимнаст қыз Розалия Галиева менен биргеликте ҒМДА (ғәрезсиз мәмлекетлер дослық аўқамы) алтын медал ийеси болады.

1993-жылы Англияда болып өткен Жәхән чемпионатында Оксана Чусовитина таянып секириу шынығыуында үшінши орынды ийеледи. Сол жылы Испанияда өткерилген халық аралық жарыста бөренеде, таянып секириуде, брусьяда, еркин шынығыуларда екинши орынды ийелеп, нәтийжеде көп гүрес бойынша екинши орынды ийеледи.

Оксана Чусовитина бес Олимпиада ойындарында катнасып, жоқары орынларды ийелегени ушын Гиннес рекодлар китабына түскен Жәхән гимнаст қызлары арасындағы жеке спортшы.

Розалия Илфатовна Галиева - Хызмет көрсеткен спорт устасы, спорт гимнастикасы бойынша бир неше халықара жарыслардың жеңимпазы, 1991-

жылдағы Х бурынғы аўқам халықлары спартакиадасында бронза медалы ийеси ҳәм сол жылы халық аралық дәрежедеги спорт устасы дәрежесине ийе болды, 1992-1993-жыллардағы Жәхән чемпионатының чемпионы (команда курамында), бронза медалы ийеси, XXV Олимпиада ойынлары (1992) чемпионы.

Розалия Илфатовна Галиева 1977-жылы 28-апрельде Алмалық (Ташкент областы) қаласында туўылған. Спорт гимнастикасы дөгерегине Розаны атасы алты жасында алып келген. Розаның биринши тренери Роза Борисовна Ишкова болған.

Роза 12 жасында миллий сайланды команда ағзасы болған. Ол Ташкент қаласындағы Г.С.Титов атындағы олимпия резервлери спорт интернатында оқыған.

Роза 1992-жылғы XXV Олимпиада ойынында ҒМДА команда курамында алтын медалды қолға киритти.

1992-жылы декабрь айында Р.Галиева Тайванда жәхән гимнастгшыларының күшлилери қатнақан халық аралық турнирде жеңимпаз болды, 1993-жылда жәхән чемпионлығын қолға киритти. Роза ең мийнет сүйер ҳәм техникасы жақсы гимнастг.

Антон Викторович Фокин - Гимнастика бойынша халық аралық дәрежедеги спорт устасы. 1982-жылы 6-ноябрьде Ташкент қаласында туўылған. Орта мектептиң 5-классынан Анатолий Сергеевич Олушев Антонды Өзбекстан темир жоллары басқармасының гимнастика спорты бойынша қәнигелестирилген балалар спорты мектебине шақырған.

Антон спорт шеберлигин биринши рет 1998-жылы Москва қаласында өспиримлер арасында болып өткен халық аралық жарыстан баслаған.

Антон Фокин 7 мәрте гимнастика көп гүреси бойынша Өзбекстан чемпионы, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005- жылларда Жәхән чемпионаты қатасыўшысы. 2007-жылы Штутгарт қаласында болып өткен Жәхән чемпионатында бронза медалы ийеси. 2008-жылы Пекин қаласында болып өткен Олимпиадада брусьяда бронза медалы ийеси. 2010-жылы

Гуанчжоуда болып өткен Азия ойындарында А.Фокин брусьяда гүмис медаль ийеси болды.

Екатерина Хилько - 1982-жылы 23-мартта Ташкент қаласында тууылған. Трамполин бойынша халық аралық дәрежелі спорт устасы. Өзбекстанда хызмет көрсеткен спортшы. Батута секириу бойынша бир неше рет Өзбекстан чемпионы. Сиднейде болып өткен XXVII, Афинада болып өткен XXVIII Олимпиадаларда қатнасып, 4-орынды ийелеген. 2008-жылғы Пекин қаласындағы XXIX Олимпиаданың бронза медалы ийеси. “Ўзбекстан ифтихори” ордени менен сыйлықланған.

III. БАП. ГИМНАСТИКА ШЫНЫҒЫҰЛАРЫН ҮЙРЕТИҰ МЕТОДИКАСЫ

3.1. Үйретиу принципери

Гимнастика шынығыуларын үйретиу принципери төмендегилерден иборат:

Саналық хэм искерлик принципи. Жоқары спорт нәтийжелерге ерисиу ушын гимнаст, тренировка барысы менен байланыслы барлық талаптарды санасы менен аңлап жетиуи хэм терең түсиниуи керек. Өзин белгили бир режимде тутып жетискенлигин хэм кемшиликлерин анализлеп билиуи тийис. Оқыушылар шынығыудың тийкарын аңлап жетсе бул шынығыуды өзлестириуи аңсатласады. Оқыушыларға алған билим, көнликпе хэм уқыблықтарын саналы түрде тек спорта емес, ал мийнетте керек болса Ұатанды қорғауда пайдаланыуды үйретиу керек.

Саналық принципи белсендилек принципи менен жүдә тығыз байланыслы. Ол өз гезегинде спорт шеберлигин жетилистириудың мәжбүрий жағдайы болып табылады.

Әпиуайылылық принципи. Бул принципти әмелге асырыу ушын оқыушының өзине тән өзгешелигин есапқа алыу керек яғнай оның жасын, жынысын, физикалық рауажланыуын, ден-саулық жағдайын, спорт таярлығын х.т.б. Бул принципте үйренилип атырған гимнастикалық

шынығыу мазмуны, көлеми оқыушының физикалық мүмкиншилигине ылайық болыуы тийис. Бул тек аңсат шынығыуларды үйрете беріу керек деген емес. Бул принцип дидактикалық қағыйдаларға бойсынады аңсаттан – қыйынға, белгилиден – белгисизге, әпиуайыдан – қурамалыға.

Системалық принципи. Бул принципте мийнет хәм дем алыс нормаларын сақлаған ҳалда оқыушылардың физикалық рауажланыуы ызыамлылығын есапқа алып, оқыу-тренировка процессиниң үзликсизлигин тәмийнлеу. Тек дем алыс хәм регламентлестиргенде жоқары спорт шеберлигине ерисиу хәм арнаулы хәрекет көнликпелерди жақсы өлестириу мүмкин. Бул принципти әмелге асыруу ушын адам организиминиң қайта тиклениу ызыамлықларын, психофизиологиялық өзгешеликлерин хәм гимнасттың мүмкиншиликлерин билиу керек. Булл принцип бағдарлама материалын белгили бир системада бөлистирилиуин хәм оны өлестириу ушын уақытты анықлауды көзде тутады.

Оқыу жобасы хәм бағдарламадан келип шыққан ҳалда тренировканың белгили бир дәуирине уазыйпаларды анықлап алып ис бағдарлама соның тийкарында, хәптеге, айға, кварталға, ярым жылға, бир жылға хәм оннанда көп жылға ис жоба, тренировканың жеке жобасы, конспектлер х.т.б. дүзиледи.

Шынығыуды жақсы өлестириу принципи. Гимнастикалық көнликпелерди жақсы өлестириу тек ғана хәр тәреплеме физикалық рауажланыу тийкарында әмелге асырылады. Күш, ийилиушеңлик, арнаулы хәм улыума шыдамлылықтың, хәрекет координациясының жеткиликсиз дәрежеде рауажланыуы турақсыз көнликпелерге алып келеди, ал оларды өлестириу процессии аз нәтийжели болады хәм узақ уақытқа созылады.

Бул принципти әмелге асыруу ушын төмендеги жағдайларды ядта тутуу керек:

1). Хәрекет көнликпесин жақсы өлестириу элементлерди көп мәртебе қайталау арқалы әмелге асырылады. Бирақ қайталаулар тек механикалық болып қалмауы керек. Олар нәтийжели болыуы ушын белгили бир мақсетке

қаратылған болыуы тийис яғнай шынығыу техникасын дүзетиу, оларды орынлауды жақсылау хэм жетилистириу.

2). Бирден көп сандағы шынығыуларды үйретиуге болмайды, себеби оқыушылар бир уақыттың өзінде хәр қыйлы тапсырмаларды жақсы өзлестире алмайды.

3). Материалды жақсы беккемлеу үшін шынығыуды хэм тренировка жағдайын өзгертириу керек.

4). Таза материалды үйретиу бұрын өзлестирілген хәрекет базасында қурылуы керек, ал таза шынығыуды жетилистириу алдын үйренілген шынығыуды тереңрек өзлестиреуіге жәрдемлесуі тийис.

Көргизбели принципи. Бул принцип шынығыуларды түсиндириуди, көрсетип бериуди хэм көргизбели қураллардан пайдаланыуды көзде тутады. Көргизбели принцип оқыушылардың өтилип атырған материалға қызығыушылығын артырады, шынығыуларды өзлестиреу процессин аңсатластырады, хәрекет көнликпелерин беккемлеуге жәрдемлеседи.

Гимнастика сабақларында көргизбели принцип үлкен әхмийетке ийе. Көргизбели қураллар арқалы оқыушылар шынығыу хаққында түсинигин тереңлестиреиди анық мағлыуатқа ийе болады. Булл принцип үйренилип атырған шынығыулардың қәте-кемшиликлерин, олардың техникалық тийкарын, хәрекеттиң бир-бири менен байланыслығын анықлауға жәрдемлеседи. Көргизбели қураллар оқыушылардың дыққатын бир жерге жәмлейди, белсендилигин хэм сабаққа деген қызығыушылығын арттырады.

Гимнастикалық шынығыуларды үйретиуде көргизбели принцип төмендеги методикалық әмеллерге бойсынады.

1). Шынығыуды орынлап көрсетип бериу. Булл әмелди киши жастағы оқыушылар, басланғыш топар оқыушылары менен сабақ өткенде хэм таза шынығыу үйренген уақытта кеңнен қолланылады. Шынығыуды көрсетиуде оның техникалық негизин қурыушы тийкарғы элементлерге кеуил бөлиу тийис. Шынығыуды орынлап көрсеткенде дұрыс техникаға ийе жақсы таярланған оқыушыдан пайдаланыуға болады.

2). Көргизбели принципте шынығыўды сөз бенен түсиндириў де колланылады. Сөз бенен түсиндириў – хәрекет көрнисин қәлиплестириў, хәрекет техникасын хәм олардыўйрениў әмеллерин түсинип жетиў, қәте-кемшиликти түсиниў хәм оларды жоқ етиў сыяқлы мақсетти алдына қойады.

3). Спорт әмелиятында көргизбели қураллардан: видео проекторлар, кинофильмлер, шынығыў техникасы сызылған баннерлер, хәр қыйлы сүўретлер х.т.б. қураллар кеңнен пайдаланылады. Олар шынығыў хаққында түсиникке ийе болыўға, шынығыя техникасын түсиниўге, ўақыт хәм кеңислик хаққында түсиникке ийе болыўға хәм шынығыяды өзлестириўге жәрдемлеседи.

3.2. Үйретиў методлары

Дене тәрбиясында үйретиў методы деп педагог хәм оқыўшының алдына қойылған ўазыйпаны шешиўге жәрдемлесиўши әмелге айтылады. Гимнастика шынығыўларын үйретиў методларының айрымларына тоқтап өтемиз.

Программаластырыў методы. Таза шынығыўды үйретиўден алдын оқытыўшыда исленетуғын хәрекетлердиң толық программасы болыўы керек (тапсырмалардың избе-излиги, қадағалаў хәм қәте-кемшиликлерди дүзетиў әмеллери, қураллары менен тәмийнлениўи).

Бундай жобаластырыўдың бир формасы бул хәрекетке үйретиў процессин алгаритмлестириў болып табылады. Бунда оқыў материалын бөлимлерге бөлип (оқыў ўазыйпаларға) қатаң избе-изликте орынлаў талап етиледи. Алгаритмлик жобаластырыў төмендеги талапларға жуўап бериўи керек:

- оқыўшылардың мүмкиншилигиннен келип шыққан халда олардың орынлаў керек болған хәрекет сапалары анық көрсетилиўи керек;
- дүзилиси жағынан уқсас шынығыўлар сериясын ямаса анық бир шынығыўды үйретиў;
- барлық оқыў ўазыйпаларының қыйынласып барыўы бойынша избе-из жайластырыў хәм олар бир-бири менен байланыслы болыўы керек.

Хәр бир сериядағы жазылған тапсырмалар белгили бир ұазыйпаны шешиўге қаратылған болыўы тийис (физикалық сапаны раўажландырыўға, дәслепки ямаса ақырғы жағдайларды өзлестириўге, тийкарғы хәрекет хызметлерин үйрениўге х.т.б.).

Айрым хәрекетлер ушын үйретиў программасы программаластырыўдың шақаларға бөлинген типинде жазылыўы мүмкин. Олар:

- белгили хәрекет дүзилиси оның айрым фазасын түсиндириўди;
- жеке хәм тийкарғы ұазыйпаларды анықлаўды;
- шынығыўды үйрениўден алдын оқыўшыдан талап етилетуғын хәрекет көнликпелер базасы хәм үйренилип атырған шынығыўды түсиндириўди;
- хәрекет ұазыйпасының избе-излигин;
- көпшилик жағдайда жиберилетуғын қәте-кемшиликлерди дүзетиўди хәм хәрекетти өзлестириўди қадағалап барыў ушын ұазыйпаларды (қуралларды) таңлаўды өз ишине камтыйды.

Солай етип, программаластырыў методы таза шынығыяды үйрениўде хәм оқыўшыларды дурыс шөлкемлестриў формаларын таңлаўда нәтийжели жол болып табылады.

Сөз бенен түсиндириў методы. Бул үйретиўдиң универсал методы болып есапланады. Оның жәрдемінде хәр қыйлы ұазыйпалар шешиледі: хәрекеттиң техникасын түсиндириў; үйретиў ұазыйпасын анықлаў; орынланған ұазыйпа нәтийжесин анализлеў, үйретиў барысын басқарыў х.т.б. Бул метод сөзди пайдаланыўдың хәр қыйлы методикалық әмеллерин анықлап береді. Оларға төмендегилер киреди: гүррин; сәўбетлесиў; түсиндириў; пикирлесиў; шынығыў орынланғанда сөз бенен түсиндирип барыў.

Бул үйретиў методын пайдаланыўда хәр бир сөз анық хәм образлы, ал айтылыўы қысқа және түсиникли болыўы керек. Булл жерде сонны айтып өтиў керек шынығыўды үйретиў барысында гимнастикалық терминлерди пайдаланыў оқыўшы хәм педагог арасындағы қатнасықты аңсатластырады.

Шынығыўды көрсетип бериў методы. Булл метод кең мүмкиншиликлерге ийе. Ол шынығыў хаққында түсиникке ийе болыўға жәрдемлеседи, шынығыў техникасының айрым жерлерине анықлық киргизеди, жиберилген қәте-кемшиликлерге оқыўшының дыққатын тартады, хәрекетти орынлаў вариантларын (урынысларын) салыстырады. Бунда шынығыўды муғаллимнің өзи көрсетип бериўи ямаса шынығыады жақсы орынлайтуғын оқыўшы арқалы көрсетип бериўи мүмкин. Буннан басқа көргизбели қураллардан, кинофильмлерден, видео проекторлардан пайдаланып көрсетип бериў шынығыў хаққында түсиникке ийе болыўға хәм шынығыады жақсы өзлестириўге жәрдемлеседи.

Шынығыўды бир пүтин үйретиў методы. Бунда үйренилип атырған шынығыўды түсиндирип хәм көрсетип бергеннен кейин шынығыў бир пүтин орынланады. Булл методта шынығыўларды бөлимлерге бөлип ямаса сол шынығыўды келтирип шығарыўшы жәрдемши шынығыўларды орынлап жүриў талап етилмейди. Бул метод әпиўайы шынығыўларды үйренгенде қол келеди. Мысалы, турникте таянып артқа айланыў, бул шынығыўды бир пүтин үйрениў керек оны бөлимлерге бөлип үйрениў мақсетке муўапық болмайды.

Шынығыўларды бөлимлерге бөлип үйретиў методы. Бунда шуғылланыўшы шынығыўды бөлимлерге бөлип хәр бир бөлимди избе-из өзлестирип барады. Хәмме бөлимлерди өзлестирип болғаннан кейин шынығыа бир пүтин етип орынланады. Мысалы, жуўырып келип аттан секирўди бөлимлерге бөлип үйретиў мақсетке муўапық болады.

Үйрениў жағдайын өзгертиў методы. Бул метод үйретиўдинң соңғы этапы ўазыйпаларын шешиўге жәрдемлеседи. Бунда шынығыўды орынлаўдың арнаўлы жағдайларын жүзеге келтириў арқалы әмелге асырылады: қоршаған орталықты өзгертиў (снарядлардың турыў жағдайын өзгертиў, қосымша жарықлық бериў, сабақ өтиў орнын, залды өзгертиў), күтилмеген жағдайларды киргизиў (разминкасыз орынлаў, шынығыўды үзликсиз бир неше мәрте орынлаў), хәр қыйлы сигналларды киритиў

(залдағы бақырыслар, музыканы қатты қойыу), хәрекетти бахаға ямаса қәтесиз орынлау х.т.б.

Бул метод жарыс хәм ойын методлары менен толықтырылып барылады.

3.3. Үйретиу процесси

Гимнастикалық шынығыуларды үйретиу процесси хәрекет көнликпелерин қәлиплестириу болып табылады. Бул процессти бир-бирине тығыз байланысқан үш фазаға бөлиуге болады.

1. Шынығыу хаққында алдын-ала түсиникти пайда етиу.
2. Шынығыуды үйрениу.
3. Хәрекет көнликпесин беккемлеу хәм жетилистириу.

Шынығыу хаққында алдын-ала түсиникти пайда етиу

Бул үйрениудин жүдә зәрүр хәм қыйын этапы. Шуғылланыушыда хәрекет көрнисин анық сәулелендире отырып оқытыушы зәрүр дидактикалық принципти санасы менен аңлауды әмелге асырады.

Хәрекет хаққында алдын-ала түсиникти пайда етиу ушын бир неше методикалық әмеллер қолланылады:

1. Шынығыудың терминологиялық атамасы менен танысыу;
2. Көргизбелі қуралларды үйрениу;
3. Шынығыудың орынланыу техникасын көрсетип бериу;
4. Шынығыудың техникасын түсиндириу;
5. Шынығыуды орынлауға урынып көриу.

Шынығыудың терминологиясы үйрениу процессинде үлкен роль ойнайды. Терминлер шынығыудың техникасын толық түсиндиргеннен көре қысқа болады. Сол себепли шуғылланыушы шынығыудың терминологиясын жақсы билсе оқытыушы хәр қандай түсиндириулерге аз уақыт сарыплайды. Термин қанша жақсы болса оқыушының санасында үйренилип атырған хәрекеткөрниси тез қәлиплеседи.

Көргизбели куралларды үйрениў. Хәрекет көрнисин қәлиплестириўде **көргизбели куралларда** зәрүр. Хәр қыйлы шынығыўлардың техникасы сызылған плакатлар, кинофильмлер, видео көрнислер көрсетилсе шынығыў хаққында түсиник хәм хәрекет көрниси тез қалиплеседи.

Шынығыўдың орынланыў техникасын көрсетип бериў. Оқытыўшы тәрәпинен шынығыўды көрсетип бериў шынығыўдың көрнисин қәлиплестириўде үлкен әхмийетке ийе. Егер оқытыўшы үйренилип атырған шынығыўды өзиниң мүмкиншилигине көре көрсете алмаса онда басқа педагогикалық әмелди қолланып усы шынығыўды қанаатландыралы дәрежеде орынлайалатуғын оқыўшыдан пайдаланса болады. Шынығыўды көрсетиў ўақтында оқытыўшы шуғылланыўшылардың дыққатын шынығыўдың қыйын хәм көпшилик оқыўшы жиберийи мүмкин болған қәте-кемшиликлерге қаратыў керек.

Шынығыўдың техникасын түсиндириў. Бунда элементтиң ишки мазмунын ашып бериў керек. Гимнастың разрядлары қанша жоқары болған сайын түсиндириўлер сонша мазмунлы болыўы тийис. Жоқары разрядлы гимнастларға тек не ислеў кереклигин түсиндирип қоймастан, не ушын ондай қылып орынлаў кереклигинде түсиндириў тийис.

Шынығыўды орынлаўға урынып көриў. Оқыўшы шынығыў техникасы хаққында биринши алдын-ала түсиникке ийе болғаннан кейин шынығыўды орынлаўға урынып көреді. Мүмкиншилиги болғанынша басында аз қәте жиберийге урыныў керек себеби басында қанша аз қәте жиберилсе таза хәрекет көнликпеси тез қәлиплеседи. Көпшилик жағдайда хәр қандай урыныслар оқытыўшы тәрәпинен түсиндириўлер хәм кемшиликлерди айтыўы менен алып барылады.

Хәрекет хаққында түсиникти пайда етиў ушын тек әмелде орынлап көрместен оны мийде сәўлелендирип яғный көз алдына келтирип орынлап көриў мақсетке муўапық болады.

Шынығыўды үйрениў

Шынығыўды үйрениў процессинде гимнаст бир ўақыттың ишинде бир неше ўазыйпаларды шешеди:

- а). Шынығыў хаққындағы түсиникти анықластырады;
- б). Өз хәрекетлерин қадағалап барады;
- в). Шынығыўларды орынлаў техникасындағы қәтелерди жоқ етеди.

Шынығыў хаққындағы түсиникти анықластырады. Шынығыў хаққында алдын-ала түсиникке ийе болғанда тек оны орынлаў техникасы хаққында улыўма түсиникке ийе болады. Спортсмен элементтиң сыртқы формасы менен танысады, сырттан қалай көринетуғынын түсинип жетеди.

Үйрениў процессинде шуғылланыўшы тек биринши урыныста алған тәсирлер менен қалып коймастан өзи дурыс орынлаў менен байланысly барлық хәрекетлерди өзинен өткерип сезиўи керек.

Шынығыў хаққында түсиникти анықластырыў – жүдә көп мийнетти талап ететуғын қыйын процесс. Оқытыўшы шуғылланыўшыларға төмендеги әмеллерди пайдаланып жәрдем бериўи мүмкин:

1). Келтирип шығарыўшы шынығыўларды қолланыў яғный үйоенилип атырған шынығыў менен техникасы жақын шынығыўды қолланыў.

2). Шынығыўды орынлаў нәтийжесинде өзинде қалған жеке түсинигиниң мазмуны хаққында айтып бериў.

3). Оқыўшыларынан шынығыўды дурыс орынлағанда оларда қалған түсиниклери хаққында аўызша сораў.

4). Шынығыўларды өзлестирген хәм өзлестирмеген оқыўшылар менен хәрекетти орынлаў техникасы хаққында гүрриңлесиў (сәўбетлесиў).

5). Айрым жағдайларды көрсетиўде хәм шынығыўларды орынлаў процессинде оқыўшыларға физикалық жәрдем көрсетиў.

6). Гимнаст тәрeпинен орынланатуғын шынығыўдың ўақыт, кеңислик хәм күш параметрлери хаққында анық мағлыўматларды тез жеткерип бериў.

Үйретиў процессинде гимнастың өзин-өзи қадағалап барыўы. Шынығыўды өзлестириў ўақтында гимнаст өзиниң хәрекетлерин системалық

түрде қадағалап барыуы керек. Бундай қадағалау үйреніп атырған шынығыу хаққында түсиникти анықластырыуға жәрдемлеседи.

Шынығыуды орынлау техникасындағы кәтелерди жоқ етиу. Кәтелерди жоқ етиу ушын гимнастлар бир неше әмеллерди қолланады: үйреніп атырған элемент хаққында түсиикти анықластырады, өзиниң хәрекетлерин қадағалап барады, оқытыушының түсиндиргенин анализлейди х.т.б.

Кәтелердиң алдын алыу, оларды жоқ етиу хәм хәрекет көнликпесин кәлиплестириу ушын зәрүр курал- бул оқытыушының түсиндириуин дыққат пенен тыңлау, оның көрсетпелерин дурыс түсиниу, хәр бир урынысты ойланып анализлеу, барлық урынысларды бахалап билиу (жақсысын хәм жаманын).

Хәрекет көнликпесин беккемлеу хәм жетилистириу. Гимнаст барлық кәтелерди жоқ етип, шынығыуды дурыс орынлап баслағаннан кейин ол шынығыуды үйрениуден оны беккемлеуге хәм жетилистириуге өтеди.

Булл этапта еки тийкарғы ўазыйпалар қойылады:

1. Шынығыуды жоқары шеберлилик дәрежесинде орынлауды өзлестириу;
2. Шынығыуды орынлаудың турақлылығына ерисиу.

Бул ушын хәрекетти көп мәрте қайталау керек басында стандартластырылған жағдайда соң хәр түрли вариантларда орынлау тийис. Үйретиу процессиндеги әмеллерден басқа хәрекет көнликпесин жетилистириу ушын шынығыуды жақсы орынлауға ийтермелеу хәм қосымша ориентирлеу усылын қолланыуға болады. Мысалы: егер мах пенен орынланатуғын хәрекетлерге көре амплитуда да орынлау ушын қосымша ориентир қойылса, онда гимнаст шынығыуды тек сол амплитуда да орынлауға урынады.

Шынығыуды жақсы орынлау ушын жоқарыда айтылған техникалық әмеллер менен бирге педагогикалық әмеллерди де қолланыу жақсы нәтийже береді. Бул оқыушының эмоционал жағдайына байланыслы болады. Булл ушын муғаллим шынығыудың жақсы хәм дурыс орынланғанын көрип

гимнасты мақтауы хәм хошаметлеуи мүмкин ямаса керисинше оған кәтелерин айтып бақырыуы мүмкин. Булл хәр бир баланың индивидуал кәсийетине қарай әмелге асырылады.

Хәрәкет кәнликпесин жетилистириу ұазыйпасын шешеотырып, элементти стандарт жағдайларда жақсы орынлауға стимул жаратып коймастан, оларды өзгермели жағдайда да жақсы орынлауға үйретиу керек. Хәр қыйлы жағдайларда шынығыуды орынлау ушын гимнаст оқытыушының басшылығы астында шынығыуды орынлау барысына хәр қыйлы өзгерислер киргизеди хәм соның менен бирге хәрәкет кәнликпесин жетилистирип барады.

Өзгериушең жағдайда хәрәкет кәнликпесин жетилистириу ушын бир неше методикалық әмеллерди қолланыу усыныс етиледі. Олардан тийкарғылары:

1. Снарядтың бийиклигин өзгертип орынлау;
2. Снарядты басқа орынға өзгертиу;
3. Үйренилип атырған элементти басқа элемент пенен бирге орынлау;
4. Үйренилип атырған элементти хәр қыйлы комбинацияларға киргизи;
5. Шынығыуды хәр қыйлы жағдайларда орынлап көриу (тренировкаға келген ұақытта, шаршап турған жағдайда, кеште ҳ.т.б.).

Солай етип, хәр қандай элементти үйретиу ушын хәр қыйлы қыйын ұазыйпаларды шешиуге туура келеді. Булл ұазыйпаларды нәтийжели шешиу ушын жоқарыда сөз етилген барлық әмеллерди өз орнында қоллана билиу керек. Булл хәр бир оқытыушының педагогикалық шеберлигине байланыслы болады.

3.4 Аробатикалық шынығыуларды үйретиу усыллары

Акробатикалық шынығыулар үш топарға бөлиншеди:

1. Айланыу хәрәкәтләри: тербелиулер (перекаты), домалаулар (кувырки), төңкерилиулер (перевороты);

2. Бир орында турып орынланатуғын хәрәкәтләри: тең саламқлылықты сақлау (равновесия), тик турыулар (стойки); басқа хәм қолға таянып, жауырында, ийин алдына таянып, қолға таянып, пирамидалар 3-4 хәм оннанда көп адамлар менен;

3. Ылақтырыу хәрәкәтләри: шеригиниң секириуине жәрдемлесиу хәм оларды қақшыу ямаса ылақтырыудан кейинги шеригиниң жерге түсиуи ҳ.т.б.

Төменде акробатикалық шынығыуларды үйретиу избе-излигин мысал ретинде келтирип кетемиз:

Группировка – тербелиу, домалау хәм сальто үйретиу ушын жәрдемши шынығыу есапланады. Оны хәр қыйлы дәслепки жағдайлардан орынласа болады: тийкарғы турыудан, отырып таяныудан, отырыудан, арқада жатып. Жоқарыда көрсетилген жағдайлардан аяқлардың дизелерин толық бүгип, қоллар менен дизелердиң астынан (хәр бир дизени бөлек) ушлап, басты төмен ийип, дизелерди сәл ашып, көкирекке тартып турыу* керек.

Үйретиу избе-излиги:

1. Қолларды жоқарыға көтерип турған жағдайдан тез отырып, группировка ушлау;*

2. Отырған жағдайдан аяқларды тез бүгип группировка ушлау;*

3. Арқада жатқан жағдайдан тез аяқларды бүгип группировка ушлау;*

4. Арқада жатқан жағдайдан алдыға тез көтерилип отырып группировка ушлау;*

5. Арқада жатқан жағдайдан, аяқларды тез бүгип көкирекке тартып қысыу менен бир уақытта, артқа тербеліп жауырында турып группировка ушлау.*

Тербелиулер – домалауды үйретиуге жәрдемши шынығыу ретинде пайдаланылып, хәр қыйлы шынығыулар арасында байланыстырыу элементи ролин атқарады. Олар алдыға, артқа, оңға, шепке орынланады. Тербелиу-бул

денениң бастың үстинен толық айланып өтпей, таяныў бетине денениң бөлимлериниң избе-из тийиў нәтийжесинде болатуғын хәрекет.

Үйретиў избе-излиги:

1. Қолларды жоқарыға көтерип, аяқларды созып отырып, арқада тербелип жаўырында тик турыў. Керисинше хәрекет пенен дәслепки жағдайға қайтыў;*

2. Таянып отырып, группировкада арқада тербелиў хәрекеті менен жаўырында группировка ушлап жатыў, көп иркилмей керисинше хәрекет пенен алдыға тербелип дәслепки жағдайға қайтыў;*

3. Арқада жатқан жағдайдан оңға (шепке) тербелип қарында жатыў, керисинше хәрекет пенен дәслепки жағдайға қайтыў;*

4. Қолға хәм дизеге таянып турып, шеп қол хәм аяқ пенен оңға ийтерилип арқадан тербелип өтип дәслепки жағдайға келиў хәм көп иркилмей керисинше епке тербелиў;*

5. Дизеге тик турып, бөкселерди алдыға жиберип мүмкиншилиги болғанынша артқа керилилип, денени алдыға хәрекетлеп избе-из жанбас, қарын, көкирек матқа тийгенде қолларға таянып хәм олар менен қатты ийтерилип дәслепки жағдайға қайтыў.*

Домалаўлар: Отырып таяныўдан алдыға домалаў. Қолларды алдыға созып, аяқлар менен ийтерилип, аўырлықты қолға өткерип қолларды бүгиў, басты көкирекке ийип бастың үстинен денени айландырып, қоллар менен группировка ушлап алдыға домалаў.*

Жәрдем бериў. Бир қол менен ийиннен екинши қол менен аяқтан ушлап жәрдем бериледи.

Үйретиў избе-излиги

1. Хәр қыйлы Д.Ж. группировка ушлаў;
2. Хәр қыйлы Д.ж. тербелиўлер орынлаў;
3. Жәрдем менен алдыға домалаў;
4. Өз бетинше домалаў.

Отырып таяныўдан артқа домалаў. Алдыға ентерилип арқамызды дөңгелек етип услаймыз, қоллар менен ийтерилип артқа тербелиўди орынлаймыз, қолларды қулақтың қасына бармақларды сәл ишке қаратып, алақанларды толық басып қоямыз, аяқларды бастан асырып матқа қоямыз, домалаўды дизеге отырып ямаса отырып таянып тамамлаў.*

Үйретиў избе-излиги

1. Хәр қыйлы Д.Ж. группировка услаў;
2. Алдыға домалаўды жақсы өзлестириў;
3. Жәрдем менен артқа домалаў;
4. Артқа домалаўды өзбетинше орынлаў.

Алдыға узынлыққа домалаў: Бул шынығыўды орында турып ушыў фазасыз ямаса секирип ушыў фазасы менен орынлаўға болады. Биринши жағдайда оқыўшы қолларын алдыға созып мүмкиншилиги болғанынша аяқтан узаққа қояды, соң аяқлар менен ийтерилип, группировка услаған жағдайда жаўырынға таяныўға өтеди, арқадан тербенип өтип таянып отырыў жағдайында домалаўды тамалайды.* Домалаўды орынлаўдың екінши әмели: Д.ж. қоллар артқа созылған, аяқлар қосылған хәм ярым бүгилген, алдыға секириў менен бир ўақытта қолларды алдыға созып **доға** сызық бойлап ушып, түсиўди жеңиллестириў ушын бүгилген қолларға таянады. Соң оқыўшы группировка услап жаўырынға түсип алдыға тербениў менен таянып отырыўға келеди. Бул шынығыў үлкен қыйыншылық диапазонына ийе болып, оны бир орында турып секирип, жуўырып келип, қолларды жайып керилип ушып, тосқынлықлардан асып хәм және хәр қыйлы соңғы жағдайларға келип (отырып таяныўдан кейин жоқарыға секирип ямаса алдыға қосымша домолаўлар ҳ.т.б.) орынлаўға болады.

Страховка. Қапталда турып орынлаўшының көкирегинен хәм аяғынан услап жерге әсте түсиўин тәмийнлеў.

Үйретиуі избе-излиги

1. Группировка хэм тербелиуілерди үйрениуі;
2. Әпиуайы алдыға домалауіды үйрениуі;
3. Хәр қыйлы бирикпелерде домалауіды орынлауі;
4. Бир орында турып ушыуі фазасыз узынлыққа домалауі;
5. Секирип жәрдем менен узынлыққа домалауі.

IV.БАП. ГИМНАСТИКА САБАҚЛАРЫНДА ЖАРАҚАТЛАНЫУІДЫҢ АЛДЫН АЛЫУІ ИЛАЖЛАРЫ

4.1. Спорта жарақатланыуі менен гүресиюі зәрүрлиги

Гимнастиканың спорт бағдары түрлери шынығыуіларының өзине тән өзгешелиги, сабақ өтиуі процессинде шөлкемлестириуіши хэм методикалық талапларды қатаң турде сақлауіды талап етеди. Гимнастикалық үскенелерде хэм акробатикадағы қыйын координациялы шынығыуіларды орынлағанда бул талапларға бойсынбауі үскенеден үзилиуі, жығылыуі, қолайсыз түсиуі қәуипин тууідырады, бул өз гезегинде бахытсыз хәдийсеге алып келеди. Спорттағы жарақатланыуі менен гүресиюі - бул ден саулықты күшейтиуі, оқыушыларды хәр тәреплеме физикалық жақтан рауажландырыуі хэм жоқары дәрежели спортшыларды тәрбиялауіға керекли жағдайларды жаратыуі болып табылады. Гимнастика сабағындағы хәр қандай жарақат алған шуғылланыуішының денесинде хэм психологиясында узак уақытка шекем изи қалады. Жарақат алған спортшы қандайда бир уақытка шекем шынығыуіды тоқтатады ямаса шынығыуі ислеседә толық күш пенен ислей алмайды, соның натийжесинде гимнастшы «спорт форма» сын хэм жумыс ислеуі қәбилетин жойтады, оның физикалық хэм техникалық таярлық дәрежеси төменлейди. Бул жарақатланыуідың унамсыз бир тәрәпи. Гимнастлардың спорт шеберлигиниң өсиуіне тосқынлық қылатуғын екинши унамсыз тәрәпи бул психологиялық

жарақат болып табылады. Гимнаст өзіне исенимін жойтады, онда үскенеден хәм шынығыұды толық күш пенен орынлаұда қорқыұ пайда болады. Бул өз гезегинде оның спорт шеберлигиниң өсиұин пәсейтеди. Солай етип жарақатланыұдың алдын алыұ илажлары ден саулықты күшейтиұдың зәрүр жағдайы болып қоймастан, ол гимнастлардың физикалык таярлығы хәм спорт техникалык шеберлигиниң өсиұин тәмийнлейди.

4.2. Гимнастика сабақларындағы жарақатларға сыпатлама хәм биринши жәрдем

Гимнастика сабақларындағы жарақатлар жеңил, орташа хәм аұыр болып, олар өз гезегинде улыұма хәм жергиликли деп бөлинеди.

Жеңил жарақатқа денениң бөлимлерин урып алыұ, алақан терисиниң сыйырылыұы хәм тағы басқа да жұмыс ислеұ уқыплығын жойтпайтуғын жарақатлар киреди.

Орташа жарақатқа булшық ет талшықлары, сиңирлердиң созылыұы, дене бөлимлерин урып алыұы хәм тағы басқа да амбулаторлык (қатнап) емлениұди талап ететуғын жарақатлар киреди.

Аұыр жарақатқа сүйеклердиң сыныұы, булшық етлердиң хәм сиңирлердиң үзилиұи, бас мийиниң қозғалыұы хәм тағы басқа да гимнастшыны узақ ўақытқа саптан шығаратуғын хәм (стационарлык) жатып емлениұди талап ететуғын жарақатлар киреди.

Дене тәрбиясы муғаллими хәм спортшылар жәбирлениұшиге спорт залда ямаса медициналык кабинетте турған «аптечка»дан пайдаланып, биринши жәрдем көрсетип билиұи керек.

Денениң айырым бөлимлерин урып алғанда хлорэтил менен қайта ислеп, суұ ямаса муздай затты басып бинт пенен байлаұ керек. Қатты аұырыұ қалғанға шекем шынығыұды тоқтатыұ ямаса шынығыұдың сыпатын өзгертиұ керек. Мысалы урып алыұ нәтийжесинде снарядта асылып турып шынығыұды орынлай алмаса, онда таянып орынлаұды ямаса созылыұ шынығыұлар ислеұ керек хәм керисинше. Егер голиноскоп буұыны

жарақатланған болып таянып секириуі хәм акробатикалық шынығыуларды орынлау мүмкиншилиги болмаса, онда үскенеде орынланатуғын шынығыуларды «секирип түсиуі»сиз орынлау керек. Егерде алақан териси сыйырылған болса, жараны перекис водород пенен қайта ислеп, пенициллин, стрептомицин мазына жағып бинт байлап қойыу керек. Хеш уақытта жараны суу менен жууыуға болмайды, себеби инфекция киргизип жараның питиуі процессин қыйыналастырып жибериуі мүмкин.

Орташа хәм ауыр жарақат алған уақытта биринши жәрдем жарақатланған қол ямаса аяққа шина қойып (иммобилизациялап) қозғалтпай қойып жәбирлениуішиниң тынышлығын толық тәмийнлеп хәм «тез жәрдем» шақырыу керек. Өз бетинше шыққан жерлерди тартып орнына түсириуге урынбау керек. Бул ауыр жағдайларға алып келиуі мүмкин. Егер тери жыртылып кеткен болса, онда тез перикс водород ямаса йод пенен қайта ислеп, қанды тоқтатыудың илажын көриу керек. Орташа хәм ауыр жарақат алғаннан кейин шыпакердиң рухсатысыз тренировканы қайта баслауға болмайды.

Жарақат алыу себеплери:

- 1.Жарыс хәм сабақты шөлкемлестириуі қағыйдаларын сақламау;
- 2.Шынығыу хәм үйретиуі принциплериниң және методларының бузылыуы;
- 3.Гимнастлар арасында тәрбиялық жұмыслардың жеткиликсиз дәрежеде болыуы;
- 4.Шынығыуды орынлау уақтында жәрдем бериуі әмеллерин хәм қорғаныу илажларының дурыс қолланылмауы;
- 5.Спортшылардың системалық түрде мидициналық көриктен өтпей хәм өзин-өзи қадағалап бармағанлығы;
- 6.Сабақ хәм жарыс өтиуі орынларын таярлауға қойылған талаптардың бузылыуы хәм хәр уақытта спорт әнжам, аспаблардың жағдайының тексерилип турылмауы;

7. Гимнастлардың кийими хәм аяқ кийимлериниң талапқа жуўап бермеўинен келип шығатуғынлығы анықланған.

Сабақларды шөлкемлестириў қағыйдалары хәм өтиў методикасының бузылыўы көпшилик жағдайда жарақатланыўға алып келеди. Оқыў тренировка процессин дурыс шөлкемлестирилмеўи, сабақты өз ўақтында баслап хәм тамамламаўы, оқыўшылардың интизамлылығының төменлиги, (сабаққа кеш келиў, дыққатсызлық, муғаллимниң айтқан талаптарын орынламаўы хәм қәўипсизлик техникасын сақламаўы) сондай-ақ, үйретиў принциплериниң бузылыўы бахытсыз хәдийселердиң келип шығыўына хәм жарақатланыўға алып келеди. Гимнастика сабағында жарақатланыўдың келип шығыўының тийкарғы себеплериниң бири- бул сабақ өтиў орынларына, әСТЕМА үскенелериниң жағдайларына спортшылардың кийимлерине қойылған талаптардың бузылыўы болып табылады.

4.3. Гимнастика сабақларында жарақатланыўды болдырмаўдың тийкарғы илажлары

Хәр кыйлы алдын алыў илажлары киритилген пүтин бир комплексти қолланып, спорттағы жарақатланыўды жоқ етиў мумкин. Оның мазмунын сабақты шөлкемлестириў хәм өткерийде қәўипсизликти сақлаў техникасы қағыйдалары курайды. Арнаўлы оқыў орынлары студентлери бул методларды терең үйренип, өзлериниң педагогикалық хызметлеринде қолланыў керек.

Сабақты шөлкемлестириў хәм өткерий методикасы

Шуғылланыўшылардың хәр тәрәплеме физикалық раўажланыўына хәм жоқары спорт шеберлигине ерисиўге қолайлы жағдайларды туўдырыў ушын педагогиканың тийкарғы дидактикалық принциплери болған (аңлылық, системалық, көргизбелик, түсиниклилик) қатаң түрде сақлаў керек. Педагогикалық қағыйдаларды сақлаў, әпиўайыдан-курамалыға; аңсаттан-қыйынға, хәрәкет фундаментин дүзиўин тәмийнлейди. Ол өз гезегинде жаңа

қыйын хәрекет көнликпелерин кәлиплестиреди, координацияны раўажландырады, кеңілікте хәм ўақытта денени басқарыўды үйретеди.

Спорт гимнастиканың өзине тән өзгешелиги - оның мазмунын курайтуғын көп сандағы шынығыўлар болып табылады. Олар булшык ет күши, шаққанлық, ийилиўшеңлик сыяқлы хәрекет сапаларының белгили дәрежеде раўажланыўын талап етеди.

Жарақатланыўды жоқ етиўде организмди улыўма хәм арнаўлы қыздырыў шынығыўларын методикалық жақтан дурыс қолланыў үлкен әҳмийетке ийе. Денени қыздырыў шынығыўларын орынлағанда таяныш хәрекет аппаратын хәм организмнің басқа да системаларын үскенелердеги қыйын шынығыўларды орынлаўға хәр тәрәплеме таярлаў керек. Улыўма таярлықтан кейин хәр бир шуғылланыўшының хәм хәр бир үскенениң өзгешелигин есапқа алып арнаўлы таярлық шынығыўларын ислеў, сабақта жарақатланыўды жоқ етиў ушын физикалық күшти дурыс ретлестириў мақсетке муўапық болады. Физикалық күш әсте көтерилип барыў тийис, ал сабақ соңында және пәсейтирилиўи керек.

Үскенелерден «үзилиўди» жоқ етиў ушын жаңа қыйын хәм қәўипли элементлерди сабақтың басында үйрениў керек. Себеби ол ўақытлары спортшылар шаршамаған болады. Қыйын хәм қәўипли элементлерди үйренип атырған ўақытта шынығыўларды жеңиллестириўдиң хәр қыйлы әмеллерин- жәрдемлесиў, үскененин бийиклигин өзгертиў, жақсы қорғаныў илажлары менен тәмийнлеўди кеңнен қолланыў керек.

Интизамлылықты сақлаў. Оқыўшылардың үйрениў процесине аңлы түрде қатнасыўы хәм жокары дәрежедеги оқыў интизамын сақлаў бахытсыз хәдийсениң хәм жарақатланыўдың алдын алыўдың тийкарғы факторы саналады. Бул ушын системалық хәм турақлы түрде оқыўшыларды тәрбиялап барыў тийис. Саналы интизамлылықты тәбиялаў жүдә қыйын хәм машақатлы жұмыс. Саналы интизамлылық – бул жүдә кең түсиник болып, өз ишине спортшының тек сабақ ўақтында емес, ал күнделикли турмыста, жұмыс хәм жәмийетшилик орынларында өзин тутыўын өз ишине камтыйды.

Саналы интизамлылық-сондай-ақ спортшының жеке гигиеналық қағыйдаларды орынлауда, жұмыс хәм дем алыстың, аўқатланыў хәм уйқының, спорт кийимине қойылған талаплардың орынланыўында да көринеди.

Сабақ өтиў орынларын таярлаў хәм спорт әСТЕМА үскенелериниң жағдайы гимнастшыларының қәўипсизлигин сақлаўдың ең зәрүр факторларынан бири болып есапланады. Спорт заллардың өлшемлери, олардың жақтылық хәм ыссылық пенен тәмийнлениўи гимнастика үскенелериниң жағдайлары хәм оларды жайластырылыўлары белгили дәрежедеги санитария-гигиеналық талапларға жуўап бериўи керек.

Хәр бир сабақтан алдын үскенелердиң жағдайына матлардың хәм басқа да әСТЕМАлардың жайласыўына үлкен дыққат аўдарыў керек. Асып қойылатуғын хәм қатырылатуғын системаларды тез-тез тексерип турыў керек хәм анықланған кемшиликлерди тезде жоқ етиў тийис. Үскенелерди шынығыў орынлағанда қыймылдамайтуғын етип қурыў керек.

Төменде хәр бир үскенени қалай қурыў кереклигин көрсетип кетемиз.

Перекладина (перекладина), оны қурыўда төменде көрсетилген орынларға үлкен кеўил бөлиў керек.

- а) перекладинатиң темирлериниң бир-бирине жақсы қатырылғанына;
- б) трослардың хәм шынжырдың беккемлигине;
- в) шынжырлар қатырылатуғын темир пластинкилердиң беккемлилигине;
- г) перекладинатиң темириниң жағдайына; таза, қурғақ, тегис тат баспаған болыўы керек.

Брусьяны тексергенде:

- а) ағашлардың (жердлердиң) бети қурғақ, сыйпак, жарықсыз болыўы керек;
- б) ағашлардың (жердлердиң) қатырылған жерлериниң беккемлиги;
- в) қатырылған қысқыш хәм винтлердиң сазлығы;
- г) ағашлардың (жердлердиң) араларының ашылып қосылыўы;
- д) үскенениң турақлылығын тексерий керек;

Кольца хәм асылып қойылған қайыслар. Бул жерде:

а) трос, канат хәм қайыслардың беккемлиги;

б) трослар қатырылатуғын блоклардың жағдайы хәм қатырыу системалары;

в) кольцаның өзиниң беккемлиги тексериледи.

Гимнастикалық бөрене- қыймылдамай турыуы керек. Бөренени керекли бийикликте ушлап туратуғын винтлер саз болыуы тийис.

Секириу үскенелери (ат, ешки, стол х.т.б.) бул үскенелерде:

а) туяқлардың кирип шығыу жағдайы;

б) хәр бириниң турақлылығы;

в) көпирдиң (мост) жағдайы;

Арқан, зәңгилер хәм шестлар жақсы қатырылған хәм қыстырылған болыуы керек.

Гимнастикалық матлар хәм жолшалар:

а) олардың жағдайлары пүтин, тегис болыуы керек;

б) снарядтан түсиу хәм жығылып кетиу мүмкин болған жерлерге матлардың дурыс төселгенлиги;

в) олардың тығыз жайласыуы, олардың арасында ашықлық болмауы тексериледи.

Жеңил, қолайлы кийим хәм аяқ кийимлер гимнастика бойынша жарыс хәм сабақ уақтында оқыушылардың қәуипсизлигин сақлаудың бирден -бир жағдайы.

Гимнастика сабаклары хәм жарыслары ушын қағыйдаға ылайық костюм хәм аяқ кийимлер қабылланған, ерлер ушын майка хәм рейтузлар (ишинен «плавка» кийилиуи шәрт), жумсақ былғарлы аяқ кийим (чешки): ал хаяллар ушын-жабық купальник (ишинен «плавка» хәм бюстгалтер кийилиуи шәрт) хәм чешка. Хаяллар шынығыуларды жалаң аяқ орынлауға болады, ал ерлер тек рейтуз киймеген уақытта шортыда уақтында жалаң аяқ жүриуе болады.

Хәрекет аппаратының айрым бөлимлерине үлкен күш түсиуине байланысly жарақатланыудың алдын алыу ушын хәр қыйлы қорғаушы

үскенелер, созылғыш бинтлер, накладкалар, наколенниклер, голеностопниклер хәм паралоннан тигилген подкладка хәм тағы баскалар қолланылады.

Шыпакерлик хәм өзін-өзи қадағалау: Системалық түрде шыпакер көригинен өтиу хәм өзін-өзи қадағалау гимнастика сабағы уақтында оқыушыларды жаракатланыудан сақлаудың тийкарғы факторы есапланады.

Шыпакердің системалы түрде қадағалауысыз, дене тәрбиясы хәм спорт процесіндеги саламатлық-гигиеналық уазыйпаларды нәтийжели шешіуге болмайды.

Шыпакердің қадағалауы нәтийжесінде шуғылланыушының ден саулығының жағдайын, физикалық рауажланғанлық дәрежесин анықлайды, жарысқа хәм сабаққа қатнасыуы хаққында мәселелерди шешеди және булшык етлерге түсежақ күшти анықлайды.

Шыпакерлик қадағалау биринши, екинши хәм қосымша болып бөлинеди. Биринши қадағалау уақтында шуғылланыушының денсаулығы хәм физикалық рауажланыу дәрежесиниң барлық көрсеткишлери анықланады.

Барлық дене тәрбиясы хәм спорт пенен шуғылланыушылар жыл дауамында 2 рет шыпакер көригинен өтеди. Бул уақытта олардың ден саулық жағдайы хәм физикалық рауажланыуының динамикасын көреди және оқыушынығыу процесиниң нәтийжелилигин анықлайды.

Шуғылланыушы көп уақыт ауырғанлығы, жаракат алғанлығы, сондай-ақ көп шуғылланып жибергенлиги себепли шыпакер көригинен қосымша өтеди.

4.4. Сабақта қорғаныў илажлары, жәрдем бериў хәм өзін-өзи қорғаў әмеллерин қолланыў

Қорғаныў илажлары- деп сабақ ўақтында оқыўшылардың қәўипсизлигин тәмийинлеў ушын исленип атырған илажларға айтылады. Буның менен жәрдем бериўдиң хәм қорғаныў илажларының мазмуны бирдей деп түсинбеў керек.

Қорғаныў илажлары хәм жәрдем бериўдиң бир неше түрлери бар: қорғаныў илажлары, жәрдем бериў, көтерип өткериў, арқасынан қағыў, ушлап турыў хәм өзін-өзи қорғаў.

Қорғаныў илажлары - бул муғаллимнің, тренердиң ямаса жәрдемши оқыўшылардың шынығыў орынлаўшының жығылыўының, денесин урып алыўының ямаса басқа жарақат алыўының алдын алыў ушын исленген хәрекетлери. Қорғаныў илажлары көбинесе гимнастның алдын ала қолынан ямаса денесиниң бөлимлеринен ушлап турып исленбейди, ал тек керек жеринде жәрдемлесип жибереди.

Жәрдем бериў- шынығыўды орынлаўды жеңиллестириў ушын жәрдем бериўшиниң тиккелей қатнасы арқалы болатуғын хәрекет. Жәрдем бериўдиң тийкарғы ўазыйпасы- үйренип атырған шынығыўлардың техникасын тез өзлестириў ушын керекли жағдайларды туўдырыў.

Қолда өткериў- бул оқыўшыны шынығыўдың басынан ақырына шекем қолда көтерип шынығыўды дурыс орынлаўды үйретиў.

Арқадан қағыў- бул шынығыўды орынлаў ўақтында арқасынан қағып жәрдем бериў.

Ушлап қалыў- жәрдем бериўдиң зәрүр әмеллеринен бири. Оның мәниси соннан ибарат, тренер ямаса басқа жәрдем бериўши гимнастның денесин керекли жерде ушлап, тоқтатып қалады. Бул усылды динамикалық шынығыў ўақтында да, статикалық шынығыў ўақтында да қолланса болады.

Хәр қыйлы қорғаныў илажларын хәм жәрдем әмеллериниң қолланылыў күши, үйренилип атырған шынығыў сыпатына, гимнастның жеке өзгешелигине, оның физикалық хәм техникалық таярлық дәрежесине,

сондай-ақ жәрдем бериуінің жеке өзгешелигине (оның бойы, физикалық күши, шаққанлығы хәм тағы басқада көрсеткішлери) ғәрезли болады. Шуғылланыушының техникалық хәм физикалық таярлық дәрежесиниң өсип барыуы менен жәрдем бериуі, қолда көтерип өткеріуі, услап қалыу күши кемейтирилип барылады, ал кейин улыуға тоқтатылып, қорғаныу илажлары қолланылады. Дурыс қорғаныу илажларын хәм жәрдем бериуі әмеллерин қолланыу ушын, төменде көрсетилген талаптарды билиуі хәм оларды қатаң түрде сақлау керек.

1. Сабак барысында оқыушыларға шынығыу орынлағанда үскенелерден қоллары жаздырылып кетиуі мүмкиншилиги бар жерлерди көрсетип, шынығыуды қәте орынлағанда не қылыу кереклигин айтып түсиндириуі;

2. Шынығыу техникасын жақсы билиуі, гимнасттыға кесент етпей, қорғаныу илажын қоллау ушын дурыс орын таңлай алыуы;

3. Бир неше шынығыуды избе-из орынлағанда ямаса пүтин бир комбинация орынлағанда, шынығыу сапасы хәм формасына қарап өзиниң орнын өзгертип барыуы;

4. Гимнасттың физикалық хәм техникалық таярлық дәрежесин хәм шынығыу сыпатын есапқа алған халда қорғаныу илажын ямаса жәрдем бериуі әмеллерин дурыс таңлап билиуі;

5. Гимнасттың жеке өзгешелигин есапқа алыуы;

6. Қыймылдап турған затлардың үстинде турып жәрдем бермеуі;

7. Қорғаныу илажларын қолланған уақытта қолға тағатуғын жиплерден, асылма қурылмалардан, паралон толтырылған ойықтардан кең пайдаланыуы;

8. Зәрүр болған жағдайда қорғаныу илажларын жеке хәм топар менен қолланыуы керек.

Егер де шуғылланыушыға қорғаныу илажын ямаса жәрдем бериуі әмеллерин қолланыу мүмкиншилиги болмаса, онда гимнасттың өзи-өзин қорғауы керек болады. Өзин-өзи қорғау-бул қәуипли жағдайлардан шығып билиуі хәм шынығыуды орынлауды бирден тоқтатыуы, үскенеден секирип

түсіу, қосымша хәрекетлер ямаса өз ұақтында үскенеге қосымша таянып шынығыудың сапасын өзгертиуды болып табылады.

Гимнастшыларды қорғаныуды илажларына хәм жәрдем бериуды әмеллерине үйретиуды- оқыуды тренировка процесиниң ажыралмас бөлеги болып есапланады. Хәр бир гимнаст (өз достын) қыйын шынығыуларды үйренгенде өз досларына қорғаныуды илажын хәм жәрдем бериуды әмеллерин қолланып билиуды тийис.

Қорғаныуды илажларына үйретиуды гимнасттың шынығыуларды өзлестириуды менен бирге әмелге асырылады.

Муғаллим шынығыуды түсиндирип хәм көрсетип болғаннан кейин изинше қалай қорғаныуды илажын хәм жәрдем бериуды әмеллерин қолланыуды кереклигин көрсетеди хәм буған оқыушыларын тартады.

Қорғаныуды хәм жәрдем бериуды көнликпелерин қәлиплестириуды спортшының сабаққа саналы қатнасыуды хәм муғаллимниң қатаң қадағалауды астында әмелге асырылыуды тийис.

Қорғаныуды хәм жәрдем бериуды әмелине үйрете отырып оқыушылардың дыққатын техника қәуипсизлигине хәм басқа да жаракатланыудың алдын алыуды илажларын қатаң түрде сақлауды қаратыуды керек, яғный жоқары дәрежедеги оқыуды интизамлылығын, сабақ өтиуды орнына дурыс қатнасын, шыпакерлик хәм өзин-өзи қадағалауды хәм жеке гигиеналық, сондай-ақ дурыс дем алыуды хәм аұқатланыуды қағыйдаларын сақлауды хәм тағы басқа да талапларға оқыушылардың дыққатын тартыуды тийис.

ЖУЎМАҚЛАЎ

Гимнастикада хәр қыйлы снарядларда, еркин хәм затлар және затларсыз орынланатуғын улыўма раўажландырыўшы шынығыўлар сондай-ақ хәр қыйлы секириў шынығыўлары кеңнен қолланылады. Хәр бир шынығыў белгили бир параметрде орынланады хәм олар белгили бир ўазыйпаға ийе. Булл ўазыйпаларды шешиў хәрекет көнликпелерин қәлиплестириў нызамлары тийкарында әмелге асырылады.

Дене тәрбиясында үйретиў методы деп педагог хәм оқыўшының алдына қойылған ўазыйпаны шешиўге жәрдемлесиўши әмелге айтылады. Олар төмендегилерден ибарат:

Программаластырыў методы. Таза шынығыўды үйретиўден алдын оқытыўшыда исленетуғын хәрекетлердиң толық программасы болыўы керек (тапсырмалардың избе-излиги, қадағалаў хәм қәте-кемшиликлерди дүзетиў әмеллери, қураллары менен тәмийнлениўи).

Бундай жобаластырыўдың бир формасы бул хәрекетке үйретиў процессин алгаритмлестириў болып табылады. Бунда оқыў материалын бөлимлерге бөлип (оқыў ўазыйпаларға) қатаң избе-изликте орынлаў талап етиледи. Алгаритмлик жобаластырыў төмендеги талапларға жуўап бериўи керек:

- оқыўшылардың мүмкиншилигиннен келип шыққан ҳалда олардың орынлаў керек болған хәрекет сапалары анық көрсетилиўи керек;
- дүзилиси жағынан уқсас шынығыўлар сериясын ямаса анық бир шынығыўды үйретиў;
- барлық оқыў ўазыйпаларының қыйынласып барыўы бойынша избе-из жайластырыў хәм олар бир-бири менен байланыслы болыўы керек.

Хәр бир сериядағы жазылған тапсырмалар белгили бир ўазыйпаны шешиўге қаратылған болыўы тийис (физикалық сапаны раўажландырыўға, дәслепки ямаса ақырғы жағдайларды өзлестириўге, тийкарғы хәрекет хызметлерин үйрениўге ҳ.т.б.).

Айрым хәрекетлер ушын үйретиү программасы программаластырыудың шақаларға бөлінген типинде жазылыуы мүмкин. Олар:

- белгили хәрекет дүзилиси оның айрым фазасын түсиндириүди;
- жеке хәм тийкарғы ўазыйпаларды анықлаўды;
- шынығыўды үйрениўден алдын оқыўшыдан талап етилетуғын хәрекет көнликпелер базасы хәм үйренилип атырған шынығыўды түсиндириүди;
- хәрекет ўазыйпасының избе-излигин;
- көпшилик жағдайда жиберилетуғын қәте-кемшиликлерди дүзетиүди хәм хәрекетти өзлестириүди қадағалап барыў ушын ўазыйпаларды (қуралларды) таңлаўды өз ишине камтыйды.

Солай етип, программаластырыў методы таза шынығыяды үйрениўде хәм оқыўшыларды дурыс шөлкемлестриү формаларын таңлаўда нәтийжели жол болып табылады.

Сөз бенен түсиндириү методы. Бул үйретиүдиң универсал методы болып есапланады. Оның жәрдемінде хәр қыйлы ўазыйпалар шешиледи: хәрекеттиң техникасын түсиндириү; үйретиү ўазыйпасын анықлаў; орынланған ўазыйпа нәтийжесин анализлеў, үйретиү барысын басқарыў ҳ.т.б. Бул метод сөзди пайдаланыўдың хәр қыйлы методикалық әмеллерин анықлап береді. Оларға төмендегилер киреди: гүррин; сәўбетлесиү; түсиндириү; пикирлесиү; шынығыў орынланғанда сөз бенен түсиндирип барыў.

Бул үйретиү методын пайдаланыўда хәр бир сөз анық хәм образлы, ал айтылыуы қысқа және түсиникли болыуы керек. Булл жерде сонны айтып өтиү керек шынығыўды үйретиү барысында гимнастикалық терминлерди пайдаланыў оқыўшы хәм педагог арасындағы қатнасықты аңсатластырады.

Шынығыўды көрсетип бериү методы. Булл метод кең мүмкиншиликлерге ийе. Ол шынығыў хаққында түсиникке ийе болыўға жәрдемлеседи, шынығыў техникасының айрым жерлерине анықлық киргизеди, жиберилген қәте-кемшиликлерге оқыўшының дыққатын тартады, хәрекетти орынлаў вариантларын (урынысларын) салыстырады. Бунда

шынығыўды муғаллимниң өзи көрсетип бериўи ямаса шынығыяды жақсы орынлайтуғын оқыўшы арқалы көрсетип бериўи мүмкин. Буннан басқа көргизбели кураллардан, кинофильмлерден, видео проекторлардан пайдаланып көрсетип бериў шынығыў хаққында түсиникке ийе болыўға хэм шынығыяды жақсы өзлестириўге жәрдемлеседи.

Шынығыўды бир пүтин үйретиў методы. Бунда үйренилип атырған шынығыўды түсиндирип хэм көрсетип бергеннен кейин шынығыў бир пүтин орынланады. Булл методта шынығыўларды бөлимлерге бөлип ямаса сол шынығыўды келтирип шығарыўшы жәрдемши шынығыўларды орынлап жүриў талап етилмейди. Бул метод әпиўайы шынығыўларды үйренгенде кол келеди. Мысалы, турникте таянып артқа айланыў, бул шынығыўды бир пүтин үйрениў керек оны бөлимлерге бөлип үйрениў мақсетке муўапық болмайды.

Шынығыўларды бөлимлерге бөлип үйретиў методы. Бунда шуғылланыўшы шынығыўды бөлимлерге бөлип хәр бир бөлимди избе-из өлестирип барады. Хэмме бөлимлерди өлестирип болғаннан кейин шынығыя бир пүтин етип орынланады. Мысалы, жуўырып келип аттан секирўди бөлимлерге бөлип үйретиў мақсетке муўапық болады.

Үйрениў жағдайын өзгертиў методы. Бул метод үйретиўдиң соңғы этапы ўазыйпаларын шешиўге жәрдемлеседи. Бунда шынығыўды орынлаўдың арнаўлы жағдайларын жүзеге келтириў арқалы әмелге асырылады: қоршаған орталықты өзгертиў (снарядлардың турыў жағдайын өзгертиў, қосымша жарықлық бериў, сабақ өтиў орнын, залды өзгертиў), күтилмеген жағдайларды киргизиў (разминкасыз орынлаў, шынығыўды үзликсиз бир неше мәрте орынлаў), хәр қыйлы сигналларды киритиў (залдағы бақырыслар, музыканы қатты қойыў), хәрәкетти бақаға ямаса қәтесиз орынлаў ҳ.т.б.

Бул метод жарыс хэм ойын методлары менен толықтырылып барылады.

Солай етип, жоқарыда келтирилген үйретиў методларын сабақларда орынлы пайдалансақ сабақтың сапасын хэм нәтийжелилигин арттырамыз.

Пайдаланған әдебиетлар

1. Алекперов М.А., Силин В.И. Гимнастика (методикалық қолланба). М., "Воениздат", 1970.
2. Брикин А.Т., Богомоллов А.П. Әмелий шынығыўларды қатар хәм улыўма раўажландырыўшы шынығыўларды өтиў. (Оқытыўшылар ушын методикалық тавсиянама). М., 1973.
3. Брикин А.Т., Гимнастика улыўма раўажландырыўшы шынығыўларға тийкарланған атамалар хәм жазыў қағыйдасы. М., 1980.
4. Василков Г.А. 5-8 классларда гимнастика өтиў. (Оқытыўшылар ушын қолланба). М., Просвещение, 1963.
5. Гимнастика. А.М.Шлемин хәм А.Т. Брикинлардың улыўма таҳриринде. Т., "Ўқитувчи", 1982.
6. Гимнастика. хәм өтиў услубы: Ден тәрбия институтлары ушын сабақлық. (В.М.Смоленский тариинде-3 баспада қайта исленген)
7. Каменсер М.Г.Сабақтан кейин сабақ. М., "Физкультура хәм спорт", 1967.
8. Качашкин В.М. Басланғыш мектепте дене тәрбия (Оқытыўшылар ушын қолланба 2баспа, қайта исленген). М., 1987.
9. Ефименко А.И. Қатар шынығыўлары хәм оларды үйретиў методикасы. Т., УзДЖТИ баспаханасы, 1990.
10. Ефименко А.И. Улыўма раўажландырыўшы шынығыўлар хәм оларға тийкарланған атамалар. Т., УзДЖТИ, баспаханасы 1992.
11. Палыга В.Д. Гимнастика Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания. «Просвещение» 1982г.
12. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры (Под общей редакцией проф. Смолевского В.М.) М., «ФИС». 1987 г.
13. Моргунова И.И. Гимнастика. Касб-хунар коллежлари учун ўқув қўлланма. Ташкент-«ИЛМ-ЗИЁ»-2010 й

14. Ефименко А.И., Йулдашев К.К., Умаров М.Н. Гимнастика дарсининг самарадорлигин ошириш усуллари. (методик қўлланма) Т., ЎзТДЖТИ босмахонаси, 1995 й.

15. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры /Под редакцией А.Т.Брикина, В.М.Смолевского.- М.: Физкультура и спорт, 1985.- 368с., ил.

16. Йулдашева К.К. Умумтаълим мактабларида гимнастика машқларини ўргатиш услубияти. Т.,ЎзДЖТИ нашриёт бўлими, 1998 й.

17. Умаров М.Н., Ефименок А.И., Йулдашева К.К., Олий ўқув юртларида асосий гимнастика машғулотларни ўтказиш методикаси. Методик тавсиянома. Т., ЎзДЖТИ босмахонаси, 1995 й.