

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

АЛ-ХОРАЗМИЙ НОМИДАГИ УРГАНЧ ДАВЛАТ
УНИВЕРСИТЕТИ

ТЕХНИКА ФАКУЛТЕТИ 201 -БТ ГУРУХ ЙЎНАЛИШИ
ТАЛАБАСИ КОМИЛОВ МИРЗАБЕКНИНГ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ФАНИДАН

REFERAT

Мавзу: Кичик мактаб ёшида гимнастика

Топширди:  М. Комилов

Кабул килди:  Х.Бекманова

Урганч-2016 й

Мавзу: Кичик мактаб ёшида гимнастика

1. Кичик мактаб ёшдаги укувчилар гимнастика дарсларини ташкил қилиш
2. Гимнастиканинг инсон соғлигида тутган урни.
3. Турли ёшдаги кишилар билан утказиладиган гимнастика машгулотлари.
4. Машгулотларни ташкил қилиш ва утказиш методикаси.

Мактабда жисмоний тарбияни бажариш бу соғлиқни мустахкамлаш, ҳар томонлама жисмоний ва ақлий ҳамда болаларни меҳнат қилишга йуналтирилгандир.

Мактабда шу вазифаларни бажаришда давлат дастурида укувчиларни ёшига, жисмоний тайёргарлигига қараб I-IV-V-IX-X-XI синфлар жисмоний тарбиясига бўлинган.

Кичик мактаб ёшида гимнастика дарслари

Бошлангич синфларда жисмоний тарбияни системали куллаш укувчиларда одат тусига кириб боради.

Шу ёшдагилар учун вазифалар қуйидагича:

- укувчиларнинг соғлигини мустахкамлаш, жисмоний ривожлантириш; - мувозанатни сақлаш, тирмашиб чиқиш, туп отиш, юриш, югуриш ва сакраш малакаларини шакллантириш ва такомиллаштириш;
- Ҳаракат сифатларини тарбиялаш; қоматни тугри устириш малакаларини шакллантириши, рухий сифатларини тарбиялаш, маданий савиясини тарбиялаш, маданий савиясини шакллантириш, гимнастика машқларини муштакил бажаришга кизиқишни уйғотиш ва кун тартибига киритилади. - Жисмоний тарбия тизимида жисмоний тарбия дастури мактаб асосида жойни эгаллайди. Жисмоний тарбия дастурида укитишнинг асосий мазмуни давлат томонидан тузилган дастурда баён этган бўлиб, унинг назарий ва амалий билимлари мавжуддир.

Болаларга назарий маълумотда эрталабки гигиеник гимнастиканинг аҳамияти, ҳаракат тартиби, жисмоний машқларни бажариш вақтида қийиниш, гигиена қоидаларини, чиникиш, муштакил машгулот бажариш учун жой танлаш ва жиҳозларни сақлаш ва ҳаказо.

Амалий машгулотлар болаларнинг ёшига қараб саф машқлари, тирмашиб чиқиш ва эмаклаш, гимнастика деворида ва скамейкасида машқ бажариш, катта ва кичик туплар, узун ва қиска арконлар билан бажариладиган машқлар, акробатик, ракс машқлари, ҳамда қомат ростловчи машқлар қиради.

Дастурда яна I-IV синф болалари учун асосий гимнастикадан уйда бажариладиган машклар ҳам курсатилган.

Урта мактаб ёшидаги гимнастика дарсларининг ўзига хос хусусиятлари.

V-IX синф укувчилари учун жисмоний тарбия дастурида назарий ва амалий машгулотлар берилган булиб, асосий вазифалар куйидагича; жисмоний ривожланишни ҳар томонлама мустаҳкамлаш; укувчиларни "Алпомиш" ва "Барчиной" боскичларини топширишга тайерлаш; ҳар хил кийин ҳолатга тушган вақтда узини бошқара олиш учун ҳаракат мосламаларини ривожлантириш; укувчиларда жисмоний тарбияга кизиқиш ва мунтазам шугилланиб уни кун тартибига киритиш.

Ҳар бир дарс утиш вақтида соғломлаштириш, билм олиш ва тарбия бериш вазифаларини амалга оширилади. Назарий маълумотда укувчилар учун зарур бўлган куйидаги саволлар киритилган:

Ҳукуматнинг мактаб жисмоний тарбиясини ривожлантиришдаги ғамхурлиги; Ўзбекистон спортчиларининг Олимпияда уйинларида, Жаҳон биринчилигида, Осиё уйинларидаги ютуқлари;

Гимнастика турлари; спорт гимнастикаси, акробатика, бадий гимнастика, укувчининг жисмоний тарбия бўйича ҳаракат тартиби; Жисмоний тарбия ва спортни укувчининг узи учун аҳамияти киритилган. Амалий машгулотларда синфлар бўйича машклар осон, кийинлигига қараб бўлинади; Сав малакаларини янада шакллантириш; тирмашиб чиқиш ва эмаклаш, ҳар хил тусиклардан ошиб утиш; акробатик машклар, ҳаракат сифатларини ривожлантирувчи машклар; куч, эгилувчанлик, чидамлилик, бугинлар ҳаракатчанлиги, мувозанат саклашни машклантириш; гимнастика жихозларида бажариладиган машклар: осилишлар, таянишлар, тортинишлар; конда, козелда таяниб ва оддий сакрашлар; жихозлар билан, гимнастика деворида ва скамейкада бажариладиган машклар; туп отишлар, уйинлар ва эстафеталар тавсия этилган.

Катта мактаб ёшида гимнастика.

Катта мактаб ёшидаги укувчилар учун жисмоний тарбия дастурида куйидаги вазифалар куйилган; Укувчиларни навбатдаги "Алпомиш" ва "Барчиной" боскичига гимнастика ва бошқа спорт турлари ва назарий маълумотлар бўйича гимнастик снарядларида махсус машкларни ургатиш;

Укувчиларга бу машкларни ҳар хил шароитларда куллаш;

Укувчи узининг шахсий камолотини ривожлантиришда жисмоний машклардан фойдаланиш; бадий гимнастика, акробатика ва спорт гимнастикаси бўйича ҳакамлик малакаларини шакллантириш.

Гимнастика ва бошқа машгулотлар жараенида соғломлаштириш ва тарбиявий аҳамиятига эга бўлган вазифалар амалга оширилади.

Укув материалларининг асосий мазмуни ушиб келаётган усмир укувчини хар томонлама ривожланган, чидамли, Ватан мудофасига тайер укувчиларни тайерлашдир.

Шунинг учун жисмоний тарбия уқитувчиси укувчиларни саф машкларини мукаммал урганиши саф низомига мос булган харбий - амалий машкларни тула урганишга катта эҳтибор бериши зарур.

Кизлар учун машклар угил болаларникидан фарк килиб уларни меҳнат килишга, эстетик харкатга ва булгувси она сифатида тарбиялашга каратилгандир.

Назарий малумотларга куйидагилар киритилган: Гимнастиканинг хар хил турларини мустакил утказиш услубларини ташкиллашни; ҳукумат ва вазирликларни хар кандай буйруклари ва курсатмаларини яхши билишни; узбек спортчиларини халкаро мусобакаларда эришган ютуклари билан танишиш.

Амалий машкларга махсус харакат машкларини шакиллантириш ва янада такомиллаштириш кузда тутилган булиб унда: тусиклардан ошиб утиш, тирмашиб чиқиш ва эмаклаш, огирлик кутариш, перекладинада, брусияда машк бажаришни, узунасига куйилган кондан, козелдан сакраш; акробатик машклар ва хаказо.

Кизлар учун эса бадий гимнастика машклари киритилган. Дастурда асосий гимнастика буйича уйга бериладиган вазифалар ва талаблар киритилган.

Махсус тиббий гуруҳлар учун жисмоний тарбиядан дастур тузилган булиб соглиги заифлашган укувчилар учун мулжалланган.

Мактабда гимнастика машгулотларини ташкиллашнинг асосий шаклидир.

Гимнастикадан мактаб ёшидаги укувчилар учун хозирги жисмоний тарбия тизимида хар хил машгулотларни ташкиллаш усули мавжуд. Буларни асосийси гимнастика дарслари, гимнастиканинг спорт турлари буйича машгулотлар, физкулт паузалар, катта танаффус вақтида утказиладиган уйинлар, оммавий гимнастика чиқишларига тайергарлик куриш ва катнашиш, уйга бериладиган вазифалар ва хаказо. Мактабда укувчилар билан гимнастикани дарс ва дарсдан бошка шакилларда ҳам утказилади. Дарс шаклига укув дарси, синфдан ташкари машгулотлар, умум жисмоний тайергарлик дарслари, даволаш дарслари ва спорт тренировка машгулотлари киради.

Дарсдан ташкари шаклига эса дарсгача гимнастика, физкулт минутлар физкулт паузалар, гигиеник гимнастика, уй вазифасини бажариш, атлетик, бадий гимнастикалардир.

Булар кун тартибда еки буш вақтларда утказилади.

Машгулотларнинг дарс шакиллари.

Жисмоний тарбия тизимида дарс машгулотларнинг асосий шакли булиб хисобланади.

Амалда дарс шакли юкори эффектга эгадир. Дарсда асосй олиб боровчи сифатида жисмоний тарбия унутувчиси булиб у дарс учн режа - конспект тузиб дарс дадвали асосида олиб боради. Хар бир дарсни аник тушунтириб, укувчиларга ёрдам курсатади. Дарс педагогик вазифасига кура укув, машкланиш, аралаш ва назорат дарслари булиши мумкин. Хар бир дарс узининг вазифасини тузилишига кура узгариши мумкин.

Таянч иборалар: услубий тамойиллар, укувчиларни ташкиллаш, малакаларини шакилланиши, услубий хусусиятлар, машкларни намойиш этиш, бир бутун, майдаланган (булинган), услубий усуллар, харакат фаолияти, ёппасига курсатиш.

Дарс тайерлов кисмининг асосий воситалари.

Тайерлов кисмининг асосий воситалари куйидагича: сафланиш, кайта сафланиш, хар хил харакат турлари (юриш, югуриш, сакраш, ракс машклари); диккат учун топшириклар; жихозлар билан ва жихозларсиз бажариладиган умумривожлантирувчи машклар; гимнастика деворида ва скамейкаларида бажариладиган машклар ва хоказо. Бу машклар уртача интенсивликда бажарилиб харакат аппаратларини, юрак-томир ва нафас олиш тизимларини тайерлашдан иборатдир. Бу машкларни тез интенсивликда бажарилса дарснинг асосий кисмида бу интетсивлик сусаяди. Дарснинг тайерлов кисмида куч, чидамлилик каби жисмоний сифатларни ривожлантириш тавсия этилади. Танлаб олинган машклар дарснинг асосий кисмидаги вазифаларни бажарилиш учун катнашадиган мускуллар учун берилади. Машкларни танлаб олишда шугулланувчининг жисмоний тайергарлиги, шароити ва бошка холатларни хисобга олиб тузилади.

Дарстайерлов кисмини утказишнинг услубий хусусиятлари. Одатда дарснинг тайерлов кисми саф машкларини бажаришдан бошланади. Бу укувчиларнинг интизомига, машкларни бир маромда бажаришга ургатади ва хар хил йуналишда бажариладиган саф машклари Харбий Низом олинган булиб, фигурали юришлар, харакатда ва жойда бажариладиган умумривожлантирувчи машклар, юриш, югуриш, сакрашларни навбатма-навбат бажариш, йигилган ва ейилган содда машкларни бажариш тартибли бир маромда бажарилади.

Укувчиларнинг жисмоний тайергарлигини хисобга олган холда, дарсга куйилган вазифага асосланиб унутувчи умумривожлантирувчи машкларни хар хил услубга утказади.

Оддий услубга унутувчи машкларни курсатиб бериш билан бирга унинг мазмуни хам тушунтиради. Бу услуб амалда купрок кулланилади.

Тухтамай бариш усулубида машкларни бажариш тухтамай олиб борилади. Машкларни тушунтириш бажариш даврида айтиб борилади. Бу услуб вақтни

тежашда, дарс зичлигини оширишда кулланилиб купрок юкори синф укувчиларга таниш булган, бажарилиши кийин булмаган машклар олинади.

Болалар диккати ривожлантиришда еки машкларни узгартиришда курсатиш еки факат тушунтириб бериш услуби хам кулланилади. Бу услубни куллашда укутувчи болаларни диккати кузатиб укувчиларга кандай ёндошишни билади ва бахзи укувчилар билан укутувчининг индивидуал шугулланишига хам тегри келади.

Машкларни юриб турган холда бажариш услуби.

Бу услубда укувчилар юриб кетаётганда еки бошка харакат вақтида умумривожлантирувчи машклар бажарадилар. Харакат вақтида бурилиб бажариладиган сакраш, ракс элементлари, акробатик машкларни бажаришлари мумкин.

Бу усулларни куллашда укувчиларни жисмоний тарбия дарсига кизикиши ортади. Тайерлов кисмининг утказилиш вақти укувчиларни жисмоний тайергарлигига ва ешига богликдир.

Бошлангич синфлар оз вақт, яхни 6-8 минут сарифланади. Юкори синфларда эса 10-12 минут давом этади.

Дарснинг асосий кисми.

Асосий кисмнинг вазифаси куйидагича: яшаш учун махсус малака ва куникмаларни шакиллантириш; жисмоний ва психик сифатларни такомиллаштириш; гимнастика снарядларида дастурда курсатилган машкларни бажариш; спорт махоратини ошириш.

Асосий кисмнинг асосий воситалари:

Дарснинг вазифаси, шароити, шугилланувчиларни жисмоний тайергарлиги, характерига караб воситалар куйидагича була ди: гимнастик снарядларида машклар (перекладинада, брусяда, халкаларда, конда, яккачупда); тирмашиб чикиш машклари; эмаклаш, мувозанат саклаш, туп отиш, юк кутариш ва тошиш, акробатик машклар, жисмоний сифатларни ривожлантириш учун ердамчи снарядлар ва хоказо.

Дарснинг асосий кисмини утказишнинг услубий хусусиятлари.

Дарсни бу кисмида куйилагн вазифаларни ечишда укутувчи хар хил услубий усуллардан фойдаланиб машклар техникасини яхши билиш, харакатни биомеханик конунларини, страховка ва ердамни билиши керак. Ургатишнинг асосий услубларидан бири машклар техникасини тушунтириш ва курсатиш. Дарс вақтида укутувчиларда машкларни бажарилишини куз олдига келтирадилар. Ундан ташкари укутувчи укувчиларга кургазмали куроллар (диозгамма расмлар, кинозгамма ва бошкалар) курсатилади.

Юкори разрядли спортчилар учун видеомагнитофондан фойдаланилади. Машклар техникасини тушунтиришда содда, тушунарли килиб болаларга етказиш керак.

Купинча амалда машкларни бир бутун ва булиб ургатиш услуби кулланилади. Агар машклар содда ва осон бажариладиган булса бир бутун ургатиш услубидан фойдаланилади, еки кийин, мураккаб машкларни урганишда булиб урганиш услуби мақсадга мувофиқдир. Дарсда куйилган кийин вазифаларни асосий кисмининг бошланишида бажарилади, чунки кийин машклар дарс охирида укувчилар чарчаган вақтда машкларни ургатиш кийинлашади. Гимнастика снарядларида машкларни тула урганишлари учун машкларни осон кийинлигига караб узгартириб бориш керак. Масалан осилиш машкларни бажаришдан кейин албатта таяниш машкларини бажариши шарт.

Дарснинг бу кисмида купрок жисмоний сифатларни (кучни, эгилувчанликни, чидамлиликини) ривожлантиришга эҳтибор берилади.

Дарснинг асосий кисмида ургатишни услубини ташкиллаш.

Дарснинг вазифаси, укув материалларини, контингенти, шугулланувчиларнинг тайергарлигини, жихозларни етарлигини хисобга олиб услубий усуллардан (фронталгнкй, гурух булиб, индивидуал айланма) фойдаланилади. Фронтал услубда укувчилар энг содда акробатик машклар, ракс элементлари, жисмоний сифатларни ривожлантириш машклар бир вақтда барабарига бажарадилар.

Гимнастик жихозлари етарлича булганда хамма укувчилар бир снарядда барабарига бажаришлари мумкин.

Гурух булиб машклар бажаришда синфни бир неча гурухларга булиб (кон, бруся, халкалар) машклар бажарадилар ва навбат билан бошка снарядларга алмашадилар. Гурухлар 8-10 кишидан ошмаслиги керак, шундагина дарсга юкори зичликка, вазифаларни уз вақтида ечилишига олиб келади. Гурухларга булишда укувчиларни кучларини кучли гурухга, кучсизларини кучсиз гурухга булиб, улар билан алохида эҳтибор бериб машкларни бажариши керак. Индивидуал услубда хар бир укувчи билан алохида шугилланиб, уларга эҳтибор кучайтирилади.

Бу услуб купрок спорт секциясида шугилланувчилар билан машгулотлар утказган вақтда юкори спорт разрядли спорчиларда кулланилади.

Айланма услубда бир неча куйилган снарядларда машк бажарилади. Бу снарядда машк бажарилиб, киска вақт дам олиб бошка снарядда машк бажаришни давом этиради. Бу услубда дарс зичлиги ошади, укувчи эса энг хавфли снарядда укувчиларни страховка килиб ва ердам курсатиб бошка снарядларни кузатиб боради. Асосий кисм одатда 25-35 минутгача давом этади.

Дарснинг якунлов кисми

Якунлов кисмининг асосий вазифаси; секин-аста шугилланувчиларнинг ҳаракатларини сусайтириш, дарсни якунлаш, уйга бериладиган вазифаларни тушунтириш, гигиеник талабаларни бажариш. Дарсининг асосий қисмида фаол катнашган укувчиларнинг организмини секин-аста дастлабки ҳолатига бушаштирувчи машқлар ердамида қайтариш.

Якунлов кисмининг асосий воситалари. Якунлов кисмининг вазифасини бажаришда қуйидаги воситалар қулланилади: кам ҳаракатли уйинлар, енгил югуриш, юриш, мускулларни бушаштирувчи, нафас ростловчи машқлар еки массаж, душ қабул қилинади.

Гимнастика дарслари ижобий тузилган бўлиб бир-биридан янгиликлар билан ажралиб туриши керак. Уқитувчи ҳар бир дарсга алоҳида кунт билан тайерланиши лозим.

“Гимнастка” сузи юнонча Гимнозо сузидан келиб чиққан юулиб —машқ қилдираман, машқ қиламан деган маноларни англатади.

Қадим вақтларда югурадиганлар, кураш тушадиганлар, баланликдан ва узунликка сакрқйдиганлар, ҳатто қул жанги билан шугуланадиганлар гимнастикачилар деб аталган.

Бугунги кунга келиб гимнастика алоҳида спорт турига айланди ва у икки турга бўлинди. Булар спорт гимнастикаси ва бадий гимнастикадир. Спорт гимнастикаси билан угил болалар ҳам, қиз болалар ҳам шугуланишди, бадий гимнастика билан фақат қиз болалар шугуланадилар. Спорт гимнастикасида угил болалар 6 тур бўйича, қизлар еса 4 тур бўйича мусобақалашадилар.

Мусобақалар вақтида бажариган машқларга баҳо балл ҳисобида қуйилади. Енг юқори балл 10 балл бадий гимнастика машқлари анча содда ва нафис бўлади. Спортчи майдонда олдин еркин,сунгча топ, халка (чамбарак), лента аргимчок ва булавалар билан бажарадиган машқларга утади. Гимнастика — жисмонан қамол топишга саломатликни мустаҳкамлашга ҳар тамонлама ёрдам берадиган махсус

жисмоний машқлар системаси. Гимнастика Билан мунтазам шугулланиб юрганда юрак- томи рва нафас системаси фаолияти яхшиланади, таянч ҳаракат опарати мустаҳкамланади, моддалар алмашинуви кучаяди, турли жисмоний нагрускаларга мослашуви механизими такомиллашади. Гимнастика жисмоний тарбия системасида кенг қулланилади. У « Меҳнат ва мудофага тайёр» комплекцияга киради.

Гимнастика – умумий гимнастика, спорт гимнастикаси ва Амалий гимнастикага бўлинади.

Умумий гимнастика турга асосий гимнастика ва атлетик; Спорт гимнастикаси турига хусусий спорт гимнастикаси, акроботика, гимнастика; Амалий гимнастика турига ишлаб чиқариш гимнастикаси касб Амалий, Амалий спорт, ҳарбий Амалий ва даволаш гимнастикалари киради

Узоқ умр қуриш учун бир қатор олимлар: халқнинг турмуш шароитининг туҳтовсиз ушиб бориши, мединина хизматининг яхшиланиши ва шунингдек соғломлаштириш гигиеник масаларни ҳал қилиш учун жисмоний тарбия ва спорт айниқса гимнастика воситаларидан муҳим тасир қурсатади. Гимнастика машғулотларинингмазмуни ва методикасини танлаш учун, шугуланувчиларнинг ёш хусусиятларини яхши билиш зарур. Ҳаракат функцияларининг психологик функцияларганисбатан қупрок заифлашиши медининада исботлаир қатор олимлар: халқнинг турмуш шароитининг туҳтовсиз ушиб бориши, мединина хизматининг яхшиланиши ва шунингдек соғломлаштириш гигиеник масаларни ҳал қилиш учун жисмоний тарбия ва спорт айниқса гимнастика воситаларидан муҳим тасир қурсатади. Гимнастика машғулотларинингмазмуни ва методикасини танлаш учун, шугуланувчиларнинг ёш хусусиятларини яхши билиш зарур. Ҳаракат функцияларининг психологик функцияларганисбатан қупрок заифлашиши медининада исботланган.

Физиологик ва потологик кексаликда бир-бирдан фарқ қилади, физиологик ва потологик кексаликда организмнинг функциялари астасекин пасайиб боради. Аммо унинг сифати қуп узгармайди. Потологик кексалик – турликесаликларга қура туқималарнинг шакли, тузилишигина узгармасдан, балки химиявий тузилишихам узгаради.

60-70 ёшда юрак хажми катталашади. Кон томир деворларининг узгариши натижасида кон окиш тезлиги секинлашади, бу еса уз навбатида тукималарни озикланишини ёмонлаштиради. Ёш улгайиши Билан мускулларнинг егилувчанлиги камаяди, хажми кичраяди, 60-70 ёшларда мускулларнинг огирлигитана огрлигининг 20-25% ри ташкил килади.

Дистрофия характеридаги ходисалар сабабли таянч апарати узгаради; мускулларнинг харакатчанлиги, бугинларнинг егилувчанлиги камаяди, суякларнинг муртлиги ошади. Мускул тукималарнинг таркиби узгариши сабабли унинг чискариш кобилияти ёмонлашади, куч, тезлик, ардошлилик, чакконлик ва кайшкоклик курсаткичлари пасаяди.

Катта ёшдаги кишиларда гимнастика машгулотларини ташкил кили шва утказишда мазкурузгаришларни албатта хисобга олиш керак.

Машгулотларни ташкил кили шва утказиш методикаси.

Урта, катта ва кекса ёшдаги кишилар соглигининг ахволига ва жисмоний тайёргарлигига караб гимнастика машгулотлари уч медицина группасига ажратилади.

1. Соғлом жисмоний жихатдан тайёрланган ёшузгаришлари физиологик жихатдан нормал утаётган кишилар.
2. Соглигида базибир функцианал качиликлар булган
3. Соглигида одатий меҳнат фаолиятига зид келадиган камчилиги булган.

Гимнастика машгулотларини утказиш учун барча шугулланувчиларни ёшини хисобга олган холда группаларга ажратилади. Мшгулотлар индивидуал ва группавой еркаклар вааёллар учун айрим-айрим утказилиши мумкин.

Умумий методик курсаткичлар.

1. Группалар машгулотлари хафтасигаикки марта утказилиши керак.
2. Жисмоний машклар нагруканинг мери, айникса, соглигида камчилиги бор булган шахслар учун врач педагоглар назорати асосида белгиланади.
3. 60 ёшдан кейин катта куламдаги машкларни камайтириш, узок вақт давометадиган , тезкор ва куч талаб машкларни кулламаслик зарур.

4. Машгулотларнинг катий бир тартибда булиши, таџим бериш жараёнини шугуланувчиларнинг максимал кучида активлигида таџкил етиш.

Гигеник талаблар.

Гимнастика билан шугуланувчининг кийими харакатланишга халакит бермайдиган булиши керак. Еркаклар гимнастика шимлари ва майка аёллар махсус гимнастика кастюмлари кийишлари махсадга мувофик. Баданни тоза тутиш ҳам мухим ахамиятга ега. Спорт гимнастикаси билаг шугуланувчилар тез-тез каварадиган ва шикастланадиган кафт в акул терисини авайлаб парвариш килишлари лозим. Кадимги дунёнинг атокли мутафаккирларидан бири Плутари гимнастикани соғломлаштиришга алохида етибор берган.

Кичик мактаб ёшида гимнастика

Бошлангич синфларда жисмоний тарбияни системали куллаш укувчиларда одат тусига кириб боради.

Шу ёшдагилар учун ваифалар куйидагича:

- укувчиларнинг соғлигини мустахкамлаш, жисмоний ривожлантириш; - мувозанатни саклаш, тирмашиб чикиш, туп отиш, юриш, югуриш ва сакраш малакаларини шакиллантириш ва такомиллаштириш;
- Харакат сифатларини тарбиялаш; коматни тугри устириш малакаларини шакиллантириши, рухий сифатларини тарбиялаш, маданий савиясини тарбиялаш, маданий савиясини шакиллантириш, гимнастика машкларини мустикал бажаришга кизикишни уйготиш ва кун тартибига киритилади.
- Жисмоний тарбия тизимида жисмоний тарбия дастури мактаб асосида жойни эгаллайди. Жисмоний тарбия дастурида укутишнинг асосий мазмуни давлат томонидан тузилган дастурда баён этган булиб, унинг назарий ва амалий билимлари мавжуддир.

Болаларга назарий маълумотда эрталабки гигиеник гимнастиканинг ахамияти, харакат тартиби, жисмоний машкларни бажариш вактида кийиниш, гигиена коидаларини, чиникиш, мустикал машгулот бажариш учун жой танлаш ва жихозларни саклаш ва хаказо.

Амалий машгулотлар болаларнинг ёшига караб саф машклари, тирмашиб чиқиш ва эмаклаш, гимнастика деворида ва скамейкасида машк бажариш, катта ва кичик туплар, узун ва қиска арконлар билан бажариладиган машklar, акробатик, ракс машклари, ҳамда қомат ростловчи машklar қиради.

Дастурда яна I-IV синф болалари учун асосий гимнастикадан уйда бажариладиган машklar ҳам қурсатилган.

Урта мактаб ёшидаги гимнастика.

V-IX синф қувчилари учун жисмоний тарбия дастурида назарий ва амалий машгулотлар берилган бўлиб, асосий вазифалар қуйидагича; жисмоний ривожланишни ҳар томонлама мустаҳкамлаш; қувчиларни "Алпомиш" ва "Барчиной" босқичларини топширишга тайерлаш; ҳар хил қийин ҳолатга тушган вақтда узини бошқара олиш учун ҳаракат мосламаларини ривожлантириш; қувчиларда жисмоний тарбияга қизиқиш ва мунтазам шугилланиб уни қун тартибига қиритиш.

Ҳар бир дарс утиш вақтида соғломлаштириш, қилм олиш ва тарбия бериш вазифаларини амалга оширилади. Назарий маълумотда қувчилар учун зарур бўлган қуйидаги саволлар қиритилган:

Ҳуқуматнинг мактаб жисмоний тарбиясини ривожлантиришдаги қамхурлиги;

Ўзбекистон спортчиларининг Олимпияда уйинларида, Жаҳон биринчилигида, Осиё уйинларидаги ютуқлари;

Гимнастика турлари; спорт гимнастикаси, акробатика, бадий гимнастика, қувчининг жисмоний тарбия бўйича ҳаракат тартиби;

Жисмоний тарбия ва спортни қувчининг узи учун аҳамияти қиритилган. Амалий машгулотларда синфлар бўйича машklar осон, қийинлигига қараб бўлинади; Сав малақаларини янада шақиллантириш; тирмашиб чиқиш ва эмаклаш, ҳар хил тусиклардан ошиб утиш; акробатик машklar, ҳаракат сифатларини ривожлантирувчи машklar; қуч, эгилувчанлик, қидамлилиқ, бўгинлар ҳаракатчанлиги, мувозанат сақлашни машклантириш; гимнастика жихозларида бажариладиган машklar: осилишлар, таянишлар, тортинишлар; қонда, қозелда

таяниб ва оддий сакрашлар; жихозлар билан, гимнастика деворида ва скамейкада бажариладиган машқлар; туп отишлар, уйинлар ва эстафеталар тавсия этилган.

Катта мактаб ёшида гимнастика.

Катта мактаб ёшидаги укувчилар учун жисмоний тарбия дастурида куйидаги вазифалар куйилган; Укувчиларни навбатдаги "Алпомиш" ва "Барчиной" боскичига гимнастика ва бошқа спорт турлари ва назарий маълумотлар буйича гимнастик снарядларида махсус машқларни ургатиш;

Укувчиларга бу машқларни ҳар хил шароитларда куллаш;

Укувчи узининг шахсий камолотини ривожлантиришда жисмоний машқлардан фойдаланиш; бадий гимнастика, акробатика ва спорт гимнастикаси буйича ҳакамлик малакаларини шакиллантириш. Гимнастика ва бошқа машғулотлар жараенида соғломлаштириш ва тарбиявий аҳамиятига эга булган вазифалар амалга оширилади.

Укув материалларининг асосий мазмуни ушиб келаётган усмир укувчини ҳар томонлама ривожланган, чидамли, Ватан муҳофасига тайер укувчиларни тайерлашдир.

Шунинг учун жисмоний тарбия уқитувчиси укувчиларни саф машқларини мукаммал урганиши саф низомига мос булган ҳарбий - амалий машқларни тула урганишга катта эътибор бериши зарур.

Кизлар учун машқлар угил болаларникидан фарк килиб уларни меҳнат килишга, эстетик ҳаркатга ва булгувси она сифатида тарбиялашга каратилгандир.

Назарий маълумотларга куйидагилар киритилган: Гимнастиканинг ҳар хил турларини мустакил утказиш услубларини ташкиллашни; ҳукумат ва вазирликларни ҳар қандай буйруқлари ва курсатмаларини яхши билишни; узбек спортчиларини халқаро мусобакаларда эришган ютуқлари билан танишиш.

Амалий машқларга махсус ҳаракат машқларини шакиллантириш ва янада такомиллаштириш кузда тутилган булиб унда: тусиклардан ошиб утиш, тирмашиб чиқиш ва эмаклаш, огирлик кутариш, перекладинада, брусияда машқ бажаришни, узунасига куйилган кондан, козелдан сакраш; акробатик машқлар ва ҳаказо.

Кизлар учун эса бадий гимнастика машклари киритилган. Дастурда асосий гимнастика буйича уйга бериладиган вазифалар ва талаблар киритилган.

Махсус тиббий гуруҳлар учун жисмоний тарбиядан дастур тузилган бўлиб соглиги заифлашган укувчилар учун мулжалланган.

Мактабда гимнастика машгулотларини ташкиллашнинг асосий шаклидир.

Гимнастикадан мактаб ёшидаги укувчилар учун ҳозирги жисмоний тарбия тизимида ҳар хил машгулотларни ташкиллаш усули мавжуд. Буларни асосийси гимнастика дарслари, гимнастиканинг спорт турлари буйича машгулотлар, физкульт паузалар, катта танаффус вақтида утказиладиган уйинлар, оммавий гимнастика чиқишларига тайергарлик куриш ва катнашиш, уйга бериладиган вазифалар ва ҳаказо. Мактабда укувчилар билан гимнастикани дарс ва дарсдан бошқа шакилларда ҳам утказилади. Дарс шаклига укув дарси, синфдан ташқари машгулотлар, умум жисмоний тайергарлик дарслари, даволаш дарслари ва спорт тренировка машгулотлари киради.

Дарсдан ташқари шаклига эса дарсгача гимнастика, физкульт минутлар физкульт паузалар, гигиеник гимнастика, уй вазифасини бажариш, атлетик, бадий гимнастикалардир.

Булар кун тартибда еки буш вақтларда утказилади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. “Гимнастика в школе” Т. Усмонхужаев таҳрири остида Тошкент 1998 йил.
2. Физическая култура в школе (журналлар) 1988 йил № 6,7,8,10 ва 1990 йил № 1,2,4,6,8
3. “Гимнастика” В .Д Польша. М. 1982 йил
4. “Физическое воспитание в начальной школе” В.М Качашкин. М 1983 йил
5. “Теория и методика гимнастики” В.И Филлипович таҳрири остида М. 1971 йил
6. “Гимнастика с методикой переподавания” В.М Смолевский М. 1981йил

