

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MAXSUS
TA‘LIM VAZIRLIGI**

ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI
«sport fanlari va uni o‘qitish metodikasi» kafedrası

**GIMNASTIKA FANIDAN
MA‘RUZA MATNI**

Andijon – 2012 yil

**“Tasdiqlayman”
Fakultet dekani:**

_____ **X.Soliev**

«_____» _____ **yil**

Ushbu gimnastika fanidan ma’ruza matni Jismoniy madaniyat fakulteti talabalari uchun mo’ljallangan bo’lib, jismoniy madaniyat fakultetini o’quv uslubiy kengashida muhokama qilinib, kitobcha holiga keltirilib chop etishga tavsiya etildi.

Ma’ruza matni tayyorlagan: J.Axmedov Yu.Mirzakarimov

Taqrizchi: p.f.n S.Niyozov

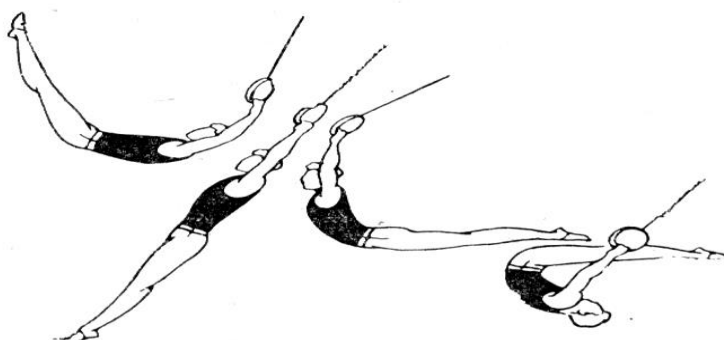
**Fakultet o’quv uslubiy kengashi yig’ilishi _____ bayoni bilan
tasdiqlangan “_____” _____2012yil**

KIRISH

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

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

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



1-Ma'ruza

Jismoniy tarbiya tizimida gimnastika

REJA:

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

Jismoniy tarbiya sistemasida gimnastika.

Gimnastika ta'rifi.

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

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

Quyidagilar uning asosiy vazifasidir:

1. Inson organizmi forma va funktsiyalarini kishining jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama takomillashtirishga salomatligini mustahkamlashga uzoq yillar davomida faoliyat ko'rsatib yashashlarini ta'minlashga yo'naltirilgan mukammal rivojlantirish.
2. Hayotiy muhim harakat ko'nikma va malakalarni shakllantirish va maxsus bilimlar bilan boyitish.
3. Ahloqiy, irodaviy va estetik xislatlarni tarbiyalash.

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

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

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

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

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

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

mashg'ulotlarning qat'iy bir tartibda bo'lishi, ta'lim berish jarayonini shug'ullanuvchilarning maksimal aktivligida tashkil etish-bularning hammasi ularni intizomli qiladi, jismoniy tarbiya jarayoniga e'tibor bilan qarashga odatlantiradi.

Nihoyat gimnastika-aqLiy ta'lim bilan jismoniy tarbiya birligining yorqin na'munasidir. Gimnastikada qo'llaniladigan metodlar shug'ullangan intellektual aktivligini rag'batlantirish imkonini beradi, markaziy nerv sistemasining moyilligini, uning muskul faoliyatini turli holatlarga moslasha olish qobiliyatini shakllantirishga yordam beradi.

Sport faoliyatida gimnastikaning 3 mustaqil turi bor:

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

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

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

8. Badiiy gimnastika mashqlari gimnastika asboblari (arg'amchi, gardish, sharf, to'p, cho'qmolar va x.k) bilan G asboblari bilan ijro etiladigan, shartli jihatidan turlicha tantsa harakteridagi harakatlarning uzviy va birikib ketgan kombinatsiyalaridan iborat. Ular muzika jo'rligida ijro etilib, jismoniy kafolat hamda nafislik, erkinlik va jozibadorlikni tarbiyalash vositasi bo'lib xizmat qiladi. Bunday mashqlar kontingenti Xotin-qizlardan iborat mashg'ulotlarda qo'llaniladi.

3. GIMNASTIKANING TURLARI

4.

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

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

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

2-guruh. Gimnastikaning sport turlari.

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

3-guruh. Gimnastikaning amaliy turlari.

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

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

4. GIMNASTIKA O'QUV-ILMIY FAN SIFATIDA

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

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

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

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

Mustahkamlovchi savollar

1. Bolalar va yoshlarning o'sishida gimnastikaning ahamiyati.
2. Gimnastikaning vositalari qaysilar.

3. Gimnastika, turlariga necha guruhga bo'linadi.

Tayanch so'zlar

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

Foydalanilgan adabiyotlar

1. «Gimnastika» A.M.Shlyomin va A.T.Brikin umumiy tahririda Toshkent «o'qituvchi» 1982 y.
2. «Gimnastika germikologiya» Fis 1038 g tuzuvchilar (L.P.Orlov, G.S.Egnagolevili, I.A.Brajnik, A.T.Brejen).
3. «Gimnastika i metodika prepodovanie» Moskva. Fis. 1987 g.

2-Ma'ruza. Gimnastika qisqacha tarixi.

REJA:

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

Gimnastikaning qisqacha tarixi

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

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

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

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

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

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

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

U fikrlash va harakat qilish qobiliyatini rivojlantirishni ham keyingi o'ringa qo'yish muhim deb xisoblagan. Buning uchun bo'g'inlardagi yeng oddiy harakatlar, eng yaxshi mashqlar

bo'ladi, chunki har qanday murakkab harakat anna shunday oddiy harakatlardan tarkib topadi, deb aytdi.

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

Mustahkamlovchi savollar

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

Tayanch so'zlar

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

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. «Gimnastika» A.M.Shlyoshin va A.T.Brikin umumiy taxrida Toshkent «O'qituvchi» 1982 y.
2. «Gimnastika Terminologiya» Fis 1938 u tuzuvchilar (A.P.Orlov. G.S. Egnatoshvili. A.T.Brikin, L.A.Brops).
3. «Sportivnaya gimnastika» Yu.K.Gavardovskogo i V.M.Smolevsioyu Moskva 1979 g.
4. «Gimnastika» V.D.Polga Moskva prosvexenie 1982 g.

3-Ma'ruza: Gimnastika atamallari.

Terminologiyaning ahamiyati

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

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

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

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

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

Terminologiyaga qo'yiladigan talablar

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

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

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

Gimnastika terminologiyasi qoidalari

Terminlarni yasash usullari

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

Osilish, tayanish, tebranish, o'tirish vash u kabi ayrim so'zlar termin sifatida qo'llaniladi. Statik holatlarni bildiradigan terminlar, masalan: tayanish, bilaklarga tayanish, qo'ltiqlarga tayanish: kuraklarda turish, kallada turish, qo'llarda turish kabilarda tayanch sharti xisobga olinadigan, osilish, burchakli osilish, burilib osilish, egilib osilish singarilarda esa gavda holati (uning bo'g'inlarini bir-biriga nisbatan qanday turishini) xisobga olib yasaladi.

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

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

Terminlarni qo'llanish qoidalari

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

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

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

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

1. Umumiy terminlar. Bu mashqlarning alohida gruppalarini umumiy tushunchalarini va xokazolarni ta'riflash uchun qo'llaniladi. Masalan: saf mashqlari, erkin mashqlar va boshqalar.

2. Asosiy (konkret) terminlar. Bular mashqlarning mazmun belgilarini aniq ta'riflash imkonini beradi. Masalan: ko'tarilish, pastga tashlanish, aylanish, burilish, osilish, tayanish, sakrab tushish, engashish va boshqalar.
3. Qo'shimcha terminlar. Bular asosiy terminlarga Aniqlik kiritadi va harakat yo'nalishi, ijro etish usuli tayanish sharti va xokazolarni ko'rsatib beradi. Masalan: qaddini rostlash, o'qsimon, to'ntarilib va boshqalar.

Qisqartirish qoidalari

Ayrim ifodalarni tushirib qoldirish

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

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

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

Dastlabki harakat faqat mashqning boshida ko'rsatiladi.

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

URM va Erkin mashqlarga oid terminlar

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Harakat yo`nalishlari-sirtqi tekislikda pastga, yuqoriga ichkariga, tashqariga. Yon tekislikda: oldinga, pastga, yuqoriga, oldinga orqaga.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Oyoqlar holati-oldinlatib ichiga pastlatib oldinga, oldinga yuqorilab, orqalatib ichiga, pastlatib orqaga, pastga. Harakat yo`nalishlari: -Sirtqi tekislikda, pastga, yuqoriga, ichkariga, tashqariga. Yon tekislikda, oldinga pastga, yuqoriga, oldinga, orqaga pastga. Harakat yo`nalishlari sirtqi tekkislikda, pastga, yuqoriga, oldinga, orqaga. Gorizontal, tekislikda,

ichkariga, tashqariga, oldinga orqaga. Doira-qo'l, oyoq, boshni aylana bo'ylab harakatlantirish, shuningdek oyoqlarni snaryad tepasidan aylantirish. Engashish-gavdani bukishni bildiradigan termin engashish, to'la kirishib engashish, orqaga engashib yerga yotish, oyoqlarni keng ochib engashish, quchoqlab engashish. Muvozanat-shug'ullanuvchilarning bir oyoqda turgandagi gorizontol holati: o'ng oyoqda engashib muvozanatni saqlash, yonlama, ortga engashish frontal.

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

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

Sirtmoqli hakkalash: snaryadlardagi bajariladigan mashqlarni atamalari.

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

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

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

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

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

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

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

Bir necha bor uchish uchib turish deyiladi.

O'tkazish: oyoqni snaryad tepasidan harakatlantirish.

Doira: oyoqni yaxlit harakatlantirish.

Ta'lim vazifasiga esa:

1. Shug'ullanuvchilarda harakat faoliyatini belgilab berilgan har-xil parametrlar (zo'r berilgan darajasi, yo'nalishi, ko'lami, tezlik darajasi va bajarish tezligi) bilan bajarish ko'nikmasini shakllantirish.
2. Harakat faoliyatining alohida qismlarini yoki tugallanmagan oddiy harakatlarni o'zlashtirib olish.

Vositalar

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

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

Mashqlarning navbatlantirish

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

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

Darsning tayyorgarlik qismini o'tishga oid umumiy ko'rsatmalar

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

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

O'quvchi tushuntirishning turli xil usullaridan foydalanish mumkin:

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

Shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatish

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

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

Shug'ullanuvchilarning maydonchaga joylashtirish

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

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

Darsning zichligi

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

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

Quyidagilar dars zichligini pasaytirib yuborishiga sabab bo'lishi mumkin.

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

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

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

Shug'ullanuvchilarga qo'yiladigan talablar

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

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

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

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

Darsning tayyorgarlik qismi

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

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

1-gruppa chigil yozish (biologik vazifa)

2-gruppa ta'lim vazifasi kiradi.

1-gruppa chigil yozish vazifasiga quyidagilar kiradi:

1. Markaziy nerv sistemasi va vegetativ funktsiyalarni tayyorlash.

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

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

Foydalanilgan adabiyotlar

1. «Gimnastika» V.D.poliga Moskva «prosveshenie» 1982 g.
2. «Gimnastika terminologiyasi» M. Fiz 1983 y.
3. Tuzuvchilar L.P.Orlov, G.S.Egnatoshvili, I.A. Brojnik, A.T.Brikin.

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

REJA:

1. Shikastlanishning oldini olish sabablari.
2. Shikastlanishni oldini olish choralari.

3. **«Straxovka» ushlab qolish va yordam ko`rsatish.**
4. **Straxovka qili shva yordam usullarini o`rgatish.**

Gimnastika mashg`ulotlarida

Shikastlanishning oldini olish va yordam ko`rsatish

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

Bu sharoitlarni belgilaydigan omillardan eng muhimi quyidagilardir:

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

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

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

Shikastlanishning oldini olish maqsadida mashg`ulot va musobaqalar o`tkazishdan oldin quyidagilar amalga oshirish kerak.

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

Mashg`ulot o`tkazilayotgan vaqtda quyidagilar bajarilishi kerak.

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

Shikastlanishning oldini olish choralari

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

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

Straxovka qilish va yordam ko`rsatish

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

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

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

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

Quyidagilar jismoniy yordam ko'rsatishning asosiy turlariga kiradi:

a) harakat bo'ylab «surib borish»;

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

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

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

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

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

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

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

Mustahkamlovchi savollar

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

Tayanch so'zlar

1. O'tirishlar.
2. Turishlar.

5-Ma'ruza. Gimnastikada mashg'ulot o'tkazishning shakllari. Gimnastika darsi

REJA:

1. Darsning tuzilishi
2. Darsni o'tishga oid umumiy uslubiy ko'rsatmalar.
3. Darsning tayyorgarlik qismi.

4. **Dasrning asosiy qismi.**
5. **Dasrning yakunlovchi qismi.**

Gimnastika darsi

Gimnastika mashg'ulotlari dars formasida va mustaqil mashg'ulotlar formasida o'tkazilishi mumkin. Mashg'ulotlarni dars formasida o'tkazishning afzalligi shundan iboratki, uni o'qituvchi o'tadi. Darsda u tashkilotchilik va boshchilik qilib o'quv tarbiya jarayonining va har bir mashg'ulotning vazifalarini to'g'ri belgilashni o'quvchilarga malakali yordam ko'rsatishni: kishilarga xos ahloqiy fazilatlarni tarbiyalashni amalga oshiradi.

Mashg'ulotlarni dars formasida o'tkazilishi afzalliklariga yana uning kollektivlik tomonini ham qo'shish mumkin. Bunda shug'ullanuvchi o'rtoqlari orasida mashq qilayotganda o'z kamchiliklarini sezib aniqlashga va kuzatishga oson bo'ladi. mashg'ulotlarni o'tkazish shartiga qarab ular o'quv mashg'ulot va o'quv mashg'ulotdan iborat bo'ladi. O'quv va trenirovka mashg'ulotlari sof holda juda kam uchraydi. Amalda ko'proq o'quv trenirovka mashg'ulotlari o'tkaziladi. Mashg'ulotning mazmuni tashkil qilinishi va o'tish uslubiyoti bir-biridan farq qilishiga qaramasdan barcha mashg'ulotlar tuzilishi jihatidan umumiy printsiptga ega.

Darsning tuzilishi

Darsning tuzilishi deganda, pedagogik masalalarni hal qilishdagi muayyan izchillik va shunga muvofiq jismoniy mashqlarning navbatlanish tartibini tushunamiz.

Darsning eng maqsadga muvofiq izchilligini, ya'ni uning to'g'ri tashkil qilinganligini belgilaydigan omillar quyidagilar:

1. Shug'ullanuvchilarning kuch va vaqtini minimal saqlab maksimal natijalarga erishishi.
2. Butun dars davomida shug'ullanuvchining yuqori ish qobiliyatini saqlash.
3. Mashg'ulot o'tkazishda, uning rejimini belgilashda shug'ullanuvchilarning sog'ligi uchun qulay sharoit yaratish.

Har qanday gimnastika mashg'ulot uchun 3 bosqich mavjuddir.

1-bosqichda shug'ullanuvchilar asosiy ishga tayyorlanadilar;

2-bosqichda asosiy ish bajariladi;

3-bosqichda esa-u yakunlanadi.

Bu bosqichlarni dars qismlari, ya'ni darsning tayyorlov, asosiy va yakunlovchi qismlari deb nomlash qabul qilingan.

Darsning o'tishga oid umumiy metodik

O'rgatishning maqsadlarini aniqlash. Darsda o'qituvchining faoliyatini belgilaydigan omil darsning maqsadidir. O'rgatish maqsadini to'g'ri belgilash uni muvaffaqiyatli o'tkazish vositalarini metod va uni tashkil etish shakllarini tanlash eng avvalo o'rgatish maqsadga muvofiq bo'lishi zarur. Shuni xisobga olish kerakki, mashg'ulotning maqsadini aniq tasavvur qilish darsda shug'ullanuvchilarning aktivligini oshiradi, zarur bo'lgan yo'nalishda zo'r berishga jalb etadi.

Dars vositalarini tanlash

Gimnastika darsining mazmunini asosan davlat programmasi belgilaydi. Biroq mashg'ulotlar turli sharoitlarda o'tkaziladi, shu sababli ayrim hollarda qo'shimcha kiritilishi talab qiladi. O'qituvchi darsda o'quvchilarga amaliy va sof sport mashqlarining bajarishning qulay usullarini o'rgatadi. Quyidagilar gimnastika darsining asosiy vositalari xisoblanadi.

Shug'ullanuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini ta'minlaydigan mashqlar.

Shug'ullanuvchilarni muvaffaqiyatli o'zlashtirishini ta'minlaydigan yordamchi maxsus qo'shimcha mashqlar.

Xisobga olish

Biroq ish qanchalar yaxshi planlashtirilgan bo'lsa ham xisobga olish bo'lmasa, bunday ishning samarasi kam bo'ladi. Xisobga olishda quyidagilar aniqlanadi:

1. Shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlarga munosabati.
2. Shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi va salomatligini dinamikasi.
3. Sport texnika tayyorgarlik darajasi.
4. Mashg'ulotlar va mustaqil ishlash natijasida shug'ullanuvchilar orttirgan bilimining xajmi va teranligi.

3. Gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirish xujjatlarning tavsifi

Quyidagilar gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirishning xujjatlari xisoblanadi. Gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirish, o'quv programmasi, gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirish, gimnastika mashg'ulotlarini dasturi, mashg'ulot konspekti.

4. Gimnastika mashg'ulotlarini o'quv rejasi

Butun o'quv – trenirovka jarayoni davriga mo'ljallab tuzilib, unda quyidagilar belgilanadi::

- o'rganish kerak bo'lgan mashq turlarining miqdori va ularning qancha vaqt o'tilishi, nazariy kurs tematikasi;
- har bir mashqqa necha soat ajratilishi;
- zachyot imtihon, chamalab ko'rish;
- musobaqalarning taxminiy muddati;
- mashg'ulotlar jadvali o'quv dasturi ham o'quv davriga ham mo'ljallab tuzili bunda quyidagilar belgilab qo'yiladi;
- o'quv materialining mazmuni;
- zachyot normativlari.

5. Gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirish va uni tuzish

Nisbatan qisqa vaqtga (chorak, semestr, trenirovka davri, siklga) mo'ljallab tuzilib, unda quyidagilar belgilab qo'yiladi, rejalashtirilayotgan vaqt mobaynida o'rganilishi lozim bo'lgan mashq turlarining miqdori, har qaysi mashq turiga ajratiladigan soat va mashqlarning miqdori, o'quv materialining o'tish ketma-ketligi, zachyot, imtihon, chamalab ko'rish, musobaqalarni aniq muddati, mashg'ulotlarga mashq turlarining almashinish jadvali.

6. Gimnastika mashg'ulotlarini dasturi va tuzish

Gimnastika mashg'ulotlarini dasturi ham gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirish vaqtida mo'ljallab tuzilib, unda quyidagilar belgilab qo'yiladi:

-o'quv materiallarining gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirishga muvofiq mavzularga bo'lingan mundarijasi.

-har bir mashq turida ularni o'rganish ketma-ketligi.

7. Gimnastika mashg'ulotlarini konspekt rejasi va uni tuzish

Gimnastika mashg'ulotlarini konspekt rejasi oldindan bir-ikki mashg'ulotga muljallab tuzilib, unda quyidagilar belgilanadi:

- mazkur mashg'ulotning konkret vazifalari;
- mazkur mashg'ulotdagi hamma mashqning mufassal mazmuni;
- har bir mashq turiga ajratiladigan vaqt.

Gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirish va gimnastika mashg'ulotlarini dasturi va mashg'ulot konspektlarini ana shu xujjatlarga asosan tuziladi.

Shunday qilib, o'quv plani bilan o'quv programmasi qo'llanma xujjat bo'lib, uni odatda yuqori iroda organlari tasdiqlaydi. Qolgan uch xujjatni (ish plani, ish programmasi va mashg'ulot konspekt planini) gimnastika o'qituvchisi tuzadi.

Mustahkamlangan savollar

1. Rejalashtirishni ahamiyati.
2. Xujjatlarni mavzusi.
3. Ish dasturi konspekti.

Tayanch so'zlari

1. Gimnastikaning asosiy vazifalari.
2. Gimnastika turlari.
3. Tushunarlik.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. «Gimnastika» A.M.Shlyomin va A.T.Brininlarning tahririda Toshkent «o'qituvchi» 1982 y.

- Ko'p kurash turi bo'yicha xakam jamoasining tarkibi;

-O'tkazilgan musobaqani uyushtirish va o'tkazishdagi kamchilik va keyingi musobaqada e'tiborga olish uchun takliflar.

Bu umumiy xisobot musobaqaning bosh xakami va kotibi tomonidan imzo qo'yilib, musobaqa tugallangach, 30-40 daqiqadan keyin katta musobaqa ertasi kuni tashkilotning vakiliga tarqatilib berishi kerak

Gimnastika musobaqalarida xakamlik qilishning asoslari

Gimnastikada xakamlik qilish-har bir xakamdan yaxshi bilim, malaka va yetarlicha amaliy tajribani talab qiluvchi murakkab jarayondir. Muvaffaqiyatli baholash ishi uchun musobaqaga tayyorgarlik ko'rish zarur. Shu maqsadda xakamlar jamoasi uchun maxsus seminarlar yoki tushuntiruvlar uyushtiriladi.

Qoida esa qatnashchilar bajaradigan mashqlarda yozilganiga mos kelishini, mashqlarni xatosiz, elementlarning tuzilishini buzmasdan, qomadni to'g'ri tutib, katta ko'lamdagi harakatlar bilan aniq, ishonchli hamda nafis holda bajarilishi o'rtacha xato uchun 0,2-0,3 ball, qo'pol xato (buzib bajarish) uchun esa 0,4-0,5 ball kamaytiriladi. Xakam gimnastikachi yo'l qo'ygan xatolarning barchasini ko'rishi shart.

Har bir mashqni xisoblashda mumkin qadar ijobiy bahoga erishish uchun tajribada quyidagilardan qo'llaniladi:

- xar bir turga 1-4 xakamdan iborat jamoa tuziladi;
- xar bir xakam mustaqil baho chiqaradi;
- xakamlar jamoasi teng xuquqlilik asosida tuziladi;
- xakamlar orasida bo'lishi mumkin bo'lgan kelishmovchilikning xajmi belgilanadi.

Xakamlilik qilish sifati va uning o'rinbosarlari, kuzatuvchi guruh tomonidan tekshirib boriladi.

Xakamlilik asoslarini faqat o'qituvchi, murabbiy bilib qolmasdan, balki har bir gimnastikachi bilishi kerak. Chunki bu bilimlar uning sport mahoratini oshirishiga ko'maklashadi va musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishiga yordam beradi.

6-Ma'ruza. Gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirish va xisobga olish

REJA:

- 1. Gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirish.**
- 2. Gimnastika mashg'ulotlarini xisobga olish.**
- 3. Gimnastika mashg'ulotlarini planlashtirish xujjatlarining tavsifi.**
- 4. Gimnastika mashg'ulotlarining o'quv plani.**
- 5. Gimnastika mashg'ulotlarini plani va uni tuzish.**
- 6. Gimnastika mashg'ulotlarini programmi va uni tuzish.**
- 7. Gimnastika mashg'ulotlarini konspekt plan va uni tuzish.**

1. Gimnastika mashg'ulotini rejalashtirish.

Rejalashtirish: Mavjud sharoitda aynan shu sostavdagi shug'ullanuvchilar uchun gimnastikadan o'quv gimnastika mashg'uloti planida quyidagilar belgilangan bo'lishi kerak:

1. Turli vaqt bo'laklaridagi konkret vazifalar (harakat xislatlarini rivojlantirish darajasi, harakat ko'nikmalarini o'rganish xajmi va sifati, bilim va malakalar xajmi va teranligi). Gimnastikadan bir galdagi mashg'ulotda shug'ullanuvchi erishishi mumkin bo'lgan jismoniy rivojlanish va ayniqsa, irodaviy o'sish darajasini aniqlash anchagina qiyin ekanini qayd etmoq kerak. Shu bois, bunday vazifalarni uzoq davom etadigan vaqtda mo'ljallab planlashtirish darkor. Harakat ko'nikmalarini egallab olish xajmi va sifati masalasiga kelganda esa, bir galgi mashg'ulotga mo'ljallab konkret vazifalar belgilasa bo'ladi.
2. Turli vaqt bo'laklaridagi o'quv materiallarining mazmuni.
3. O'quv materiallarining o'tilish tartibi. Bunda bir turdagi mashqlarni o'rganish ketma-ketligi, turli mashqlarni o'tishning ketma-ketligi yoki paralelligi ham belgilanadi.
4. Harakat ko'nikmalarini shakllanishning va jismoniy xislat takomillashishining turli bosqichlarida umuman mashg'ulotlar o'rtasidagi va mashqlar takrorlanishi o'rtasidagi eng maqsadga muvofiq intervallar.
5. Har bir mashg'ulot jarayonida shug'ullanuvchilarning yuksak ish qobiliyati saqlanishini va kerakli vaqtda sport formasi bo'lishini ta'minlaydigan eng qulay vaqt qo'yilsa, tayyorgarlik ishlarini qulay va muvaffaqiyatli olib borish mumkin.

Bolalar uchun gimnastika musobaqasining

taxminiy jadvali (o`quv dasturi)

№	Viloyat komandalari	Vaqti:				
		15:00-15:25	15:25-15:50	15:50-16:15	16:15-16:40	Izoh
1	Andijon tumani	Zaryadka	Akrobatika	Bruslar	Sakrash	
2	Asaka tumani	Akrobatika	Bruslar	Sakrash	Zaryadka	
3	Bo`z tumani	Bruslar	Sakrash	Zaryadka	Akrobatika	
4	Jalalquduq tumani	Sakrash	Zaryadka	Akrobatika	Bruslar	

Jamoa tarkibi 8-10 kishidan kuam bo`lmagani yaxshi.

Ikkincha bosqichda musobaqada jadvali aniqlanadi: xakamlar hay'ati tanlanadi va tasdiqlanadi: xujjatlar tayyorlanadi va xokazo. Tayyorgarlik ishlarini musobaqa uyushtirayotgan tashkilotlar va boshqa hakamlar hay'ati birgalikda olib boradilar. Eng murakkab ish musobaqa uchun joy tayyorlash va joyni sifatli jihozlar bilan ta'minlashdir. Musobaqalar uchun bino yoki ochiq maydoncha tayyorlanganda gimnastika jixozlari va tomoshabinlarni qulay joylashtirishni nazarda tutish lozim. Xakam va a'zolar uchun xonalar, dushxona, shifokor uchun joy ajratilgan bo'lishiga e'tibor berish kerak. Bosh xakamlar hay'ati va katta xakam uchun stollar, ko'rsatkichlar va boshqa zaruriy ashyolar bo'lishi zarur.

Tayyorgarlik ishlariga quyidagilar kiradi:

- asboblarni joylashtirish sxemasini tuzish va mas'ul shaxsni tasdiqlash;
- jamoealar tarkibini, musobaqa o'tkazish jadvalini aniqlash;
- qur'a tashlash;
- dastur turlari bo'yicha xakam jamoasini aniqlash;
- ish va qo'shma bayonnomalarni, axborot jadvallarini tayyorlash.

Uchinchi bosqichda qatnashuvchi jamoealar vakillari bilan kengash o'tkaziladi, jixozlarning mustaxkamligi tekshiriladi, qatnashchilar jixozlarda sinov mashqi o'tkazadilar, musobaqaga jalb qilingan xamma ma'sul shaxslarning tayyorgarligi tekshiriladi.

Musobaqa qatnashchilarining ko'rgazmali chiqishi ularni tanishtirish bilan boshlanadi. Bu tantanali qismni bayramona ruhda o'tkazish lozim. Odatda u birinchi kun musobaqaning birinchi qismidan keyin o'tkaziladi. O'tgan yilgi birinchilikka erishgan g'oliblarning bayroq ko'tarish marosimi – tantananing muhim qismidir.

Musobqani boshqarish, jixoz turlarini almashtirish va boshqalar bosh xakam o`rinbosari yoki xakamlar tomonidan amalga oshiriladi. Musobaqa turlarida baholash ishini bosh xakam va xakamlardan iborat jamoa amalga oshiradi. Katta xakam o`z turida xakamlik ishining sifatiga javobgardir. U jamoa ishiga boshchilik qiladi, musobaqani baholashda qatnashadi, qatnashchilarning intizomini kuzatadi, hakam bahosidagi kelishmovchiliklarni sababini aniqlaydi.

Qoidaga binoan musobaqa soati 10 dan oldin boshlanmasligi va soat 23 dan kech tugamasligi zarur. Birinchi qismda davom etishi bolalar va o'spirinlar uchun 2 soatdan va o'smirlar uchun 3 soatdan oshmasligi kerak.

Musobaqa tantanali ravishda barcha marosimlarga rioya qilingan holda yakunlanadi.

Musobaqaga yakun yasash. Tez yakun yasash bosh kotibning izchil aniq ishlashini talab qiladi yoki bu dastur bo'yicha musobaqaning tugallanishidan keyin, qatnashchilarning ko'rsatgan natijalari tekshiriladi va jamoa natijalari xisoblab chiqiladi.

G'oliblarni mukofotlash

Musobaqa g'oliblarini musobaqa yopilishidan oldin mukofotlash lozim. Mukofotlash marosimi har doim tantanali, qatnashchilarga ham, tomoshabinlarga ham qiziqarli bo'lishi kerak.

Musobaqani yopish tantanasi. Musobaqani yakunlovchi tantanaga barcha qatnashchilarni yoki faqat oxirgi qism qatnashchilarini jalb etish mumkin.

Jamoealar o`ng qatondan mazkur musobaqada egallagan o`rinlarida joylashadilar. Musobaqa yakuni bo'yicha e'lon qilinadi vash u zaxoti g'olib jamoealar mukofotlanadi. Bayroq

tushurilgandan keyin tantananing barcha qatnashchilari tantanali marsh bilan g'olib jamoa ketidan zalodan chiqadilar.

Musobaqa xisobotini tuzish. Musobaqa tugagandan keyin bosh xakam (bosh kotib bilan birgalikda) xisobot tuzadi, unda quyidagilar ko'rsatiladi:

-musobaqaning nom va dastur o'tkazilgan joyi va muddati;

-jamo'a va shaxsiy birinchilikning natijalari, toifa talablarini bajargan va tasdiqlagan qatnashchilari to'g'risida ma'lumot. Shuningdek, ular musobaqa qatnashchilarining axloqiy-irodaviy tayyorgarligini tekshirishning samarali vositasi bo'lib xizmat qiladi va jamoatchilik, uyushqoqlik va intizomlilik xissini rivojlantiradi, iroda va jasoratni tarbiyalashga yordam beradi. Musobaqada tashkilotlar qatnashishining ko'rsatgan natijalariga qarab o'quv-amaliyot jarayonining kelajagi yo'nalishi belgilanadi, o'quv amaliyot ishining uslubiyotiga o'zgartirishlar kiritiladi. Bundan tashqari, musobaqalar eng zo'r ko'rgazmali tashviqot vositasidir. Yaxshi tashkil qilingan va tantanali o'tkazilgan musobaqani qatnashchilar ham tomoshabinlar ham uzoq vaqt eslab yuradilar. Musobaqalarni yoshlar o'rtasi keng tarqalishiga va ularning gimnastika sektsiyalariga sistematik qatnashib yurishlariga jalb etadi.

Musobaqalarning turlari

Turli tashkilot va muassalar, umumta'lim maktablari, o'rta va oliy o'quv yurtlari hamda KSJ (ko'ngilli sport jamiyatlari) sport ishida gimnastika musobaqalarini uyushtirish va o'tkazish borasida muayyan an'analar paydo bo'ldi. Ularning maqsadi, shakli, ko'lami va xususiyatiga qarab quyidagi turlarga ajratiladi:

1. Yo'nalishi (maqsadi) bo'yicha: o'quv, saralash musobaqalari, eng kuchli gimnastikachi, komanda jamoasini aniqlash musobaqalari, o'rtoqlik uchrashuvlari, ommaviy musobaqalar (osonlashtirilgan dasturlar).
2. Zachyot formasi bo'yicha: shaxsiy, komanda va shaxsiy komanda musobaqalari.
3. Ko'lami bo'yicha: tuman, shahar, viloyat va boshqalar.
4. Vakilligi bo'yicha: xududiy va muassasa musobaqalari.
5. Xususiyati bo'yicha: turlangan, turlarga ajratilmagan, yopiq, ochiq musobaqalar, konkurs, sahifali musobaqalar.

Musobaqalarning dasturi

Musobaqalarning vazifasi, qatnashuvchilar jamoasi va o'tkazilish shart-sharoitiga qarab, dasturlar bir-biridan jiddiy farq qilishi mumkin. Masalan: sportchining texnik tayyorgarligini aniqlash va unga biror sport toifasini berish uchun davlat (turlash) dasturi mavjud. Har-xil sport musobaqalari uchun dasturlarni musobaqa o'tkaziladigan tashkilotning o'zi tuzishi mumkin. Bunda musobaqalar osonlashtirilgan dasturli va soddalashtirilgan qoida bo'yicha o'tkaziladi.

Musobaqalar to'g'risidagi nizom

Musobaqalar to'g'risidagi nizom uchun o'tkazadigan tashkilot tomonidan tasdiqlangan bo'li bunda qatnashchilarni va musobaqani o'tkazadigan lavozimli shaxslarni tayyorlash bilan bog'liq barcha ishlarni rejalashtiradi. Nizom u yoki bu musobaqani rejalashtirgan tashkilot tomonidan sport tadbirlari jadvali asosida ishlab chiqiladi va musobaqa boshlanishidan 3 oy oldin qatnashuvchi jamoalarga tarqatiladi.

Musobaqa nizomida quyidagilar ko'rsatiladi:

1. Maqsad va vazifalar.
2. O'tkazish joyi va vaqti.
3. Musobaqani boshqarish.
4. Dastur.
5. Qatnashuvchilarga ruxsat berish va g'oliblarni aniqlash.
6. G'oliblarni mukofotlash.

Odatda har bir komandada eng yaxshi natijalar masalan: 6 tadan 5 tasi yoki 8 tadan 7 tasi xisobga olinadi. Bunda ayrim qatnashchilar, komanda o'rtasidagi sport kurashining borishi aniqlanadi. Bu esa musobaqadagi kurashni qizdirib yuboradi.

Musobaqaga tayyorgarlik ko'rish va uni o'tkazish

Bo'ladigan musobaqaga tayyorgarlik ko'rish ishlari, musobaqaning ko'lamidan tashqari qat'iy nazar, uning boshlanishidan ancha ilgari olib borishi kerak. Bunda barcha tadbirlarni 3 bosqichga bo'lish maqsadga muvofiqdir.

Birinchi bosqichda musobaqani muddati, miqyosi, o'tkazilish joyi belgilanadi va uning nizomi tasdiqlanadi, shuningdek, sport qo'mitada bosh xakamlar xay'ati ta'minlanadi va tasdiqlanadi, musobaqani tayyorlash va o'tkazish rejasini ishlab chiqiladi. Rejada quyidagilar nazarda tutiladi:

a) ta'minot masalalari (joy va jixozlarni tayyorlash, musobaqa qatnashchilari va tomoshabinlarni qabul qilish, xizmat ko'rsatuvchi shaxslarni belgilash va xokazo).

b) bosh xakam tomonidan tuziladigan musobaqani o'tkazish rejasini: musobaqaning kunlar bo'yicha jadvali va musobaqa tartibi. Musobaqa jadvali qatnashuvchi komandalarga ilgariroq berib vositalaridir. Ulardan ko'zda tutilgan asosiy maqsad-gavda va harakatlarni boshqarish malakasini takomillashtirishdir. Bundan tashqari bu mashqlar shug'ullanuvchilarni jismoniy tayyorlash uchun ham qo'llaniladi.

Akrobatik mashqlar-akrobatik sakrashlar va statik holatlarni ham o'z ichiga olgan muvozanat saqlash mashqlarini birlashtiradi. Ular turli kontingentlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda kuch, chaqqonlik, epcillikni, reaksiya tezligi, fazada mo'ljal oshishni rivojlantirish uchun, shuningdek, vestibulyar apparatni mashq qildirish uchun keng qo'llaniladi.

Badiiy gimnastika mashqlari-gimnastika asboblari (arg'amchi, gardish, sharf, cho'qmorlar, va x.k) bilan va gimnastika asboblarsiz ijro etiladigan, shakli jihatidan turlicha tantsa harakteridagi harakatlarning uzviy va berinib ketgan kombinatsiyalardan iborat bo'ladi. Ular muzika jo'rligida ijro etilib, jismoniy kamolot hamda nafislik, erkinlik va jozibadorlikni tarbiyalash vositasi bo'lib xizmat qiladi. Bunday mashqlar kontingenti Xotin-qizlardan iborat mashg'ulotlarda qo'llaniladi.

Gimnastikaning asosiy vositalarini kishining maksimal kamol topishi uchun ko'proq qanday ta'sir ko'rsatishini xisoblagan holda quyidagi guruhlariga ajratish mumkin:

a) jismoniy xislatlar va harakatlantiruvchi qobiliyatlarni umuman rivojlantirishga qaratilgan mashqlar (saf mashqlari, umumrivojlantiruvchi, o'yin va estafetalar).

b) hayotiy zarur ko'nikma va malakalarni shakllantirishga qaratilgan mashqlar (amaliy mashqlar, tayanmay sakrashlar).

v) harakatlantiruvchi qobiliyat va irodaviy xislatlarni intensiv rivojlantirish va takomillashtirish qaratilgan mashqlar. (Erkin mashqlar, tayanib sakrash, snaryadlarda bajariladigan mashqlar, akrobatika mashqlari va badiiy gimnastika mashqlari).

Ko'pchilik muhim ko'nikma va malakalarni takomillashtirish hamda mustahkamlash, shug'ullanuvchilarning emotsional kayfiyatini ko'tarish va mashg'ulot jarayonida ishtiyoqni oshirish maqsadida gimnastika mashg'ulotlarida mashqlar bilan bir qatorda xilma-xil harakatli o'yinlar keng qo'llaniladi. Estafetalar o'tkazganda ham o'yinlardagi maqsad ko'zda tutiladi, ammo estefetalarda musobaqalashuv elementi ko'proq ko'zga tashlanadi.

Mustahkamlovchi savollar

1. Gimnastika vositalarini ahamiyati.
2. Erkin mashqlarni ahamiyati.
3. Snaryadlarda bajariladigan mashqlar.

Tayanch so'zlar

1. Qo'l va oyoq harakatlari.
2. Doira.
3. Engashish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. «Gimnastika» A.M.Shlyomin va A.T.Brikinlarning umumiy taxridida.
2. «Sport gimnastikasi» Yu.K.Goverdovskiy, V.M.Smolevskiy. Moskva 1979 y.
3. «Gimnastika» V.D.Paliga Moskva «Prosvyaxenie» 1982 g.
4. «Gimnastika i metodika prepodovaniya» Moskva «Fizkultura i sport» 1987 g.

7-Ma'ruza. Gimnastikaning asosiy vositalari

REJA:

1. **Sof mashqlari.**
2. **Umumrivojlantiruvchi mashqlar.**
3. **Erkin mashqlar.**
4. **Amaliy mashqlar.**
5. **Sakrash.**
6. **Snaryadlarda bajariladigan mashqlar.**
7. **Akrobatika mashqlar.**
8. **Badiiy gimnastika mashqlari**

Gimnastikaning asosiy vositalari

Maxsus ishlab chiqilgan harakat formalari gimnastikaning tirik vositalari (mashqlar) xisoblanadi. Ular yordamida odamning hayotiy muhim harakatlantiruvchi qobiliyatlari takomillashtiriladi. Ko'p mashqlar odalarning mehnat, harbiy va turmush faoliyatidan (yurish, yugurish, tirmashib chiqish, sakrash, emaklash, muvozanat saqlash, uloqtirish, to'siqlardan oshib o'tish, yuk tashish va xokazo) olingan.

Gimnastika mashqlari pedagogik vazifalarga hamda harakatlantiruvchi faoliyat strukturasiga muvofiq tarzda quyidagi asosiy guruhlariga bo'linadi.

1. **Sof mashqlari:** safda birgalikda bajariladigan shug'ullanuvchilarda uyushqoqlik va intizom, kollektiv bo'lib harakat qilish malakalarini, qaddi-qomatni (safdagidek qomadni tutishni) tarbiyalashga, shuningdek, ritm va sur'at xisini tarbiyalashga yordamlashadigan harakatlardir. Saf mashqlaridan bir tomondan jismoniy harakat mashg'ulotlarini (ayniqsa mashg'ulotning kollektiv formalarida) oqilona uyushtirish usuli sifatida foydalaniladi, ikkinchi tomondan esa undan inson organizmini shakllantiradigan va rivojlantiradigan uyushgan hatti harakat ko'nikma va malakalarni tarbiyalaydigan muayyan harakatlantiruvchi faoliyat sifatida foydalaniladi.

2. **Umumrivojlantiruvchi mashqlar:** ko'proq ayrim bo'g'in qismlarida bajariladigan ya'ni har yoqlama jismoniy tayyorgarlik uchun organizmni funktsional imkoniyatlarini kengaytirish va qaddi-qomatni tarbiyalash uchun qo'llaniladigan mashqlardir. Ular ayrim gruppalariga, tana a'zolariga alohida, shuningdek, butun harakatlantiruvchi aparatga umumiy ta'sir ko'rsatadi, xilma-xil ko'nikmalarni o'zlashtirish jarayonini yengillashtiradi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar kishiga shunday dastlabki elementlar ko'nikma va malakalarni egallab olishni imkonini beradi, ulardan kishi keyinchalik o'z harakatlanuvchi qobiliyatlarini takomillashtirish maqsadida har qanday murakkablikda ega bo'lgan yaxlit harakatlanuvchi faoliyatni tashkil qilishda foydalanadi.

3. **Erkin mashqlar:** tana ayrim a'zolari bilan qilinadigan turli harakatlarni shuningdek, akrobatik va xoreografik mashqlarni birga qo'shib bajarishdir. Ular (birga qo'shib bajarilishlarini davomiyligini sekin-asta murakkablashtirishga borish yo'li bilan) belgilangan talablarga binoan uzluksiz kompozitsiya tuziladi. Ulardan asosiy maqsad–koordinatsion qobiliyatni takomillashtirish, ritm va harakat go'zallik xisini tarbiyalashdir. Harakat uslubini shakllantirishning samarali vositasi xisoblanadi. Erkin mashqlar buyumlarsiz (sport gimnastikasida) va qo'lga turli buyumlar olib (o'quv maqsadlarida, badiiy gimnastikada va gimnastikalarning ommaviy chiqishlarida) ijro etiladi. Erkin mashqlarning kompleks harakterda ekanligi, Ayniqsa ular ko'p martalab takrorlanganda: kishi organizmi funktsional imkoniyatlarini, ya'ni ishga yaroqliligi-qobiliyatni va tayyorgarligini oshirish maqsadida ham foydalanish imkonini beradi.

4. **Amaliy mashqlar:** yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashib chiqish, oshib o'tish, emaklab o'tish, muvozanat saqlash, to'siqlardan oshib o'tish va xokazo. Shug'ullanuvchilar ular yordamida hayotiy zarur ko'nikma va malakalarni egallaydilar, ularni xilma-xil sharoitda qo'llanishni o'rganadilar.

5. **Sakrash:** (tayanmay tayanib) sakrovchanlikni rivojlantirish, shuningdek, oyoq va qo'llarning kuchini, harakat tezligi va aniqligini, chaqqonlik va dadillikni rivojlantirish uchun qo'llaniladi. Sakrash shug'ullanuvchilar organizmining funktsional holatini yaxshilabgina qolmay, balki organizmga ham umumiy ta'sir ko'rsatadi. Sakrash ijro etilayotganda muskullar ishidagi «portlovchan» lik tirik bir holdir.

Snaryadlarda (kon, halqalar, bruslar, turnik, yakkacho`pda) bajariladigan mashqlar – sport gimnastikasining eng karakterli

Chalishtirish: oyoqlarni bir-birining o`rniga qarama-qarshi o`tkazish. Kirish-snaryad yonida dastlabki xolda turgan gimnastikaning tayanich qo`li atrofida doira yasab burilib, aylanib, dastaklarga tayanib qolishini ko`rsatib qoluvchi termin.

**O`tish:** ijrochining snaryada qo`llarini ko`chirib tutib o`ng yoki chap tomonga silkinishi.

Chiqish: kirishga teskari harakat qilib (kon) boshqa qismiga o`tish.

**Uchib o`tish:** gimnastikaning qo`llarini qo`yib yuborib snaryadlarning bir tomondan ikkinchi tomoniga ko`chishi.

Sakrab tushish: snaryada osilib yoki tayanib turgan xolatdan yerga sakrab tushish: oldiga tebranib, orqaga tebranib, siltanib burilib, aylanib, oyoqlarni burib, kerib va xokazo sakrab tushishlari bor.

Sakrash: oyoqlarda deysingandan keyin erkin pardozi qilib ma'lum masofada (balandligiga, uzunasiga) yoki snaryaddan o`tish.

Tayanib sakrash: qo`llarda qo`shimcha tayanib turtki berib bajariladi: oyoqlarni burib sakrash, oyoqlarni kerib sakrash. Yonlama sakrash, burchakli sakrash, to`ntarilib sakrash.

Silkinish: deysingandan keyin oyoqlarni orqaga dastlab siltash.

Aralash tayanishlar: o`ng oyoqda cho`nqayib tayangan oyoqni orqaga uzatish yoki orqaga uzatib uchini qo`yish, qo`llarga tayanib yotib, chap oyoqni orqaga uzatish, oyoqlarni kerib tutib tayanish. O`tirish-snaryadda o`tirgan holat: bruslarda oyoqlarni kerib o`tirish, songa o`tirish va xokazo.

Snaryadlarda bajariladigan mashqlarning boshlanishini quyidagi terminlar bilan ta'riflash qabul qilingan: sakrab, yugurib kelib, osilib kelib, tayanib kelib, qo`llarda tayanib turib va xokazo. Ayrim hollarda ixchamlashtirish maqsadida bevosita boshlang`ich harakatlarning nomi aytilaveradi. Masalan: tebranib turish, (turnikda) va gavdani rostlab ko`tarilish-orqaga aylanish.

**Ko`tarilish:** osilib turishdan tayanishda yoki pastroq tayanishdan yuqoriroq tayanishga o`tish. Galma-gal kuchanib ko`tarilish, kuchanib ko`tarilish, siltanib to`ntarilib ko`tarilish, bir oyoqni silkitib ko`tarilib ko`tarilish, kuchanib to`ntarilib ko`tarilish, gavdani rostlab ko`tarilish va xokazolar.

Pastga tashlanish: ko`tarilishga teskari harakat. Asta-sekin tashlanishni pastga tushish deyiladi.

Aylanish: gimnastikaning tayanishdan boshlab, snaryad o`q atrofida aylanma harakati: tayanishda oldinga yoki orqaga aylanish. Burilish gavdaning vertikal o`q atrofida harakati: oldinga siltanib burilish, orqaga siltanib burilish, oyoqlarni osmonga qilib burili shva xokazolar.

Oyoqni osmonga qilib turish: gimnastikada tananing biron qismiga tayanib, oyoqlarning yuqoriga uzatgan holati, yelkada qo`llarda bir qo`lda va xokazolarda. Buni ijro etish usullari: kuchanib siltanib, bukilib, kerilib va xokazolar.

Tabranish: aylanib o`qiga nisbatan erkin harakat: ijro usullari: kuchanib, bukilib, sakrab. Bir necha bor siltanish, tebranish deyiladi.

Yoysimon tebranish: tayanishdan yoysimon xarakat qilib osilishga o`tish.

Mustahkamlovchi savollar

1. Terminlar yasash usullari.
2. Terminlarni qo`llanish usullari
3. Qisqartirish qoidalari.

Tayanich so`zlar

1. Umumiy terminlar.
2. Asosiy terminlar.
3. Qo`shimcha terminlar.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. «Gimnastika terminologiyasi» M.Fis. 1938 y. (Tuzuvchilar L.P.Orlov, G.S.Egnatoshvili, I.A.Braxkin, A.T.Brikin).
2. «gimnastika» V.D.Paliga Moskva previshenie 1982 y.
3. «Sportivnaya gimnastika» Yu.K.Dovedovskogo va V.M.Smolevskogo Moskva 1979 y.
4. «Gimnastika» A.T.Brikin Moskva 1971 y.

Darsning asosiy qismi

Umumiy vazifalar:

1. Shug`ullanuvchilarning irodaviy va jismoniy sifatlarini rivojlantirish.
2. Hayotiy zarur va sport harakat malakalarini shakllantirish. Har bir gimnastika darsida, dars kim bilan o`tkazilishidan qat`iy nazar, shu ikkala vazifa hal qilinadi.

Shug`ullanuvchilar to`siqlardan oshib o`tish yoki gimnastika snaryadlarida mashqlar texnikasini o`zlashtirish bilan vaqtda o`z jismoniy sifatleri asta-sekin rivojlanadi. Bu holatni to`g`rilash uchun maxsus mashqlarni bajarishga vaqt ajratish va frontal metoddan foydalanish zarur.

Vositalar

Gimnastika darsini asosiy qismida irodaviy va jismoniy zo`r berishni talab qiladigan mashqlar: gimnastika snaryadlaridagi mashqlar, tayanib sakrashlar, akrobatika mashqlar, amaliy mashqlar, o`yin va estafeta ko`rinishidagi URM qo`llaniladi.

Mashq turlarini navbatlashtirish

Gimnastika mashg`ulotining programmasi shug`ullanganlarda ko`p sonli turli xil ko`nikma va malakalarni shakllantirishini nazarda tutadi. Darsga mashqlarning sonini to`g`ri belgilash va ularni navbatlashtirish uning samaradorligini oshiradi. Bu masalalarni hal qilishda darsning vazifalari, shug`ullanuvchilarning sostavi, darsning qancha davom etishi, mashg`ulot joyini jixozlash va xokazolardan tashqari quyidagilarni ham xisobga olish kerak:

1. Darsning asosiy qismida barcha mashqlarni bajarish uchun shug`ullanuvchilarda yuqori ish qobiliyatini saqlab turishga sharoit yaratish kerak. mashqlarni shunday navbatlashtirish lozimki, yugurish, to`siqlardan o`tish, sakrash o`yinlari, shug`ullanuvchilar gimnastika snaryadlarida mashqlar texnikasini o`rganayotgan turlardan keyin o`tkazish tavsiya qilinadi: murakkabligi jihatidan bir xil bo`lgan turli-xil mashqlar qatorida, ketma-ket o`tkazilmasligi lozim.
2. Shug`ullanuvchilar dars planida belgilangan mashqlarni o`zlashtirish darajasi. Bir mashg`ulotning asosiy qismi programmasiga xali yaxshi o`zlashtirilmagan mashqlarni kiritmaslik kerak.

Darsning asosiy qismini o`tkazishga qo`yiladigan

umumiy talablar

Gimnastika darsining asosiy qismini o`tishda o`qituvchi qo`llaydigan talablar, metodik usullar quyidagilarni ta`minlashga qaratilgan bo`lishi kerak.

1. Shug`ullanuvchilar topshirilgan mashqni aniq tasavvur qilishlari. Agar shug`ullanuvchi topshirilgan mashqni tushunsa, uning harakatlari ongli va maqsadga

muvofig bo'ladi, u mashg'ulotda faol qatnashadi, qiziqishi ham ortadi albatta yuqori natijaga erishadi.

2. Bajariladigan mashqni har bir shug'ullanuvchi uddalaydigan bo'lishini ta'minlash. O'qituvchi shug'ullanuvchiga uning kuchi yetmaydigan mashqni bajarishini topshirsa, samarasiz urinishlar natijasida qo'pol, tuzalmas xatoliklar yuz berishi, ayrim xollarda jarohatlanish va qiziqishning so'nishiga olib kelishi mumkin.
3. Topshirilgan mashqni bajarishni har bir navbatdagi urinishi sari sifatli bajarish. Agar shug'ullanuvchi o'z urinishlarining natijasini xis qilmasa uning mashg'ulotga xavasi ayni paytda o'qituvchiga nisbatan hurmati yo'qoladi.
4. Har bir shug'ullanuvchining topshirilgan mashqni optimal darajada takrorlashi. Urinish qancha ko'p bo'lsa, boshqa xil sharoitda ham natijasi shuncha yaxshi chiqaveradi.
5. Mashqlarni bajarishda xavfsizlikni ta'minlash jismoniy mashqlar mashg'uloti eng avvalo inson sog'ligini mustahkamlashga qaratilgandir. Shuning uchun shug'ullanuvchilar jarohatlanishi o'qituvchining yo'l qo'yib bo'lmaydigan xatosidir.

Mashqlarni bajarishda to'la xavfsizlikni ta'minlash shug'ullanuvchilar sport mahorati tezroq o'sishini ta'minlaydi.

Gimnastika mashg'uloti asosiy qismini o'tishda yuqorida ko'rsatilgan talablarni bajarish uchun o'qituvchi quyidagilarni: yordam ko'rsatishni, shug'ullanuvchilar faoliyatini muxofaza qilish va baholashi, xatolarni tuzatishni mashqlarni bajarishda xavfsizlikni ta'minlaydigan choralarni qo'llashni bilishi kerak.

Darsning yakunlovchi qismi

Darsning umumiy vazifasi

Mashg'ulotning yakunlovchi qismi uchun ayrim vaqtda asossiz kam vaqt ajratiladi. Binobarin, bu qismda muhim vazifalar hal qilingan:

1. Tez tiklanishga ko'maklashish. Ma'lumki, shiddatli harakat faoliyati shug'ullanuvchilarni charchatadi, ularning ish qobiliyatini susaytiradi. Gimnastika mashqlarini bajarish ko'pincha qandaydir xavf-xatar bilan bog'liq. Shug'ullanuvchilarning o'z kuchlariga ishonmaslik xissini bartaraf etish uchun irodaviy zo'r berishi ularni ruhan charchatadi. Shuning uchun yakunlovchi qismda muvaffaqiyatli bajarish mumkin bo'lgan tiklantiradigan va tez tiklanishni ta'minlaydigan choralar ko'rilihi lozim.
2. Mazkur darsga yakun yasash va navbatdagi darsga ko'rsatma berish. O'qituvchi darsga yakun yasay ekan, mashg'ulotda sodir bo'lgan barcha xodisa (shug'ullanuvchilarning intizomi, ularning faolligi va amaliy natijasi) xaqida o'z fikrini aytishi kerak xamda o'quvchilarga mustaqil ish uchun topshiriq berish maqsadga muvofiqdir.

Vositalar. Yakunlovchi qismida qo'yiladigan vazifalar:

1. Tinglantiruvchi mashqlari: yugurish, sekin yugurish, silkinish, bo'sh yurish, massa. Aktiv dam olish vositasi bo'lgan bu mashqlar tiklanish jarayonini tezlashtiradi.
2. Chalg'ituvchi mashqlar: diqqatni tortadigan xotirjam o'yinlar. Bu mashqlar shug'ullanuvchilarni bo'lajak faoliyatga tayyorlashga yordamlashadi.
3. Shug'ullanuvchilarni ruhini ko'tarishga yordamlashadigan mashqlar: o'yin va estafetalar, raqs harakatlarini bajarish, qo'shiq aytib yurish va boshqalar.

Mashg'ulotning bu qismida shug'ullanuvchilarning ruhini ko'taradigan mashqlar qo'llanish lozim. Bu mashqlarni qo'llaganda tomir urishi hamda nafas olishning tezlashishidan qo'rqmaslik kerak, chunki ular nisbatan o'rtacha bo'lib tezda o'z holiga qaytadi.

Bu mashqlarning pedagogik ahamiyati juda kattadir. Ular kollektivni uyushtiradi, kishilarga tetiklik, xushchaqchaq kayfiyat bag'ishlaydi, eng asosiysi-shug'ullanuvchilarda gimnastika mashg'ulotlariga qatnashish istagini kuchaytiradi.

Mustahkamlovchi savollar

1. Darsning tayyorlov qismida nima bajariladi?
2. Darsning asosiy qismida nima bajariladi?,
3. Darsning yakuniy qismida nima bajariladi?