

ЎЗБЕКИСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ

ХАЛЫҚ БИЛИМЛЕНДИРИЎ МИНИСТРЛИГИ

**ЎЖЕНИЯЗ АТЫНДАҒЫ НӨКИС МӘМЛЕКЕТЛИК
ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ИНСТИТУТЫ**

ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫ ФАКУЛЬТЕТИ

Успанов Алидин

«Гимнастика таярлықларының улыўма тийкарлары»

5141900 дене тәрбиясы хәм дене мәденияты қәнигелигиниң

БАКАЛАВР ПИТКЕРИЎ ЖУМЫСЫ

Илмий басшы:

А.Ешбаев

Кафедра баслығы:

А.Утепбергенов

Нөкис-2012

МАЗМУНЫ

1. Кирисиў.....

I-БАП. Гимнастиканың раўажланыў тарийхы

1.1. XVIII Әсирге шекемги гимнастика.....

1.2. XVIII әсир гимнастикасы.....

1.3. XIX-әсир гимнастикасы.....

1.4. XX әсирдеги гимнастика.....

II. БАП. Спорт тренировкасының тийкарлары, қәсийетлери хәм усыллары

2.1. Спортшының улыўма хәм арнаўлы таярлығы бирлиги.....

2.2. Спорт тренировкасының қәсийети хәм усылы.....

2.3. Спорт акробатикасының өзине сай қәсийетлери хәм оларды оқыў-тренировка ўақтында есапқа алыў.....

III. БАП. Гимнастика сабағында жарақатланыўдың алдын алыў шаралары

3.1. Сабақты пукта шөлкемлектириў хәм оқытыў усылының тийкарғы қағыйдаларын сақлаў

3.2. Сабақ барысында жәрдем бериў хәм страховка усылларын қолланыў.....

3.3. Шуғылланыўшыларға строховка, жәрдем бериў хәм өзін өзи қорғаў усылларын үйретиў.....

3.4. Сабақ өтиў орнын таярлаў хәм спорт инвентарларының беккемлигин тексериў.....

ЖУЎМАҚЛАЎ.....

ПАЙДАЛАНҒАН ӘДЕБИЯТЛАР.....

КИРИСИҰ

«Тренировка» атамасы көпшилик басқа атамалар сыйақы, кең мәниге ийе. Бул сөз бенен көпшилик шынығыў ислеў ямаса оны үйрениў ўақтың түсиниледи. «Спорт таярлығы» атамасы өз мазмунына қарай, «спортшының таярлығы» атамасына туўры келеди. «Спортшының таярлығы» - спортшының жақсы нәтийжелерге жетилисиўин тәмийинлеўге жәрдем бериўши хәр түрли топламлардан (усыллар, шараят қәсийетлери) пайдаланыўға қаратылыўын билдиреди.

Лекин таярлықтың мазмуны хәм формасы тек ғана тренировка менен шегараланып қалмайды. Спорт тренировкасы бул спортшының шынығыў усуллары тийкарында дүзилген таярлығы болып есапланады.

Спортшының улыўма бир таярлығы хәм дизимли тренировканың тамамланыўшы нәтийжесиниң характеристикасы бойынша «шуғылланғанлық», «таярлық», «спорт формасы» атамаларынан пайдаланылады.

«Шуғылланғанлық» - бул тренировка жүклемеси тәсиринде организмде жүз беретугын хәм оның ис қәбилетиниң өсиўинде сәўлеленетугын биологик өзгерислер. Шуғылланғанлық «улыўма» хәм «арнаўлы» ға ажратылады. «Таярлық» - бул спортшыға нәўбетдеги спорт жеңислерине ерисиў ушын бәрше таярлық, яғный: физикалық таярлық, спорт- техникалық, тактикалық, психологик.

I-БАП. Гимнастиканың раўажланыў тарийхы

1.1. XVIII Әсирге шекемги гимнастика

Гимнастика-көп әсирлерден берли раўажланып киятыр. Хәр бир жәмийеттиң экономикалық хәм мәдений раўажланыўы менен бирге оның мазмуны хәм ўазыйпаларыда өзгерди. Хәзирги заман гимнастикасының айрым элементлери хәм шынығыўлары ерте заманларда пайда болған. Бирақта XVIII Әсирдиң ақырларына шекем өзбетинше гимнастика системасы болмады. Дене тәрбиясында гимнастика шынығыўларын басқа да әскерий тиркеўши, хәрекетли ойынлары х.т.б. шынығыўлар менен бирге алып барылады. Гимнастика шынығыўлары әйемги шығыс еллерде де белгили болған. Әйемги Қытайда гимнастика шынығыўларын аўырыўларды емлеў ушын пайдаланған, ал әйемги Индияда дем алыў органларын жақсылаўда пайдаланған. Акробатикалық шынығыўларды Мысыр, Кавказ еллериде билген. Олар гүреске таярлық ретинде пайдаланған.

Әйемги греклер дене тәрбия шынығыўларының барлығын гимнастика деп атады хәм оны екиге бөлип: улыўма физикалық жақтан тарбиялаўды (гимнастика) ал жарысқа таярланыўды (агонистика) деп атаған.

«Гимнос» - грек сөзи болып, ол «Жалаңаш» деген мәнисти береді. Себеби әйемги греклер физикалық шынығыўлардың барлығын жалаңаш орынлаған.

Римликлерде өзлериниң арнаўлы үскенелери, шабондозларды үйретиўге ағаштан соғылған ат, лестница хәм басқада ағаш қурлыслары болған. Орта әсирлерде гимнастика шынығыўларының тек айрым түрлерине, ағаш атта хәр түрли шынығыўларды үйрениўге кеўил бөлінген.

Қайта тиклениў дәўириндеги гуманистлер гимнастиканың раўажланыўында айтарлықтай роль ойнады. Олар грек гимнастикасын физикалық таярлықты идеял система деп есаплады. Олардың пикирлеринше гимнастика, адамның физикалық қәсийетин қабылетлерин раўажландырыўда хәм ден саулығын беккемлеўде үлкен әҳмийетке ийе деп есаплады. Гуманистлердиң шығармаларынан гимнастиканың үлкен қызығыўшылық

оятқаны венециялық врач Меркуриалистің XVI әсиринің екінші ярымындағы «Об искусстве гимнастики» деген мийнети болды. Ол алты кітаптан ибарат еді. Бұл кітапта адам денесінің барлық шынығыулары анық түсіндірілген.

Меркуриалис гимнастиканы үш түрге бөлген. Әскерий (военную) Шыпакерлік (врачебную) хәм атлетикалық. Оның мийнетлери илимий тийкарға ийе болмауына қарамастан көп уақытларға шекем педагогларға қолланба ретінде хызмет етті. Ол заманның илимпазларына анатомия хәм физиология бойынша ең әпиуайы хәм улыума түсиникке ийе еді, ал психология илим ретінде еле пайда болмаған еді.

Европада мылтықтар шыққаннан кейін XIV-әсирде рыцарлық тәлім тәрбия өзінің күшін жойта баслады. Бирақта феодаллық дәстүрлерді сақлау үшін дворянлар хәр бір дворян баласы атта жақсы жүріп (отырып) хәм куллар менен іслеуді билиуі шәрт еді хәм бұл шынығыулардың техникалары әдеуір қыйынластырып барды.

Дворянлардың турмысындағы өзгерістер физикалық тәрбиясы мазмунына өз тәсірін тийгизді. Енді атта жақсы шабыу хәм қылыш пенен жақсы іслеу жеткіліксіз еді, хәр бір хәрекетті сулыу орынлау керек болды. Шабандозлар хәр қыйлы усылларды орынлағанда олардың дурыс орынланыуына хәм геуденің хәр қандай бөлімлерінің дурыс турыуына әдеуір кеуіл бөлетуғын болды.

Усылларды үйрениу үшін арнаулы гимнастикалық шынығыулар іслеп шығылды. Қайтадан бұрынғы үскенелерді қайта тиклеп хәм таза үскенелер ойлап табылды. (ағаш атлар, стол, перекладина, трамплинлер х.т.б.) Бұлардың барлығы көбірек дворянлар оқыу орындарында қолланылды. (XV әсир)

Үскенелердегі қыйын шынығыуларға хәм акробатик шынығыуларға үлкен кеуіл бөлінді. XVI әсирдің ақыры XVII әсирдің басларында белгилі француз акробаты Тюкарро акробатика бойынша бірінші қолланбаны жазып шықты (1599-ж).

Орта әсірлерде профессионал акробатиканың кең жайылыуы гимнастиканың раўажланыуына өз тәсирин тийгизди. Гимнастиканың айрым элементлери әскерий таярлықларда да пайдаланыла баслады.

1.2. XVIII әсир гимнастикасы

XVIII әсирде Европада капитализмнің жеңіп шығыуы, жаслар тәрбиясында буржуазиялық идеологияның үстем екенлиги айқын көринди.

Гимнастиканың теориясы хәм әмелиятының раўажланыуына Жан Жак Руссо (1712-1778 ж) хәм Пестолоций (1746-1827 ж) үлкен тәсир тийгизди. Балалардың физикалық тәрбиясына Руссо сезиу органларын раўажландырыушы ойынлар. Мысалы: (қаранғыда ойнау) өзлериниң күшлерин үнемлеп жеткеріу шынығыуларын сондай-ақ жууырыу, секириу, ылақтырыу, жүзиу х.т.б. орталықтағы шынығыуларды усынды. Басқа сөз бенен Руссо гимнастикалық шынығыуларды үлкен мәнисте қолланыу кереклигин айтты хәм дене шынықтырыуда тәбияттың күшлеринен пайдаланыу кереклигин көрсетип өтті.

Пестолоцийдің пикири бойынша тәрбияның мақсети балалардағы күш хәм қәбилетти раўажландырыуда делинеди. Тәрбияда, ойлау қәбилетин хәм хәрекетин раўажландырыу керек деди. Пестолоцийдің гимнастиканың раўажланыуына қосқан ең үлкен үлеслериниң бири, ол хәр қандай қыйын хәрекетлерди әпиуайы бөлекшелерге бөлип үйретиу кереклигин айтты. XVIII әсирдің 70-жыллары Германияның айрым қалаларында таза типтеги мектептер пайда бола баслады. «Филиантропины» (Школы человека любя). Бул мектептің басшылары Руссоның педагогик идеяларын пүткіллей иске асырғысы келди, бирақ бурынғы дәстүрли мектептер болып қалды. Филиантропин мектептеринде физикалық тәрбияға үлкен кеуил бөлинди хәм усылардан буржуазиялық гимнастика пайда бола баслады. Филиантропиндеги белгили тәрбия басшыларынан Фит хәм Гутс-Мутслар болды. Фит өзине қандай физикалық шынығыулар белгили болса соларды қолланды. Бирақ ағаш аттағы шынығыуларды жақсылап анық жазып шыққан.

Гимнастика сабағын ол Филиантропин мектептерінде қабылдағандай хәр қыйлы ойын түрінде өтті.

Гутс-Мутс Фит пенен бир ўақытта жұмыс иследи бирақ басқа филиантропинде. Ол гимнастиканы немец буржуазиясы хәм дворянларына арнап өтті. Жаслардың физикалық тәрбиясына гимнастиканың үлкен тәсири барлығын, басқа раўажланып киятырған тәбийий хәм гуманитар пәнлерде коллап куўатлады. Енди немец мектептерінде физикалық тәрбияның белгили системада дүзилиўи айқын көринди. Мектеп гимнастикасының пайда болыўына турне тәрәпдары Шписса үлкен үлес қосты. Оның сабақлары, қатар шынығыўлар хәм гимнастикалық шынығыўлар менен басланды, оннан соң еркин шынығыўлар олар үскенелерде ислеў ушын таярлық ретинде пайдаланылды. Сабақтың тығызлығын арттырыў ушын Шписса топарлық үскенелерди: узын турник, узын брюсялар бирнеше стойкалары менен қатар лестницаларды пайдаланды. Сабақтың соңында хәр қыйлы ойындар массалық шынығыўлар ислетти.

Илимий тийкарлары болмағанлықтан бул шынығыўлар, әсиресе үскенедеги шынығыўларға көплер қарсы болды. Бирақ көп тартыслардан ойласықлардан кейин Германияда жасларды физикалық тәрбиясының тийкары болып гимнастика шынығыўлары қабыл етилди.

1.3. XIX-әсир гимнастикасы

Кейиниректе Швецияда миллий гимнастика системасы пайда бола баслады. XIX-әсирдің басларында Наполеон урысларында Швецияға қәуип туўып баслады, сол ўақытлары өз армия хәм халықты урысқа таярлаў керек болды. Сол себепли Швеция ҳүкимети армияда қылышласыў хәм гимнастика шынығыларын мәжбүрий түрде өтилиўи тийис болды. Бул жұмысларды басқарыў хәм бағдарлама дүзиў ушын Швед университетиниң биринен Пер Генрих Линг (1776-1839 ж) профессоры шақырылды. 1813 жылы Стагольмде арнаўлы институт ашылды, бул гимнастика бойынша П. Лингтиң ислеп шыққан қураллары хәм усыллары пайдаланылды. Ол физикалық тәрбияда адам денесин күшейтиў хәм раўажландырыў шынығыўларын пайдаланыў

керек деди. Яғнай организмди саламатландырыў, күшетиў хәм раўажландырыў гимнастиканың ең әҳмийетли мәселеси деп көрсетти. Гимнатиканың педагогик тәсирин П. Линг есапка алмады. Денени физикалық раўажландырыўда, оның пикиринше қол, аяқ, қарын хәм арқа булшық етлерге шынығыўлар бериў нәтийжесинде жақсы әмелге асырыўға болады деген.

П. Лингтиң жумысларын оның, балаласы Яльмар Линг әкесиниң оқыўшылары менен бирге жуўмақлады. Швед гимнастика сабағының схемасы 16 бөлимнен турып бул өзгертилмеген халда орынланыўы тийис болған.

Сапка турыў хәм қайта сапланыў шынығыўлары

Аяқлар ушын таярлық шынығыўлар

Қәддини тик услаў ушын омыртқа шынығыўлары (шалқайыў, ийилиў)

Тартылыў шынығыўлары

Тең салмақлылықты сақлаў шынығыўлары

Жүрип секириўлер

Ийин хәм арқа булшық етлери ушын шынығыўлар

Қарын булшық етлери ушын шынығыўлар

Қапталға алма гезек шынығыўлар

Аяқларға дем бериў ушын шынығыўлар

Екинши қайтара тартыныў шынығыўлары

Қайтадан аяқларға дем бериў шынығыўлары

Секириўлер

Аяқларға дем бериў шынығыўлары

Дем алып шығарыў шынығыўлары

Сабақтан шығыў

Бундай избе-излик автордың пикири бойынша, денениң барлық бөлимлерин раўажландырыўда хәм жақсы гигиеналық тәсирин тийгизиўде үлкен әҳмийетке ийе деп есаплаған. Бундай схема сабақтың бирдейлиги менен ажыралып турған. Бул ушын сабақ өтиў орыны, ўақты хәм

шуғылланыушылардың өзгешеліктері есепке алынбаған. Швед гимнастикасының шынығыулары анатомиялық белгілер менен классификацияланды оларға бірдейлік, туурысықлық, мүйешілік хәм күшілік түсініктері тийіс болды. Швед гимнастикасына қарсылары, хәрекет гимнастикасы емес, ал хәр қандай халат гимнастикасы деп айтқан. Нагрузканы анық ретлеу үшін Я. Линг жаңа үскенелер киргизди. Олар хәзиргі күнге дейін қолланылады (гимнастикалық стенка, скамейка х.т.б.). Бурынғы үскенелері де қолланылды (ат, арқан, лестница х.т.б.). Швед гимнастикасында шынығыулар үскенелердің формасынан ғәрезлі емес еди. Тек үскенелер шынығыуларды жақсы орынлау үшін жәрдемші түрде пайдаланылды. Олар шынығыуларды бірде жеңиллетіп, бірде қыйынластырып ямаса кереклі дәслепкі жағдайда турууға жәрдемлескен. Сол себепті оларды партнерлар менен алмастырууға болған ямаса оларсызда шынығыуларды ісленген.

Айқын көрінген кемшіліктеріне қарамастан, Швед гимнастикасы сол уақытлардағы педагог хәм шыпакерлер менен жақсы қабыл алынды. Швед гимнастикасының басқалардан айырмашылығы-сабақ өтіу үшін методикалық көрсетпелер, шынығыулардың көпшілігі, оларды таңлау мүмкіншілігі, арнаулы іслеп шығылған сабақ схемасы хәм гигиеналық тарауы болып табылады. Қала берсе Германияда Швед гимнастикасының тәрәпдарлары бар еди, олар өзлерінің турнирлерінің орнына Швед гимнастикасын қолланыуға таяр еди. Швед гимнастикасы көп уақытларға шекем анық илимий система ретінде саналды. Тек XIX әсирдің ақырында ол Россиялық Лесгафт, кейін Францияда-Ж. Демини х.т.б. тәрәпинен критикаға дус келди.

Лесгафт бул системаның шынығыуларының организмнің анатомиялық құрлысына хәм физиологиялық процесслеріне сәйкес келемейтуғынын анық көрсетіп берди. Бул системада гимнастиканың билимлендіріу мәселесі есепке алынбағанлығын айтты.

Француз системасының аяққа турыуы хәм раўажланыуы әскерий басшылардың Наполеон жеңилип қалғаннан кейин халықты жаңа урысқа, Францияның Европа үстинен үстемлик етиў ушын қоллап қуўатланды. Францияның гимнастикалық системасының тийкарын қурыўшы Аморос саналды.

XIX әсирдің басларында Аморос Мадридте жасап атырып Гутс-Мутс гимнастикасы менен танысты хәм сабақ берди, Наполеонның жеңилиске ушырағаннан кейин ол ер адамларды жаңа урысқа таярлаў мақсетиде гимнастикалық системаны ислеп шыға баслады.

1817-жылы ол гимнастика мектебин ашты. Бул жерде офицерлер хәм солдатлар шуғылланды. Сабаққа Аморос хәр түрли шынығыўларды алып оларды қалай ислениў кереклигин көрсетти. Усылай етип оның системасы бирнеше жылда қурылды. Аморос әскерий жағдайда өмирде зәрүр болған көнлиплереди системасының тийкары деп билди. Бундай шынығыўларға жүриў, тосқынлықлар менен хәм тосқынлықларсыз жуўырыў, хәр қыйлы секириўлер, (мылтық хәм таяқлар менен) тең салмақты сақлаў, өрмелеў хәм жер баўырлап жүриў, жарадар ямаса жүк алып жүриў, жүзиў хәм сүңгиў (мылтық хәм кийимде жүзиў) гүрес, ылақтырыў, оқ атыў, қылышласыў ҳ.т.б. киреди.

Тийкарғылардан басқа, Аморос өз гимнастикасына таярлық шынығыўларын, қосық ямаса музыка, танца менен алып барылатуғын хәм қол мийнетин қосқан. Сабақ өтиўде Аморос ҳеш қандай схемаға бойсынбады ол тек улыўма принциплерге бойсынды. Аморос гимнастикасы пухаралар арасында көп тарқалмады себеби Француз халқы көп жыллық урыслардан шаршаған еди. Олар бунда тек жасларды жаңа урысқа таярлық сыпатында көрди. Бирақта Аморос системасына сырт ел әскерий басшылары қызықты хәм өзлеринде бул системаны пайдаланыўды көзде тутты.

Россияда гимнастикаға күшли қызығыўшылық XIX әсирдің басларында пайда болды. Сырт ел қәнигелери қол астында белгили төлемлер төлеп гимнастика менен шуғылланыўға болатуғын еди. Гимнастика оқыўшылардың

катар (строевой) таярлықтарын жақсылау хәм өзлериниң күшлерин жетилистирип барыуға қаратылыу керек еди.

Өтилетуғын сабақлар Аморос ситемасы хәм үскенелердеги шынығыулар менен алып барылды. Кейинирек швед гимнастикасы шынығыулары киргизиле баслады. Гимнастика үскенелерден кең таралғанлары: тик хәм 45⁰ лестницалар, асылып турған тақтайлар, тик хәм 45⁰ лы мачталар, солар менен бирге перекладиналар, арқанлар гимнастикалық стенкалар, бруссы, трапедия ал кейинирек перекладина хәм гимнастикалық ат. Булардан басқа қолдан қурылған тик жарлар, секирийу ушын майданшалар хәм тиркеуши-әскерий (военно прикладной) шынығыулар пайдаланылды.

Оқыту программасына усылар менен бирге қоллар, аяқлар хәм геуде ушын таярлық шынығыулар, жүрийу, жуғырыу хәм секирийулердиң хәр қыйлы түрлери киргизилди.

1835-жылы Швецияда де-Паули әскерий оқыу орынлары ушын дүзилген гимнастикалық шынығыулар бағдарламасына-бас ушын бес шынығыу, қолға 30, геудеге 15, аяққа 72 шынығыулар, 10 түрли жууырыу, 24 түрли секирийулер хәм тағы басқа шынығыулар кирди.

1838-жылы гимнастиканың еркин хәм тиркеуши әскерий шынығыулар (военно прикладной) дәслепп гвардиялық хәм гренадерлик корпусларда, ал кейинирек барлық әскерий бөлимлерде енгизилди. Басшылар, солдат хәм олардың балаларынан (контонистлер) таярлаған. Олар шынығыуларды қалай ислеп бериу кереклигин көрсете алды, бирақ үйретиу методикасын билмейди. Рус офицерлериниң алдынғылары «әскерий жыйнақ» (бул журнал 1858-жылы Н. Г. Шернишевский тәрәпинеен шығарылды хәм «Друг здоровья») журналлары менен бирликте, солдатларды гимнастикада үйреткенде үйретиу методикасына үлкен кеуил бөлиу кереклигин талап етти.

1874-жылы әскерий реформа өткерийу қабатында гимнастиканы барлық еллер оқыу орынларында әскерге шақырылыуға шекемги физикалық таярлығы өтилиу талап етилди. Бирақ жоқары дәрежели қәнийгеликлердиң

жоқ болыуы хәм буған арналған қаржылардың жетіспеушилиги буны өмирге синдириуға күши жетпеди.

Хүкімет гимнастиканы тек жасларды әскерий хәм әскерге шекемги шақырыққа таярлық ретинде көрди. Россиядағы дүзилген буржуазиялық гимнастика жәмәәти, өз алдына жәмәәт ағзаларын физикалық жақтан раўажланыуын мақсет етип қойды.

1863-жылы Питербургте «Пальма» жәмәәтине тийкар салынды. 1868-жылы Москвада-Москва гимнастикалық жәмәәти. 1869-жылы Питербург гимнастикалық жәмәәти хәм т. б. дүзилди. Булардың көбиниси немец турнен басшылары қол астында болды. Кейинги жыллары бул жәмәәтлер швед гигиеналық гимнастикасын өзлерине киргизе баслады.

XIX әсирдің биринши ярымында гимнастика бойынша биринши қолланбалар басылып шықты. әхқң жылы балалар хәм қызлар ушын гимнастика қоланбасы шықты. әхңә жылы «Не что о гимнастика» гимнастикасының пайдасы туўралы хәм оның менен қалай шуғылланыу кереклиги китабы шықты.

1.4. XX әсирдеги гимнастика

XIX әсирдің екинши ярымы XX әсирдің басларында бурынғы гимнастика системасынан хәзирги талапларға жуўап бериу ушын заманагөй гимнастика түрлери спорт (оның хәр түри-акробатика хәм көркем гимнастика) педагогикалық (хәзирги ўақытта тийкары есапланған) хәм тиркеуши (өзиниң хәр түрлилиги менен хәм военно-прикладной) гимнастикасы киргизилди.

Спорт гимнастикасының раўажланыуында шешиуши роль ойнаған сокол гимнастикасы. XIX әсирдің 60 жыллары Австро-венгерлер монархиясы қол астындағы Чехиялардың миллий азатлақ гүреси ушын Сокол хәрекеті пайда болған. Ол 1853-1856 жыллары Россияның Крым урысында жеңилиске ушырауынан словянларды қысып таслауына ол өз алдына жуўап ретинде болды. Гимнастика чех жасларын, ўатанды сүйиушилигин тәрбиялауда хәм

болажақ миллий ғәрезсизлик урысқа руўхый таярлық ретинде бириктириўши курал ретинде хызмет етти.

Сокол гимнастика системасының тийкарын қурыўшы Милослав Тырш (1832-1884) Париж университетиниң эстетика профессоры есапланады.

Ол сондай система дүзиўге урынды- кишкенелигинен баслап Чех жасларының (балалар хәм қызлар) қызықтырыў хәм бирлестириўди ойлады.

Барлық шынығыўлар өзлериниң сыртқы көриниси бойынша 4 тийкарғы бөлимге бөлинди. Олар өз гезегинде классларға, класслар-разрядларға, разрядлар-түрлерге ал түрлер-элементлерге бөлинди деди.

Биринши бөлимги үскенесиз исленетуғын класс шынығыўлары: жүриў, жуўырыў, еркин хәм избе-из шынығыўлар. Хәр бир бул класслар разрядларға бөлинеди. Мысалы: (избе-из шынығыўлар-қатар, топарлар хәм танца)

Екинши бөлимге үскенелер менен орынланатуғын шынығыўлар. Олар өз гезегинде үскене үстинде хәм үскене менен болып бөлинеди. Оннан соң бул класслардың хәр қайсысы бөлек снарядлар бойынша разрядларға бөлинеди.

Үшинши бөлимде топар шынығыўлар олар өз алдына пирамида хәм гимнастикалық ойындар болып бөлинеди.

Төртинши бөлим- жаўынгерлер шынығыўлары, олар қарсыласыўға бөлинеди. Қол менен гүресий ямаса урысыў хәм қылышласыў. Тырш өзиниң системаларынан өзиниң көз-қарасы бойынша хәр қандай сулыў емес шынығыўларды олардың физикалық раўажландырыў мүмкиншилигине қарамастан алып таслады.

Сокол шынығыўлары аяқ ушларын созыў хәм қоллардың бармақларын созыў менен бир сызықта хәм шаққан орынланады. Еркин шынығыўлар комбинация ретинде орынланады. Бир жағдайдан екинши жағдайға өтиўде сулыў орынланыўға кеўил бөлинеди. Паўза ўақтында геўде сулыў дурыс турыў керек. Шынығыўлар таяқшалар, гантельлер, булавалар (қызлар ленталар, шарфлар) менен орынланды.

Үскенелердеги шынығыўларға (перекладина, паралель брусья, кольцо, конь, лестница, бревно ҳ.т.б.) секириўлер де киретуғын еди. Оларды сулыў

хәм анық орынлау керек еди. Еркін шынығыулар сыяқлы, үскене шынығыулары да комбинация тәризінде болды. Жаслар бул шынығыуларыдың техникасын өзлестирип алыуға умтылды. Жердеги хәм үскене үстиндеги перапидалар шынығыулардың барлық бағдарламаларына киргизилди.

Жоқары техника хәм сулыу шынығыулар сокол гимнастикасын басқа еллерде де үлкен жетискенликлерге алып келди. 1900-жылы Россияда биринши сокол жәмийети шөлкемлестирилди. Бирақта сокол хәрекетиниң хәм сокол гимнастикасының тез рауажланыуы 1907 жылдан кейин басланды. Патша хукимети бул сокол гимнастикасын жасларды, сиясий хәрекеттен айырып оларды әскерге шекемги таярлыққа қаратыуға урынған. Сокол жәмәәти Россияның көплеген үлкен қалаларында шөлкемлестириле баслады. Чехиядан Россияға арнаулы оқытыушылар шақырылды. Сокол жәмәәтинде гимнастика сабағы хәптесине еки рет өткерилетугын еди.

Рус гимнастлары, хәр бес жылдан Прагада өткерилетугын курлтайларға (слет) ға қатнасатуғын болды. 1910 жылы «Союз русских сокольство» мекемеси ашылды хәм сокол журналы шыға баслады. 1913 жылы Россия барлық славян сокольствосына ағза болды.

Сокол жәмәәти хәрекети, Россияда гимнастиканың қала берсе спорт гимнастикасының рауажланыуына үлкен тәсир тийгизди. Жәмәәтте үйретиу методикасы көбейди, кадрлар таярланды, гимнастлардың шеберлиги асып барды.

1861 жылы Халық аралық гимнастика федерациясы дүзилди. (Ф.И.Ж.) Халық аралық жасларды басқарыу ушын кейинирек жарысларды (гимнастика бойынша). Гимнастика биринши олипиада комитети МОК 1894 де өткере баслады (1896ж.) киреди. Ф.И.Ж. хәм МОК арасындағы қарсылықлар уақыттың өтиуи менен жоқ болды хәм гимнастика олимпиада ойынының бир түри ретінде тастыйықланды. Спорт гимнастикасының рауажланыуында халық аралық федерация үлкен роль ойнады. Басында жарыслар миллий федерация ишинде соңынан басқа халықлар арасында өткериле баслады. Бул

өз гезегинде гимнастикалардың техник жағынан өсиуіне хәм де жыйналған көнликпелерди жәхәнге таратыўда үлкен тәсир тийгизди. Бурынлары жәхән бириншилиги жарыслары еки жылдан бир болған. Гимнастика бойынша биринши жәхән бириншилиги 1903-1913 жыллар ишинде алты рет болған. Гимнастика бойынша биринши жәхән бириншилиги 1903 жылы Бельгияның Антверпен қаласында өткерилген. Ол ўақытлары жәхән бириншилигин халық аралық турнир деген кейинирек, конкурс деп аталған.

II. БАП. Спорт тренировкасының тийкарлары, қәсийетлери хәм усыллары

Спорт тренировкасы – спортшының жоқары нәтийжелиликке еристириўши таярлықтың тийкарғы формасы. Спорт тренировкасы жарыс дизими менен биргеликте дүзиледи хәм оның нәтийжелилигин оптимплестириўши тийкарлар менен толтырылады. Бундай тийкарлар қатарына спорт хызмети талаплары тийкарында шөлкемлестирилген формасы, арнаўлы аўқатланыў, тиклениў хәм реабилитация, соның менен бирге өзін- өзи тәрбиялаў.

Спорт тренировкасы педагогикаға көре, таңланған спорт түринде жоқары нәтийжелерге ерисиўге қаратылған хәм спорт хызметиндеги конкрет ўазыйпаларды есапқа алыў тийкарында дүзилген, спортшыны тәрбиялаўдағы әмелий шөлкемлестирилген ўақты. Спортшылардың тренировкасы инсанды хәр тәрөплеме тематик тәрбиялаў дизимине киреди. Тренировкаға қаратылған спорт жеңислери, буған ерисиўде шахятың бар байлықлары: мақсетке интилиў, батырлық хәм басқалар арқалы ерисиўде үлкен әҳмийетке ийе.

Спорт тренировкасын шөлкемлестириўде: идеялық принципи, шахстың хәр тәрөплеме раўажланыў принципи, тек ғана физикалық тәрбия формасына сай специфик ызамларын хәм саламатластырыўға қаратылғанлығын есапқа алыў принципи зәрүр. Үйретиў хәм тәрбиялаўды улыўма хәм усылий

анықлау, тренировка қасиетлери менен айрықша жағдайларын биринши дәрежелілер сыпатында ажратыуға жол береді.

1. Жоқары нәтижелілікке ерисиуға бағдарлау, тереңлестірілген хәм индивидуализация.

Максимумға, спорт жетіліскенлігінің жоқары шоққысына интилю спорттың түп мәні, нәтижесі болып есапланады. Бундай орналасуы спорт хызметін шөлкемлестіруі дизими менен кеңейтириледі хәм формаланады (сыйлықлау, орден бериу, баспада шығаруы х.т.б.).

Тереңлестірілген спорт раужланыуының заманагөй басқышында жоқары нәтижелерге ерисиудің өзгермес шараяты деп қаралуы керек. Бул жағдай тығыз координациялы, уақыт дифициті, хақықатда кәуипілік пенен байланысly тийкарғы шынығыу қасиетлери сыпатында пайдаланылатуғын спорт түрлеріде әхмийетке ийе.

Тереңлестірілген спорт тек ғана инкар қылмайды, бәлким тренировка уақтында басқа спорт түрі қасиетлерінен пайдаланыуды да нәзерде тутарды. Бул көринистің мақсетке мууапықлығы, айрым спортшылардың тез жетілісуінің көп мысалларында ысбатланған. Тийкарынан, акробатика спорт гимнастикасы (секириу, жуп топарлы шынығыулар), қысқа аралыққа жууыруы хәм секириуге (акробатик секириу). Эмпирик фактлар спорт түрлері спарринги (... Лонский) идеясы менен сәулеленеді хәм өзіннің ойлағанын исбат қылып, пухаралық хуқықы ийеленеді.

Спорт акробатикасында индивидуалластыруы принципі түрі (секириу, жуп топарлы шынығыулар), орны (жоқарыдағы, ортадағы, пәстегі) тренировка қасиетлери хәм муғдарын таңлау кеңеймекте.

2.1. Спортшының улыума хәм арнаулы таярлығы бирлігі.

Спортшының улыума хәм арнаулы таярлығы бирлігі шахстың хәр тәрептеме гармоник раужланыу принципі әмелге асыруышы спорттың тийкарғы қағыйдасының бири болып есапланады. Спортшыны таңланған спорт түрінде раужланыуы тек ғана организмнің функционал имканиятларын өсген, билим хәм көнікпелерін хәр дайым кеңейген

нәтижесі жетілістірілген, ұлыма хәм хәркет мәдениеті асқан шәраятларда ғана болыуы мүмкін. Ұлыма хәм арнаулы таярлықтың бирлиги дегенде, диалектика тәрептен қарама- қарсылық бирлиги сыпатында түсиніу керек. Бул тәрептер мақсетке мууапық хәм пайдалы болып есапланады. Спорт акробатикасында спортшы хызметі критериасы көринисинде пайдаланылатуғын сыпат көрсеткішлері, ұлыма хәм арнаулы таярлық қасиетлерін рационал бөлеги спортшының артистик хызметі хәм еркинлик, жеңилликти тәмийинлеуші техникалық шеберлигин жаратуу кепиллиги болып есапланады.

Тренировка ўақтының ўзликсизлиги

Бундай жағдайды әмелге асыруу үшін төмендегіше характерленеди: а) таңланған спорт түрінде жетілістіріуіге қаратылған тренировка ўақты қатарына киши жастан жыл бойы дауамында әмелге асырылады; б) хәр тәреплеме функционал жетілістіріу хәм көникпени жақсы көшиу режесі менен өз- ара тығыз байланысly бәрше тренировка шынығыулары қасиетлері; в) шынығыу частотасы ис қабилетін асыруу хәм тиклениуін тәмийинлеуші тенденциясына бойсынады.

Кейинги жыллар ис қабилетін бөлеги қайта тикленбеген шәраятдағы қатар шынығыуларының нәтижелерін ўақтлы жәмлеуді мақсетке мууапықлығы исбатланған. Бир қанша тренировкалардың нәтижелерін жәмлеу хәркет стереотиплерін беккемлеу үшін шәраят жаратады, кинематик тийкар менен спорт түріне байланысly болған, акробатикада керек болған қолайсыз шәраятларда көникпелер беккемлигин асырууға имкан береді.

Жүклемени асыруу.

Инсанның физикалық рауажланыуы - әсте- ақырын болатуғын ўақыт. Спорт жеңіслері дәрежесі көбинше спортшының шыныққанлығын асыруу усыллары хәм формаларына үлкен қызығыушылық белгилеуші функционал имканиятлары дәрежесіне сай болады. Физикалық тәрбияның басқа формаларынан парқлы, спорт тренировкасында атлетиканың функционал

раўажланыўы нәтийжесине тек ғана жүклемени әсте- ақырын асырыў есабына емес, бәлким максимал асырыў есабына ериседи.

Илимий хәм спорт әмелиятындағы көп мысаллар спорт тренировкасында әмелге асырылған жүктеме принципи прогрессив характердеги терең теңлесий (адаптация) қайт қурылыўына алып алып келиўин тастыйықлайды (А.Н. Крестовников, 1938.). Максимум жүктеме спортшы организмнин функционал имканиятларына муўапық белгиленеди.

Жүклемени асырыў төмендегише әмелге асырылады: туўры, зәңги формасында ямаса толқын. Киши- микроцикл, орта- мезоцикл хәм үлкен- макроцикл «толқын» болып үстинен жүктемелерди өсирип барылады. Толқын формасы өзгерип турыўы жүктеме муғдары динамикасындай жеделлик динамикасы да өзине сай. Толқынлы жүклемениң мақсетке муўапықлығы, соның менен бирге ис хәм дем алыўды нәўбетлендирий систематик тренировка шынығыўы нәтийжесинде шаршаў хәм қайта тиклениў ўақтының өз- ара байланғанын көрсетеди. (Г.И.Кукушин, 1975.)

Жүклемени көрсетилмеген жағдайда өзгертий систематик, (тренировка жүклемесинин үзликсизлиги астында) индивидуалластырыў хәм жеңиллик принципине қатаң әмел қылыў есапланады.

Тренировка ўақтының цикллилиги.

Цикллилик дегенде, тренировка ўақтының кейин ала раўажланыўы тийкарын сақлаўды цикллар, шынығыўлар, айырым шынығыўларды айланып келип тәқарланыў нызамларын түсиний керек.

Ўақыт параметрлары бойынша айланып келиў дизиминде түўелленген тренировка микроцикллар (көбинше хәптелик), мезоцикллар (мысалы, айлық) хәм макроциклларға (ярым жыллық, жыллық) әмелге асырылады.

Макроцикл үш дәўирлерге бөлинеди: таярлық, жарыс хәм өтий дәўирлери.

2.2. Спорт тренировкасының қәсийети хәм усылы

Акробатика бойынша оқыў тренировка ўақтында пайдаланылатуғын бәрше физикалық шынығыўларды үш топарға ажратыў мүмкин:

1. Тийкарғы (жарыс) шынығыўлар;
2. Арнаўлы- таярлық шынығыўлары;
3. Улыўма таярлық шынығыўлары.

Тийкарғы шынығыўлар акробатика түрин (жуплап, секириў), спортшының функциясы хәм әмелиятын (жоқары, орта, пәс) есапқа алып анықланады. Тийкарғы шынығыўлар қатарына спортшының түри хәм амплуасынан қатаң нәзер, тийкарғы (таяныш) таярлық ўақтында үйретиўди баслаған акробатик секириўлерди де мақсетке муўапық болады.

Акробатик секириў шынығыўларын тийкарғы қәсийет сыпатында мақсетке муўапық деп қаралыўы сөзсиз қабыл етилген, алдын ала олар жуп хәм топар шынығыўларының көпшилиги уқсас хәм бунда сыртқы композициялардағы шериклердиң индивидуал жумысын баҳалаўда қыйыншылығына киреди.

Арнаўлы- таярлық шынығыўлары да хәр тәрәплеме акробатлар хызмети түрлерине бойсынады. Спортшы хызметиниң характери хәм формасы бойынша жарыс хәрәкетиниң уқсаслығы оның өзгермес шәрти есапланады. Акробатика арнаўлы- таярлық шынығыўлары акробаттың арнаўлы сыпатларын раўажландырыў менен бирге спортшыны нәтийжели хызметин анықлаўшы тийкарғы компонент сыпатында, спорт техникасын жетилистириўге жәрдем бериўге үндейди.

Арнаўлы- таярлық шынығыўлары қатарына гимнастика усылына қаратылған хәм формаластырылған, артистлик хәм анықлықты тәрбиялаў (хореография, балетли тренажёр, пантомима) хәм соның менен бирге арнаўлы билимлерди: ылақтырыўды, илиўди балансластырыў хәм басқаларды формаластырыўшы шынығыўларды киритиў мүмкин.

Улыўматаярлық шынығыўлары акробат хызметиниң нәтийжелилигин анықлаўшысыпатларын раўажландырыў хәм жетилистириўге жөнелтирилген. Спортшы акробат хызмети физикалық сыпатлардан бири көбирек раўажланыўы тийкарында нәтийжелерге ерисе алмаса (спринтдағы тезлик яки штангадағы күш киби) акробатикада улыўма физикалық

шынығыулар айланасы кең. Акробатика бойынша алымлар, физикалық сыпатларды әхмийетли тәртиби бойынша бойма- бой мәселеси тарқатыу илимий тәрептен өз шешимин таппаған. Бирақ, дунядағы жетекши тренерлердин тәжрийбелерин үйрениу тренировка шынығыулары саны, жүклеме көлеми хәм жеделлиги менен бирге анықланыушы арнаулы шыдамлылықты биринши орынға қойыуға мүмкиншилик береді.

Акробаттың арнаулы шыдамлылығын физиологик ис қәбилетин, уақыттың өсиу дәрежесин анықлаушы себеплерден шөлкемлестирілген, өзине қаратыу сыпатында, акробатты жеке қызығыулары дизиминде оның салыстырма ауырлығы хәм арнаулы гиреу индикаторы сыпатында, соның менен бирге оның стрессга болған индивидуал реакциясы сыпатында қарау керек.

Бәрше акробатлар ушын, оның түри хәм ықтыярлығынан қатаң нәзер, епшилликтің роли жүдә үлкен.

Кейин ала сыпатлардың рауажланыу дәрежеси әхмийетли акробатика түрине қарап өзгереді. Мысалы, акробатик секириу ушын тезлик, секириушеңлик, тийкарынан күш хәм ийилиушенлик жүдә әхмийетли орын ийлейді.

Жуп акробатлары ушын сыпатлар спортшының ролине қарап парқланады.

Пәсте турған акробат ушын мысалы, тийкарғы күш, жоқарыдағыға хауалы ориентация, тең салмақлылықты сақлау, епшиллик компоненти сыпатында координация. Улыума спорт акробатикасы бәрше физикалық сыпатларды рауажланыу дәрежесине жоқары талап қояды. Акробатикада пайдаланылатуғын қәсийетлер спортшының түрли тәрепке гармоник, физикалық рауажланыуды тәмийинлеуге уқыплы.

Акробатика бойынша оқыу – тренировка шынығыуында физикалық тәрбияның арсенал совет дизимине кириуши тийкарғы усыллар, яғный ойынлы хәм жарыслы шынығыулар қатаң регламент қылынған усыллардан пайдаланылады.

Шынығыуларды үйрениў шынығыуларды бир пүтин хәм ажратыў-конструктив усыллары жәрдемінде әмелге асырылады. Бул жерде таңлаў үйренилип атырған биринши нәўбет, шынығыў дүзилисиниң қуўатлылығына, яғный оны конструктив компонентлерге бөлиў имканиятына хәм мақсетке муўапықлығы (мысалы, үлкен айланыў менен) байланыслы.

Хәрекет тәжрийбелерин жетилистириў мақсетинде стандарт хәм өзгериўшең шынығыулар усылы қолланылады. Биринши нәўбетде хызмет дүзилисиниң өзгерместен көп мәртебе ислеп шығыўға талап қойылады. Екиншиден, тәсир етиўши себеплердиң өзгериўине әҳмийет бериледи (тезликте, зор бериўди, жөнелисти өзгертириў).

Физикалық сыпатларды жетилистириў ушын (күш, шыдамлылық, тезлик) «айланба тренировка» дан кеңнен пайдаланылады.

Тренировка шынығыулары ўақтында тезлик, епшиллик, секириўшеңликти раўажландырыў, акробатика қызығыўшылықты оятыў хәм сақлап қалыў ушын ойын усылларынан пайдаланылады.

Жекегүрес тәжрийбесин ийелеў ўазыйпасын орынлаў жарыс усылынан пайдаланыў менен әмелге асырылады. Ең жокары нәтийжеде турыў, қарама-қарсылық, жарыс ўақтында зийреклениў шуғылланыўшы организмниң функционал имканиятларын максимал жүзеге келиўине имкан бериўши хәм шынығыў тәсирин активлестириўшиайырым физиологик хәм эмоционал фонды жаратады. Бул усыл жарыс ўақтында жүдә әҳмийетли орынды ийелейди.

Сенсор усыллар хәрекетте басқарыўда қатнасуғын анализаторларға тәсирин өткереди. Акробатикада қолланылатуғын анық усылларға қосымша көриў хәм еситиў ориентирларын киритиў мүмкин (даўыслы хәрекет көринисин елеслетиў, даўыслы урғылар, даўыслы лидер) кинестетик елеслерди жетилистириў тренировка ўақтында хәрекет даўамында спортшы хызметине дүзетиў киритиўине имкан беретугын, хәр түрли ренажерларды қоллаў жәрдемінде әмелге асырылады. Оқыў- тренировка уактында

кибернетик идеяларды кейинрек коллау акробаттын спорт-техник натийжелерин созсиз осиюне имкан бериуне гуман туудырмайды.

Тренажёрдан, тезлик хам кунделик мағлыматлар касийетлеринен пайдаланыу физикалык мийнеттин объектив жолдасы болган шаршау машкаласын шеше алмайды. Баска спорт турлеринен паркы, акробатикада шаршау кобинше тренировканын эмоционал касийетлеринен келип шыгады. Коркыуды жениу, ауметсизлик келтириуши каныкарсызлыкты жениу, координацион-кыйын хызметти сол дарежеде керек, дыккатты топлау натийжесинде психик зорыгыудын асыуы хар дайымгы стресс-касийетлер есапланады хам орайлык нерв системасынын шаршауына алып келеди.

Реабилитация касийетлери, ягный витаминге байытыу, арнаялы аукатланыу бальнеологик, физиотерапевтик хам баска тиклеуши уакытларды оптималластырыушы касийетлери биринши дарежели ахмиетке ийе.

2.3. Спорт акробатикасының өзіне сай қасийетлери хәм оларды оқыў-тренировка ўақтында есапқа алыў.

Оқыў-тренировка ўақтын туўры басқарыў спорт түриниң өзіне сай қасийетлерин есапқа алыў анықлығын көзде тутады. Белгиленген жағдай пүткиллей спорт акробатикасына да байланысly. Санап өтилгенлерди қатаң емеслигин көрсетиўге урынбастан, олардан тийкарларын белгилеп өтемиз.

1. Акробатика қасийетлери инсанның хәрекет тәжрийбесинен өзлестирилмеген. Спорт шынығыўларының эвристик роли инсанның функционал имканиятларын анықлаўдан дүзилген. Тезлик потенциалы ҳақкында инсан күш имканиятларының жоқары дарежеде көрсетилиўин, штанганы туўры қоллар менен көтериў менен есаплаў мүмкин. Шыдамлылықтың ең жоқары көрсеткишимарафон аралығын рекорд ўақытта жеңип өтиў есапланады. Епшилликтің шоққысы акробатик шынығыўлар. Келтирилген мысаллар илимий тийкарлаўды даўа етпейди, себеби ҳәр спорт шынығыўларында максимал нәтийже физикалық сыпатлардан биринши көбирек раўажланғанлығы есапқа алыныў мүмкин.

Келтирилген мысаллар – спорт хәрәкәтиндеги физикалық сыпатлар (орынлаў) туўрысындағы елеслеўдиң хәзирги белгиси.

2. Акробатик шынығыўлардың көпшилиги ўақыттың қысқалығы хәм нәзик координация менен байланысly.

3. Көпшилик акробатик шынығыўлар хақыйқатда қәўипли, бир жайдан басқасына тез хәм көп өтиў зәрүрлиги менен хәрәкәттиң көтерилюи менен байланысly (динамика шынығыўларын статик пенен колейдоскопик алмасыўы).

4. Акробат хызметиниң өлшеўи муғдары көрсеткиш пенен емес (метр, килограмм), бәлким сыпатлылығы – жеңил, биймәлел, нәзик, артистоналығы менен белгиленеди.

5. Акробатикада физикалық сыпатлардан бириниң көбирек раўажландырыў тийкарында (спринтдағы тезлик ямаса аўыр атлетикадағы күш сыяқлы) жоқары спорт нәтийжесине ерисип болмайды.

6. Акробат хызмети хәрәкәти қатаң дифференциялы, хаўалы, ўақыт хәм күш параметрлери менен байланысly.

7. Спорт акробатикасы беккем кинематик тийкарга ийе спорт түрлерине киреди.

Жоқарыда келтирилген спорт акробатикасы қәсийетлериниң толық дизими оқыў – тренировка ўақтың характерлер хәм өзине сайлығын анықлайды. Хәрәкәт тәжрийбелеринде уқсаслықлардың ўазыйпаларын жаратыў басқышында белгили бир қыйыншылықлар туўдырады, тренердиң кәсиплик билимданлығына, кинограмманы жетерли дәрежеде қоллаўға таярлығына, хәрәкәт тәжрийбесилерин моделластыра алыўына, оны конструктив компонентлерге ажрата алыўына байланысly.

Акробат хызметиндеги сыпатлы критериалар тренерге көбинше басқа спорт түрлери педагогларға уқсас болмаған мәжбүрликти қояды. Акробатика тренери хәрәкәт көникпелерин формаластырыў хәм физикалық сыпатларды тәрбиялаў нызамлылықларының тийкаргы психофизиологик билимлер менен хореография, пантомима, характерли ойындар, балет

мәселесін ажрата алыуы керек. Ол жақсы эстетик көриніске ийе болуы керек. Музиканы билиуі, әмелге асыра алыуы, жетік хахс болуы керек. Тренировка уақытында хәр қандай шынығу тийкарғы уазыйпа менен бир қатарда гимнастика усылын формаластыру мәселесін де әмелге асыруы керек.

Хәр тәреплеме физикалық рауажланыу, акробатиканың өзгермес талаптары сыпатында, акробатика түри хәм спортшының уазыйпасына мууапық рәуиште әмелге асырылады. Акробатикада тезлік, епшиллік, ийилиушеңлік шыдамлылық хәм күшти ең жокары дәрежеде рауажландырмастан, батырлық, қатаңлық, өзін- өзи қолға алыуды тәрбияламасдан, жарыс гүресінде нәзік хәм қыйын координациясы менен байланысly тәжрийбеде келтирилген сыпатларды көрсете алыуына көникпесден жокары дәрежеде спорт нәтийжелерине ерисип болмайды.

Акробатик шынығулары тырмасыудың беккем кинематик тийкары тренерлердің көпшилик систематиклік, түсинерлилик прннципи итибарсыз қалдыруу, шуғылланыушыны жетерли дәрежеде психофизиологик таярлыққа ийе болмастан шынығуларды үйретиуге кирисиуге мәжбүр қылады. Хәқыйқатда «тартып келиу» деп аталған тезлениуге уқсас қәтеликлер, итимал ысбат талап қылмайды.

Физикалық таярлық- спортшының функционал имканиятлары дәрежесін көтериуге қаратылған физикалық қәбилетлерди жетилистириуши арнаулы уақыт. Улыума хәм арнаулы таярлыққа ажратылады.

Улыума физикалық таярлық спортшының хәр тәреплеме физикалық рауажланыуына қаратылған.

Ийилиушеңликти әсиресе омыртқа бағанасының хәрекетшеңлигин жетилистириу ийилиушеңликти басқарууды тәмийинлеуши, тийисли мускул группаларын беккемлеу менен бирге әмелге асырылады. Бул сыпатты тәрбиялау ушын тең салмақлылықты сақлау хәм хәрекеттің жағымлылығын жетилистириуди хәр дайым есапқа алынады.

Бул жерде дауамлылық, жеделлик хәм тәкирарлаулар саны индивидуал таярлық хәм тренировка дәуирин есапқа алып өзгертириледі.

Епшилликти тәрбиялау спорт хәм хәрекетли ойындар арсеналының хәр түрли қәсийетлери жәрдемінде әмелге асырылады. Бул ұазыйпаны әмелге асырыуда координацияны рауажландырыушы гимнастика шынығыулары хәм тосықларды жеңиу менен байланысly түрли эстафеталар бийбаха хызмет көрсетиу мүмкин. Қосымша спорт түрлеринен спорт гимнастикасы, батутда секириу, суўға секириу, слалом, футбол хәм баска түрлер, жарыс хызмети нәтийжелилигин анықлаушы епшиллик сыпатында орынлау мүмкин.

Улыўма хәм арнаулы физикалық таярлық салыстырма аўырлығының арнаулы физикалық таярлық тәрепге өсия көлеми болып табылады.

Физикалық таярлықты келеси жетилистириудин ең ағла машқалалары қатарына төмендегилерди киритиуи мүмкин:

1. Акробатик секириу хәм жуплы шынығыулардағы, оның ролин (пәски, орта, жоқары) есапқа алып, нәтийжелилигин анықлаушы физикалық қәбилетлердин өзине сай қәсийетлери хәм айрықшалығы бойынша ўәкиллерди анықлау. Акробатик түрлери ушын қолланылыушы хәр тәреплемелилик идеясы хәмме сыпатларды бир тегис рауажланыуындай қаралмайды.

2. Физикалық таярлық анықлық жүклемесин ислеп шығыу. Жүклемекөрсеткишлери хәр бир акробатика түринен жеңислерди анықлаушы физикалық қәбилетлердин оптимал бөлеги тийкарында белгиленеди.

3. Физикалық таярлық қәсийетлери дизимин оптималлау. Бул мәселени әмелге асырыуға спортшының физикалық сыпатларын ең жақсы (идеал) симбиозлары туўрысындағы елеслеўлер киритиледи. Акробат образлары хәрекет тезлиги менен бирлеседи, секириушеңлик хәм өзгеше «тараңлық» пенен жеңиллик илмозиясы жаралады. Буннан көринип турыпты, улыўма физикалық таярлық қәсийетлери бул сыпатларды тәрбиялауға жәрдем бериуи керек.

Бунда шынығыялардың арнаулы таңлаушы хәм олардың акробатик секириулер ушын типик болған тәртіпте орынлау менен ерисиледи.

4. Акробатлардың физикалық хәм арнаулы физикалық таярлығы қәсийетлериниң ең қолай бөлегин табыу болып есапланады.

Көринип турғанындай, бул ұазыйпаларды нәтийжели орынлау, бир тәрәптен тренировка ўақтының түрли басқышларында қәсийетлердин мақсетке муўапық муғдары бөлеги мәселесин келесиде ислеп шығыу болса; екинши тәрәптен болса – спортшының индивидуал қәбилетлерин максимал есапқа алыудан пайда болады.

Таңланған жөнелиске арнаулы физикалық таярлық акробатиканың таңланған түриндеги нәтийжелилигин тәмияинлеуши физикалық қәбилетлерин максимал раўажландыруға қаратылған. Акробатиканың өзине сай қәсийетлерин жарыс шынығыўларына мазмуны хәм форма бойынша жақын болған шынығыўлар менен бирге хәрекеттиң мәниилигин жетилистириуши, хәрекет мәденият асырушы, жоқары техник хәм әмелге асыру шеберлиги ушын фундамент болыушы қәсийетлерди киритиу зәрүр.

Физикалық сыпатлар.

Спортшының физикалық таярлығы организмниң функционал имканиятлары, хәр тәрәплеме раўажланыуы, саламатлығының жақсыланыуы, спорт иси қәбилети көтерилисиниң улыўма дәрежесине байланыслы. Ис қәбилети дегенде, спортшының белгиленген ўақыт (күн, хәпте, ай) ишиндеорынланатуғын шынығыялары саны түсиниледи. Бунда әлбетте, жүдә жақсы орынлау нәзерде тутылады. Соның ушын көп санлы шынығыўларды техник тәрәптен жақсы орынлай алатуғын акробатлардың ис қәбилети деп есаплау мақсетке муўапық. Жоқары спорт ис қәбилети - хәр қандай спорт түри, соның қатарында акробатика шеберлигине ерисиудин тийкарғы шәрти.

Айтылғанлардан көринип турыпты, спорт ис қәбилетиниң асыуы – уллы хәм бийқарар нәтийжелерге ерисисудин зәрүр шәрти. Әлбетте, зәрүр спорт гүреси тамамлаушы акробаттың талантына, өткен жылларда жетискен билим хәм тәжрийбелериниң көлемине, физикалық таярлығына, характерине хәм

жоқары нерв хызметі типіне, тренировка шараятына, оқытыу ұсылиятына хэм. басқаларға байланысly болады.

Жоқары разрядлы гимнастикашылар хэм акробатлардың таярлаудың ұлыұмаластырылған тэжрийбесинен сондай эмел қылыу мүмкин, яғный оларды спорт шокқыларына көтерилиуіне ис қэбилетиниң өсиуі бақланады. Сонны нэзерде тутыу керек эдетте акробатлар жоқары сполрт ис қэбилетлерине үлкен спорт ареналларына шығыуынан 1 - 2 жыл алдын ериседи. Сондай қылып тренировкашының муғдары бир қанша ўақыттан кейин тийисли спорт нэтийжелерине жеткериледи. Айтып өтилген жағдай тренер өз оқыушыларының спорт шеберлигине ерисисудің биринши басқышларынанак спорт ис.

Ислеп шығарыу гимнастикасы. Санаатда ислеп шығарыу ўақтында комплекс механизация хэм кисі алдына жаңа- жаңа талаплар қойып, оның мийнет характерине тэсирин көрсетпекте. Хэр қандай исти нэтийжели орынлау үшін жоқары ис қэбилети талап қылынбақта. Алып барылған нэтийжелер ислеп шығарыу гимнастикасының мийнеткешлер ден саўлығына хэм физикалық раўажланыуына, олардың ис қэбилетиниң асыуына, жарақат алыу хэм ислеп шығарыуда брақтың кемейиуіне, ислеп шығарыу өнимдарлығының асыуына жақсы тэсир көрсетиуін тийкарлы тэризде қолға алмақта. Гимнастиканың ис режимине мийнет өнимдарлығы орташа 1,5 – 2,0 % асқанлығы белгили.

Гимнастиканы инсан организмине пайдалы тэсириниң экспериментал мағлыұматлардан тысқары өзінде сездирип, сынап көрген исшилер билдирген пикирлер де тастыйықланады. Шынығыуларды бир тегис орынлағанда хэрекет анықлығы асады, олар шаққан хэм көзде тутылғандай болады. Сондай қылып ислеп шығарыу гимнастикасы менен систематик тэризде шуғылланғанда (кириу гимнастикасы ямаса физкультура паузасы) инсан ден саўлығы жақсыланады, ис қэбилети асады.

Хэзирги ўақытта ислеп шығарыу гимнастикасының еки формасы бар:

1. Кирисиў гимнастикасы: кирисиў гимнастиканың мақсети организмдеги физиологик ўақытлар хызметин тезлестириў хәм иске функционал таярлықты асырыў. Иске таярланып кирисиўде организм жаңа шараятқа болажақ хызметке қайта масласады. Кирисиў гимнастикасы 7- 10 минут даўам етеди.

2. Физкультура паузасы. Организмнің хызмети ушын нерв системасының дем алыўы жүдә үлкен әҳмийетке ийе. Ис хызмети даўамында нерв системасы жүдә қозғалған жағдайда болады. Физкультура паузасы да соған тийкарланады. Физкультура паузалары жәрдемінде ис қәбилети қатаң, жоқары болыўына ерисиледи хәм инсанның физикалық сыпатлары нәтийжели камал таўып барады.

Физкультура паузасын өткериў ўақты шаршаўдың дәслепки жағдайлары сезилгенде белгиленеди. Шынығыўға 5- 7 минут ажратылады.

Ол ямаса бул цехда бөлимде ислеп шығарыў гимнастикасы шынығыўларын баслаўдан алдын талапқа сай келетуғын гигиеник шараятты жаратып алыў керек. Кейин шынығыўлар комплекси дүзиледи хәм олар плёнкаға жазып алынады, исшилер арасынан оларды шынығыўлар комплексииниң мазмуны менен таныстыратуғын жәмәет инструкторлар таярланады.

Ис күни режимге гимнастиканың әмел қылыныўы буйрық арқалы тастыйықланады.

Методистлер, сондай- ақ цех баслықлары хәм жәмәет шөлкемлериниң ўәкиллерин ислеп шығарыў гимнастикашының шөлкемлестирилиўилери есапланады.

Ислеп шығарыў гимнастикасының шөлкемлестириў шуғылланыўшылардың кәсип хызмети қәсийетлерин жақсы үйрениў хәм есапқа алыў талап қылады. Соның ушын өз тәбияты тәрөпинен уқсас ислеп шығарыў гимнастикасының ўазыйпасына көре төмендеги группаларға бөлинген:

1 группа – нерв зор бериў, физикалық нагруканың азлығы ҳәм ис ҳәрекетлериниң бир түрлиги менен сәўлеленген электр лампалары, монтажшылар, перфораторшы ҳаяллар, тигиўши момтористкалар, конвейерларда мысалы: аяқ кийим фабрикалары, исшилер ҳәм басқа ис түрлери киреди. Исшилердиң ҳәрекет шекленген болсада бирақ бул мийнет исшиден анықлық ҳәм дыққаттың өте жәмленген болыўын көз нурын талап қылады.

2 группа – физикалық ҳәм ақыл мийнети бирге әмелге асырылатуғын (токарлар, фрезершылар, рандалаўшылар ҳ.б.) ис түрлери киреди. Ис тик турған жағдайда тез- тез алмасып турады. Бундай ис ҳәр дайым дыққатты ҳәм қарап турыўды талап етеди.

3 группа – үлкен физикалық зор бериўди талап ететуғын түрли (колибшылар, прокатшылар, қурылыс исшилери ҳәм басқалар) ислери киреди.

4 группа - ҳәр дайым ақылы зор бериў ҳәм узақ мүддет дыққат пенен қараўды талап қылатуғын (есапша исшилер, диспечерлар, шыпакерлер, инженерлер ҳәм басқалар) кәсиплер киреди.

Оннан басқа зор дыққатты үлкен нерв зор бериўди өзгериўшең шараятқа тез жуўап бериўди, шаўқымда, тебрениў жайда ҳәм басқа сыртқы бақлаўшылар тәсири астындаислеўди талап қылатуғын кәсиплер (жер астында ислеўши кәсиптегилер), заборшиклер, бәлентке шығыўшылар аўыл хожалық исшилери ҳәм басқалар айрықша ажралып турады.

Шынығыўлар комплексин дүзип атырғанда төмендеги принциплерден келип шығыўы зәрүр.

Комплексдиң мазмуны кирисиў гимнастикасы ямаса физкультура паузасының ўазыйпаларына сай келиўи:

Ҳәр бир комплексге таңланған шынығыялар шуғылланыўшылар организмге ҳәр тәреплеме тәсир көрсететуғын болыўы.

Шынығыўларды сондай тәртипте жайластырыў керек, алдыңғы шынығыў кейинги шынығыўдың нәтийжели орынланыўына замин таярлайтуғын болыўы:

Физикалық нагрузка шуғылланыўшылардың таярлылығына сай келетуғын болыўы керек.

А) Жүриў

Б) Денени созыў терең дем алыў

В) Геўде мускуллары ушын шынығыўлар

Г) секириўлер, турған жерде жуўырыў ямаса тез өтиб турыўлар

Е) Ис хәрекетлерине уқсас арнаўлы шынығыўлар. Бул шынығыўларды мийнет ўақтындағы хәрекетлердиң орташа жоқарырақ орынлаў әмел қылынады.

Физкультура паузасы шынығыўлары комплексиниң схемасы:

Денени созыў

Геўде қол ҳәм аяқ шынығыялары

Хәрекет уйғынлығының шынығыўлары

Тамамланыўшы шынығыў.

Физкультура паузасы комплексине мийнет хәрекетлери тәсиринен көре басқаша тәсир көрсететуғын басқа мускул группаларына ҳәм дене бөлимлерине тәсир қылатуғын шынығыўлар киритилиўи керек, себеби бул хызметтен екиншисине өтиўде жақсы дем алыў принципи көбирек әмелге асырылады.

Шынығыўлардың өтиў методикасы. Ис күни даўамында өткерилетуғын гимнастика шынығыўлары әдеттеги ис кийиминде, жасы ҳәм таярлығына түрлише болған ҳәмме исшилер, еркек ҳәм ҳаяллар менен өткериледи.

Шынығыўды методист ямаса жәмәәт инструктор өткереди.

Гимнастика шынығыўлары радио аркалы еситтирилгенде музыка хорлығындағы шынығыўларды дурыс орынлаў ушын хәр бир исши шынығыялар менен алдыннан танысып шыққан болыўы зәрүр. Бунда гимнастика өткизиўшиниң көрсетпелери музыка хорлығына сай келиўи ушын

төмендегіше қысқа түсіндіріу сөзлери қолланылыуы: «аяқларды бәлентрек көтерин», «пәсирек еңкейиң», «көбирек бурылың» хәм басқалар усылар қатарынан.

Шынығыулардың нәтийжелилигин асырыу ушын хәр 4 – 5 күнде айырым шынығыялар мазмунына өзгерис киритиу ямаса қыйынластырыя мүмкин. Пүткил комплекс болса әдетте 3 – 4 хәптелик шынығыудан кейин алмастырылады.

Методист ямаса жәмәет инструктор шуғылланыушылардың кейпиятын бир тегис избе- из бақлауды есапқа лаыу керек. Шынығыулардың нәтийжелилигин бир тегис избе- из есапқа алып барыу хәм исшилер ден саулығының әхмийетин асырыу ушын комплекслер мазмунына өз уақтында зәрүр өзгерислер киритип барыу лазым.

Шуғылланыушыларды өзин өзи бақлаядың ең әпиуайы усыллары менен таныстырыя дәркәр: тамыр урыуын сезе алыуды, гимнастикадан кейин дәрхал хәм шынығыялардан кейин белгили уақыт өткеннен кейин пайда болатуғын турли сезимлерди уйқы, иштей, шаршау,.. улыума жағдай хәм басқаларды бақалай алыу хәм басқалар.

III. БАП. Гимнастика сабағында жарақатланыудың алдын алыу шаралары

Спорт гимнастикасы менен шуғылланыу бул айрым жағдайда қәуипли. Гимнастикалық шынығыуларды орынлау процесинде снарядтан кулау, снарядтан үзилиулер ушырап турады, сол себепли денениң айрым бөлимлерин урып алыу, ет бууынлардың созылыулары, жарақат алыулар ушырасады.

Әмелде әйрым тренерлер шуғылланыушылардың қәуипсизлигине жетерли дәрежеде кеуил бөлмейди, сол себепли шуғылланыушылар жарақат алады. Жарақат алған гимнастшы қандай да бир уақытка шекем тренировканы тоқтатады ямаса тренировка ислеседе толық күш пенен ислей алмайды. Жарақат алғанлығы себепли спортшының психологиясында терең хәм узақ уақытка шекем изи қалады. Жарақат алғанларда айрым уақытлары турақлы

қорғаныў рефлекслери байкалады жарақат алғаннан соң қорқыў пайда болады. Айрым гимнастшылар усындай қорқыў сезими себепли жоқары спорт дарежелерин жете алмайды.

Гимнастикада шыпакерлер травматологлар ҳәм тренерлер менен биргеликте, жарақат алыўдың себебин анализлегенде, барлық жарақат алыўдың жолы төменде көрсетилген қағыйданы қатаң түрде сақламағанлықтан келип шығатуғынлығы анықланған.

Тренер жарақаттың алдын алыў шараларын жақсы билиўи керек.

1.Сабақты пухта шөлкемлестириў ҳәм оқытыў усылының тийкарғы қағыйдаларын сақлаў.

2.Сабақта дыққатлылық ҳәм тәртип-интизамлықты тәрбиялаў.

3.Сабақ барысында жәрдем бериў ҳәм страховка усылларын қолланыў.

4.Шуғылланыўшыларға страховка, жәрдем бериў ҳәм өзін өзи қорғаў усылларын үйретиў.

5.Спорт инвентарларның дурыс турғанлығын ҳәм турған орынларын тексериў.

6.Шуғылланыўшылардың медициналық көриктен өтиўи ҳәм өзін контроль жасаўы Сабақ пайтында усы көрсетилгенлердің биреўи орынланбаса жарақат алыўға алып келиўи мүмкин.

3.1. Сабақты пухта шөлкемлестириў ҳәм оқытыў усылының тийкарғы қағыйдаларын сақлаў

Оқытыў процесси системалы түрде болыўы керек. Әпиўайы ҳәм жеңил хәрекетлерден баслап, оларды үйренип алғаннан кейин, қыйын ҳәм қурамалы хәрекетлерди үйретиўге өтемиз. Баланың физикалық таярлығын ҳәм координациялық қәбилетлерин есапқа алыў керек, үйретип атырған шынығыўларымыз олардың хәрекет жағдайына сәйкес келиўи тийис. Мәселен оқыўшы таянып тура алмайтуғын болса оған үскенеде турыўды орынла деп айтыў қыйын ямаса физикалық жақтан күшли болған шуғылланыўшыға қурамалы координациялық шынығыўларды үйретсек оның сол қурамалы шынығыўларды ислеў ушын керекли мағлыўмат ҳәм таярлығы

болмаса қыйын болады, мәжбүрлеуге болмайды. Усы қағыйдаларды орынламасақ бахытсыз хәдийселерге алып келеди.

Шуғылланыўшы ең әпиўайы шынығыўларды жақсы өзлестиргеннен соң курамалы шынығыўларға өтсе болады. Шуғылланыўшыларда хәрекет көнликпелерди қәлиплестириў ушын хәр бир шынығыўды автоматлы турде үйренсе қорқыўдан хәм исенимсизликтен қутылады.

Сабақ өткен ўақытта шуғылланыўшыларды жүдә шаршатып қоймаў керек, себеби бундай жағдай жарақатланыўға алып келиўи мүмкин.

Шынығыўдың күши, оны көп қайталаўға ғәрезли болып қоймастан, оның узак даўам етиўине, күшениў жағдайына, темпине, ритмине хәм жарыс элементлерин қосыўғада байланыслы болады.

Шуғылланыўшының жағдайына қарап оған тусетуғын күшти ретлестирип барыў керек. Шуғылланыўшының шаршағанын билиў ушын оқытыўшы шуғылланыўшыдан жағдайларын хәм өзін қандай сезиўлерин сорап, оларды тренировка ўақтында дыққат пенен гүзетип барыўы тийис.

Шаршаўдың тийкарғы қәсийетлери.

1. Тер шығарыў
2. Шынығыўды орынлаў сапасының пәсейиўи
3. Координацияның жойтылыўы
4. Шуғылланыўшының дыққаттың төменлеўи айрым шуғылланыўшылардың қозыўының көтерилюи

Айрым ўақытлары шуғылланыўшылардың хәр қыйлы шынығыўларды ислегенде олардың қозыўының көтерилюи интизамлықтың бузылыўы болып табылады. Күшти ретлестириў ушын сабақта шынығыўлардың орынланыў тезлигин өзгертип турыў зәрүр: мыс Егер күшли нервти хәм булшық етти талап ететугын шынығыўлардан кейин үлкен анықлық хәм координациялы шынығыўларды бериўге болмайды.

Таза шынығыўды тусиндирген ўақытта шынығыўдың қәўипли жерлерин тоқтап айтып бериў зәрүр. Буның менен оқыўшыларды қорқытыў керек емес,

керісінше оларға шынығыуды орынлағанда айрым бөлеклеріне айрықша кеуіл бөліуді хәм оларды дурыс орынламағанлықтан хәр қандай кеуілсиз ұақыялар болыуы мүмкіншилигин түсиндириу зәрүр.

Мәселен: Перекладина бир аяқлап алдыға хәм артқа айланыу үйреткен ұақытта алдыға айланғанда астынан услап, ал артқа айланғанда устинен услап айланатуғынлығын түсиндириу керек. Егер оқыушы буларды дурыс емес орынласа ол ұақытта оның қоллары перекладинадан жаздырылып кетип жарақат алыуы мүмкін.

Жарақатланыудың алдын алыу ушын гүресиуде сабақты дурыс шолкемлестириуде үлкен роль ойнайды.

Жас гимнастшыларды өзлерін таслап қойып залда шуғылландыруға болмайды. Олардың қасында барлық ұақыт оқытушы хәм тренер болыуы шарт. Себеби жас балалар бир бирине гиж-гиж берип снарядта қыйын шынығыуларды тренерсиз орынлауға мәжбүрлейди, бундай ұақытта олар жығылыулары, етин созып алыуы ямаса бир жерін урып жарақатланыуы мүмкін х.т.б. Сол себепли оларға оқытушысыз залға кириуге қатаң түрде қадаған етиу керек.

Сабақтың кәуіпсизлигин сақлау ушын жоқарыда айтылғандардан басқа төменде жазылған қағыйдаларды ядта сақлау тийис.

1. Залда гимнастикалық үскенелерди дурыс жайластыру керек. Егер үскенелерди жайластырғанда қәте кемшиликлер болса онда оқыушылар жууырып баратырып, соскок ислеп атырып кольцода шайқалып атырып бири бири менен дүгисип кетиуі хәм буның нәтийжесинде жарақат алыу мүмкін.

2. Залда шөлкемлескен түрде хәрекетлениуі керек, бақырыс шақырыс хәм залда хәр жаққа қарап жүриу бахытсыз жағдайға алып келиуі мүмкін.

3. Снарядларды жайластырғанда қуяш нурын есапқа алып жайластыру керек. Себеби шуғылланыушы шынығыу орынлағанда хеш қандай свет, қуяш нуры оның көзлерін шағылыстырмау керек ол соскок ислеп түсетуғын жерін анық көриуі тийис.

4.Шуғылланыушылар хәм оқытыушы снарядлардың дурыс жайластырылып хәм жақсы қатырылғанлығын тексеріу керек.

5.Гимнастикалық матлардың дурыс жайылғанын тексеріу керек. Еки маттың арасы ашық болмауы хәм соскок ислегенде олардың ортасына түспеу ушын косылған жерине үшінши маты таслап қойсақ болады.

6.Гимнасттың костюмы хәм аяқ кийимлери қағыйдаға ылайық болыуы тийис.

7.Сабақты жақсы қыздыруу шынығыулар менен баслау керек. Олар шуғылланыушыларды үйренетуғын шынығыяларына тарланыу тийис.

Сабақта дыққатлылық хәм тәртип-интизамлықты тәрбиялау

Сабаққа дыққат бөлинбесе, тартип интизам болмаса, хәрекетлерди жақсы өзлестире алмайды хәмде жарақатланыуларға алып келеди.Тәртип интизам бузылганда тренердің бириши ескертиу жасаған уақтында-ақ сөзсиз орынлау керек екенлигин шуғылланыушы ядта сақлау керек.

3.2. Сабақ барысында жәрдем бериу хәм страховка усылларын қолланыу

Гимнастикада страховка хәм жардем бул жарақатлардың алдын алыудың ең бир әхмийетли усыллардың бири. Әсиресе снарядлардан секирип түсип атырған уақытта көп жарақатланыулар келип шығады сол себепли өзін өзи сақлауға үлкен кеуил бөлиу керек.

Шуғылланыушы элементти сезиу ушын оқытыушы оның ислеуине анық исеним пайда етиу мақсетинде жардем берип туруы керек. Бундай жағдайда жәрдемлесиу берилген хәрекетти дурыс орынлауға имканият туудырады хәм хәр қандай үзилислерден сақлайды.

Жәрдемлесиуди көп қоллана бериуге болмайды. Оны тек шынығыуды биринши мәртебе орынлағанда қолланыуға болады. Соң страховкаға өтиу керек. Страховкада 1-2-3 ямаса оннанда көп адам болыуы мүмкин.

Қыйын элементлерди үйреткен уақытлары мәселен: жууырып келип «Рондат» «Сальто» «Рондот-фляк» бундай уақытлары арнаулы исленген қайыслар менен страховка исленеди. Олар былғардан ямаса бризенттен 5-10

см енинде таярланады. Қайысқа темирден исленген 2 кольцо 25-30 см кашықлықта жабыстырылады. Қайыстағы кольцоларға 1,5-2 метрлик арқан байланады.

Усы арқанлардан еки страховкада турған гимнастлар ушлап жәрдемлеседи. Айрым ўақытлары страховкаға асылып турған қайыс қолланылады. Бул қайыстың арқанлары узынлығы 5-6 м болады. Бунда страховкада бир адам жәрдем береді.

Дурыс строховка ислеў ҳәм дурыс жәрдем бериў ушын оқытыўшы төменде көрсетилген талапларға бойсыныў керек.

а) Хәр бир шынығыўға строховка ҳәм жәрдем бериў әмеллерин билиўи және оны жетилистирген түрде қоллана билиўи тийис.

б) Шынығыўдың техникасын жүдә жақсы билиўи керек. Егер оқытыўшы шынығыўдың техникасын билмесе ол шуғылланыўшыға бул шынығыўды өзлестириўге жәрдем бере алмайды, ал керисинше элементти үйрениўди қыйынластырады ҳәм сол себепли жарақатларды келтирип шығарыўы мүмкин. Егер оқытыўшы шынығыўдың техникасын жақсы билсе, ол ҳәмме ўақыт строховка орынын дурыс таңлап биледи ҳәм керек ўақытта оқыўшысын ушлап турады.

в) Шуғылланыўшыларды ислеп үйренип атырған шынығыў қәўипли емес екенлигине исендирип алыўы керек.

г) Оқытыўшыда физикалық сапаның күш, тезлик ҳәм шаққанлық болыўы керек себеби оқыўшысының шынығыўды дурыс емес орынлаған ўақта оны ушлап қалыўы ҳәм соның менен бирге жарақатланыўдың алдын алыўы керек.

3.3. Шуғылланыўшыларға строховка, жәрдем бериў ҳәм өзін өзи қорғаў усылларын үйретиў

Гимнастика менен шуғылланыўшылардың барлығын строховка, жардемлесий ҳәм өзін өзи қорғаўға үйретиў бул ҳәрекет техникасын терең үйрениўге ҳәм жақсы өзлестириўге жәрдемлеседи. Шуғылланыўшылардың өз досларын строховка ислеўи, олардың сабаққа деген қызығыўшылығын ҳәм белсендилигин асырады..

Сабақта бир бирине жәрдемлесіу шұғылланыушылардың дослық коллективлик, сезимлерин тәрбиялайды хәм тапсырылған жумысларға деген жууапкершилигин асырады. Будан басқа гимнастлардың бир бирин страховка ислеуи оқытыушының жумысын жеңиллестиреди, себеби сабақта көбинесе екеулеп ямаса топарлап страховка ислеу керек болады. Егерде шұғылланыушыға страховка ямаса жәрдем бериу мүмкиншилиги болмаса онда шұғылланыушы өзин өзи страховка ислеу зәрүр болады. Өзин өзи страховка ислеу әмелин орынлау-бул кәуипли жағдайлардан шығып билиу хәм шынығыуды тамамлау, үскенеден секирип түсиу, қосымша хәрекетлер ямаса өз уақтында снарядқа қосымша таянып шынығыуды өзгертиу болып табылады. Бул өз гезегинде махтың энерциясын жоқ етеди, тезлиги пәсийеди х.т.б.

Өзин өзи қорғау әмеллерине-қулау, жығылыу киреди. Артқа жығылған уақытлары-группировка услау зәрүр, алдыға жығылған уақытлары-алдыға домалап кетиу ямаса жатып таянып қалыу зәрүр, ал қапталға жығылған уақытлары-қолды геудеге қысып денениң барлық булшық етлерин қатырып услау керек.

Өзин өзи қорғау әмеллерине-жоқарыда айтылғанлардан басқа сабақта тәртип- интизамлықты сақлау, сондай ақ оқытыушының барлық айтқан сөзлерин хәм командаларын сөзсиз орынлау керек.

Шұғылланыушыларға төмендегилер рухсат етилмейди:

1.Шынығыуды түсинбей хәм оның қалай ислеу керек екенлигин ойланып көрмей оны орынлауға болмайды.

2.Жаман өзлестирген хәрекетлерди страховкасыз ислеуге болмайды.

3.Үскенедеги шынығыуларды разминкасыз ислеуге болмайды.

4.Қыйын хәрекетлерди шаршаған жағдайда ислеуге болмайды. Гимнастлар өзиниң алақанларының жағдайына қарап жүриу керек. Хәр бир сабақтан кейин қолларын магнезиядан тазалап жақсылап жууы керек, хәм қолларын жумсартатугын кремлерди жағып жатыу керек.

3.4. Сабақ өтиў орнын таярлаў хәм спорт инвентарларының беккемлигин тексеріў

Гимнастика бойынша сабақ өтиў орны-белгили талапларға жуўап бериў керек. Гимнастика залларында керекли муғдарда свет, ҳаўаның ығаллығы, t^0 сы, вентиляциясы, белгили дәрежеде болыўы керек. Дене тәрбиясы сабақларының өтилиў орынлары санитариялық талапларға жуўап бериўи тийис Төменде көрсетилген талаплар-сабақтың қәўипсизлигин тәминлеўде айрықша әхмийетке ийе.

1.Бир ўақыттың өзінде залда шугылланыўшыларға бир адамға 4 метр² орын болыўы керек

2. Залдың полы ағаштан болып, тегис хәм аралары ашық болмаўы керек.

3.Залдың дийўалларынан залдың ишине шығып турған зат болмаўы керек.

4.Гимнастикалық залларда тәбийғый хәм жасалма жарықлық бериўши орынлар болыўы керек.

5.Ҳаўаның t^0 сы 15-16⁰ С болыў керек.

6.Залда турған үскенелердиң барлығының темирден исленген жерлери паралон менен ямаса басқа жумсақ зат пенен қапланған болыўы керек.

7.Гимнастикалық үскенелерди хәм снарядларды таза хәм дүзетилген ҳалда ушлаў керек. Сабақтан алдын олардың таярлық сапаларын, беккемлигин хәм матлардың дурыс төселгенлигин тексерип шығыў керек.

8.Турниктиң шынжырлары толық көзден өткерип болып, олардың стойкалары полға, вертикал дәрежеде турып, қыймылдамай турыўы керек. Перекладина темири жабысып қалған магнизиядан хәм тот басыўдан тазалаў ушын наждак қағазы менен тазаланыўы керек. Брусьяның жердлери сыйпақ болыў керек, ҳеш қандай жарық болмаў керек, жарық ямаса тегис емес болса қолдың тери қабығын жыртып кетиўи мүмкин. Жердлердиң беккемлигин хәр бир сабақта тексеріў керек оларды көтерип хәм түсирген ўақытта жерден услап түсириў керек. Егер темирден услап түсиретуғын болсақ, темир стержень усламай калса, қолларды қысып қалып жарақат алыў мүмкин. Кольца снарядын алғанда олардың потолокқа ямаса балкиге қатырылған

жерлерин тексеріу керек. Темирден исленген бөлімлери барлық уақыт бір-біріне ысқаланып желинип кетиуі мүмкін. Сол үшін хәр уақта сондай ысқаланған бөлімлерди алмастырып турыу керек.

Секириу снарядларын алғанымызда, олардың бетлери ямаса соған усаған материал менен қапланған болыуы шәрт. Олардың туяқлары жеңил кирип шыгыуы керек. Олардың штикерлери жақсы дүзетилген халда болыу керек. Ердің аттың үстиндеги кожасы шыртылған ямаса бир жери тесилген болса, ол жерди жамау керек, себеби бундай жерлерге бармақлары кирип жарақат алыуы мүмкін. Гимнастикалық матлардың сыртқы қабықлары пүтин болыуы керек, сабақ уақтында матларды тек соскок ислейтуғын жерлерге ғана емес, ал кулап кетиу жағдайлары болатуғын жерлерге де төсеу керек. Секириу үшін қолланылатуғын мостиктиң материал ямаса сырғанақ болмаған материал менен қаплау керек. Бир сабақтан алдын оқытыушы үскенелердің беккемлигин хәм санитар-гигиеналық талапқа жууап беретуғын жағдайларын тексеріу шәрт. Ал айына бир мәрте арнаулы техникалық комиссия үскене-снарядлардың, полдың, дийуалдың хәм потолоктың беккемлигин тексерип турыуы керек. Әсиресе перкладина, кольцо, трапеция, канат, шестьлердың қатырылыуына көп кеуил бөлиу керек. Себеби булардың қатырылған жерлери тозады хәм снаряд үзилип шығып кетиуі мүмкін. Залда строховка ислейтуғын пояслар болыу керек. Магнезия хәм нождақ қағазы болыу керек.

Шуғылланыушылардың медициналық көриктен өтиуі хәм өзін -өзі қадағалауы

Бизиң мәмлекетимизде физикалық шынығыу менен шуғылланыушыларды арнаулы шөлкемлер емлеу профилакториялық мекемелер хәм шыпакер физкультуралық диспансерлер медициналық көриктен өткериуди иске асырады. Дене тәрбиясы оқытыушысы шыпакерлер менен тығыз байланыста болып, шуғылланыушылардың жарақат алған уақытта тийкарғы уазыйпаларды билиуі керек. Жәбирлениушилерге жәрдем көрсетиуден басқа төменде көрсетилгенлерди орынлау шәрт:

1.Жарыста хәм сабақта алынған жарақатлардың барлық жағдайын системалы түрде журналға жазып барыў тийис.

2.Спортта алынған жарақатларды анализлеп хәм оның келип шығыўларын тренердиң хәм оқытыўшының қала берсе шуғылланыяшылардың өзлерине түсиндирип айтыў керек.

Медициналық көриктен өтпеген оқыўшыларды сабаққа қатнастырмаўы керек. Оқытыўшы шыпакерлердиң берген мағлыўматлары бойынша оқыўшылардың ден саўлығына қараў керек, сабаққа температурасы бар хәм шаршаған баллар жибермеўи тийис. Тренер-оқытыўшы оқыўшылардың ден саўлығын билмесе хәм шпакерлердиң берген мағлыўматларына керекли дәрежеде кеўил бөлинбесе жарақатланыўға алып келиўи мүмкин. Аўырыўды бастан кеширген ямаса көп ўақыт сабаққа қатнаспаған, шыпакердиң көригинен өтпеген оқыўшыларды сабаққа хәм жарысқа қатнастырыўға болмайды. Шуғылланыўшыларды жеке гигиена қағыйдаларын орынлаўға хәм күн тәртибин сақлаўды үйретиў зәрүр. Спиртли ишкилик ишиў хәм темеки шегиўлерге қарсы гүресий керек. Тийкарғы профилактикалық қағыйдаларды сақлаў менен хәр қандай жарақатлардың алдын алыўға болады. Сол себепли гимнастларға хәр қандай түсиндирийлер сондай ақ жарақатлардың келип шығыў себеплерин хәм олардың алдын алыў шараларын айтып түсиндирий үлкен әхмийетке ийе. Егерде барлық оқытыўшылар хәм оқыўшылар жоқарыда айтылған шараларды қатаң түрде орынласа, онда барлық дене тәрбиясы сабақларында жарақатланыўдың алдын алған хәм жоқ еткен болады.

Жуўмақлаў

Мен бул кәнигелик питкерийў жумысымды үш баптан ибарат етип, биринши бапта Гимнастиканың раўажланыў тарийхы.

Екинши бапта Спорт тренировка тийкарлары, қасийетлери хәм усыллары.

Үшинши бапта Гимнастика сабағында жаракатланыўдың алдын алыў илажлары хаққында сөз етилди.

Гимнастика-көп әсирлерден берли раўажланып киятыр. Хәр бир жәмийеттиң экономикалық хәм мәдений раўажланыўы менен бирге оның мазмуны хәм ўазыйпаларыда өзгерди. Хәзирги заман гимнастикасының айрым элементлери хәм шынығыўлары ерте заманларда пайда болған. Бирақта XVIII Әсирдің ақырларына шекем өзбетинше гимнастика системасы болмады. «Гимнос» - грек сөзи болып, ол «Жалаңаш» деген мәнисти береді. Себеби әйемги греклер физикалық шынығыўлардың барлығын жалаңаш орынлаған. Гимнастика шынығыўлары әйемги шығыс еллерде де белгили болған. Әйемги Қытайда гимнастика шынығыўларын аўырыўларды емлеў ушын пайдаланған, ал әйемги Индияда дем алыў органларын жақсылаўда пайдаланған. Акробатикалық шынығыўларды Мысыр, Кавказ еллериде билген. Олар гүреске таярлық ретинде пайдаланған.

Әйемги греклер дене тәрбия шынығыўларының барлығын гимнастика деп атады хәм оны екиге бөлип: улыўма физикалық жақтан тарбиялаўды (гимнастика) ал жарысқа таярланыўды (агонистика) деп атаған.

Гимнастиканың теориясы хәм әмелиятының раўажланыўына Жан Жак Руссо (1712-1778 ж) хәм Пестолоций (1746-1827 ж) үлкен тәсир тийгизди. Балалардың физикалық тәрбиясына Руссо сезиў органларын раўажландырыўшы ойынлар. Мысалы: (қаранғыда ойнаў) өзлериниң күшлерин үнемлеп жеткерийў шынығыўларын сондай-ақ жуўырыў, секириў, ылақтырыў, жүзиў ҳ.т.б. орталықтағы шынығыўларды усынды. Басқа сөз бенен Руссо гимнастикалық шынығыўларды үлкен мәнисте қолланыў кереклигин айтты хәм дене шынықтырыўда тәбияттың күшлеринен пайдаланыў кереклигин көрсетип өтті.

Пистолоцийдің пикири бойынша тәрбияның мақсети балалардағы күш хәм қәбилетти раўажландырыўда делинеди. Тәрбияда, ойлаў қәбилетин хәм хәрекетин раўажландырыў керек деди. Пистолоцийдің гимнастиканың раўажланыўына қосқан ең үлкен үлеслериниң бири, ол хәр қандай қыйын хәрекетлерди эпийайы бөлекшелерге бөлип үйретиў кереклигин айтты. XVIII әсирдің 70-жыллары Германияның айрым қалаларында таза типтеги мектеплер пайда бола баслады. «Филиантропины» (Школы человека любя).

Кейиниректе Швецияда миллий гимнастика системасы пайда бола баслады. XIX-әсирдің басларында Наполеон урысларында Швецияға қәуип туўып баслады, сол ўақытлары өз армия хәм халықты урысқа таярлаў керек болды. Сол себепли Швеция ҳүкимети армияда қылышласыў хәм гимнастика шынығыларын мәжбүрий түрде өтилиўи тийис болды. Бул жұмысларды басқарыў хәм бағдарлама дүзиў ушын Швед университетиниң биринен Пер Генрих Линг (1776-1839 ж) профессоры шақырылды. 1813 жылы Стагольмде арнаўлы институт ашылды, бул гимнастика бойынша П. Лингтиң ислеп шыққан қураллары хәм усуллары пайдаланылды. Ол физикалық тәрбияда адам денесин күшейтиў хәм раўажландырыў шынығыўларын пайдаланыў керек деди. Яғный организмди саламатландырыў, күшетиў хәм раўажландырыў гимнастиканың ең әҳмийетли мәселеси деп көрсетти.

Айқын көринген кемшиликлерине қарамастан, Швед гимнастикасы сол ўақытлардағы педагог хәм шыпакерлер менен жақсы қабыл алынды. Швед гимнастикасының басқалардан айырмашылығы-сабақ өтиў ушын методикалық көрсетпелер, шынығыўлардың көплиги, оларды таңлаў мүмкиншилиги, арнаўлы ислеп шығылған сабақ схемасы хәм гигиеналық тараўы болып табылады. Қала берсе Германияда Швед гимнастикасының тәрәпдарлары бар еди, олар өзлериниң турнирлериниң орнына Швед гимнастикасын қолланыўға таяр еди. Швед гимнастикасы көп ўақытларға шекем анық илимий система ретинде саналды. Тек XIX әсирдің ақырында ол Россиялық Лесгафт, кейин Францияда-Ж. Демини ҳ.т.б. тәрәпинен критикаға дус келди.

Лесгафт бул системаның шынығыуларының организмнің анатомиялық курлысына хәм физиологиялық процесслерине сәйкес келемейтуғынын анық көрсетип берди. Бул системада гимнастиканың билимлендириу мәселеси есапқа алынбағанлығын айтты.

Спорт гимнастикасының раўажланыуында шешиуши роль ойнаған сокол гимнастикасы. XIX әсирдің 60 жыллары Австро-венгерлер монархиясы қол астындағы Чехиялардың миллий азатлақ гүреси ушын Сокол хәрекеті пайда болған. Ол 1853-1856 жыллары Россияның Крым урысында жеңилиске ушырауынан словянларды қысып таслауына ол өз алдына жууап ретінде болды. Гимнастика чех жасларын, ұатанды сүйиушилигин тәрбиялауда хәм болажақ миллий ғәрезсизлик урысқа руўхый таярлық ретінде бириктириуши курал ретінде хызмет етті.

Сокол гимнастика системасының тийкарын қурыушы Милослав Тырш (1832-1884) Париж университетинің эстетика профессоры есапланады.

Ол сондай система дүзиуге урынды- кишкенелигинен баслап Чех жасларының (балалар хәм қызлар) қызықтыру хәм бирлестириуди ойлады.

Барлық шынығыулар өзлеринің сыртқы көриниси бойынша 4 тийкарғы бөлімге бөлінди. Олар өз гезегінде классларға, класслар-разрядларға, разрядлар-түрлерге ал түрлер-элементлерге бөлінди деди.

Спорт тренировкасы – спортшының жоқары нәтижелілікке еристириуши таярлықтың тийкарғы формасы. Спорт тренировкасы жарыс дизими менен биргеликте дүзиледи хәм оның нәтижелілігин оптимплестириуши тийкарлар менен толтырылады. Бундай тийкарлар қатарына спорт хызметі талаптары тийкарында шөлкемлестирилген формасы, арнаулы аўқатланыу, тиклениу хәм реабилитация, соның менен бирге өзін- өзі тәрбиялау.

Спорт тренировкасы педагогикаға көре, таңланған спорт түрінде жоқары нәтижелерге ерисиуге қаратылған хәм спорт хызметіндегі конкрет ұазыйпаларды есапқа алыу тийкарында дүзилген, спортшыны тәрбиялаудағы әмелий шөлкемлестирилген ўақты.

Спортшының улыұма хәм арнаұлы таярлығы бирлиги шахстың хәр тәрөплеме гармоник раұажланыұ принципи әмелге асырыұшы спорттың тийкарғы қағыйдасының бири болып есапланады. Спортшыны таңланған спорт түринде раұажланыұы тек ғана организмнің функционал имканиятларын өсген, билим хәм көникпелерин хәр дайым кеңейген нәтийжели жетилистирилген, улыұма хәм хәрекет мәденияты асқан шараятларда ғана болыұы мүмкин. Улыұма хәм арнаұлы таярлықтың бирлиги дегенде, диалектика тәрөптен қарама- қарсылық бирлиги сыпатында түсиниұ керек. Бул тәрөплер мақсетке муұапық хәм пайдалы болып есапланады. Спорт акробатикасында спортшы хызмети критериасы көринисинде пайдаланылатуғын сыпат көрсеткишлери, улыұма хәм арнаұлы таярлық қәсийетлерин рационал бөлеги спортшының артистик хызмети хәм еркинлик, жеңилликти тәмийинлеұши техникалық шеберлигин жаратыұ кепиллиги болып есапланады.

Оқытыұ прцесси системалы түрде болыұы керек. Әпиұайы хәм жеңил хәрекетлерден баслап, оларды үйренип алғаннан кейин, қыйын хәм қурамалы хәрекетлерди үйретиұге өтемиз. Баланың физикалық таярлығын хәм координациялық қәбилетлерин есапқа алыұ керек, үйретип атырған шынығыұларымыз олардың хәрекет жағдайына сәйкес келиұи тийис. Мәселен оқыұшы таянып тура алмайтуғын болса оған үскенеде турыұды орынла деп айтыұ қыйын ямаса физикалық жақтан күшли болған шуғылланыұшыға қурамалы координациялық шынығыұларды үйретсек оның сол қурамалы шынығыұларды ислеұ ушын керекли мағлыұмат хәм таярлығы болмаса қыйын болады, мәжбүрлеұге болмайды. Усы қағыйдаларды орынламасақ бахытсыз хәдийселерге алып келеди.

Шуғылланыұшыларға төмендегилер рухсат етилмейди:

- 1.Шынығыұды түсинбей хәм оның қалай ислеұ керек екенлигин ойланып көрмей оны орынлаұға болмайды.
- 2.Жаман өзлестирген хәрекетлерди страховкасыз ислеұге болмайды.
- 3.Үскенедеги шынығыұларды разминкасыз ислеұге болмайды.

4.Қыйын хәрәкәтлерди шаршаған жағдайда ислеўге болмайды. Гимнастлар өзиниң алақанларының жағдайына қарап жүриў керек. Хәр бир сабақтан кейин қолларын магнезиядан тазалап жақсылап жуўыў керек, хәм қолларын жумсартатугын кремлерди жағып жатыў керек.

Гимнастика бойынша сабақ өтиў орны-белгили талапларға жуўап бериў керек. Гимнастика залларында керекли муғдарда свет, ҳаўаның ығаллығы, t^0 сы, вентиляциясы, белгили дәрежеде болыўы керек. Дене тәрбиясы сабақларының өтилиў орынлары санитариялық талапларға жуўап бериўи тийис Төменде көрсетилген талаплар-сабақтың қәўипсизлигин тәминлеўде айрықша әхмийетке ийе.

1.Бир ўақыттың өзінде залда шугылланыўшыларға бир адамға 4 метр² орын болыўы керек

2. Залдың полы ағаштан болып, тегис хәм аралары ашық болмаўы керек.

3.Залдың дийўалларынан залдың ишине шығып турған зат болмаўы керек.

4.Гимнастикалық залларда тәбийғый хәм жасалма жарықлық бериўши орынлар болыўы керек.

5.Ҳаўаның t^0 сы 15-16⁰ С болыў керек.

6.Залда турған үскенелердиң барлығының темирден исленген жерлери паралон менен ямаса басқа жумсақ зат пенен қапланған болыўы керек.

7.Гимнастикалық үскенелерди хәм снарядларды таза хәм дүзетилген ҳалда ушлаў керек. Сабақтан алдын олардың таярлық сапаларын, беккемлигин хәм матлардың дурыс төселгенлигин тексерип шығыў керек.

Солай етип, бул қәнигелик питкериў жумысымды көп әдебиятлардан пайдаланып, жас гимнасшылардың спорт тренировка усылларын кеңнен ашып бериўге хәркет еттим.

Пайдаланган адабиятлар

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 сабақнинг самарадорлигин ошириш усуллари”. (методик қўлланма) Т. ЎзДЖТИ босмахонаси 1995 й.
- 5.Йулдашев К.К. “Гимнастика дарсларида хатий зарур ҳаракат малакаларини 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 бадиий 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 машғулотларини ўтказиш методикаси”. Методик тавсиянома. Т., ЎзДЖТИ босмахонаси. 1995 й.
10. Палыга В.Д. «Гимнастика» Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания. «Просвещение 1982г.»