

Ўзбекистон Республикаси Халқ Таълим Вазирлиги

Аженияз номидаги Нукус Давлат педагогика институти

**5141900 Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият
мутахасислиги 4-курс талабаси Ибрагимов Пахратдиннинг**

Битириув малакавий иши

**Мавзу: Гимнастларнинг тайёргарлик жараёнини
режалаштириш услублари.**

Илмий рахбар:

А.Ешбаев

Кафедра мудири:

А.Утепбергенов

НУКУС-2012

МУНДАРИЖА

КИРИШ.....

БОБ. ГИМНАСТЛАРНИНГ ТАЙЁРГАРЛИК ЖАРАЁНИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ УСЛУБЛАРИ

1.1. Гимнастикачи тайёргарлигининг кўп йиллик босқичлари.....

1.2. Гимнастикачиларни тайёрлашни бошқариш.....

1.3. Гимнастика тренировкасининг назарий асослари.....

II.БОБ. ТРЕНИРОВКА ЖАРАЁНИДА ЎСМИРЛАР БИЛАН ИШЛАШ ХУСУСИЯТЛАРИ

2.1. Гимнастикачиларнинг морфофункционал хусусиятлари.....

2.2. Ишнинг мазмуни ва услублари.....

III.БОБ МАШҒУЛОТИНИНГ ИЛМИЙ ВА ТИББИЙ ТАЪМИНОТИ

3.1. Врач назорати.....

3.2. Жароҳатланиш профилактикаси, биринчи ёрдам кўрсатиш ва тикловчи
тадбирлар.....

3.3. Гимнастларнинг тайёргарлигини режалаштириш.....

ХУЛОСА

Фойдаланилган адабиётлар

КИРИШ

Юқори малакали гимнастикачиларни тайёрлаш жараёни уларни янги келган даврида халқаро тоифадаги спорт устасигача бўлган кўп йиллик йўлни кўзда тутди. Махсус машғулотнинг бошланишидан то спорт устаси даражасига етгунча энг қулай вақти аёлларда ўртача 5 – 7, эркекларда 7 – 9 ёшни талаб этади.

Агар гимнастика билан шуғулланишдан то фаол тренировканинг якунигача бўлган вақтни ҳисобланса, гимнастика амалиёти даври анча 15 дан 20 ёшгача давом этиши мумкин.

Жахонда кучли гимнастикачиларининг демонстрация даврида уларнинг энг юқори натижалари, бу ютуқларга эришиш йўлидаги дастурларни ўзлаштириш учу зарур бўлган вақти гимнастикачилар тайёргарлиги муддатини аниқлаш мезони ҳисобланади.

Республика гимнастика мактабида гимнастикачилар бошланғичдан усталикнинг юқори даражасига босқичли ўтиш тизими вужудга келди. Ҳар бир даража дасурий материал ва назорат юкламаларига мос келади. Назорат юкламаларининг асосий шакли – классификацион дастур ва унга мос спорт разряди. Босқичлилик принципи универсалдир. У фақатгина бўлғуси чемпионлар, балки ҳар қандай малакада гимнастикачи тайёргарлигининг асосида ётади.

Шундай қилиб, юқори малакали гимнастикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги концепцияси йиллар давомида тренер томонидан босқичма-босқич қўлланилувчи ўзига хос восита ва услублар тизими тўғрисидаги тасаввурга таянади ва машғулот ўтказишнинг ташкилий шакиллари ҳамда дастурий юклама талабларини кўзда тутди.

Гимнастиканинг спорт тури сифатида ривожланишнинг янги, анча юқори даражаси ва шунга мувофиқ (мос) билимлар уни бошқариш тизими қандайлигини кўриб чиқиш заруратини аниқлайди.

Умумий кўринишида бошқариш, объектнинг ҳолатини ўзгартириш мақсадида йўналтирилган мақсадни кўзда тутди.

Гимнастикада бошқаришни объектнинг масштабига қараб гимнастика турини ривожланишга қаратилган ёки фақат мамлакатнинг терма жамоаси даражасига, ва ниҳоят тренернинг гимнастикачилар гуруҳи билан ишлаш жараёни деб қараш мумкин.

Бошқариш – талаб қилинган вақтда керакли натижанинг ишотини кўзда тутиш ҳисобланади. Ҳақиқатда, агар спорт тури ривожланишнинг қонуниятлари билимига таянилса, тайёргарликнинг ташкилий шакилларида прогрессив восита ва услубларида фойдаланиш спортчини юқори маҳоратга интилиши йўлида ҳодисаларни бир текис уришидан сақланиш мумкин.

Таъкидлаш жоизки, бошқаришнинг “кичик” 3 – 5 кишилик гимнастикачилар гуруҳига раҳбарлик қилувчи, “оддий” тренер доирасида фаолият юритувчи бошқаришнинг “катта” механизми моҳиятини кўзда тутиши керак. Шундагина унинг иши истиқболли ва самарали бўлади. Шу муносабат билан гимнастикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги тўғрисида тушунчани баён этамиз.

I. БОБ ГИМНАСТЛАРНИНГ ТАЙЁРГАРЛИК ЖАРАЁНИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ УСЛУБЛАРИ

Спорт гимнастикаси – инсоннинг жисмоний гармоник ривожланишида самарали воситадир. Спорт гимнастикаси машқларини шуғулланувчига яхши таъсир этишини баҳолаш мураккаб. Улар қўл, гавда, елка камарининг мускул бўғим аппаратини яхши ривожланади, янги жисмоний машқларни ўзлаштириш учун шароит яратади, кўпгина машқлар бевосита амалий аҳамиятга эга. масалан, асбоблардаги баъзи кўтарилиш ва тўнтарилишлар, улардан сакраб тушишлар.

Спорт гимнастикаси жасорат, қатъият, қутилмаган шароитда мўлжални ола билишни тарбиялайди. У эпчиллик, қуч ва чидамлилиқ каби жисмоний сифатларни такомиллаштиришга ёрдам беради. Гимнастикачи спортга

ривожланиш жараёнида борган сари мураккаб машқларни ўзлаштиради. Спорт гимнастикаси билан шуғулланиш фақатгина мушак – бўғим аппаратиغا, балки ички органларига ҳам яхши таъсир кўрсатади.

Маълумки, тренировка қилмаган одам таянч шароити унинг учун одатдагидай бўлмаганда, горизонтга нисбатан ғайритабiiй ҳолатларга тушганда, унинг баъзи ички органлари юрак, ўпка, ошқозони силжийди, натижада иш фаолияти ёмонлашади.

Спорт гимнастикаси ғайритабiiй шароитларда ички органларнинг силжиши билан курашишда ажойиб воситадир. Гимнастика машқларини кўп мартаба такрорлашлар одам организмининг борган сари танининг ғайритабiiй ҳолатини кам сезадиган бўлади.

Малакали гимнастикачиларнинг ички органлари шуғулланмайдиганларга нисбатан анча кам силжийди.

Одамнинг боши пастга қараб тўнтарилганда диафрагма пастга тушади ва унга қорин бўшлиғи босиб қўяди. Бунинг натижасида малакасиз гимнастикачи деярли қориндан нафас ололмайди, кўкракдан нафас олиш эса қийинлашади. Бошни пастга қилган ҳолатда кўкрак қафаси сиғими камаяди, бунинг натижасида нафас олиш қийинлашади ва нафас чиқариш осонлашади. Бунда ўпканинг тириклик сиғими деярли 1 литрга камаяди.

Тренировка қилиб юрган гимнастикачининг бошининг пастга қилган ҳолатдаги нафас чуқурлиги тренировка қилмаган гимнастикачига қараганда кўпроқ. Ўпканинг тириклик сиғими тўғрисида ҳам шуни айтиш мумкин. Маълумотларга кўра, малакали гимнастикачи гимнастика машқларини бажараётганда ўпка вентилляцияси жуда ижобий амалга ошади, бу вақтда бу ҳолатларни яхши бажара олмайдиган гимнастикачида ҳаддан ташқари зўриқиш, нафаснинг ушланиши ва ўпка вентилляциясининг етишмаслиги кузатилади. Шундай экан, спорт гимнастикаси ғайритабiiй таянч ҳолатларда нафас тизими фаолиятини ривожлантиришда яхши восита ҳисобланади.

Маълумки, асбобларда машқ бажаришда нафас олиш ва қон айланиши ўзига хосдир. Агарда, кўпгина спорт турлари билан шуғулланганда шпка

вентиляцияси ва газ алмашиш иш жараёнида ишнинг кейингига қараганда кўп бўлса, кўпгина гимнастика машқларини бажаришда бунинг аксидир. Масалан, Линганднинг маълумотига кўра, турникда қўлларни букиб осилиш вақтида юрак хажми дақиқасига 11.3 литр бўлса, бевосита буни бажаргандан сўнг эса 12.3 литр. Худди шу муаллифнинг маълумотига кўра, газ алмашиши худди шу осилишни бажарилаётган вақтдаги бажариб бўлгандигиси кўпроқ (иш пайтида кислородни сингдириш – 542 см^3 , ишдан кейин эса – 707 см^3). Лекин гимнастика машқларининг ҳаммаси тўғрисида буни айтиб бўлмайди. Қўлларда тик туришни яхши бажарувчи гимнастикачида ишдан кейинги ўпка вентиляцияси кислородни сингдириш ва дақиқалик хажм уни бажариш пайтидагига қараганда камроқ.

Машқларни яхши ўзлаштириган гимнастикачи нафас фазаси билан ҳаракат фазасини мохирона мослаштира олади. Натижада снарядда нафасни ушланиши кам бўлади, шу билан бирга қисқа вақт оралиғида. Нафас ритми бузилмайди, кислород қарзи эса (қачоники, у пайдо бўлганда) тез тикланади. Спорт гимнастикаси билан шуғулланиш турли ациклик фаолиятларда нафас фазаси билан ҳаракат фазасини мослаштира олиш қобилиятини тарбиялашга ижобий таъсир этади.

Спорт гимнастикаси машқлари таъсирида юрак ва қон томирлар функцияси ривожланади. Снарядда тренировка қилиш пайтида қон босим даражаси ўзгаради. Биргина, қўлларда тортилишда қон босими 160 – 170 рт.ст гача кўтарилиши мумкин. тренировка қилмаган одам бошни пастга қилиб айланиш билан боғлиқ ҳаракатларни бажарганда бошнинг қон томирларида босим кўтарилади, юз бирдан қизариши кузатилади. Машғулотлар таъсирида булар ходисалар йўқолади.

Тренировка қилиб чиниққан гимнастикачинининг тана ҳолати ўзгарганда қон омирлар тонуси ўзгаради; бошни пастга қилиб айланиши пайтида қон томир диаметри қисқаради ва шунинг учун юз қизармайди. Гимнастика машқларини бажариш натижасида қон томир қункцияси ривожланади ва гимнастикачи танасининг ҳар бир ҳолатдаги ўзгаришларида

қонни тақсимлашни таъминловчи шартли рефлекслари шакилланади. Баъзи пайтларда олдинга ёки орқага силтаниб кўтарилишни бажарганда одамнинг марказдан қочувчи кучига таъсир этиш билан боғлиқ бўлган снаряддаги бир қатор ҳаракатларни ва катта айланишларни бажаришда ҳам қон айланиши ўзгаришини кузатиш мумкин.

Юқоридаги кўрсатилган ҳаракатларда, айниқса юқори тезликда бажариладиган ҳаракатларда марказдан қочувчи куч қон оёққа томонга ҳаракатланади. Ва агар қон айланиш тартиби бузилса бош миyanинг қон билан таъминланиши камаяди.

Тренировка қилган гимнастикачилар фазода тананинг тез ўзгартиришини қон айланишига таъсир этувчи турли тезликдаги ва бошқа омилларни енгил бажара оладилар.

Шунингдек, спорт гимнастикаси машқларининг шуғулланувчилар вестибуляр аппаратиға ижобий таъсирини таъкидлаб ўтиш жоиз. Улар вестибуляр аппарат учун ҳам қўзғатувчи, ҳам тренировка қилидирувчи омил ҳисобланади. Уларни бажариш натижасида гимнастикачиларда тана ҳолатининг ўзгаришига, тезкорлик ҳаракатиға турғунлиги ривожланади. Вестибуляр аппарат пайдо бўлган қўзғатувчи вегетатив ва ???????? рефлекслар спорт билан шуғулланмаганларға ва бошқа спорт билан шуғулланадиганларға нисбатан гимнастикачиларда камроқ бўлади.

Спорт гимнастикаси билан шуғулланувчиларда бошқа спорт турларининг турли ҳаракатлари техникасини шу билан бирға, кўпгина маиший ва меҳнат ҳаракат малакалари техникасини ҳам тез ўзлаштириш қобилияти ривожланади, гимнаст тренировка жараёнида ҳаркатларнинг катта қисмини ўзлаштиради, катта ҳаракат тажрибасини оширади ва шунинг учун ҳар бир ҳаракат малакасини тез ўзлаштиради.

Спорт гимнастикаси шуғулланувчиларда дадиллик ва қатъиятлилиқ каби сифатларни намоён бўлишиға ёрдам беради. Маълумки гимнастикачилар кўпинча қўрқув, ҳимоя рефлекси ормозланиши енгишға мажбурловчи хавфли элементларни ўзлаштириша тўғри келади. Улар юқори баландликдан сакраб

тушишни, анча юқори қаршиликларни турли усуллар билан енгишни, юқори тезликда айланаётиб снарядни қўйиб юбориши ва яна уни ушлаб олишни, қисқа таянч майдонида мувозана сақлашни ва бошқаларни бажаришларига тўғри келади. Бу ҳаракат тажрибаси гимнастикачига кўпинча бебаҳо хизмат ҳаракат вазифаларини тенг шароитда кимнинг тажрибаси кўп бўлса, ўша муваффақиятли еча олади.

Спорт гимнастикаси билан шуғулланувчилар қанча кўп трнериовка қилса, шунча катта мувоффақиятга эришадилар, саломатликлари қанча мустаҳкам бўлса, жисмоний ривожланиш ҳам шунча юқори бўлади.

Муболағасиз айтишимиз мумкинки, ёшларнинг спортдаги ютуқлари уларнинг саломатликлари ва жисмоний ривожланиши кўрсатгичи ҳисобланади.

1.1. Гимнастикачи тайёргарлигининг кўп йиллик босқичлари

Асосий вазифаларни тобора мураккаблашиш белгисига қараб тайёргарликнинг алоҳида босқичларини ажратиш ташкилий ва педагогик асосланган. Келитирлган махсус адабиётларда тўртта босқич белгиланган: саралаш ва бошланғич тайёргарлик, махсуслаштирилган тайёргарлик, юқори муовфақиятлар эриши ва якуний.

Асосий вазифаларга қараб босқичлар даврларга бўлинади. Гимнастикачи мувоффақиятининг даражаси ўзлаштирилган дастурнинг ҳажми ва мураккаблиги билан характерланади. Дастур материалларини ўзлаштириш гимнастикачи ёшиниҳисобга олиб режалаштирилади.

Спорт гимнастикаси ривожланишининг замонавий босқичида кўп йиллик тренировка жараёни янги келганлар болалар ҳисобланган тайёргарликнинг ягона тизими деб қараш керак. Мазкур спорт тури учун характерли ҳисобланган илк ихтисослик ёш гимнастикачиларнинг ёшини ҳисобга олган ҳолда муҳим хусусиятларни ҳисобга олишини мўлжаллайди.

Ёш гимнастикачилар тайёргарлиги тизими илгари қандайлигини кўриб чиқилганда гимнастикачилар тайёргарлигининг умумий тизимидан алоҳида бўлиши мақсадга мувофиқ эмаслиги маълум бўлди.

Ҳар бир босқичда ечиладиган, асосий йўналиш вазифалар босқичининг номида акс этади.

Саралаш ва бошланғич тайёргарлик босқичида гимнастика гуруҳига болаларни дастлабки саралаб олиш билан амалга оширилади. Болалар билан ишлаш жараёнида спорт мактабларида кейинчалик машғулот олиб боровчи янги қобилиятли болалар танлаб олинади. Бошланғич тайёргарлик босқичи шуғулланувчиларни таянч ҳаракат аппаратининг гармоник ривожлантириш мақсадидаги турли-туман умумривожлантирувчи машқлар қўлланилиши билан характерланади.

Югуриш, сакраш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш элементлари иштирок этган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланилади. Аста секин аниқлик ва ҳаракат координацияси элементлари киритилади. Болалар ютуқлари ишлаб чиқилган тенгламалар билан баҳоланади. Болаларга уларга таниш бўлган “ким тезроқ”, “ким юқорироқ”, “ким аниқроқ” ва шунга ўхшаш каби ҳаққатлар тавсия этилади. Босқичнинг охирида гимнастика кўпкураши турларидаги машқлар қўлланиладиган махсус машғулот бошланади. Техник тайёргарлик пойдевори курилади – ёш гимнастикачилар учун классификацион дастурга кирувчи, оддий, таянч ва енгил шароитларда бажариладиган тузилиши бўйича анча мураккаб элементлар ўзлаштирилади (масалан батутда сальто, паралонли чуқурга сакраш билан). Бошланғич босқичининг энг муҳим вазифаси шуғулланувчида садоқат ва бутун умрга сеvimли бўлиб қоладиган спорт тури сифатида гимнастикага меҳр-муҳаббат хиссини тарбиялаш ҳисобланади. Албатта, кейинги босқичларда бу ҳиссиётлар ҳар тарафлама юқори даражада ривожланиши керак.

Махсус тайёргарлик босқичи гимнастика мактаби ўзлаштирилганига қараганда гуруҳлаштирилганлиги билан характерланади. Махсус тайёргарлик биринчи ўзлаштирилган элементларнинг кўпчилигига боғлиқ. Таянч элементлар таянч комбинацияларда шаклланади. Бу келажакдаги мураккаб индивидуал композициянинг асосидир. Асосий ҳаракат сифатларини тарбиялаш мақсадида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситаларидан

фойдаланилади. Гимнастикачилар тренировкасида, айниқса гуруҳлаштирилган махсус тайёргарлик даврида мазкур босқични тўғри режалаштириш ва ташкил қилиш уларнинг келажакдаги спортда муваффақиятларга эришишларида ҳал қилувчи аҳамиятга эга.

Босқич спорт устаси номзоди ва спорт устаси дастури ўзлаштирилганда яқунланади. Истиқболли тренировка нафақат халқаро гимнастика федерацияси (ХГФ) тасдиқлаган мажбурий дастур бўйича, балки ихтиёрий дастур бўйича ҳам (машқ композициясига қўйилган махсус талабларни ҳисобга олиб) ўзлаштиришни талаб қилади. Мазкур босқичда аёллар ва эркекларда усталикнинг ўсиш тезлиги орасидаги фарқ анча сезиларлидир. Аёллар эркекларда 3-4 йил олдин спот устаси бўладилар. Гимнастиканинг индивидуал имконияти ва ҳаракат қобилияти, уларнинг истиқболи аниқ намоён бўлади.

Машғулотнинг кейинги йилларида, юқори муваффақиятлар босқичида гимнастикачилар эркин машқларни энг юқори даражага етказиш халқаро тоифадаги спорт устаси каби фахрий унвонни қўлга киритишга ҳаракат қиладилар. Кўп йиллик тайёргарликнинг кейинги даражасига ўтиш юқори натижаларнинг барқарор бўлишидир.

Тажрибали спортчи фахрийларда юқори муваффақиятга эришиш анча узоққа чўзилиши мумкин. Ўзбекистоннинг таниқли гимнастикачилари Галина Шамрай, Сергей Диомидов, Эльвик Саади, Оксана Чусовитиналарнинг олимпиададаги бир неча марта қатнашганлиги бунинг исботидир.

Юқори спорт натижалари намоиш қилиш давридан кейин кўрсаткичларнинг барқарорлиги ва аста секин пасайиши гимнастиканинг яқуний босқичига ўтаётганини кўрсатади. Бу босқич мусобақалар тугагандан кейин шахсий тренировкаларни давом эттириб узоқроқ чўзилиши мумкин.

Гимнастика билан анча кейин шуғулланишни бошлаганда босқичлилиқ принципи ходисаларни истисно қилмаслигини ҳисобга олиш зарур.

Бироқ гимнастикачи ўзининг тайёргарлигида усталик даражасининг барча босқичларидан ўтиши керак. Албатта ёши катта янги келганларнинг

бошланғич тайёргарлик босқичида анча миқдордаги куч машқларидан фойдаланилади, юқори мувоффақиятлар босқичида эса анча оддий вазифалар – разряд юкламаларини бажариш билан боғлиқ бўлиши мумкин. шуни таъкидлаш керакки, ҳар бир босқич ва даврда умумий жисмоний тайёргарлик машқларига катта ўрин ажратилади.

1.2. Гимнастикачиларни тайёрлашни бошқариш

Гимнастикачиларни тайёрлаш ва уни бошқаришни бир-бири билан боғлиқ қисмлар деб қараш лозим (схемага қаранг). Олимпия орасидаги тўртйиллик давридаги гимнастикадаги натижаларни тавсифлаймиз.

Спорт амалиётида башорат қилиш услуги - экстрополяция услуги, эксперт баҳолаш услуги ва моделлаштириш услуги энг кўп қўлланилади. Башорат қилиш туфайли гимнастикачи мувоффақияти даражаси аниқланади ва кучли спортчи модели яратилади.

Тайёргарлик параметрларини моделлаштириш фақатгина кучли гимнастикачи моделини яратибгина қолмай, балки тренировка юкламалари, турли вақт оралиғидаги машқлар сони, мусобақалар миқдори ва бошқалар каби энг муҳим кўрсаткичларни аниқлашни назарда тутди.

Кучли спортчи моделини ишлаб чиқиш мўлжал сифатида катта аҳамият касб этади, у билан моделнинг энг яхши даражасига етиш учун зарур бўлган усталикнинг ўсиш тезлиги аниқланади ва шахсий натижалари солиштирилади.

Гимнастикачи тайёргарлигининг асосий умумлаширувчи кўрсаткичи унинг мусобақа фаолиятининг балларда ифода этилган самарадорлиги ҳисобланади.

Техник тайёргарлик ўз навбатида функционал ва психологик тайёргарликка, морфометрик хусусиятларга ва спорт стажига боғлиқ бўлган модели тавсиф билан зич боғланган жисмоний тайёргарликнинг пойдеворига таянади.

Модели тавсиф графика кўринишида бўлиши мумкин.

Мамлакат терма жамоаларига номзодларни саралаб олиш муаммоси экстракласс гимнастикачи модели характеристикасига яқин келувчи гимнастикачиларни қидиришга олиб келади. Аслида, спортчилар турли босқичларда қўллайдиган назорат машқлари ва юкламалари ҳамда тайёргарликнинг турли томонларини тестлаш мақсадида науна билан ҳақиқий кўрсаткичларни солиштиришга имкон беради. Гимнастиканинг йўналишидаги ҳар бир қадам ва ҳар бир босқичига истикболли саралаш мақсадида модел – идеалчи аста-секин яқинлашувчи гимнастиканинг жисмоний ва функционал тайёргарлиги, техник маҳорат кўрсаткичининг маълум даражасига мувофиқ бўлади.

Тажрибали тренерлар классификацион дастур билан чегараланиб қолмайди ва ўзининг қўл остидагиларининг таянч тайёргарлигини кенгайтиради. Саралаш масаласини келажакда ишлаб чиқиш, шубҳасиз, шуғулланувчиларнинг имкониятлари ва ёш хусусиятларига қарама-қарши таъсир этмайдиган ва бир босқичдан кейинги босқичга ўтишни таъминлайдиган даражага, гимнастикачилар тайёргарлигининг мувофиқлиги ёки номувофиқлиги тўғрисида аниқ маълумот берувчи кўрсаткичларни аниқлаш билан боғлиқ.

Гимнастикачиларни саралаб олиш концепцияси тўғрисидаги умумий тушунчаси “юқоридан - пастга” дастури “разветка” принципи бўйича (босқич бўйича: бошланғич тайёргарликнинг таянч элементларидан келажакдаги “идеал” гимнастиканинг модели машқларигача) ва “пастдан юқорига” принцип бўйича дастурни тез ўзлаштиришга қодир бўлган қобилиятни спортчиларни излаш тизимини ифодалаш мумкин. саралаш тўғрисида “Спорт гимнастикасида саралашни ташкил қилиш” маърузасида кўпроқ маълумот берилган.

Юқори даражадаги гимнастикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги схемаси.

Босқичлар		Саралаш ва бонланғич тайёргарлик босқичи.		Махсуслаштирилган тайёргарлик босқичи		Юқори мувоффақиятга эришиш босқичи			Якуний босқич
Даврлар				Бошланғич махсуслаштирилган тайёргарлик	Чуқур махсуслаштирилган тайёргарлик	Усталик ка эришиш	Юқори натижал арга эришиш	Юқори натижал ар барқарор .	Натижаларнинг пасайиши.
Ёш и	Эркак	9 ёшгача		12 ёшгача	15 ёшгача	18 ёшгача	18 ёш ва ундан катта		
	Аёл	8 ёшгача		10 ёшгача	13 ёшгача	16 ёшгача	16 ёш ва ундан катта		
Дастур		Умумриво жлантирувчи машқлар	Таянч элементлар, малакавий дастур	Таянч комбинациялар, малакавий дастур	Махсус талабалар, ФИЖ дастури	ФИЖ дастури, талабалар, комбинациялар махсус модели			Малакавий дастур
Асосий		Назорат	Ўсмирлик	II даража – СУН - СУ		СУ – ХТСУ			Даража

юклама	юкламалар и	даражаси			юкламалари
Машғулот нинг ташкилий шакллари	Болалар боғчаси, махсус гуруҳлар	Мактаб секциялар и, БЎСМ	Махсус синфлар, БЎОЗСМ, БЎСМ	ОСУМ, терма жамоалар	ССУ секциялари бошқарма.

Тайёргарлик мақсади ишининг мазмунини белгилайди. Тайёргарликнинг мақсади, масалан, республиканинг терма жамоасида масъулиятли халқаро мусобакаларда мувоффақиятли чиқишлар билан Ватанимизнинг шухрати ва ўзбек спортини ғурурини кўтаришдан иборат. Спортда бу интилиш Олимпия ўйинларида, Жаҳон ва Европа, Осиё чемпионатларида, йирик халқаро турнирларда жамоа ва яқка биринчиликларда ютиб чиқишдир.

Бу мақсад гимнастикачи, тренер ва раҳбарнинг биргаликда жиддий фаолият юритишни белгилайди.

Бошқачасига айтганда, юқори натижалар столига эришишга даъво қилмайдиган гимнастиканинг олдида қўйилган мақсад ва вазифаларни ифода этади.

Ўзбекистон Республикаси мудофаси ва хизматига тайёргарлик, жисмоний баркамолликка эришиш, саломатликни мустаҳкамлаш – шулар шуғулланувчи олдида қўйиши мумкин бўлган асосий мақсад.

Гимнастикани йўлини тўғри танлаб олиш учун башора қилиш – келажак тўғрисида илмий асосланган маълумотлар зарур.

Гимнастикада биринчи навбатда ихтиёрий машқлар мазмунини башорат қилиш муҳимдир. Мисол учун бундай башорат Олимпия тўтр йиллигининг бошида кўрсаткичларнинг ўзиб кетувчи тайёргарлигига киритиш муҳим таъсир этади – биринчи навбатда янги элементларга ўргатишнинг режалаштирилишига.

Гимнастикачиларни тайёрлашни бошқариш схемаси

Тайёргарлик мақсади
Натижаларни башорат қилиш
Тайёргарлик параметрларини моделлаштириш
Тайёргарлик бўйича номзодларни танлаб олиш
Тайёргарликни режалаштириш
Тайёргарлик дастури

Тайёргарликни назорат қилиш
Тайёргарликни тузатиш

Ўтганларни таҳлили гимнастикани ривожлантириш қонуниятларини кўрсатади, аниқ башорат учун энг қулай вақтни белгиловчи унинг ҳозирги пайтда ва келажақдаги ҳолати ҳисобга олинади.

Мазкур схема В.В.Кузнецов ва А.А. Навиковлар тавсия қилган қарашларга мувофиқ деб қаралади.

Гимнастикачиларни тайёрлаш тизимида режалаштириш ва дастур муҳим аҳамиятга эга.

Режалаштиришнинг асосий мақсади – вақтида тайёргарлик жараёнини тартибга солиш, унинг атижаларини назорат қилиш ва баҳолай олиш имконияти, тайёргарликни ҳар қадамда бошқариш. Ва охирида кимни қисқа вақт ичида тренировкани тузишда энг қулай вариантларни аниқса, ўргатишни мақсадги мувофиқ усуллари топса, ўша ғалаба қозонади. Вақт бўйича гимнастиканинг кўп йиллик тайёргарлигидаги барча жараёнлар ва унинг алоҳида босқичлари режалаштирилади. Спорт формасининг вужудга келиши, дастурни ўзлаштирилиши, мусобақалар календари – бунинг ҳаммаси аниқ режалаштирилган бўлиши керак.

Режалаштириш истикболли, кундалик ва тезкор, гуруҳли ва индивидуал бўлиши керак. Раҳбар ва тренернинг режаси гимнастиканинг индивидуал режасидан фарқ қилади (Спорт гимнастикаси дарслигида батафсил берилган).

Тайёргарлик дастури гимнастиканинг мазкур босқичидаги техник маҳоратини аниқловчи элементлар, бирикмалар, комбинациялар рўйхатини, ва ҳаракат имкониятларини ривожлантириш, жисмоний сифатларни тарбиялаш, организмнинг функционал имкониятларини кенгайтириш учун бир қатор ёрдамчи машқларни ўз ичига олади. Ёрдамчи машқларга хореографик тайёргарлик воситалари, батутдаги машқлар, УЖТ ва МЖТ машқлари ва х.к.лар кирилади. Умумтаълим мактаблари ва Олий ўқув юртлири учун ҳам дастурлар мавжуд. БЎСМ, БЎОЗСМ, ОСМИ учун дастурлар спортга алоқадор.

Тайёргарликда назорат спорт-техник натижаларини текширишнинг даврий тизимини, жисмоний айёргарлик, функционал ҳолат ва саломатликни кўзда тутди. Келтирилган ҳар бир категориялардан, улардан қўйилган вазифага қараб назорат турлари аниқланади. Мисол учун, техник тайёргарликни назорат қилишда алоҳида элементлар яъни, ўқув назорат мусобакасида баҳо учун бажариладиган бутун бир комбинацияни ўрганиб олиш зарур бўлган юкламалр сифатида билиш мумкин. жисмоний тайёргарликни тренировка жараёнида назорат юкламаларини назорат юкламаларини қабул қилиш йўли билан (мусобақа дастуридан олинган куч элементлари, МЖТ машқлари ва х.к) ва лаборатория шароитларида (етақчи мушаклар гуруҳининг куч имкониятларини баҳолаш) амалга оширилиши мумкин. диспансеризация, тиббий биологик текшириш ҳам назорат шаклидир. Тайёргарликни ва унинг алоҳида бўлимларини режалаштириш, педагогик ва тиббий – физиологик назорат масаласи катта эътиборга лойиқ ва дарсликда алоҳида боб ва бўлимлар шуга аталган.

Тайёргарлик коррекцияси – реал имкониятларни ҳисобга олиб борилган тайёргарлик параметрларига яқин келиш учун алоҳида қисмлар тизимини тўғирлаш ва аниқлик киритш. Коррекция қилиш кўрсаткичларни пасайишига (объектив қийинчиликда пайдо бўлувчи имкониятларга жуда ортиқча баҳо бериш пайтида) ҳамда кўтарилишига олиб келиши мумкин.

1.3. Гимнастика тренировкасининг назарий асослари

Асосий тушунчалар.

Гимнастикачиларни тайёрлаш – бу ўргатиш, тарбиялаш ва функционал имкониятларни ошириш жараёнларининг бирлигидир.

Тайёргарлик шуғулланувчини ҳаракат, функционал ёки интеллектуал фаоллигини кўпроқ пайдо бўлишига боғлиқ алоҳида турларига ажратилади: техник, жисмоинй, тактик ва назарий.

Мақсадга қаратилган фаолият натижасида гимнастикачи тайёргарлиги белгиланган даражага етади.

Тайёргарлик шакллари тренировка машғулотлари, мусобақалар ва тренировкадан ҳамда мусобақалардан ташқари тадбирлар, масалан, гигиеник ва тикланиш тадбирлари, назарий машғулотлар ва шунга ўхшашлар ҳисобланади. Схемада тайёргарликнинг асосий шакл ва турлари кўрсатилган. Машғулотларнинг типи ва тайёргарлик турларининг боғлиқлиги рақамларда акс эттирилган.

Ҳар бир тайёргарлик хусусиятларининг кенгайтирилган тавсифи тавсия этилган адабиётларда келтирилган дарсликларнинг мувофиқ бўлимларида келитирилган.

Тайёргарликнинг спорча мақсади мусобақаларда иштирок этишга мос келиши ва ўз натижаларини рақибининг мувоффақиятларига солиштиришдир. Тайёргарликнинг, шу ўринда мусобақаларга, асосий шакли тренировка ҳисобланади.

“Тренировка” тушунчасининг ҳажми катта. Умумий кўринишда бу гимнастиканинг турли тайёргарлик босқичларида фойдаланиладиган ўзига хос машқларни тизимли қўллашга асосланган махсуслаштирилган жараёндир. Тренировка жараёнида гимнастикачилар дастур маълумотларини ўзлаштирадилар, психомотор сифатларини ривожлантириш даражасини оширадилар ва организмнинг функционал ҳолатини яхшилайдилар. Қисқача қилиб айтганда гимнастикада “тренировка”, мусобақаларга тайёрланиш мақсадида ўзлаштирилган машқларни такомиллаштиришга қаратилган машғулот шаклларида бири деб номланади.

Гимнастика тренировкасида янги машқлар ўрганилиши билан бирга ўзлаштирилган машқларни биргаликда уйғунлашган ҳолда олиб борилиши ўқув-тренировка машғулотидеяси.

Шу йўсинда, тренировканинг остида ҳам кўп йиллик жараён, ҳам алоҳида машғулотлар ётади. Машғулот атамаси аниқ маънога эга. машғулотларни саккизта турларга ажратиш мақсадга мувофиқдир.

Уларнинг ҳар бири ўзига хос машқлар ва типик ташкил қилиш билан бирга характерланади. Машғулоти типлари тўғрисида тўлиқ маълумотни сиз “Спорт гимнастикаси” дарслигидан олишингиз мумкин.

Гимнастикачи тайёргарлигининг муҳим шакли – мусобақадир. Мақсад ва вазифаларига қараб уларни асосий ва ёрдамчига бўлиш мумкин. Ёрдамчи мусобақалар гимнастикачининг тайёргарлигини текшириш ва тайёргарликни оралиқ босқичидаги асосий мусобақаларга уларни олиб бориш мақсадида ўтказилади. Гимнастикачилар бутун бир дастур бўйича мусобақалашмаса ҳам бўлади: мажбурий ёки фақат ихтиёрий бўлса, енгиллаштирилган дастур бўйича, кўпкураш барча турларида эмас.

Асосий мусобақаларни сараловчи ва муҳим мусобақага бўлиши мақсадга мувофиқдир. Сараловчи мусобақалар жамоанинг старт таркиби ва захираларни аниқлашга имкон беради. Хаттоки, шаҳар ва вилоят чемпионатлари ёки КСЖ марказий совети бошқармалар сараловчи ҳисобланади, муҳим мусобақалар жаҳон ва Республика чемпионатлари киради. Республика терма жамоаси аъзолари учун Ўзбекистон Кубоги ва биинчилиги мусобақаларини Олимпия ўйинлари учун сараловчи деб қараш мумкин.

Ниҳоят, гимнастикачилар тайёргарлигининг тренировкадан ташқари ва мусобақадан ташқари шакллари мавжуд. Бунга гигиеник ва тиклаш тадбирлари, чиниқтириш ва шу билан бирга сиёсий – тарбиявий ишлар ҳамда назарий машғулоти (семинар, суҳбат, маъруза ва ҳ.к.лар)ни киритиш мумкин.

II. БОБ. ТРЕНИРОВКА ЖАРАЁНИДА ЎСМИРЛАР БИЛАН ИШЛАШ ХУСУСИЯТЛАРИ

Гимнастикачининг спорт маҳоратига эришиш даври инсоннинг биологик ва ижтимоий ривожланишда муҳим босқичига тўғри келади. Бу даврдаги уч йиллик тайёргарлик жараёнида ўсмир йигитга, эркакка айланади, мактабни тамомлайди, ўрта маълумотга эга бўлади, келажакдаги касбини танлайди ва ниҳоят маълум имкониятлар мавжуд бўлгандан кейин спорт

устаси, ҳалқаро тоифадаги спорт устаси бўлади. Бунда тренер – мураббий, тренер – тарбиячининг роли катта аҳамиятга эга.

2.1. Гимнастикачиларнинг морфофункционал хусусиятлари.

16 -18 ёш катта мактаб ёши ёки ўсмирликка киради. Бу даврда, қоидага биноан, гимнастикачиларда жинсий етилиш шахсий оғирлиги ва танасининг узунлигини жадал ўсиши кузатилади. 1.5 – 2 йил, 16 ва 18 ёшнинг орасида гимнастикачиларнинг оғирлигига ўртача 14 – 18 кг ва бўйига 13 – 17 см қўшилади.

18 ёшда ва ундан кейин жинсий етилишнинг якунланиши билан жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ўсиш суръати анча пасаяди. Скелетнинг асосий қисмларида суяк қотиши якунланади. Тананинг энига ортиши ва мушак оғирлигининг жадал ўсиши кузатилади. Шунинг учун бу даврни кўпинча иккинчи даври дейилади.

Бу вақтгача гимнастикачиларнинг мушак тизими етарлича ривожланади. Мушакларнинг умумий оғирлиги тананинг оғирлигига нисбатан тахминан 45% ташкил этади. Нисбий куч кўрсаткичи максимумга яқин. Бу гимнастиканин динамик ва статик характерга эга мураккаб куч машқларни (ён томондан қўлларга таяниш, горизонтал таяниш ва осилиб таяниш) бажара олишига ёрдам беради.

Ўсмирлар ёшида тананинг кўпгина оргонлари анатомик ривожланиши тўхтайди, марказий асаб тизимининг шаклланиши бутунлай якунланади. Бу эса спортга такомиллашиш учун қулай шарт-шароит яратади.

Гимнастикачилар тайёргарлиги					
Мақсад ва вазифалар: ўқитиш, тарбиялаш, функционал имкониятларни ошириш					
Тайёргарлик шакли					
Тренировка шакли		Мусобақа шакли		Мусобақадан ташқари, тренировкадан ташқари шакли	
Тайёргарлик турлари	Машғулот хили (типи)	Ёрдамчи мусобақа	Асосий мусобақа	Назарий машғулот	
<i>Техник</i>	<i>Разминкали машғ.</i>	<i>Ёндоштирувчи</i>	<i>Танлаб олинган</i>	<i>Гигиеник тадбирлар</i>	
<i>Жисмоний</i>	<i>Ўқув машғулот</i>	<i>Назорат</i>	<i>Асосий</i>	<i>Тикловчи тадбирлар</i>	
<i>Психологик</i>	<i>Тренировка</i>			<i>Тартибни таъкил қилиши</i>	
<i>Тактик</i>	<i>МЖТ</i>			<i>Овқатланишни таъкил қилиши</i>	
<i>Назарий</i>	<i>УЖТ</i>				
	<i>Назорат</i>				
	<i>Моделли</i>				
	<i>Тикловчи</i>				

1 расм. Ўқув тренировка машғулотининг турлари.

2.2. Ишнинг мазмуни ва услублари.

Ишнинг асосий вазифалари. Мазкур босқичдаги асосий вазифалар қуйидагилар:

1) Махсус жисмоний сифатларни юқори даражада сақлаш ва ривожланиши учун спорт устаси дастури комбинациялар, бирикмалар ва элементларни ўзлаштириш;

2) Халқаро ва бутуниттифок мусобақаларидаги чиқишларда тажрибага эга бўлиш.

Жисмоний тайёргарлик. Махсус жисмоний тайёргарлик гимнастика асбобларида ва асбобларсиз ёндоштирувчи – ривожлантирувчи бир қатор машқлар ва комплексларни бажариш асосида тузилади. Бу босқичда махсус жисмоний сифатлар катта эътибор берилади: мушак кучи, эгилувчанлик, тезкор-куч сифатлари ва чидамлилик. Ундан ташқари бу иш ҳар бир тренировка машғулотининг охирида (15 – 25 дақиқа) тизимли олиб борилади, бу билан ҳафтасига битта-иккита махсус тренировка ўтказиш мақсадга мувофиқ.

Мушак кучини ривожлантириш учун шахсий – куч машқлари билан бирга турли оғирликлардан фойдаланилади. Бу ерда турли цикли комар ва жилетлар каби снарядлар билан машқлар бажариш мумкин (16 – 17 ёшлиларда ўз танаси оғирлигининг 15% дан ортиқ бўлмаслиги керак).

Оғирликлар билан ишлаганда уларнинг оғирлиги гимнастикачи оғирлигининг $\frac{3}{4}$ қисмидан ошиб кетмаслиги керак.

Техник тайёргарлик. Тайёргарликнинг бу босқичида янги элементларга ўргатиш давом эттирилади. Лекин комбинациялар ва бирикмаларнинг ўзлаштирилишига катта эътибор берилади.

Комбинацияларнинг композицияси, мазмуни ва бажариш усули гимнастикачи-ўсмирларнинг индивидуал хусусиятларига ва интилишига мос келиши керак, бу эса машқларни кўр-кўрона кўчириб олишни истисно қилади. Хох у машҳур чемпион бўлсин, ижодда изланиш ва уни намоён қилишни нафақат тренердан, балки спорчининг ўзидан талаб қилади.

Техник тайёргарликни режалаштиришда спорт устаси номзодининг ҳар бир мусобақадаги комбинациясида камида бир-иккита перспектив (манзарали) элементлар ёки қийинчилиги юқори бўлган бирикмалар бўлишига ҳаракат қилиш керак.

Гимнастикачи ўсмирлар билан ишлашнинг баъзи хусусиятлари. Гимнастикачи ўсмирлар билан ишлаш шакллари, услублари ва мазмуни худди катта ёшли гимнастикачилар билан ишлагандек.

Бмроқ уларнинг биологик ривожланиши, жисмоний етилиши тезлигининг ортида қолиши баъзан гимнастикачининг ўзини тутишда ва спорт усталигининг ўсишида акс этиши билан характерланади.

Гимнастикачи ҳулқининг типик шакллари кам кузатилиши мумкин. бир томондан ўсмир ўзига ҳамма нарсани эп кўрувчи, диққат марказда бўлишга интилувчи ёш бола ролини ўйнайди, иккинчи томондан синфдошлари билан ўзини солиштириб, ўзини жисмоний томондан етук эмаслигини сезади ва одамови бўлиб қолади.

Ҳақиқатда, спорт залида бу сиртдан пайдо бўлмайди. Бу ерда аксинча. Спорт орқали ўспирин ўз фикрига эга бўлишга ҳаракат қилади. Балоғат даврига етишнинг олдинги даврни давом эттириш ва бунга эришишни жисмоний сифатларни ривожлантириш кўп тренировка қилишга имконият беради.

Жинсий етилиш даври бошланиши билан, айниқса фаол фазасида иш анча бошқача бўлади. Шу билан боғлиқ организмни қайта қурилиши ва тананинг узунлиги ва оғирлигининг жадал ўсиши ҳаракатнинг вақтинчалик дискоординация бўлишига олиб келади, қийинчилик хисси туғилади, кўпинча мураккаб апробатик машқлар ва комбинациялар тугул яхши ўрганилган машқларни бажаришда қўрқиш пайдо бўлади. Тренировкада гимнастикачи ҳар доимгидан тезроқ чарчайди.

Шу вақтда маълум бир мушак кучининг ва бошқа жисмоний сифатларнинг ривожланишида етишмовчиликлар сезилади, негаки уларнинг ўсиш суръати кескин камаяди.

Ёшга қараб ўсишнинг олдиндан кўра олиш керак ва тайёргарликни шунга мувофиқ тузиш ва режалаштириш керак.

Жинсий етилишнинг фаол фазаси даври давомида (7 – 12 ой) юкламаларнинг олиб кетиши устидан врач-педагогик назорати муҳим аҳамиятга эга бўлади. Тренер зарур пайтларда гимнастикачига сездирмасдан тренировканинг эҳтиёж (авайлаш)лаш тартибини тузиш керак, диққатни кўпроқ техникани такомиллаштиришга қаратиш керак. Бу вақтда мураккаб элементларга ўрганишни минимумга нисбатан олиб бориш керак.

Тренировка жараёнини ташкил қилишнинг муҳим пайтитузли мушак гуруҳларига юкламалар беришнинг тикланиш ва фаол дам олиш учун кўккураш урларидаги паузаларнинг ишига ҳисобланади.

Бу ўтқари пайтда гимнастикачини мусобақаларда иштирок этишидан вақтинча озод қилиш чиқар керак.

Спорт маҳоратига эришиш даврида гимнастикачи қизлар билан ишлаш хусусиятлари.

Аёллар гимнастикаси ривожланишининг замонавий босқичида 13 – 16 ёш, спортча такомиллаштириш анча фаол даври ҳисобланади. Бу даврда маълум қобилиятларга эга гимнастикачи қизларнинг аксарияти нафақа спорт устаси меъёрини бажаради, балки республиканинг асосий терма жамоаси таркибига ҳаммадан қобилиятлилари – жаҳоннинг ёшлар ва асосий терма жамоалари таркибига киритилади, бу вақтда айниқса тренировка ва мусобақа юкламалари миқдори ва жадаллиги устидан, спортчи қизларнинг психологик ҳолати устидан педагогик ва врач назоратини жиддий олиб бориш керак.

Гимнастикачи қизларнинг морфофункционал хусусиятлари.

13 – 16 ёшни балоғатга етишнинг олдинги ва балоғатга етиш даврининг бошланиш даври деб қаралади. 13 ёшда тананинг узунлиги ва оғарлигининг бирданига ўсиши кузатилади. Бўй ўртача 5 – 6 смга (баъзида 8 – 10 смга), оғирлик 4 – 5 кг.га (баъзи ҳолларда 7 – 8 кг.га) ортади. Тананинг пропорциясини бирдан ўзгариши туфайли баъзи ҳаракатларнинг дисскоординацияси, кучга боғлиқ кўрсаткичларнинг пасайиши кузатилади.

Гимнастикачи қизлар 14 – 15 ёшда жинсиз безлар фаолияти активлашади, қўшимча жинсий белгилар ривожланади. Тана узунлиги ва оғирлиги ўсади, лекин 13 ёшдагига қараганда ўсиш сифати пастроқ бўлади. Гимнастикачиларнинг ҳаракат сифатларида баъзи асинхронликда акс этадиган ходисалар қаторида чуқур ички физиологик қайта қуриш содир бўлади.

Организмда ўсиш гормони доминант ролини ўйнаганда ҳаракат имкониятлари гармоник ва бир текси ривожланиши аниқланган. Бу ривожланиш жинсий гормон доминант бўлишни бошлаганда бузилади.

16 ёшда жинсий етилиш даврида яна тананинг оғирлиги ўсиши содир бўлади (24 – жадвалга қаранг). Гимнастикачи қизларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари қуйидагича: бўй 153 ± 7.0 ; оғирлик $43,1 \pm 6,6$; кўкрак айланаси $76,4 \pm 5,8$. бу вақтда гимнастикачилар тана оғирлиги ошишини чеклайдиган махсус диета сақлашлари керак. Тренер билан врач гимнастикачининг овқатланиш тартибини, организм учун зарур озуқалар, минераллар, тузлар ва витаминлар миқдорини балансини аниқлаши керак.

13 – 16 ёшли гимнастикачиларда тана оргонларининг анатомик ривожланиши ҳали тугамаган бўлади. МАТ (марказий асаб тизими)нинг шаклланиши давом этади. Шунинг учун гимнастикачиларнинг психикаси ҳали анчагина ўзгарувчан бўлади. Ҳавфли ва жароҳат ҳавфи бўлган элементлар билан боғлиқ ишнинг кўп миқдорда бўлиши, спортчида нафақат жисмоний, балки юқори даражада психик чарчашни келтириб чиқаради.

Ишнинг мазмуни ва услублари

Ишнинг асосий вазифалари. Спорт маҳоратига эришиш босқичида гимнастикачилар тайёргарлигининг асосий вазифалари:

1. Махсус жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг мақсадга қўналтирилиши асосида ихтиёрий дастурнинг мураккаблашган йўналишида техник тайёргарликни келгусида такомиллаштириш.

2. Ҳаракатлар “мактаб”ида хореографик тайёргарликни такомиллаштириш, артистик ва аниқликни ишлаб чиқиш.

3. Спорт техникаси ишончлилигини ва бутун иттифоқ ва халқаро мусобақалари шароитларида мустаҳкамлигини ошириш.

Жисмоний тайёргарлик. Гимнастикачи қизларда худди гимнастикачи ўсмирлардаги сингари жисмоний тайёргарликни махсус жисмоний ва махсус ҳаракат тайёргарлиги бўйича машқлар ва мажмуалардан топган. Бу йўналишда ишлаш бу босқичда энг муҳим бўлган умумий функционал тайёргарликни ошириш ва махсус чидамлилиқни ишлаб чиқиш масаласи билан бирга олиб борилади. Бу масала айниқса, охириги йилларда, қачонки, эркин машқларни охирида мураккаб акробатик бирикмаларни бажариш зарурияти бўлганда пайдо бўлади.

Махсус жисмоний сифатларни ривожланиши тезкор-куч сифатлари, сакровчанлик, гавда ва елка камари мушакларининг тезкор-куч чидамлилигини ривожлантириш ва такомиллаштириш йўлидан боради (қўшпояда машқлар композицияси талаблари муносабати билан – комбинациялар 14 элементгача узаяди). Бу босқичда махсус жисмоний сифатларни ривожланиш даражаси устидан тизимли назорат катта эътибор қилади. У гимнастикачининг, МЖТнинг дифференциаланган индивидуал характеристикасини ошишга ёрдам берувчи жисмоний сифатларни ривожланиш жараёнида мувофиқ тузатишлар киритиш тестларнинг илмий асосланган тизимлари ёрдамида амалга оширилади.

Техник тайёргарлик. 13 – 16 ёшли гимнастикачи қизлар техник тайёргарлигининг асосий хусусиятларидан бирини ўз ичига олади. Бу даврда ихтиёрий дастурнинг мураккаб, хавфли элементларни ўзлаштириш устидан фаол иш олиб борилади. Бунга асос бўлиб: тананинг унга катта бўлмаган оғирлиги, ҳаракат тезлиги ва мушак кучига нисбатан юқори кўрсаткичи, кўрқувсизлик (айниқса 15 – 16 ёшгача) ҳисобланади. Бу ёшда гимнастикачилар нафақат маълум (машхур), балки янги, илгари бажарилмаган элементларни ҳам ўзлаштирадилар (бревнода Корбут сальтоси, Корбут петляси ва Бурда ва С.Диомидованинг қўшпоядаги вертушкаси ва бошқалар).

Ижро этиш маҳоратини такомиллаштиришга жиддий эътибор қаратиш керак. Барча дастурларни, шу билан бирга энг мураккаб элементларни ва артистик ижро этиш билангина юқори натижаларга эришиш мумкин. шу мақсадда хореография воситаларидан кенг фойдаланилади. Хар бир

машгулотда, ўаттоки мусобақа даврида ўам хореографик разминка (30 – 35 дақиқа) бўлиши шарт.

Умумий хореографик разминканинг давоми сифатида бревнода рақс қадамлари, силташлар, бурилиш ва сакрашларни серияли бажаришлардан фойдаланиш тавсия этилади.

Бутуниттифоқ ва халқаро масштабида, шахсиф жамоа мусобақаларида 13 – 16 ёшли гимнастикачи қизларнинг қатнаши муносабати билан чиқишларнинг ишончлилиқ ва мустахкамлик роли ошмоқда. Шу мақсадда мусобақадан 1,5 – 2 оё олдин ўзлаштирилган кўпгина элементлар ва комбинациялар киiritилган мусобақа комбинацияларини аниқлаштириб олиш зарур.

Ишнинг шакли. Маҳоратга эришиш босқичида гимнастикачиларнинг иш қобилияти анча юқори кўрсаткичларга етади. Улар томонидан бажарилган элемент ва комбинацияларнинг хажми гимнастикачи – ўсмирлар юкламасига нисбатан тахминан 1,5 мартага ошиб кетади. Кўп йиллик кузатишлар гимнастикачиларнинг тренировка юкламалирини кўтарилишига мойиллигини аниқлади. Шу ўринда гимнастикачилар тайёрлашнинг замонавий изимини хусусияларидан бирини яъни иш хажми ошишининг суръатини айнқса, бутун комбинациянинг сони бўйича камайишда пайдо бўлишини таъкидлаш жоиз. Бу аёллар гимнастикеи кўпкураши дастурининг кескин мураккаблашиши билан боғлиқ, демак нафақат жисмоний, балки психологик юкламалринг кўп миқдорда ошиши билан ҳам боғлиқ.

Шунинг учун тренировка ишини режалаштириш ва амалга оширишда тренер ва спорт вачига катта маъсулият юклатилади. Гимнастикачи қизларнинг бу ёшдаги физиологик ва психик хусусиятлари айнқса, тренировканинг бирхиллигида натижалар ўсишининг секинлашишига олиб келади.

Шунинг учун йиллик даврни режалаштирганда албатта юкламалрна алмаштириб туриш керак (“моятник” принципи). Юкламалринг катта миқдорини, мусобақа жадвалига мувофиқ, камайитириш билан алмаштириш керак.

Маҳоратга эриши босқичида баъзи кўпкураш турлари иш миқдорини тақсимлашда маълум қонуниятлар пайдо бўлади.

Гимнастикачи қизларнинг машқ қилганлигининг юқори даражасига мувофий мусобақа даврида комбинацияларнинг умумий миқдорига нисбатан қуйидагилар келтирилган.

15 – 16 ёшли гимнастикачи қизлар тренировкасини уларнинг саломатлиги яъни хайз кўриш давридаги хусусиятларини ҳам ҳисобга олиб режалаштириш керак. Тадқиқотда гимнастикачилар хайз кўриш ҳисобига иш қобилияти даражасининг ўзгариши кўрсатилган. Катта миқдорли юкламалар билан тренировка қилишининг ва мусобақаларда қатнашишининг энг қулай даври 19 – 21 куни ҳисобланади.

13 – 16 ёшли гимнастикачи қизлар билан ишлашда тарбиянинг ўзига хослиги, 13 – 14 йиллгана келиб спорт мастери меъёрини бажарган гимнастикачи қизлар жиддий тренировка иши йқлидан ўтадилар. Фақатгина мақсадга интилиувчан, интизомли, иродаси кучли бўлган спортчиларгина бундай маҳоратга эга бўлиши мумкин. тренировка жараёнининг ўзи ва мусобақаларда иштирок этиш гимнастикачининг бир қатор, ҳислатларни ишлаб чиқади: одатдагидан анча катта одамлардагидек мотивациянинг юқори даражаси, иродавий ўзини назорат қилиш, мустақиллик, стресс ҳолатда психик мустаҳкамлик. Шу вақтнинг ўзида спортчи қизлар доимо тренер мураббий томонидан бошқарилиши ва қўллаб қувватланишини талаб қилади. Спортчи билан тренернинг ўзаро муносабатлари кўпинча гимнастикачининг ижодий ўсиши ва унинг спортда узок вақт туришини белгилайди. 13 – 16 ёш гимнастикачи ва тренернинг ўзаро фаолиятларини яхши натижаларда сақлаб қолиши учун қийин бўлган ёш ҳисобланади. Бу пайтда айниқса, тренер ўзининг ҳуққ-атвори, ахлоқи, танбехларига аҳамиятбериши керак. Ўз обрўсини тўлиқ ишончни ва ўзаро ҳурматни сақлаш – келажақдаги самарали ишнинг зарур шарт шароитидир. Кўпгина гимнастикачилар ва тренерлар бу даврдан мувоффақиятли ўтадилар.

Охириги йилларда кенг тарқалган икки тренер: айллари ва эркакларнинг бирга жамоа бўлиб ишлаш тажрибаси гимнастикачилар билан ишлашда катта

фойда келтиради. Бу ёш гимнастикачи қизларнинг гармоник тарбиясида самарали шароит яратади.

III. БОБ СПОРТ ГИМНАСТИКАСИ МАШҒУЛОТИНИНГ ИЛМИЙ ВА ТИББИЙ БИОЛОГИК ТАЪМИНОТИ.

3.1. Врач назорати

Гимнастикада врач назорати шуғулланувчилар гуруҳларини систематик диспансер кузатуви, мусобақа ва ўқув тренировка машғулоти жараёнида ўтказиладиган врач педагогик назорати; мусобақа ва машғулоти ўтказиладиган жойнинг кундалик назорати (заллар, ечиниш хоналари, душ хоналари, хожатхона ва бошқа бинолар); мусобақаларда тиббий санитар хизмати; спортда жароҳатланиш профилактикаси; тарғибот-ташвиқот ишларини кўзда тутиш керак.

Кейинги йилларда малакали гимнастикачиларни тайёрлашда тиббий биологик таъминотнинг комплексли тизими шаклланди. Унга чуқурлаштирилган тиббий текширув (ЧТТ), босқичли комплексли текширув (БКТ), кундалик текширув (КТ)ни ўз ичига олади.

Бу ишларнинг ҳаммаси диспансер врачлари гуруҳи ва гимнастика бўйича илмий ходимлар ҳамда тренерлар томонидан амалга оширилади.

Йилига 2 марта ўтказиладиган ЧТТ (чуқурлаштирилган тиббий текширув) тайёргалик ва мусобақа даврининг бошида, спортчилар йиғинларда кундалик тартибнинг анализи, терапевт кўриги, сийдик ва қоннинг клиник таҳлили, кўкрак қафаси ретгени, электрокардиограмма, врач мутахассислар консультацияси, шу жумладан эндокринолог назоратидан иборат.

Гимнастикачиларни антропометрик текширувдан ўтказиш ЧТТнинг зарур қисми ҳисобланади. Бунда гимнастикачи танасининг пропорцияси тўғрисида, тананинг турли оғирликлари (ёғ, мушак, суяк) нисбати тўғрисида, ёғ қатлами топографияси тўғрисида ва ҳ.к. тўла маълумот олиш жуда муҳимдир.

Гимнастиканинг машқланганлик даражаси ва организмнинг функционал ҳолатини баҳолаш учун ЧТТ ва БКТ ўтказилганда махсус тест юкламасидан фойдаланилади: мажбурий эркин машқларни 3 минутли валда дам олиш билан икки мартадан бажариш. Разминка ва тест юкламасини

бошлашдан олдин (тинч ғолатда) гимнастикачининг пульси, артериал босими ўлчанади, электрокоордиограмма қон клиник-биохимик таҳлил (эритроцитлар, гемоглабин, глюкоза, сийдикчил) электромиотопометрия қилинади, оддий ва мураккаб ҳаракат разрядлари текширилади. Биринчи бажарилган эркин машқлардан сўнг пулс ва артериал босим такроран бажарилгандан сўнг эса – юқорида кўрсатилганларнинг ҳаммаси регистрация қилинади. Гимнастикачи 30 дақиқалик дам олгандан сўнг яна бир марта барча кўрсаткичлари регистрация қилинади. Мазкур ўлчовларнинг барчаси таққосланиб (юкламагача, тес юкламасидан кейин ва тикланишдан кейин) организмнинг тегишли тизими ҳолати тўғрисида хулоса қилинади.

Врачлар тренерлар ва илмий ходимлар билан олинган натижаларни муҳокама қилгандан сўнг, спортчи организмни ўзига хос юкламага кўникиши тўғрисида, унинг потенциал ҳолатлари тўғрисида хулоса қилади ва тренировка юкламаси коррекцияси бўйича тавсия беради.

КТ (кундалик текширув) зарур пайтларда ўтказилади (ойига 2 марадан кам бўлмаслиги керак). КТ дастури анча оддий услублар ва синовлари (гимнастикачининг функционал имкониятларини мос келувчи юклама) ўз ичига олади. Гимнастикачи организмнинг теринровка юкламаларига кўникиш тизимини баҳоси учун яхши натижалар морфология қилинган орто-проба синовини қўллашга имкон беради.

Бу синов қуйидагича ўтказилади: гимнастикачи 2-3 дақиқа горизонтал ҳолатда ётади, унинг пулси ва артериал босими ўлчанади. Кейин гимнастикачи девордан битта оёқнинг ўлчамига енг масофада туради (оёқлар тенг бўлиши керак) ва унга орқа билан суяниб туради (думғаза қисмига диаметри 12 см бўлган валик қўйилади) ва бўшашади. Тананинг эгилгани полга нисбатан 750ни ташкил этади. 3 дақиқадан кейин пулс частотаси ва артериал босим регистрация қилинади. Кейин горизонтал ҳолатдаги ва орто ҳолатдаги олинган ўлчовлар солиштирилади.

Шу тарзда врач ўз вақтида вегетатив функцияларни илк маротаба бузилиши, жуда чарчаш, эмоционал зўр бериш ва х.к.ларни аниқлаш мумкин. Олинган маълумотлар асосида врач тренер билан бирга кундалик тренировка

юкламалари ва тикланиш воситаларига тузатишлар киритади. Бундай синов жуда қулай, у ётгандаги ва тургандаги пульслар фарқи дақиқасига 40 мартадан ошмаслиги керак.

КТни ўтказиш учун электромиотонометрия услуби анча самаралидир. У айниқса, локал характердаги тренировка юкламаларини ккчириш даражасини оператив назорат қилишга шароит яратади (масалан, таниб сакрашни тренировка қилганда оёқ кафти ва болдир мушакларида).

Ортосинов ва электромиотонометрик тадқиқот айниқса эрталаб ва тренировкадан кейин бирдан ўтказиш мақсадига мувофиқдир.

3.2. Жароҳатланиш профилактикаси, биринчи ёрдам кўрсатиш ва тикловчи тадбирлар.

Спорт гимнастикасида жароҳатланиш даражаси жуда юқори. Бироқ, врачлар тренерлар билан биргаликда жароҳатни олдини олиш тўғрисида иш олиб борилса, гимнастикачиларни жароҳатланиши анча кам учрайди. Айнан шунинг учун ҳар бир ўқитувчи ва тренер жароҳат сабабларини яхши билиши керак.

Кўпинча гимнастикачиларда маълум бир вақтга қисман ёки бутунлай иш қобилиятидан маҳрум қилувчи бўғимлар чўзилиши ва лат ёйиши учраб туради. Бунда барча жароҳатларнинг 70% гимнастикачилар қўлларида юз беради. Жароҳат олишнинг сабаблари ёки шарт-шароитлари кўпинча машғулот ўтиш услубиятини вақтида хато ва камчиликлар ҳисобига юз беради (барча жароҳатларни 60%). Бундан ташқари жароҳат олишга залларнинг моддий – техник томондан тўлиқ таъминланмаганлиги (паронли чуқурликларнинг йўқлиги, лента, яроқсиз снарядлар, ёруғлик ва матларни яхши эмаслиги), шуғулланувчиларни яхши ташкиллаштирмаслик, тренер ва гимнастикачиларнинг врач тавсияларини бажармаслиги ва х.к.лар ҳам сабаб бўлади.

Хатто қўл ва оёқлардан биротасини бир оз шкастланиши кўпича жиддий жароҳатга сабаб бўлиши мумкин. гимнаст шкастланган қўл ёки оёғини авайлаб, танасининг барча оғирлигини соғлом қўл ёки оёғига ўтказди,

натижада жиддий жароҳатга олиб келади. Бўғим ва мушакларнинг чўзилиши ва узилиши мушак аппаратининг функционал имкониятларини ортиши ёки ҳаракат амплитудаси ортиб кетганда содир бўлади (тирсак ёки тизза бўғимларини ортиқча букиш, кескин, хадда ташқари букиш ва х.к.).

Тренерлар ва гимнастлар биринчи ёрдам қоидалари, реабилитация ва тикланиш асослари билан яхши танишиб чиққан бўлиши керак.

Мушак ва пайлар узилганда ёки зўрикқанда аввало жароҳатланган жойни хлор этил билан артиб, музли халтача қўйилади ёки совуқ сувни оққизиб қўйиш керак. Кейин қўл ёки оёқ чиққанда уни гимнастикачи учун қулай ҳолат қимирламаслигини таъминлаш керак.

Тиббий ходим келгунча чиққан жойни умуман мумкин эмас.

Ёпиқ синиш бўлганда, синган қўл ёки оёқни иммобилизация ўтказиш, очик синишда – аввало қон кетишини тўхташи ва юмшоқ стериланга боғич қўйиш керак.

Мениск жароҳати шубҳаси туғилганда оёқни букиш (мажбуран) мумкин эмас, муз ва сиқиб турувчи боғич, иммобилизация зарур.

Гимнастикачилар йиқилганда хатто қисқа вақт ичида хушидан кетиш, бош суяги ва мия жароҳати бўлиши мумкин (мия чайқалиши, босмнинг ошиши ёки миянинг лат ейиши). Жабрлаувчи биринчи ёрдам берганда унинг бошига (соягина кўтариб) муз солинган грелка қўйиш зарур, нашатир спиртини хидлатиш, зарур бўлганда сунъий нафас бериш керак ва тиббиё радмни чақириш керак.

Гимнастикачининг умуртқа поғонаси шкастланганда штга (тахта ёки мат)га ётқизиш керак. Жабрланувчини кўтариш ёки ўтказиш қатиян ман қилинади.

Гимнастикачининг лат еган жойи хлор этил билан намлантирилиб (хлорэтилли ампулани лат еган жойда 30-40 смда 1-2 дақиқа ушлаб турилади) кейин сиқиб турувчи боғис билан боғланади. Хлор этил йқў бўлса, лат еган жойни муздек нарса (муз, қор, сув) 3-2 соат давомида 15-20 дақиқа танаффус билан қўйилади.

Кафтдаги каварикларни ёрилиши - гимнастикачиларда жуда ҳам тез учрайдиган жароҳатдир. Айниқса уларни ифлосланиши хавфлидир. Флегмонозное яллиғланиш ёки ёрилиш каби чиқиш мумкин. шунинг учун гимнастикачилар каварикларга диққат билан қарашлари керак.

Каварикларни профилактика қилиш учун таркибида озуклантирувчи крем бўлган совун билан қўлларни яхшилаб ювиб, ундан сўнг крем суртиш керак.

Хафтада 1-2 марта содали ванна қилиш тавсия этилади (3 литр илик сувга 1 чой қошиқда ичимлик содаси), бундан кейин каварикни чиқиб қолган жойларини пемза билан аста-секин тозалаш керак (лезвия билан кесиш мумки эмас).

Тренировкада таяниш ва осилишнинг кетмакетлигининг тўғрилиги каварикларни ёрилишини олдини олиш чораларидан бири ҳисобланади.

Ҳар қандай касаллик ёки жароҳатланишдан кейин врач тавсияга кўра, гимнастикачилар учун маълум вақт реабилитация даври зарур.

Гимнастикачиларни тайёрлаш тизимида иш қобилиятини кўтариш ва тикланиш жараёнини тезлатишнинг тиббий биологик воситаларини комплексли қўллаш авваламбо асаб-мускул аппаратининг юрак-қон томир тизими, анализаторлар фаолияти тизии функционал ҳолатини тиклашгава шу билан бирга куч, тезкорлик, эпчиллик, махсус чидамлилиқни тиклашга йўналтирилган бўлиши керак. Бир воситани кўп вақтгача қўллаш, тиклаш самарасини пасайишига олиб келади.

Тиклаш воситалари комплексини тузишда биринчи умумий воситаларни, кейин эса маълум бир жойга таъсир этувчи воситаларни қўллашни ҳисобга олиш керак. Тиклаш воситаларини самаралилигини кўпинча олдинги юкламанинг хажми ва жадаллигига боғлиқ. 2-3 кун катта хажмли ишни бажаргандин кейин умумий таъсир этувчи воситаларни қўллаш мақсадга мувофиқ (сув процедураси билан массаж, контраст ванна ва х.к.). маълум бир жойга таъсир этувчи ёки унга катта бўлмаган юкламадан кейин самарали ҳисобланади.

Турлик тиклаш воситаларидан айниқса тўлиқ хажмларда кўиплексли қойдаланишни тренировканинг энг катта юкламалари ва мусобақа даврида қўллаш зарур.

3.3. Гимнастларнинг тайёргарлигини режалаштириш

Режалаштириш ва ҳисобга олиш –гимнастика ишининг муҳим қисмларидан бўлиб, педагогик жараёни муваффақиятли олиб боришнинг зарур шартидир. Улар узвий боғлиқ бўлиб, иш методини такомиллаштиришга имкон беради.

Режалаштири таълимнинг асосий ва иккинчи даражали вазифаларини аниқлашга, шунингдек мавжуд камчиликларни уз вақтида аниқлаш ҳамда тузатишга ёрдамлашади. У ишда режани ва изчилликни, машгулотларни яхши ташкил қилиш ва мазмунини тугрилигини таъминлайдиган маълум тадбирлар системасини назарда тутди. Режада таълим тарбия жараёнинг истикболли ва шунингдек, белгиланган тадбирларнинг бажарилиш вақти курсатилиши керак.

Гимнастика ишини режалаштиришда шугулланувчиларнинг контингентини (жинси, ёши, тайёргарлиги, соғлиги) шунингдек машгулотларнинг вазифалари ва шароитини ҳисобга олиш керак.

Укув ишини режалаштириш вазифаси ва хусусиятига қараб узок муддатга (перспектив режалаштири) бир йилга (йиллик) қисқа муддат (чорак семестр)га тузилади. Олий укув юртларида гимнастика ишиш семестрларга мактабларда чоракларга спорт мактабларида ва жисмоний тарбия секцияларида тренировка даврларига мослаб тузилади.

Режалаштириш шугулланувчилар билан олиб бориладиган укув тарбия ишларини ҳамма масалаларини қамраб олиши ва уларнинг қуч-ғайратини изчиллик билан ҳал қилишга қаратилиши керак. Режадаги тадбирлар шугулланувчиларга мос қилиши жуда зарурдир.

Режаларни мунтазам текшириб назорат қилиб туриш керак. Фақат шу шартларга риоя қилганда режалаштириш гимнастика ишини яхшилаш ва ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш вазифаларини ҳал қилишга, шугулланувчиларнинг спорт маҳоратини ошириш ҳамда уларни тарбиялашга ёрдам беради.

Режалаштиришнинг асосий хужжатлари. Укув-тарбия ишини режалаштиришнинг асосий хужжатлари; иш режаси, укув режаси, дастур, иш дастури, амалий иш режаси, дарс конспекти.

Иш режаси.

Гимнастика буйича тузиладиган иш режаси олиб бориладжиган ишнинг барча булимларини уз ичига олувчи асосий хужжатдир. Урта мактабларда уни жисмоний тарбия уқитувчиси, спорт мактабларида-бош тренер, олий укув юртлирида-кафедра мудирлари тузадилар. Режа уни бажаришда катнашадиган кишилар томонидан муҳокама қилинади ва муассаса рахбари (мактаб директори, олий укув юрти ректори, физкультура коллективининг раиси) томонидан тасдиқланади. У одатда қуйидаги қуринишда тузилади:

р	Иш булимларининг номи ва мазмуни	Бажарилиш муддати	Бажарилиши учун жавобгарлар	Бажарилганлиги хақида белги

200_й _____ иш режаси
(ташкilotнинг номи)

Иш режаси қуйидаги булимларни уз ичига олади:

Ташкилий иш бу булимда укув гурухларини комплекшлаш, уқитувчиларни танлаш ва улар орасида вазифаларни тақсимлаш, ташкилий масала буйича мажлис ва йигилишлар утказиш белгиланган тадбирларни текшириш билан боғлиқ булган масалалар, ҳисоботлар

Укув методик иш бу уринда укув методик хужжатларни ва жадрвални тузиш назарда тутилади, уқитувчиларнинг малакасини оширишга хос тадбирлар белгиланади

Укув амалиёт иши бу булимда машгулотларнинг муддати, гурухлар буйича машгулотларнинг қунлари ва соатлари белгиланади республика спорт

календари асосида спорт тадбирлари ва гимнастика мусобакаларининг календарини тузиш масалалари; «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестларини тайёрлаш ва топшириш муддати.

Тарбиявий иш бу булимда укувчи ва уқитувчиларнинг гоёвий-сиёсий тайёргарлик даражасини оширишга мулжалланган гимнастика ҳамда шугулланувчиларни тарбиялашга алоқадор тадбирлар: докладлар, суҳбат ва маърузалар режалаштирилади, гимнастика мастерлари, олимпиада чемпионлари, турли биринчилик голиблари билан учрашувлар утказилади.

Врач назорати ишлари бу булимда қуйидагилар режалаштирилади: шугулланувчилар, уқитувчи ва мусобака катнашчиларини медицина қуригидан утказиш, махсус врач қузиш ва тадқиқотлари, гимнастика зали ва майдончаларининг санитария ҳолатини текшириш учун врачнинг назорати.

Оммавий агитация ишлари. Гимнастикани аҳоли орасида тарғиб қилишга ёрдам берадиган маъруза ва суҳбатлар утказиш, қурғазмали чиқишлар, махсус деворий газеталар чиқариш, оммавий мусобака ва бошқа тадбирлар утказишнинг назарда тутати.

Молия хужалик ишлари бу булимга қуйидагилар қиради: гимнастика машғулотларини асбоб ва жиҳозлар билан таъминлаш, гимнастика зали ва майдончаларини ижарага олиш ва ремонт қилиш, спорт қийимлари, қурғазмали қуроллар ва бошқаларни олиш.

Жамоанинг вазифа ва хусусиятларига қараб режанинг булим ва мазмуни узғартирилиши мумкин. Масалан, олий укув юртларидаги режага «Илмий тадқиқот ишлари» қиритилади, унда уқитувчиларнинг илмий иш мавзулари ёзилади, назарий конференция ва мунозаралар белгиланади.

Укув режаси.

Укув режа гимнастика бўйича укув тарбия ишининг мазмунини қурсатади. Уни тузишда ургатишдан қузиланган мақсад ва вазифаларни, шугулланувчиларнинг спорт тайёргарлигини, ёши ва соғлигини, асбоб-ускуналарнинг мавжудлигини, табиий шароитни ҳисобга олмок керак ва шунга мувофиқ қуйидагиларни аниқлаш лозим:

Фанарнинг, машгулотларнинг, урганилиши зарур булган машк турларини ва уларни утиш навбатини;

Назарий купс тематикасини;

Хар бир фан, машгулот тури ва машк турлари учун ажратилган соат, ургатишнинг бутун муддатига нисбатан, шу муддатнинг қисмларига ҳам ажратиладиган соатлар сонини курсатмок;

Имтихон, синов ва мусобакаларнинг тахминий муддатлари белгиланиши керак.

Укув режасини тузишга киришмокдан олдин машгулотлар учун ажратиладиган умумий соатлар сонини аниклаш керак. Мисол учун мактабдаги гимнастика билан энди-энди шугуллана бошлаган кизлар секциясини оламиз. Залда зарур булган асбоб ускуна ва жихозлар бор. Машгулотларни 1 сентябрдан бошлаб 1 майда тугаллаш мулжаллансин. Бунда 8 укув ойи, 32 укув хафтаси, 96 укув куни, 96 кун 3 соатдан бир йилда 288 укув машгулот соати келиб чикади.

Шундай килиб укув режа назарий ва амалий қисмларга булинади ва куйидаги куринишда тузилади:

	Дастур булимлари	Даврлар ойлар, соат дарслар сонини	Тайёргарлик					Мусобака лашиш	Утиш
			Сентябрь, октябрь ва х.к.						
	Назари я								
	Ва хоказо								
	Практи ка								
	Гимнас								

	тика								
	кушим ча турлар								
	Умуми й соатлар								

Режага амал килиб, укув режасига назарий материални ҳам киритмок зарур.

Гимнастика секциясида шугуллана бошлаганлар учун тахминан куйидаги мавзулар булиши мумкин:

Жисмоний тарбия тизимида гимнастика

Гимнастика машгулотларида эхтиёт тадбири ва ёрдам

Гигиена, биринчи ёрдам курсатиш ва уз-узини назорат килиш

Мусобакалар коидаси

Шугулланувчиларнинг хар томонлама жисмоний ривожланиши ва уларни «Алпомиш» ва «Барчиной» тест нормаларини топшириш учун кушимча турлардан машгулотлар режалаштирилади. Масалан: енгил атлетика, чанги, сузиш ва спортнинг бошка турлари буйича. Бу тадбирлар учун соатлар сони умумий соатлар сонидан ажратилади. Кейинчалик машк турлари ва даврлар учун соатлар сони белгиланади, бунинг учун дастлаб уларнинг давом этиш муддати аникланади.

ДАСТУР

Дастур бутун давр мобайнида машгулотларда шугулланувчилар узлаштириши зарур булган билмлар, куникма ва малакаларнинг хажмини белгилайди. Унда таълимнинг изчиллиги ва укув материални режалаштиришга оид курсатмалар берилади. Шунга кура укув режасини тузишда шугулланувчиларнинг жинсий хусусиятини, уларнинг жисмоний камолоти ва техник тайёргарлигини хисобга олган холда укув материални изчил ва тартиб билан баён этиш керак. Режага жуда осон материални киритмаслик керак. Режада укув материални ортикча купайтирмаслик ҳам

керак, чунки бу холат тез урганишга мажбур килади ва урганиладиган машқларнинг техникасини такомиллаштиришга, машқ килишга вақт колдирмайди.

Хар бир дастур куйидаги режа буйича тузилади:

1. *Дастурнинг номи.* Масалан, спорт секцияси учун гимнастикадан укув дастур (жисмоний тарбия коллективи, укув рти ва хоказо).

2. *Тушунтириш хати.* Унда машгулотларнинг мақсад ва вазифаси белгиланади, дастур материални утиш учун ташкилий методик курсатмалар берилади.

Дастурнинг мазмуни. У укув режасида кандай изчиллик билан ёзилган булса, шу тартибда ёзилади:

Назарий мавзулар

Амалий материал

Заҳёт талаблари, контрол нормативлари

Тавсия этиладиган адабиёт

Дастур укув тренировка жараёнининг вазифалари, шугулланувчилар контингенти, укув режа маълум булганидан кейингина тузилади.

Сунгра назарий материал мавзулари, уларнинг мазмуни аникланади, улар ёрдамида укув тренировка жараёнининг вазифалари ҳал қилинади, шунингдек амалий материалнинг ҳажми аникланади. Машгулотларнинг мазмунини белгилаётганда ишни гимнастика асбобларидаги махсус машқлардан (турник, бруслар, халка, бум,) акробатика ва бадий гимнастика машқларидан бошлаш қулайроқдир.

Махсус машқлар ва уларнинг ҳажми аниқ белгиланади. Кейин ёрдамчи машқларнинг бумли ва бумсиз умумривожлантирувчи машқларнинг (таёқлар, гонтенлар, тулдирма туп, сакраш аргамчиси ва хоказо) ва саф машқларининг ҳажми аниқ белгиланади.

Энг охирида йил ва тренировка даврининг охирида машгулотларнинг якунлаш учун заҳёт талаблари белгиланади. Улар алоҳида элементлар ёки тулик, заҳёт комбинацияларидан, иборат бўлиши мумкин.

Алохида булимлар буйича барча тайёргарлик ишлари тугатилганидан кейин, юкорида курсатилган режа буйича дастурнинг узини ёзишга иришиш мумкин.

ИШ ДАСТУРИ

Дастурни урганиш учун белгиланга мавзулар буйича маълум навбатда жойлаштирилган машкларнинг йигиндисидан иборатдир. Иш дастури иш режа каби тахминан бир хил муддатга (одатда бир укув йилига) тузилади.

Иш дастурида куйидагилар белгиланади:

1. Укув режасига муофик урганилиши керак булган укув материали мавзуларининг мазмуни.

2. хар бир турдаги машкларнинг урганиш навбати.

Укув дастурини тузиш учун укув дастурини ва укув режасини билиш зарур.

Иш дастурини тузишда укув лассификация дастури ва утиладиган ялпи дастурнинг барча элементлари хамда улар учун ёрдамчи машклар ёзилади. Кейин машкларни урганиш навбати (темалар номери куйилади) ва хар бир машкни такрорлаш сони белгиланади. Шундан кейин тулик иш режаси ёзилади.

Масалан: Гимнастика иш дастури

20__ йил 1-4 хафта учун

1 мавзу «Осилиб тебраниш»,

«Олдинга тебранганда иргиб тушиш»

2 мавзу «Оёклар билан бараварига депсиниб, чайкалиш»

3 мавзу ва х.к.

Бруслардаги машклар, мувозанат саклаш, эркин, сакраш, ёрдамчи ва умумривожлантирувчи, саф ва ракс машклари ва бошка машклар хам шу сингари темалар буйича таксимланади.

ИШ РЕЖА

Иш режани дастурдаги укув материални системалаштирилган, катъий ишлаб чикилган ва кийинлиги тобора ошиб борадиган тартибда

жойлаштирилган баёнидир. Иш режани чорак, семестр, тренировка даври учун тузилади.

Унда куйидагилар ёритилади:

Режалаштирилган вақт булганида урганилиши керак булган машқларнинг сони, назарий, методик ва амалий курснинг тематикаси.

Хар бир машқ тури учун ажратиладиган соат ёки машгулотлар сони.

Укув материални утиш навбати.

Зачёт, имтихон, синов ва мусобақаларнинг аниқ муддати.

Машгулотларда машқ турларининг навбатланиш жадвали.

Машгулотларнинг умумий сонига, шугулланувчиларнинг хусусиятларига қараб, иш режани тузишда дастурни хар бир бўлимининг мазмунини алоҳида мавзуларга ажратиш ва уларни хар бири учун ажратиладиган машгулотлар сонини қурсатиш зарур.

Иш режа график, дарс ёки бошқача формада бўлиши мумкин. Шунга қура иш практикасида бу ҳужжатни турлича аташади: календарь режа, укув гарфиги, дарсни режаси ва ҳоказо. Уларга хар хил ҳужжат деб қарамаслик керак, уларнинг ҳаммаси ҳам иш режасидир.

Иш режасининг тахминий формаси:

Гимнастика бўйича иш режаси:

20__й 1-4 ҳафта_____учун

Дарс вақти	Асосий вазифалар	Укув материалининг мазмуни	Методик қурсатмалар

Тузилиш вақти_____

Уқитувчи (тренер)нинг имзоси_____

Машгулотлар жараёнида шугулланувчиларнинг укув материалени кандай ушлаштирганларини кузатиб бориш ва навбатдаги иш режасини тузишда тузатишлар кирита бориш керак.

ДАРС КОНСПЕКТИ

Дарс конспекти машгулотнинг мазмунини, методикасин ва ташкил килишни туликрок очиб беради. У иш дастури ва иш режаси асосида тузилади. Коспектда дарс вазифалари, кисмларининг дасом этиши, машк турларини навбатлаштириш, уларнинг мазмуни, дозаси, асосий сафланиш ва кайта сафланиш, ургатиш методикаси хамда дарсни ташкил килиш масалалари аникланади.

Дарс якунловчи кисмнинг коспекти дарс укув материаленинг мазмуни, нагрукаси ва шугулланувчиларнинг кейинги фаолиятига асосланиб тузилади хамда у батафсил ёритилади.

Конспект формаси:

Дарс конспекти №_

_____учун _____вакти_____

дарс вазифалари_____

Дарс кисмида давом этиши	Укув материалининг мазмуни	Дозаси	Ташкилий- методик курсатмалар

Машгулот жойи_____

Зарур асбоб ва жихозлар:_____

Дарсга оид курсатмалар:_____

Укитувчи имзоси_____

Гимнастикада ишни тугри йулга куйиб бормок учун тупланган тажрибани урганиш ва тахлил килиб бориш зарур. Ишни тугри хисобга олиб бориш вазифаларининг кандай хал килинишини, дастлабки режалаштириш тугрилигини, шугулланувчиларнинг жисмоний ривожланиши динамикаси каналигинианиклашга имкон беради.

Укув тарбия ишларининг барча булимларини камраб оладиган хисобга олиш систематик суратда утказилиши, хар томонлама, шунинг билан бирга оддий ва кургазмалибулиши лозим.

Гимнастикада амалий ишида хисобга олишнинг уч тури белгиланган: дастлабк, кундалик ва якунловчи хисобот.

Машгулот бошлангунга кадар булажак шугулланувчилар билан тайёргарлиги аникланади, медицина куриги утказилади ва иктисодий бази билан танишилади.

Буларнинг хаммаси барча методик хужжатларни тугри ва конкрет режалаштиришга, укув грухларини, укув булимларини ташкил килишга имкон беради.

Олинган маълумотлар махсус журналга ёки махсус карточкага куйидагича ёзиб борилади:

№	Фамилияси ва	Тутилган йили	Партиявийлиги	Коллективда шугуллана бошлаган	Спорт натижалари			Медицина кругининг	Иш жойи	Уй адреси ва	Изох
					Гимнастикад ан разряди	Бошқа турлардан	«Алпомиш» ва «Барчиной»				

[illegible]

Булажак шугулланувчилар билан яхшироқ танишиш учун улар билан синов машгулотлари утказиш зарур, унда шугулланувчиларнинг жисмоний ривожланиш даражаси ва техник тайёргарлиги аникланади. Бу иш гуруҳларни ва булимларни тугри ташкил қилишга ёрдамлашади. Контрол машгулотлари натижаларининг кейинги текширишининг натижалари билан таққослаш ва шугулланувчиларнинг ривожланишини кузатиб бориш учун журналга ёзиб борилади.

Доимий хисобга олишнинг асосий хужжати журнал хисобланади.

Гимнастика машгулотларини хисобга олиб бориш журнали.

_____ (эркаклар, хотин-кизлар) группаси
 _____ (ташкilot) . Группа
 уkitувчиси _____

(фамилияси, исми, отасини исми)

група старостаси _____

(фамилияси, исми, отасини исми)

Бошланди_____ (охирги ёзув вакти)

Тугади _____(охирги ёзув вакти).

Журналнинг биринчи бетида куйидагилар ёзилади:

Шугулланувчилар тугрисида умумий маълумотлар (дастлабки ҳисобга олиш бўлимида курсатилган шакилга қаралсин).

Кейинги бетларда куйидагилар ёзилади:

Машгулотларни катнашишини ҳисобга олиб бориш

Л	Фамилияси, исми	Машгулотлар муддати	Хаммаси
---	-----------------	---------------------	---------

										булиб катнашилган дарс

3. укув режанинг бажарилишини хисобга олиш.

Муд дати	Д арс №	Дарсни нг кискача мазмун	Соат лар сони	Машгулот буйича мулохазалар	Укиту вчининг имзоси

4. Давоматни хисобга олиш.

Мусобакаларда ва синов машгулотларида катнашишни хисобга олиш.

	Фамилияси, исми, отасининг исми	Мусобак аларнинг синов машкларини г номи	Турлар буйича натижалар	Олг ан урни	Мулох азалар

«Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестларини опшириш муддати ва аник
натижалар ёзилади:

	Фамилияси, исми, отасининг исми	Тутилган йили	Н орма талаб лари	Танлаб олинадиган ва «Аълога» топширувчилар учун нормалар	Значок берилиш вакти

				1 гр	2 гр	3 гр	4 гр	

5. Шугулланувчилар фаолиятини ҳисобга олиш

	Фамилияси, исми, отасининг исми	Ишлаб чиқариш ёки укув иши	Коллек тивдаги жамоат иши	Машгул отда, мусобакада, уйда хулқи	Муло ҳаза

Шугулланувчиларнинг соғлигини, жисмоний ривожланиши ва спорт техник нахоратининг узишини контрол қилиш учун ҳисобга олиш катта аҳамиятга эга. Врач медицина қуриғини утқазиб, олинган маълумотларни қарточка ёқи журналга ёзиб боради. Уқитувчи шугулланувчиларнинг врач қуриғидан утишларини систематик суратда текшириб боради. Текшириш натижаларини қуриб қикиб, уларни гимнастика машғулотларини утишда ҳисобга олади. Врач ва уқитувчи яқин муносабатда ишлашлари қерак. Соғлиғи буш булган ва қекса ёшдағи қишилар группасидағи шугулланувчиларнинг қайқиятини айниқса диққат билан текшириб бориши лозим.

Қасалланиш ва жароҳатланишни ёзиб бориш.

Мудда ти	Қасалланиш , жароҳатланиш и қиллари	Қабақи	қанча машғулотга қатнашмаган	Из оҳ

Катта разрядли гимнастикачиларги мустакил равишда шахсий кундалик тутиш тавсия килинади, бу тренерга ва гимнастнинг узига укув машгулот машгулотини кузатиб боришга ёрдам беради.

ГИМНАСТИКА УЎУВ-МАШЎУЛОТ ЖАРАЁНИНИ БОРИШИ ТУЎРИСИДА КУНДАЛИК

_____ (разряд) _____ (фамилия, исми)

журналнинг бетларига куйидагилар ёзилади:

1. Врачнинг контрол текширишларининг ва жисмоний ривожланишининг натижалари.

	Текшириш хили	Текшириш муддати буйича курсатмалар								Мулохазалар

2. Кун тартиби ва узини кандай хис килаётганлиги.

Трен ировка муддати	Трен ировка арафаси да уйкуси	Овка тланиш режими	Бошк а фаолият билан машгул булиши	Трен ировкада узини кандай хис килаётга нлиги	Маш кларни узлашти риш	Изох

Хисобга олишнинг бу формасида гимнаст зарур булганбалларни куяди:

2- ёмон ухладим, кун тартиби яхши утмади ва х.к.

3- коникарли.

4- яхши

3. жисмоний ва техник тайёргарлик буйича топширикни бажариш натижалари.

	Топширикни инг номи	Бажариш инг мулжалланган вакти	Бажар иш вакти	Балларда ифодаланган натижаси	Тренир нинг мулохазал ари.

4. мусобака синовларнинг натижалари.

	Купкурашни нг турлари	Мусобаканинг номи, муддати, баллар			
	Турник Бруслар Ва хоказо Баллар сони Эгалланган урни				

5. Касалланиш ва жароҳатланишни ёзиб бориш.

	Жароҳатлан иш, касалланишларн инг хиллари	Сабаб и	канча машгулот колдирилган	Изох

Якуний ҳисоб маълум давр ичида (чорак, семестр, йил) дастлабки ва кундалик ҳисобга олиш асосида тузилади.

Укув йили якуний мусобака ёки спорт чиқишлари билан тугалланиши ва улар барча шугулланувчилар катнашиши керак. Шунинг учун бундай мусобака ва спорт чиқишларини программаси турли хил мураккабликдаги машқлардан тузилган бўлиши керак.

Якуний натижалар уқитувчига укув материали ва ургатиш методикасининг нақадар тугри танланганлиги тугрисида фикр юритишга имкон беради. Бу натижалар орқали шугулланувчилар узларининг спорт маҳоратларини усиши ва жисмоний ривожланишларини кузатишлари мумкин.

Йиллик ҳисоботда бутун иш яунланади, унда олиб борилган ишнинг барча бўлимлари бўйича таҳлил қилинади.

ХУЛОСА

Спорт гимнастикасида ҳаракат фаолиятига ўргатиш жараёни муҳим, ҳаммасидан олдин координацион, психологик қийинчиликларни ечш билан боғлиқ. Бу қийинчиликларни енгил мақсадида, ўргатишнинг асосий шароити спортчининг координацион имкониятларини мунтазам такомиллаштириши ҳисобланади. Баъзан йиллар мобайнида спортчикоординацион имкониятларини такомиллаштирилмагани учунгина маҳоратнинг ўсиши пасаяди.

Қийинчиликнинг муҳим гуруҳлаига ҳавф билан бажариладиган машқлар билан боғлиқ қийинчиликлар киради. Бундай машқларни ўрганаётганда спортчи ваҳима ва қўрқув кўринишидаги ўта психик зўриқишга учрайди. Психик зўриқиш мураккаб ҳаракатни бажаришга тайёрлик учун зару бўлган омил. Бироқ у спортчининг ҳаракат ва психик фаоллигининг пасайишига чегарасига эга.

Психик ҳолатни зўриқишини профилактика қилишда тайёргарлик ва ихтиёрий машқлар, махсус ёрдамчи снарядлар ва шунга ўхшашларни кенг қўллаш мақсадга мувофиқдир.

Ҳаракат координацияларининг турли-туманлиги, бир томондан, ҳам ҳаракатни бажаришдаги аниқликка юқори талаблар, бошқа томондан – спортчиларда мушак ҳаракат тасаввурига мос келувчи ривожлани ва шаклланишнинг муҳимлигига сабаб бўлади. Шунинг учун охириги йилларда идеомоторли тренировка деб номланган услубиётни топиб, кўп қўлланилмоқда. Охириги моҳият спортчиларда бажараётган ҳаракатни фаол кўрсатиш имкониятини мақсадга қаратиб ривожланидан иборат.

Нихоят, психологияда энг қийин масала, спорт гимнастикасига ўргатишда ҳаракатни англаш омили билан боғлиқ.

Ўргатиш жараёнида тренернинг педагогик кўрсамалари биринчи ўринда, тренировка ва ўқитишнинг турли фазаларида бажариладиган ҳаракат тартиби шаклини онгли ва онгсизлик билан нисбатини қандай билиш кераклигида ўз билимига таянади.

Мақсадга қаратилган феъл-авор (фаолиятда) ташкил қилиш тўғрисидаги ҳозирги тасаввур онглилик тартиби ҳар доим танаффусли онгсизлилик эса -

тўхтовсизлиги тўғрисида гувоҳлик беради. Шунинг учун тартибга солишнинг иккала шакли ҳар доим ҳаракатлар бошқаришда қатнашади. Лекин тренер фаолият жараёнида спортчини фақат тартибга солишнинг онглилик шакли асосида бошқаради. Бунинг натижасида мазкур масала ҳаракатга ўргатиш педагогикасида биринчи даражали мазмунни ҳал қилади.

Спортчининг мусобақа ишончилиги деганда, олдин бўлган тренировка фаолиятида натижавийлиги бўйича мос келувчи, мусобақа шароитида ҳатосиз тўхтовсиз фаолият тушунилади. Мусобақа шароитида натижа пасайган барча ҳолатлар спортчининг ишдаги ишончсизлик фаолиятини характерлайдиган откозлар деб қараш керак. Ишончсизликни бундай изоҳланиши, “турғун” барқарорлик фаолият тушунчасини фарқлашга имкон беради. Турғунликни ишончилиكنинг асосларидан бири деб қабул қилиш зарур. Яъни мусобақанинг мураккаблаштирилган шароитларида ишни хусусиятга қараб тўхтамасдан бажариш. Спорт гимнастикасида мусобақа ишончилиги муаммоси ўша муҳим ҳисобланади, аввало психологик омилни кучдаги ифодасида.

Ишончилиكنи ўргатиш учун спортчининг ишончсизлик фаолиятидаги асосий сабабларни аниқлашдан бошлаш керак. Бунинг учун тренер барча омадсиз мусобақа ҳаракатларини ҳисобга олиш керак. Кейин ҳар бир омадсизликни маълум схема бўйича психологик таҳлилийлаб чиқилади: мусобақа жараёнида, мусобақадан олдин бевосита омадсиз уринишларни бажаришдан олдин спортчининг кечинмалар хусусиятлари машқларни жараёнида психик регуляцияларнинг хусусиятлари ва ҳ.к.

Сўров ва шахсий кузатиш натижалари асосида омадсизлик сабаблари ва ҳулоса қилинади.

Мусобақада омадсизликнинг психологик таҳлили натижасида тренернинг иш ҳужжати ҳисобланган махсус карта киритиш керак. Ҳар бир ходисани ишончилиқ психологик ҳолати билан таҳлил қилиш муҳимдир. Тренер мазкур омадсиз уринишлар тасодифий ёки табиий лигини аниқлаши керак. Бунда тасодифий, кам эҳтимолилиқ, олдиндан кўра олмаслик лекин, бироқ сабабга кўра тушунишдан чиқиш керак. Шулар мувофиқ омадсизлик икки гуруҳга бўлинади. Бу икки гуруҳдан учта кичик гуруҳларга ажратилади:

шахсий психологик регуляциянинг бузилиши билан боғлиқ омадсизлик; психологик тартиб сабабларига кўра иш қобилиятининг вақтинчалик пасайиши билан боғлиқ омадсизлик; “турғунлик шкастланишидаги аниқлик” асоси бўйича.

Омадсизликни тартибини келтирилган схема бўйича тизимли ўтказилиши уларнинг характерли сабабларини аниқлашга ва гимнастикачиларнинг мусобақа ишончилигини ошириш бўйича профилактик тадбирларни мувофиқ равишда ишлаб чиқиш ва амалга оширишга ёрдам беради.

Фойдаланиган адабиётлар

1. “Гимнастика” Жисмоний тарбия институтлари учун дарслик Т. “Ўқитувчи” 1982 й.
2. “Гимнастика и методика преподавания” Учебник для институтов физической культуры (Под общей редакцией проф. Смолевского В.М.) М., ФИС. 1987 г.
- 3.Ефименко А.И. “Умумивожлантирувчи машқлар ва уларга оид атамалар” Т., ЎзДЖТИ босмахонаси 1992 й.
- 4.Ефименко А.И., Йулдашев К.К., Умаров М.Н. “Гимнастика сабақтың самарадорлигин ошириш усуллари”. (методик қўлланма) Т. ЎзДЖТИ босмахонаси 1995 й.
- 5.Йулдашев К.К. “Гимнастика дарсларида хатий зарур ҳаракат малакаларин шакллантириш” Ўқув қўлланма. Т. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими 1995 й.
- 6.Йулдашева К.К. “Умумтаълим мактабларида гимнастика машқларини ўргатиш услубияти”. Т.ЎзДЖТИ нашриёт бўлими 1998 й.
- 7.Каримов М.К. “Хореография машқлари ва бадий гимнастика” Т., МЧЖ “Элсано”, 2003 й.
- 8.Смловский В.М. “Формирование познания в нетрадиционных видах гимнастики”. Методические рекомендации для учителей физической культуры М., 1990 г.
- 9.Умаров М.Н., Ефименок А.И., Йулдашева К.К., “олий ўқув юртларида асосий гимнастика машғулотларни ўтказиш методикаси”. Методик тавсиянома. Т., ЎзДЖТИ босмахонаси. 1995 й.
10. Палыга В.Д. «Гимнастика» Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания. «Просвещение 1982г.»

