

E. LTOIRJONOV

GIMNASTIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI



TOSHKENT

**O'ZBEKISTON RESPUBLAKASI
OLYI VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

**ZAHIRIDDIN MUXAMMAD BOBUR NOMIDAGI
ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI**

TOIRJANOV ELYOR ISAQOVICH

**GIMNASTIKA VA UNI
O'QITISH METODIKASI**

(o'quv qo'llanma)

Andijon – 2019

UDK: 796.40 (07)

BBK 74.200.55

T-61

**Y-91 E. I. Toirjonov Gimnastika va unio‘qitish metodikasi
-T.: «Fan va texnologiya», 2019, 106 bet**

ISBN 978-9943-11-443-2

Ushbu o'quv qo'llanma oliy ta'lim muassasalari jismoniy madaniyat mutaxassislari hamda ta'lim oluvchilar uchun mo'ljallangan.

O'quv qo'llanmadagi materiallarning berilishi jismoniy tarbiya fanidan mutaxassislar tayyorlaydigan namunaviy o'quv dasturiga mos bo'lib, olti bobdan iborat. Kitobda gimnastika sportining o'zbek tilidagi atamalari, uning rivojlanish tarixi, mashqlarni o'rganish usullari va shu sport turiga oid uslubiy ma'lumotlar berilgan.

UDK: 796.40 (07)

BBK 74.200.55

Ma'sul muxarrir: Soliyev H.H., AndDU, "Jismoniy madaniyat fakulteti" p.f.n. dotsent

Takrizchilar:

X.To'xtaxo'jaev – AndDU, "Jismoniy madaniyat fakulteti" p.f.n.
Xamraqulov.R., FarDU "Jismoniy madaniyat fakulteti" p.f.n.

O'zbekiston Respublika Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining
2019 yil
02 noyabrdagi 654– sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan.

Ro'yxatga olish raqami 1023-031

ISBN 978-9943-11-443-2

«Fan va texnologiya» nashriyoti , 2019

KIRISH

«Gimnastika va uni o'qitish metodikasi» o'quv qo'llanmasi jismoniy tarbiya va sport bo'yicha maxsus tahsil oladigan talabalar uchun ta'lim standarti va namunaviy o'quv dasturiga muvofiq yozildi.

Sportning gimnastika turidagi hozirgi kundagi ilg'or izlanish va tajribalarni tatbiq etish hamda umumlashtirish natijasida olingan ilmiy ma'lumotlar berilmoqda. Ushbu o'quv qo'llanma gimnastika sporti bo'yicha o'zbek tilida o'quv qo'llanma bo'lib, boshqa fanlardan boblarning tuzilishi va mazmuni bilan ajralib turadi. U besh qismdan iborat bo'lib, ular quyidagilardan tarkib topgan:

- ❖ gimnastika nazariyasi va uslubiyatining umumiy muammolari;

- ❖ gimnastikaning asosiy vositalari;

- ❖ gimnastika turlari;

- ❖ mashg'ulotlarni o'tkazish shakllari;

- ❖ tayyorgarligi turli darajada bo'lganlar bilan o'tiladigan mashg'ulotlar xususiyatlari.

O'quv qo'llanmaning gimnastika atamaları bobi dotsent A.Yefemenko tomonidan shu sohada olib borilgan izlanishlarga, «O'zbek tilining izohli lug'ati»ga, «Jismoniy tarbiya va sport lug'ati»ga hamda Respublikamizda ko'pdan buyon ishlab kelayotgan o'qituvchilar va murabbiylarning amaliy mashg'ulotlarda qo'llab kelgan atamalarga tayanib tuzildi. Albatta, ayrim ibora (atama)lar ona tilida oldin qo'llanilmagani uchun, ulardan foydalanilganda muallif sabr-toqatli bo'lishni so'raydi.

Ushbu o'quv qo'llanmadagi ma'lumotlardan nafaqat universitetlardagi jismoniy madaniyat fakultetlarining talabalari, balki jismoniy tarbiyava sport universiteti talabalari, jismoniy tarbiya o'qituvchilari va BO'SM murabbiylari, o'rta

maxsus o'quv yurtlari, kasb-hunar kolleji o'quvchilari, foydalanishlari mumkin. Shuningdek, jismoniy tarbiya o'qituvchilarini tayyorlaydigan o'quv muassasalari uchun o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etiladi.

I. BOB. GIMNASTIKA TARIXIY

1.1. Gimnastikaning vujudga kelishi

Jismoniy tarbiya fanining vositasi sifatida gimnastika uzoq vaqt mobaynida rivojlanib kelgan. Uning qaror topishi ijtimoiy tuzum o'zgarishi bilan, inson haqidagi fanning rivojlanishi bilan, shuningdek, urush olib borish usullarining o'zgarishi bilan bog'liq bo'lgan. Bular gimnastikaning mazmunan o'zgarishiga, uning o'qitish uslubiyati va hat to, mashqlarni bajarish texnikasining tubdan o'zgarishiga ham bevosita ta'sir ko'rsatgan.

XVIII-XIX asrdagi gimnastika tizimiga kirgan ayrim mashqlar Qadimgi Rimda hamda bir qancha G'arbiy Yevropa mamlakatlarida esa o'rta asrlar davridayoq harbiy-jismoniy tayyorgarlik ko'rishda qo'llanilgan edi. Yog'och otda, narvon va raqib qal'alariga hujum qilishni o'rgatishda qo'llanadigan boshqa jihozlardagi mashqlar shular jumlasiga kiradi. Akrobatik mashqlar va arqon ustidagi mashqlarni sayyor yurgan dorbozlar namoyish qilishgan.

Uyg'onish davri gumanistlari yoshlarni har tomonlama tarbiyalashga katta ahamiyat bera boshlashdi. Gimnastika mashg'ulotlarini ular inson sog'lig'ini mustahkamlash va jismoniy kuchini rivojlantirishda eng yaxshi vositasi, deb bilishardi. XVI asrda jismoniy tarbiyaga oid bir qancha asarlar paydo bo'ladi. Bulardan eng mashhuri I. Merkuralisning gimnastika san'ati haqidagi asari. Muallif gimnastikani: harbiy gimnastika, davolash gimnastikasi va atletik gimnastikadan iborat uch turga ajratdi. Sog'lomlashtirish gimnas- tikasini, ya'ni

raqibdan ustun chiqish hissi bilan bog'liq bo'lmagan gimnastikani, u asosiy jismoniy tarbiya vositasi, deb hisoblagan.

Ayni vaqtda gimnastikada boshqa yo'nalish ham rivojlangan bo'lib, uning asosini shug'ullanuvchilarning chaqqonligi tashkil etgan. Fransuz gumanist yozuvchisi Fransua Rablening (1494-1553-yillar atrofida) «Gargantuya va Pantagryuel» asarida tarbiyalanuvchilar turli mashqlar bilan, shu jumladan, yakkacho'pda, yog'och otda mashq qilishgani, arqonga tirmashib chiqqanligi, akrobatik mashqlar bajarishgani haqida ma'lumot berilgan. Shu sababli, XV asrdayoq zodagon yoshlar maktablarda ayrim gimnastika jihozlari va mashqlaridan foydalanilgan. Ular keyinchalik sport gimnastikasiga asos bo'lgan, deb hisoblash o'rinli.

1.2. Yangi davr gimnastikasi

Y.A.Komenskiyning asarlari va uning didaktik tamoyillari tizimi XVIII asr pedagogika klassiklari Jan Jak Russo (1712-1778) va ayniqsa, Pestalotssi (1746-1827) dunyoqarashlarinitig taraqqiyotiga yordam berdi. B ularning jismoniy tarbiya sohasidagi xizmatlari shundan iboratki, ular gimnastikaning chinakam tiklanishiga turtki berishdi. Russo jismoniy mashqlar inson tanasini mustahkamlaydi va toblaydi, kuch va harakat sifatlarining rivojlanishi uchun kerakli sharoit yaratib beradi, hayotda uchraydigan qiyinchiliklarni yengish uchun tayyorlaydi, aqliy va jismoniy kamol topishga hamda salomatlikni mustahkamlashga yordam beradi, deb hisoblagan.

Pestalotssi bolalarda mavjud bo'lgan kuch va jismoniy sifatlarni mashq orqali rivojlantirishni jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi, deb bilgan. Ufikrlash va harakat qilish qobiliyatini rivojlantirishni keyingi o'ringa qo'yish muhim, deb hisoblagan. Buninig uchun bo'g'inlardagi eng oddiy harakatlar - eng yaxshi mashqlar bo'ladi, chunki har qanday murakkab harakat ana shunday oddiy harakatlardan tarkib topadi, deb

aytadi, Bo'g'in gimnastikasi esa harakatli o'yinlar va qo'l mehnati o'rnini bosib borishi kerak boladi, deb ta'kidlaydi. Albatta, bu bilan u bo'g'in mashqlarining ahamiyatiga haddan tashqari yuqori baho berib yuborgan edi, shunga qaramay, u ishlab chiqqan tahliliy uslub o'sha zamon gimnastikasi uchun muhim ahamiyat kasb etgan va keng qo'llanilgan. Pestalotssi - gimnastika nazariyasi va usubiyatining asoschilaridan biri, uning «bo'g'in harakatlari» esa hozirgi erkin mashqlarning namunasidir.

Russo, Pestalotssi va boshqa o'z zamonasi demokratik pedagogika arboblarning ilg'or g'oyalari G'arbiy Yevropa mamlakatlarining burjua ziyolilari tomonidan qo'llab-quvvatlanar edi. Bu sohada amaliy ishlar ilk bor Germaniyada boshlandi. XVIII asrning 70-yillarida ayrim shaharlarda yangi turdagi maktablar - filantropinlar tuzila boshlandi. Bu maktablarda nemis milliy gimnastikasi yuzaga kela boshladi.

Fit (1763-1836) va Guts-Mutslar (1759-1839) filantropinlardagi gimnastikaning eng mashhur rahbarlari edi. Ular o'zlariga ma'lum bo'lgan jismoniy mashqlarning hammasidan foydalanishgan. Fit uchjildli asarida gimnastika haqidagi nazariy va amaliy ma'lumotlarni bayon qilib bergan, Bu mashg'ulotlardan maqsad - salomatlikni mustahkamlash, kuch va harakat tezligini rivojlantirish, qaddi-qomatning chiroyli bo'lishiga erishish, aqliyrivojlanish va ruhiy faoliyatga ko'maklashishdir, deb hisoblardi. Fit o'z asarida bir qancha qimmatli uslubiy ko'rsatmalar beradiki, ular hanuzgacha o'z ahamiyatini yo'qotmagan (bular mashqlarning ketma-ketligi, yengil mashqlardan asta-sekin qiyinlariga o'ta borish haqidagi, o'quvchilarning faolligi, mashg'ulotga boigan qiziqishi, ularning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olish va boshqalar to'g'risidagi ko'rsatmalardir).

Guts-Muts ko'pginu gimnastika mashqlari, jumladan,

gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlar texnikasini ishlab chiqdi. Ushbu mashqlarda harakat shakliga katta ahamiyat beradi. Guts-Mutsning «O'smirlar uchun gimnastika» kitobi bir qancha mamlakatlarda keng tarqalib, gimnastikaning kasbiy-amaliy va sport turi sifatida taraqqiy etishiga katta turtki bo'ldi. Kitobda yakkacho'p, qo'shpoya vahalqada bajariladigan ko'pgina mashqlar tasvirlangan edi. Kitobda mashg'ulotlar jarayonida o'qimchilarning o'zaro musobaqalashuvi rag'batlantirilib, mashqlarning ijro etilishi aniq bo'lishiga qo'yiladigan talablarga e'tibor berilgan.

XVIII asr oxirlariga kelib, hozirgi zamon gimnastikasining nazariy asoslari namoyon bo'la boshladi.

1.3. Milliy gimnastika tizimining yaratilishi

Milliy gimnastika tizimining yaratilishi XIX asr boshlariga to'g'ri keladi. Bu ijtimoiy talablar oqibati edi. Urush qilish usullari bir vaqtda harakat qilishni, buyruqlarning aniq bajarilishini, jang maydonida saflanishlarni talab qilardi. O'sha davr pedagoglari va shifokorlariga gimnastika yoshlarni jismonan tarbiyalashning birdan bir to'g'ri uslubi bo'libko'rinardi.

XIX asrning birinchi yarmiga kelib, gimnastika taraqqiyotida uch yo'nalish ko'zga tashlana boshladi:

✚ gigiyenik yo'nalish (gimnastika odamning salomatligini mustahkamlash va jismoniy kuch ini rivojlantirish vositasi hisoblanardi);

✚ citletikyo'nalish (gimnastika murakkab mashqlarni, shu jumladan, gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlarni qo'llash yo'li bilan insonning harakat sifatini rivojlantirish vositasi, deb hisoblanardi);

✚ amaliy yo'nalish (gimnastika urushda uchraydigan turli to'siqlardan oshib o'tishni askarlarga o'rgatish vositasi hisoblanardi).

Nemis gimnastika tizimi-Napoleon qo'shinlari Prussiyani

egallab turgan davrda tarldb topa boshladi. Bu tizimning asoschisi F. Yan (1778-1852) edi. F.Yan gimnastikadan mamlakatni bosqinchilardan ozod qilish maqsadida yoshlarga harbiy tayyorgarlik berish uchun foydalanishga intildi. Gimnastika jihozlaridagi mashqlar va harbiy o'yinlar bu tizimning asosini tashkil qilar, chunki ular, Yanning ftkricha, odamning jismoniy kuchini rivojlantirib, irodasini mustahkamlar edi. U o'zining gimnastikasini «turnkunst» (epchillik san'ati), shogirdlarini esa «tumerlar» deb atadi. Keyinchalik nemis gimnastikasi «turnen» nomini oldi.

Yan Frizen Eyzelen bilan birgalikda gimnastika mashqlari texnikasini ishlab chiqdi. «Nemis gimnastikasi» darsligi nashr etilib, unda o'sha vaqtda ma'lum bo'lgan jihozlarda bajariladigan hamma mashqlarning tavsifi berilgan edi. Mashqlarni bajarayotganda shug'ullanuvchilardan boshni to'g'ritutish, oyoq uchlari cho'zilgan bo'lishi, gavdani harbiycha to'g'ri tutish, to'g'ri chiziq bo'ylab harakat qilish talab qilinardi. Mashg'ulotlarda musobaqa usulidan foydalanilardi, bu esa shug'ullanuvchilarning qiziqishini juda ham oshirar va ular bir xildagi mashqni behisob takrorlashga intilishardi. U davrda turli harakatlar kombinatsiyalari qo'llanilmas edi.

A. Shpiss (1810-1858) nemislar tumenini maktabda o'qitishga moslashtirib, mashg'ulotlar jadvalini tuzib chiqdi. U 1840-yilda «Turnerlik san'ati haqida ta'limot» nomli asarini e'lon qiladi. Shpissning gimnastika mashg'ulotida tartibli mashqlar (saf va qayta saflanishlar) bo'lib, undan keyin gimnastika jihozlarida mashq bajarishga tayyorlovchi erkin mashqlar (Pestalotssi bo'g'in gimnas- tikasidan va Fit gimnastikasidan olingan harakatlar) bajarilar edi. Shpiss uzun yakkacho'p, uzun qo'shpoyalar, qator narvonlar, qator langarcho'plar singari guruhiy mashq jihozlarini joriy qildi. Darsning yakuniy qismida harakatli o'yinlar o'tkazilar

vaguruhlarda bajariladigan mashqlar qo'llanilar edi.

A.Shpiss nemischa turnen tamoyillarini saqlab qolgan holda nemis burjua milliy gimnastika tizimini yaratib tugalladi. Shpiss gimnastikasi buyruqlarni yaxshi bajaradigan va harbiy xizmat uchun yetarli jismoniy tayyorgarligi bo'lgan intizomli yoshlarni tarbiyalab, yetishtirishga yordam beradi. Biroq bu uslub bolalar tashabbusini bo'g'ib qo'yar, ularning o'ziga xos shaxsiy qobiliyatlarining o'sishiga xalaqit berar, eng muhimi, o'sha davrdagi tabiiy va pedagogik fanlardagi ko'pgitita ilg'or fikrlarga to'g'ri kelmas edi. Ana shu kamchiliklar juda ko'p e'tirozlarga sabab bo'lgan. Bular orasida eng asosli e'tirozlardan bin P.F.Lesgaftning e'tirozlaridir.

Shved gimnastika tizimi-nemis gimnastikasi bilan birin - ketin paydo bo'lgan. Unda gigiyena yo'nalishi yaxshi ishlab chiqilgan edi. P. Ling (1776-1839) XIX asrning birinchi yarmida gimnastikani Daniyada o'rgana boshladi. Chunki o'sha davrda gimnastika G'arbiy Yevropadagi ilg'or mamlakatlardan biri bo'lgan Daniyada tarqala boshladi. P.Lingning tashabbusi bilan 1886-yilda Stokgolmda maxsus institut ochildi. P.Ling u yerda o'zining jismoniy tarbiya uslubi va vositalarini qo'lladi. U inson badanini mustahkamlaydigan va kamol toptiradigan mashqlardan foydalanish kerak, deb hisoblardi. Ammo u gimnastikaning tarbiyaviy ahamiyatini hisobga olmagan edi.

Uning o'g'li Y. Ling (1820-1886) otasi boshlagan ishni davom ettirib, mashg'ulotlar jadvalini ishlab chiqdi. Mashqlarni jadvalga solib, maxsus gimnastik jihozlardan foydalanishni va bir qancha uslubiy qoidalarni ilgari surdi. Bunda mashqlar anatomik belgilariga qarab, uning tasnifi berildi. Muvozanat, to'g'ri yo'nalish va kuchga tayanish bunga asos qilib olindi. Gavda a'zolarining aniq bir holatda bo'lishiga katta ahamiyat berilgan.

Shved gimnastika darsi qat'iy tartibda birin-ketin keladigan 16 qismdan iborat jadvalga binoan tuzilgan edi. Bu

tizim o'qituvchining tashabbusini cheklashiga qaramay, ko'plarga ilmiy tomondan asoslangandek tuyilgani bois, shved gimnastikasining mashhur bo'lib ketishiga va ko'pgina mamlakatlarda keng tarqalishiga sabab bo'lgan.

Fransuz gimnastika tizimi-harbiy-amaliy yo'nalishda bo'lib, shved tizimi bilan deyarli bir vaqtda shakllandi. Fransiyada gimnastika tizim ini yaratgan kishi Amoros (1770-1848) bo'ldi. U A.V.Suvorovning harbiy-jismoniy tayyorlov tizimi bilan tanish bo'lib, bundan o'z tizim ini yaratishda foydalandi. Hayotda va harbiy sharoitda zarur bo'lgan ko'nikmalar orttirishga yordam beradigan mashqlar - to'siqlar qo'yilgan ochiq joyda yurish va yugurish, qurol-yarog'lar bilan turli holatlardan sakrash, yukni yoki «yaradorni» joydan joyga ko'tarib o'tish, suzish va sho'ng'ish, kurashtushish, uloqtirish, o'q otish, qilichbozlik va chavandozlik mashqlarini u eng yaxshi mashqlar, deb hisoblagan. Juda katta tezlik bilan va kuchni ko'proq tejab o'tilishi lozim bo'lgan gimnastika asboblari (narvonlar, arqonlar, langarlar, devorlar) qo'llanilar edi.

Mashg'ulotlar vaqtida Amoros muayyan jadvalga rioya qilmagan. U quyidagi umumiy tamoyillarni belgilab olgan edi, xolos.

Mashqlar shug'ullanuvchilarga tushunarli va niurrikin qadar sodda bo'lishi kerak bo'lgan. Ularni birin-ketin yengilidan qiyiniga, soddasidan murakkabiga o'ta borgan holda bajarish kerak bo'lgan mashg'ulotlarda o'quvchilarning o'ziga xos xususiyatlari hisobga olinishi lozim edi, Harakatlar tezligi, yo'nalishi (ko'lami) va uni o'zgartirib, aynan bir mashqning ta'sirini kuchaytirish yoki susaytirish mumkinligi to'g'risida ko'rsatmalar bo'lgan. Mashqlar harbiy qo'shiqlar jo'rligida ijro etilar, bu nafas olish bilan bog'liq bo'lgan sifatlarning rivojlanishiga yordam berib, vatanparvarlik hissini uyg'otar edi. Bu mashg'ulotlarni musiqa jo'rligida o'tkazishni odat qilishga ilk

bor urinish bo'lgan.

Fransuz gimnastika tizimi mashqlari ko'pgina mamlakat qo'shinlarini jismoniy va harbiy tayyorlashda qo'llanilgan.

Lochinlar gimnastika tizimi-Avstriya-Vengriya tarkibida bo'lgan slavyan xalqlarining milliy-ozodlik kurashiga aloqador tarzda XIX asr o'rtalarida yuzaga keldi. Chexiyada «lochinlar harakati» paydo bo'lib, lochinlar gimnastika tizimi tuzila boshlandi. O'z vatanini Avstriya zulmidan ozod qilishga intilgan, vatanparvarlik kayfiyatidagi liberal burjuaziya vakili, Praga universitetining estetika va san'at tarixi professori M. Tirsh (1832-1884) bu tizimning asoschisi bo'lgan. Tirsh XIX asrning birinchi yarmidagi gimnastika tizimlari bilan tanish edi, lekin Chexiyada xalqni milliy-ozodlik kurashiga tayyorlash maqsadida ommaviy gimnastika harakatini tashkil etish uchun ulardan biron-tasini ham yaroqli, deb hisoblamadi.

«Lochinlar» gimnastika tizimi mazmun jihatdan nemis gimnastika tizimiga yaqin, ammo uning o'ziga xos xususiyatlari bor edi. Tirsh mashq bajaruvchilarning barcha holat va harakatlarni tomoshabinlarning mhini ko'tarish, quvonch, estetik kayfiyat uyg'otadigan shaklda yaratishga intilgan. Gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlar jihozlar bilan va jihozlarsiz, piramidalar, qilichbozlik, boks, jangovar kurash belgilari bo'lgan mashqlar ushbu tizim asosini tashkil qilgan.

«Lochinlar» o'z mashg'ulotlarida mashqlarni behisob takrorlash o'rniga turli harakat to'plamlarini kiritishdi. 1862-yildan boshlab esa gimnastika musobaqalari maxsus ishlab chiqilgan qoidalarga binoan o'tkaziladigan bo'ldi. Endi erkin va gimnastika jihozlarida bajariladigan gimnastika mashqlarida bir belgidan ikkinchisiga o'tish mantiqli bo'lishiga alohida e'tibor beriladigan boldi. «Lochinlar» mashqlarni tashqi belgilariga qarab tasnif berishgan va har bir mashqni bir-ikki so'z bilan ataladigan qilib, gimnastika mashqlari atamalarini ishlab

chiqishgan, Bu esa mashqlarni bajarishda juda qulaylik tug'dirdi.

«Lochinlar» gimnastika darsi ucli qismdan iborat bo'lgan:

➤ birinchi (tayyorlov) qismida tartibli mashqlar, umumiy erkin mashqlar yoki jihozlar bilan (tayoqcha, gantellar va h.k.) mashqlar bajarilardi;

➤ ikkinchi (asosiy) qismida gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlar, sakrashlar, jangovar mashqlar va h.k.lar bajarilardi;

➤ uchinchi (yakunlovchi) qismida, odatda, yurish, asta-sekin yugurish, harakatli, sport o'yinlari qoilanilardi.

Mashg'ulotlarning bir xil kiyimlarda, musiqa jo'rligida o'tkazilishi, mashqlarning aniq bajarilishi, musobaqalar va ommaviy chiqishlarning uyushtirib turilishi lochinlar gimnastikasining ko'p mamlakatlarga tarqalishiga sabab bo'ldi. Bu esa o'z o'rnida hozirgi sport gimnastikasiga asos soldi.

Yuqorida zikr etilgan tizimlarda sinfiy xislat va milliy an'analar aks etgan. Bu tizimlarning bir yoqlama bo'lganligi, ularning mualliflari gimnastikaning tarbiyalovchi ahamiyatini yetarlicha tushunib yetmaganligi va ularning empirizmga (*Empirizm - yunonchadan tarjima qilinganda, falsafiy ta'lim ma'nosini bildiradi(mashqlarning nafaqat kuchni rivojlantirish, balki tarbiyalash xususiyatlariniinkor etish yoki tan olish)*)berilib ketganligi, mazkur tizimlarning salbiy tomoni edi.

XIX asr oxirlarida ilmiy asoslangan quyidagi dastlabki tizimlar: Rossiyada P.F.Lesgaft (1837-1909) tizimi, Fransiyada fiziolog va pedagog J.Demeni (1850-1917) tizimi paydo bo'la boshlaydi. Birinchi Jahon urushi yillarida J.Demeni jismoniy tarbiyaga oid asar e'lon qiladi. O'z asarida mashqlarning statik emas, balki dinamik bo'lishi, to'la amplitudada bajarilishi, shaklan nafis bo'lishi kerak, deb hisoblagan. Mashq bajarish jarayonida ishtirok qilmagan mushaklar bo'sbashib turishi kerak, deb qayd qilgan. Bu gimnastika taraqqiyotida yangi qadam

bo'ldi.

Demeni taklif qilgan mashqlar gimnastikani ancha boyitdi. Demeni salomatlikni mustahkamlashni, gavda tuzilishi va harakatlarning nafisligiga erishishni, kishining chaqqonligi va irodaviy tuyg'ularini rivojlantirish - jismoniy tarbiyaning vazifalaridir, deb hisoblagan. Uning shogirdlaridan biri J.Eber jismoniy tarbiyaning «tabiiy uslubi»ni taklif qildi. Bu taklif aslida harbiy-amaliy gimnastikaning yanada rivojlantirilishi bo'lgan edi.

XIX asr oxirlari va XX asr boshlarida gimnastikaning yangi turlari paydo bo'ladi. Jumladan, badiiy va ritmik gimnastikaning yangi turlari tashkil topadi, tibbiyotning sohalaridan biri bo'lgan davolash gimnastikasi, ko'proq gigiyenik yo'nalishda bo'lgan shaxsiy gimnastika tizimi (Myulleming «Mening tizimim», Sandovning gantellar gimnastikasi, Porshek, Anoxinning shaxsiy gimnastika tizimi va h.k.) keng qo'llaniladi.

1.4. O'zbekistonda gimnastikaning taraqqiy topishi

Markaziy Osiyo hududida, jumladan, O'zbekistonda gimnastikaning davolash, sog'lomlashtirish, amaliy jismoniy tarbiyaning yo'nalishlari ilmiy asoslangan tarixiy negizlarga ega. Qadim zamonlardan aholi turli xil jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlarni katta bayram va to'ylarda tashkillashtirishgan. Navro'z, hosil bayrami va boshqa tantanalarda otda poyga, yugurish bo'yicha musobaqalar, olomon-poygalar, chovgon o'yinlari, dorbozlar chiqishlari kabi ko'ngilochar tadbirlari muntazam ravishda o'tkazilib turilgan.

Abu Ali ibn Sino «Tib qonunlari»da jismoniy tarbiyaga katta e'tibor bergan. O'z kitobida salomatlikni muhofaza qilish qoidalarini ko'rib chiqar ekan, buyuk mutafakkir jismoniy mashqlarning sog'lomlashtirish va davolash amaliyotida tutgan o'rni va ahamiyati haqida mukammal tarzda so'z yuritadi. Ibn

Sino olimlar orasida birinchi bo'lib, jismoniy mashqlarning odam organizmiga ijobiy ta'sirini «Uzluksiz chuqur nafas olish jarayonini keltirib chiqaruvchi erlnd harakat jismoniy mashq deyiladi», deb ta'riflagan.

Olimlarning raisi (Ibn Sinoni shunday deyishgan) ta'kidlashicha, salomatlikni muhofaza qilish tartibida eng asosiysi badantarbiya mashqlari bilan shug'ullanish, undan so'ng ovqatlanish va uyqu tartiblariga rioya qilishdir. Agar odam o'z vaqtida, me'yorida badantarbiya mashqlari bilan doimo shug'ullanib, kun tartibiga rioya qilsa, u hech qanday davolash chorasi va dori-darmonga ehtiyoj sezmaydi. Buyuk olimning yozishicha, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullantnay qo'ygan odamning sog'lig'i so'nib, harakatlanishni to'xtatish natijasida kuchi susayib boradi. Olimning fikricha, jismoniy mashqlar mushaklar, bo'g'inlar, asab tolalarini mustahkamlaydi, natijada, insonlar o'z ishlarini toliqmasdan uzoq muddatda bajarib, xastalikdan muhofaza etishadi. Ibn Sino jismoniy mashqlar bilan shug'ullanganda insonning yoshi va salomatligining qay darajada ekanligini inobatga olishni ta'kidlaydi.

«Tib qonunlari»da bolalar, o'smirlar, keksalar qachon va qay tarzda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi haqida ma'lumot berib o'tiladi. Ibn Sino mashqlarni bosh lash va tugatish vaqti, uqalash, hammomda va sovuq suvda cho'rnish (chiniqish), tanani tozalikda saqlash va boshqa gigiyenik talablar haqidagi fikr-mulohazalari bugungi kungacha olimlar diqqat markazidadir.

1.5. XX asrning birinchi yarmida O'zbekistonda gimnastikaning ravnaq topishi

1918-yilda «Bolalar sport klubi» ochilib, Linda gimnastika mashqlari va o'yinlar o'tkazilardi. 1919-yil Toshkentda Turkiston Olimpiya o'yinlari o'tkazildi. 1920-yil 10-

oktabrda O'rta Osiyo o'yinlari O'zbekiston gimnastlari yutug'i bilan yakunlandi. 1921-yilda Turk-frontning «Yangi savodxonlik boshqarmasi» qoshida jismoniy tarbiya markaziy sho'rolari tashkil topdi. Uning maqsadi turli jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarini birlashtirish va Turkiston mehnatkashlarini jismonan tarbiyalashni rejaga timvofiq boshqarish edi. 1921-yilda 2-O'rta Osiyo Olimpiada o'yinlari ochildi, gimnastika ushbu o'yindan o'rin olgan edi.

1920-yilda Farg'ona viloyat harbiy qo'rnitasi qoshidagi «Всесоюзч» bo'limi «Besh yillik maktablarning 1 va 2-sinflarida jismoniy tarbiyadan ta'lim berish bo'yicha qisqa dastur»ni ishlab G.Konovalova, A.Borodin, N.Tarasov va V.Merkulovlar esa o'z davrining ilg'or sportchilari edi.

1935-yili Toshkentda jismoniy tarbiya texnikumi ochilib, unda Moskva institutining bitiruvchisi Yan Xalilovich Murtazin, Rashid Hamidov va Umar Asadovlar gimnastikadan saboq berishgan. 1936-yilda texnikum talabalari R.Hamidov va P.Zaviruxa Respublika chempionlari unvoniga sazovor bo'lishdi.

Shu texnikum bitiruvchilari: dotsent Muhammadali Tojiyev, G.D.Jorjaladze - O'zDJTIda «Gimnastika» kafedrasini mudiri, Karim Jo'rayev, Rixsi Olimova-Qoziyeva, A. Yefemenko - ToshDU «Jismoniy tarbiya» kafedrasini mudiri, 1990-2000-yillarda O'zbekiston Respublikasi Gimnastika federatsiyasining raisi, dotsent Y.A.Ishoqov va boshqalar O'zbekiston Respublikasida sport gimnastikasi rivojlanishiga salmoqli hissa qo'shishgan.

1936-yilda O'zbekistonda ilk bor sport gimnastikasidan bolalar orasida birinchilik bo'lib o'tdi. V.Lebedev va R.Tomilina Respublika chempioni unvoniga sazovor bo'lgan. Bu hoi respublikada gimnastikaning kelgusida rivojlanishi uchun katta ahamiyat kasb etib, gimnastika bo'yicha Olimpiada o'yinlari ishtirokchilari va chem- pionlarini, sobiq Ittifoq va O'zbekiston

mutlaq chempionlari - G.Shamray, A.Markov, S. Chuksiyeva, V.Xrimpach, E.Sirkin, Bondarenko, R.Bolshakov va P.Pankratyev kabi yuksak mahoratli sportchilarning o'sib chiqishiga sabab bo'ldi. Leningrad shahrida 1938-yili o'tkazilgan Butunittifoq musobaqalarida Respublikamizning yosh gimnastlari 5-o'rinni, 1939-yili esa 4-o'rinni egallashgan.

Ikkinchi Jahon urushidan oldingi yillarda mahalliy millatga mansub gimnastlar bilan ishlash yaxshi yo'lga qo'yilgan edi. 1940-yilda respublika terma jamoasi tarkibida 4 nafar o'zbek yigiti va 3 nafar qizlar bo'lgan. Ularni tarbiyalashda Toshkent shahri- dagi 90-maktab o'qituvchisi L.Vapoyevning xizmatlari beqiyosdir. 1943-yil 1-yanvardan, hatto o'rta maktabning boshlang'ich sinf- larida harbiy-jismoniy tayyorgarlik bo'yicha darslar joriy qilingan. 1943-yil sentabr oyida maktabdan tashqari muassasalarni tiklash to'g'risida maxsus qaror qabul qilingan.

1944-yilda 118 ta maktabdan tashqari muassasa, shu jumladan, 16 pionerlar uyi, 11 BSM, 7 bolalar o'yingohlari va bog'lari, markaziy sayyohlar stansiyalari barpo etilib, ular mablag' bilan ta'minlangan. BSMda 2000 dan ortiq maktab o'quvchilari shug'ullangan.

1.6. Mustaqillikdan keyingi davrda gimnastikaning rivojlanishi

Mustaqil O'zbekiston Respublikasi gimnastlari, murabbiylari yangi sharoitda katta yutuqlarga erishishmoqda. Sportchilarimiz xalqaro sport maydonlarida o'z kuchlarini sinab ko'rishga puxtatayyorgarlik ko'rishyapti. Bu hol o'zbek sportchilariga Jahon, Olimpiada o'yinlariga mustaqil ravishda chiqishga imkon yaratdi. O'zbekistonlik gimnastlar O.Chusovitina, R.Galiyeva sport gimnastikasi bo'yicha Jahon chempionatlarida ishtirok etib, oltin medalga sazovor bo'lishgan. 1996-yilgi Olimpiada o'yinlarida O.Chusovitina, A.Dzyundzyak, I.Valiyevlar gimnastika ko'pkurashida kuchlilar 10 ligi qatoridan

o'rin olishdi.

1993-yilda O'zbekistonda Sport gimnastikasi federatsiyasi tashkil topib, uni Xalqaro gimnastika federatsiyasi (FIJ) o'z tarkibiga qabul qildi.

1994-yilda Xirosimada o'tkazilgan Osiyo o'yinlarida O.Chusovitina tayanib sakrash va qo'shpoyalarda 2 ta bronza medali ni qo'lga kiritdi.

1998-yilda Bangkokda o'tkazilgan musobaqalarda E.Gordeyeva, A.Dzyundzyak, B. Bayatanova, S. Bahriddinova, O.Chusovitina kabi mahoratli sportchilar ishtirok etishdi. Bugungi kunda respublikada R.G.Sarkisov, R.S.Sirkin, A.Olushev kabi malakali sport murabbiylari ishlamoqda. Olimpiya zaxiralari qatorida ayollar orasida V.Ochilova, N.Almatova, F.Xo'jayeva, A.Kambekova, R.Nasibulina, A.Habibrahmonova, erkaklardan A.Markelov, I.Valiyev, A.Fokin, A. Karimjonov, R. Ailov, K. Hasanov, I. Rahmatov kabi sportchilar o'sib chiqdi.

O'zbekiston gimnastika federatsiyasi vakillari FIJ va Osiyo uyushmasi anjumanlarida ishtirok etishadi. Barcha ishlar Madaniyat va sport ishlari vazirligi, MOQ (milliy olimpia qomitasi) bilan hamkorlikda olib boriladi. Muntazam ravishda hay'at yig'ilishlari o'tkazilib, terma jamoa a'zolarini tasdiqlash masalalari, sportchilarning bo'lib o'tgan musobaqalarda erishgan yutuqlari muhokama etiladi. Yetakchi sport- chilarning xalqaro musobaqalarda qatnashishlari uchun mablag' ajratadigan homiyilar bilan ishlar olib boriladi.

Bugungi kunda O'zbekiston Respublikasi gimnastika federatsiyasi va ushbu go'zal sport tunning ravnaq topishiga kuchini ayamaydigan insonlar o'z hissasini qo'shib kelishmoqda. Mahoratli gimnastlar O.Chusovitina, N.Dzyundzyak, ularning izdoshlari mahoratini oshirishda xizmat qilayotgan S.Kuznetsovava boshqa taniqli murabbiylar o'z ustozlari

V.Vnuchkova, G.Petrov, V.Aksenov, Z.Bondarenko, V.Kurlyand, R.Sarkisovlar qoldirgan merosdan unumli foydalanib, mamlakatimiz sport shon-sharafini xalqaro musobaqalarda baland ko'tarishmoqda.

1.7. Sport gimnastikasi Olimpiada o'yinlarida

Gimnastika sporti yangi davr Olimpiada o'yinlarining birinchi dasturidan o'rin olgan edi. Biroq uni o'tkazish shakli hozirgi kundagi gimnastika sport musobaqalari dasturidan farq qiladi.

1896-yil - Afina (Gretsiya). I-Olimpiada o'yinlarida 10 mamlakat ishtirok etgan bo'lsa, shulardan 5 tasi gimnastika musobaqasida qatnashgan.

Qo'shpyoda -3 mamlakatdan 18 ishtirokchi: 1-o'rinni A.Flatov (Germaniya), 2-o'rinni J.Sutter (Shvetsiya), 3-o'rinni X.Vayngyortner (Germaniya) egalladi. Jamoalar o'rtasida 2 mamlakatdan 67 ishtirokchi qatnashib, 1-o'rinni Germaniya, 2-o'rinni Gretsiya-1 jamoasi, 3-o'rinni Gretsiya-2 jamoasi egalladi.

Yakkacho'pda - shaxsiy birinchilikda 4 mamlakatdan 15 ishtirokchi qatnashib, 1-o'rinni X.Vayngyortner, 2-o'rinni A.Flatov egalladi.

Jamoalar o'rtasida mutlaq I-o'rinni Germaniya terma jamoasi egalladi.

Yog'och otda - besh mamlakatdan 15 ishtirokchi qatnashib, va 2-o'rinlarni J. Sutter hamda X. Vayngyortner (Germaniya) egalladi.

Halqada - 3 mamlakatdan 8 ishtirokchi qatnashib, 1-o'rinni Mitropulos (Gretsiya), 2-o'rinni X. Vayngyortner (Germaniya) va 3-o'rinni Persakis (Gretsiya) egalladi.

Tayanib sakrashda - 5 mamlakatdan 15 ishtirokchi qatnashib, 1-o'rinni K.Shuman (Germaniya), 2-o'rinni J. Sutter (Shvetsiya) egalladi.

Arqonga tirmashib chiqishda 4 mamlakatdan 5 ishtirokchi qatnashib, 1-o'rinni N.Andriakopulos va 2-o'rinni T. Ksenakis (Gretsiya) egalladi.

1900-yil - Parij (Fransiya). II-Olimpiada o'yinlaridagi gimnastika musobaqasida 6 mamlakatdan 866 sportchi ishtirok etgan. Fransiya MOQ taklifi bilan musobaqa quyidagi dasturda o'tkazildi. Shaxsiy birinchilikda - qo'shpoya, yakkacho'p, halqa, yog'och otda tayanib sakrash, erkin mashqlar, yugurib kelib uzunlikka sakrash, turgan joyidan uzunlikka vabalandlikka sakrashlar, langarcho'p bilan sakrash, arqonga tirmashib chiqish va 50 kg og'irlikni ko'tarish bo'yicha: 1-o'rinni G. Sandra (Fransiya), 2-o'rinni N. Ba (Fransiya), 3-o'rinni L.Demane egalladi. Bundan ko'rinib turibdiki, Olimpiada o'yinlarida sportning bu turida fransuzlar us- tunlik qilishgan. Musobaqada gimnastikaga oid turlar ham bo'lgan. Ushbu dastur, asosan, 1924-yilgacha davom etib kelgan.

1904-yil-Sent Luis (AQSH). III-Olimpiada o'yinlarida 13 mamlakatdan 119 ishtirokchi qatnashgan.

Jamoali-uchkurash-uzunlikka sakrash, yadro irg'itish, 100 yardga yugurish, oltikurash, yakkakurash, qo'shpoya, tayanib sakrash, ko'ndalang turgan yog'och otdan sakrash, yadro irg'itish, 100 yardga yugurish shaxsiy musobaqa dasturiga kirgan.

Dastakli otda - 1-o'rinni A.Xeyda, 2-o'rinni J.Eyser, 3-o'rinni U.Mers (hammasi AQSH) egallagan.

Halqada - 1-o'rinni X.Gless, 2-o'rinni U.Mers, 3-o'rinni E.Foyt (hammasi AQSH) egallagan.

Qo'shpoyada - 1-o'rinni J.Eyser, 2-o'rinni A.Xeyda, 3-o'rinni J.Dyuxa (hammasi AQSH) egallagan.

Yakkacho'pda - 1-o'rinni A.Xeyda, 2-o'rinni E.Xennig, 3-o'rinni J.Eyser (hammasi AQSH) egallagan.

Arqonga tirmashib chiqishda - 1-o'rinni J.Eyser, 2-o'rinni

Ch.Kraus, 3-o'rinni E.Foyt (hammasi AQSH) egallagan.

Tayanib sakrashda - 1-o'rinni A.Xeyda, 2-o'rinni J.Eyser, 3-o'rinni U.Mers (hammasi AQSH) egallagan.

To'qmoqlar bilan mashqda - 1-o'rinni E.Xennig, 2-o'rinni E.Foyt, 3-o'rinni R.Uilson (hammasi AQSH) egallagan.

7 ta gimnastika jihozlarida shaxsiy birinchilikda - 1-o'rinni A.Xeyda, 2-o'rinni J.Eyser, 3-o'rinni U.Mers egallagan. 9 ta gimnastika jihozlarida shaxsiy birinchilikda - 1-o'rinni A.Shnipler (Shveysariya), 2-o'rinni Y.Lenxard (Avstriya), 3-o'rinni V.Veber (Germaniya) egallagan. Ushbu ma'lumotdan ko'rinib turibdiki, Amerika qit'asida o'tkazilgan Olimpiada o'yiniarida gimnastika musobaqalari dasturi boshqacha bo'lgan. Chunki xalqaro olimpia qomitasi (XOQ)ning qaroriga ko'ra, musobaqa qabul qiladigan mamlakat sportning uch turiga o'z dasturini kiritadi.

1908-yil - London (Angliya). IV Olimpiada o'yinlarida 12 mamlakatdan 97 ishtirokchi qatnashgan.

Shaxsiy birinchilikda - yakkacho'p, qo'shpoya, yog'och ot, halqa, arqonga tirmashib chiqishda 317 ball bilan 1-o'rinni A.Bralya (Italiya), 312 ball bilan 2-o'rinni S.Tusel (Angliya), 297 ball bilan 3-o'rinni L.Segyura (Fransiya) egallagan.

1912-yil - Stokgolm (Shvetsiya). V Olimpiada o'yinlarida 9 mamlakatdan 44 ishtirokchi qatnashgan.

Ko'pkurash, yakkacho'p, qo'shpoya, yog'och ot, halqada 865 ball bilan 1-o'rinni A.Bralya (Italiya) , 862,5 ball bilan 2-o'rinni L.Segyura (Fransiya), 861,5 ball bilan 3-o'rinni A.Tunezi (Fransiya) egallagan.

Ixtiyoriy, jihozlar tartibini va mashqlarni bajarish tartibini sportchilarni o'zi tan lagan. Terma jamoa o'rtasida 187,25 ball bilan 1-o'rinni Norvegiya, 109,25 ball bilan 2-o'rinni Finlandiya, 3-o'rinni 106,25 ball bilan Daniya egallagan.

Shvedlar tizimi: 1-o'rinni Shvetsiya, 2-o'rinni Daniya, 3-

o'rinni Norvegiya jamoalari egallagan.

1920-yil-Antverpen (Belgiya). VI Olimpiada o'yinlarida 5 mamlakatdan 119 ishtirokchi qatnashgan.

Shaxsiy birinchilikda yakkacho'p, qo'shpoya, yog'och ot, halqada 88,35 ball bilan 1-o'rinni J. Dzampori (Italiya), 87,62 ball bilan 2-o'rinni M. Torres (Fransiya), 87,45 ball bilan 3-o'rinni J. Guno (Fransiya) egallagan.

Yevropa tizimi: 1-o'rinni Italiya, 2-o'rinni Belgiya, 3-o'rinni Fransiya egallagan.

Shvedlar tizimi: 1-o'rinni Shvetsiya, 2-o'rinni Daniya, 3-o'rinni Belgiya terma jamoasi egallagan.

Ixtiyoriy tizim: jihoz va mashqlarni o'zi tanlaydi.

1-o'rinni Daniya, 2-o'rinni Norvegiya terma jamoalari egallagan.

1924-yil - Parij (Fransiya). VII Olimpiada o'yinlarida 9 mamlakatdan 82 ishtirokchi qatnashgan.

Ko'pkurash - yakkacho'p, dastaldi ot, qo'shpoya, tayanib sakrash, ko'ndalang turgan yog'och otdan sakrash, halqa, arqonga tirmashib chiqish mashqlari kirgan. Bundan tashqari, sportchilar shaxsiy birinchiligida:

Qo'shpoyada - 1-o'rinni A.Gyuttinger (Shveysariya), 2-o'rinni R.Prajak (Chexoslovakiya), 3-o'rinni J.Dzampori (Italiya) egallagan.

Yakkacho'pda - 1-o'rinni L.Shtukel (Yugoslaviya), 2-o'rinni J.Gutveniger (Shveysariya), 3-o'rinni A.Ijlen (Fransiya) egallagan.

Dastakli ot - 1-o'rinni Y. Velxelm (Shveysariya), 2-o'rinni J.Gutveniger (Shveysariya), 3-o'rinni A. Rebeta (Shveysariya) egallagan.

Halqada - 1-o'rinni F.Martino (Italiya), 2-o'rinni R.Prajak (Chexoslovakiya), 3-o'rinni L.Vaxa (Chexoslovakiya) egallagan.

Tayanib sakrash - 1-o'rinni F.Kris (AQSH), 2-o'rinni

Y.Koutni, 3-o'rinni B. Moijkovski (Chexoslovakiya) egallagan.

Ko'ndalang yog'och otdan sakrash - 1-o'rinni A.Segen, 2-o'rinni F.Ganglof, 3-o'rinni J.Guno (Fransiya) egallagan.

Arqonga tirmashib chiqish - 1-o'rinni Shubchik (Chexoslovakiya), 2-o'rinni A.Segen (Fransiya), 3-o'rinni L.Vaxa (Chexoslovakiya) egallagan.

1928-yil - Amsterdam (Niderlandiya). VIII Olimpiada o'yinlarida 11 mamlakatdan 88 sportchi ishtirok etgan. Xalqaro gimnastika federatsiyasining qaroriga ko'ra, Olimpiada o'yinlari musobaqasi dasturiga o'zgartirish kiritildi, ya'ni gimnastika klassik turlari bo'yicha bellashuvlar o'tkazila boshlandi. Shu qarorga asosan, ilk bor gimnast ayollar jamoa tarkibida ishtirok etgan.

Erkaklar: ko'pkurashda, dastakli otda, halqada, qo'shpoyada, yakkacho'pda va tayanib sakrash mashqlarida shaxsiy o'rin uchun keskin kurash olib borishdi. Ayollar esa ko'pkurash bo'yicha jamoa birinchiligida quyidagi o'rinlarni egalladilar: 316,75 ochko bilan 1-o'rinni Niderlandiya, 289 ochko bilan 2-o'rinni Italiya, 258,25 ochko bilan 3-o'rinni Buyuk Britaniya, 256,5 ochko bilan 4-o'rinni Vengriya va 247,5 ochko bilan 5-o'rinni Fransiya terma jamoalari egallagan.

1932-yil - Los-Anjeles (AQSH). IX Olimpiada o'yinlarida 5 mamlakatdan 24 sportchi ishtirok etgan. 1932-yildan boshlab, bugun bizga ma'lum bo'lgan sport gimnastika musobaqalari dasturi bo'yicha bellashuvlar Olimpiada dasturidan o'rin oldi. Shu bilan birga, badiiy gimnastika va trampolin ham Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi.

II. BOB. GIMNASTIKA MASHQLARINI O'RGATISH USLUBIYATI

2.1. O'rgatishning maqsadi, vazifasi va bosqichlari

Gimnastika mashqlarini o'rgatishdan maqsad, har qanday pedagogik jarayon singari, harakat ko'nikmalarini, malakalarini shakllantirish va maxsus bilim olishlari uchun talabalarning o'qituvchilar rahbarligidagi rejali faoliyatini uyushtirishdir.

Talabalarning umumiy harakat va sport tayyorgarligi uchun:

✓ ahamiyatli bo'lgan harakat ko'nikmalarini shakllantirish;

✓ kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, epchillik, chidamlilik singari jismoniy sifatlarni tarbiyalash;

✓ pedagogik-kasbiy ko'nikmalarni (maxsus ta'lim o'quv mas-kanlari talabalarida) shakllantirish lozim.

Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayonida hal etiladigan alohida vazifalar har bir aniq holda harakat tarkibini, uni bajarish sharoitining xususiyatlarini va o'quvchilarning tayyorgarlik darajasini baholash asosida belgilanadi.

Gimnastika mashg'ulotlarida o'zlashtiriladigan mashqlar xilma-xil bo'lib, ular gavdaning alohida qismlarini oddiy harakatlari, oddiy turish holatlaridan (asosiy turish, osilish, tayanishdan) to jismoniy va harakat sifatlarini maksimal ishga solish bilan bog'liq bo'lgan mnrakkab harakat faoliyatlarigacha (masalan, halqalarda qo'llarni ikki yonga uzatib tayanish - chalishtirish, yakkacho'pdagi yoki erkin mashqlardagi uch karra salto) harakatlarini o'z ichiga oladi. Shuning uchun ba'zi bir mashqlarni o'rganish oson kechadi. Bu mashqlarni o'zlashtirib olish uchun ularning bajarilishini ko'rish yoki nomlarini eslab qolishining o'zigina kifoya bo'ladi. Boshqa mashqlarni o'rganish esa uzoq muddatda shug'ullanish bilan bog'liq bo'ladi.

Aniq bir gimnastika mashqini o'rgatishni shartli sur'atda

o'zaro bog'liq bo'lgan uch bosqichga bo'lish mumkin. Birinchi bosqich - harakat haqida umumiy dastlabki tasavur hosil qilishdan (boshlang'ich ma'lumotdan) iborat bo'lib, bunday tasavur har bir harakat faoliyatini ongli o'zlashtirish zaminida yotadi. Yangi harakat to'g'risidagi (uning shaldi, ko'lami, ta'sir yo'nalishi, ayrim holatlari va h.k.) dastlabki ma'lumotlar va talaba xotirasida to'plangan harakat tajribasi natijasida bo'lajak harakat faoliyatining dastlabki dasturi tuzilishini ta'minlovchi umumiy bog'lanishlar hosil bo'ladi.

Ikkinchi bosqich - bevosita harakat texnikasi asoslarini egallash (mashqni juda puxta o'rganish). Bu bosqichda o'qituvchi bilan talabaning birgalikda faol ishiashi natijasi o'laroq, mashq haqidagi tasavur aniqlanadi, xatolarga yo'l qo'yilmaydi; mashqlarni nazorat ostida mustaqil bajarishi ta'minlanadi.

Uchinchi bosqich - harakat texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish. Bu harakatni boshqarish darajasini, albatta, avtomatlashtirilgan ko'nikma darajasiga yetkazib, shu tufayli shug'ullanuvchi mashqlarni turli sharoitda (musobaqalar va boshqa chiqishlarda) uzoq vaqt davomida bajara oladi.

Mashqni o'rgatish jarayoni tugagandan keyin butun faoliyat o'zlashtirib olingan mashq variantlarini bajarishga, oldingi mashqqa o'xshash elementlari bor, texnikasi murakkab mashqlarni bajarishga, bajarish sharoitini o'zgartirishga, masalan, boshqa mashqlar bilan qo'shib bajarishga qaratilishi mumkin.

2.2. Gimnastika mashqlarini o'zlashtirish shartlari

Birinchi shart. Gimnastika mashqlarini o'rgatishni muvaffaqiyatli tashkil etishning birinchi sharti - talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash. Bunda talabaning imkoniyatlari quyidagi ko'rsatkichlarga e'tiboran baholanadi:

➤ mashqlarni bajarishni o'zlashtirish tayyorgarligi,

o'zlashtiriladigan mashqlarning hajmi va ifodasi, harakatlarni o'rganishdagi ayrim qiyinchiliklar, talabada yangi mashqlardagiga o'xshash harakat tajribasining mavjudligi;

➤ jismoniy tayyorligi (yangi texnik harakatni o'rganib olishda hal qiluvchi xislatlarning kamolot darajasi);

➤ ruhiy xislatlarning (talabalarning dadilligi, qat'iyligi, uzoq vaqt davom etadigan asabiy zo'riqishlarga chidamliligi) qay darajada rivojlanishi.

Talabani mashqlarni o'rganish qobiliyatini baholash xarakteri ayni vaqtda qanday mashq o'rganayotganiga bog'liq. Gimnastika mashqlari esa nihoyatda xilma-xil, shutting uchun yangi harakat o'rganilayotgandagi har bir aniq holatda tala bailing imkoniyatlarini aniqlab olish o'zgarib turishi mumkin,

Ikkinchi Shaft - o'rgatish dasturini harakat tuzilmasini tahlil qilish va talabani shaxsiy xususiyatlarini bilish asosida tuzish. O'qitish dasturi algoritmik topshiriq, chizmalı yoki tarmoqli dastur tarzida yoziladi. Mashqlarni bajarish texnikasi murakkablasha bor- gan sari o'rgatish dasturining samaradorligi ham orta boradi.

Uchinchi short - mashqlar to'plarnini o'zlashtirish jarayonini mohirlik bilan boshqarish. O'qituvchi buni talaba faoliyatini tahlil qilish hamda unga aniqlik kiritadigan buyruqlar va nazorat topshiriqlarni tanlash asosida amalga oshiradi.

To'rtinchi short - mashqlarni samarali vato'g'ri bajarish uchun tegishli sharoit va o'quv vositalarining mavjudligi. Bunga quyidagi: mashg'ulot o'tadigan joy (sinf xonasi, zal, maydonchalar), asosiy va yordamchi jihozlar, uslubiy o'quv vositalari (jadvallar, rasmlar, kino-videolavhalar, odam gavdasining shakllari, ta'lim texnikasi va uslubiyati uchun tuzilgan uslubiy rejalar), texnikaviy ta'minlash vositalari, kino, foto va videoapparatlar, o'lchov qurilmalari va goniometr, dinamometr va boshqa asboblari, magnitofonlar,

videomagnitofonlar, diktofونlar kiradi.

2.3. O'rgatish usuliri

O'rgatish usuliri deganda, qo'yilgan vazifalarni hal qilish uchun kerakli muayyan yo'llar tanlashni tushuntrish kerak. Xilma-xil o'rgatish usullarini guruhlarga bo'lish mum kin. Birinchi guruh o'rgatish usuliri:

- og'zaki usul universal usullardan biri bo'lib, talabalarga dars jarayonida yangi mashq bajarishni o'rgatishni idora qilish imkonini beradi. Bunda gimnastika atamalaridan foydalanish alohida ahamiyatga ega bo'ladi, chunki atamalar yordamida cfqituvchining talabalarga nutq orqali ta'sir etishini aniq va qisqa bo'lishiga erishish mumkin;

- harakat texnikasi to'g'risidagi ma'lumotni bildirish usulini, namoyish qiluvchi tomonidan mashqlarni bajarish, ko'rgazmali qurollar ko'rsatish, audio va videomateriallar, shartli belgilar berish, harakatning ayrim qismlari, miqdori talaba tomonidan harakat texnikasi elementlarini bajarish yo'li bilan namoyon qilinadi.

Mazkur o'rgatish usuliri, asosan, mashq texnikasi asoslari to'g'risidagi tasavvurni hosil qilish va aniqlashga qaratilgan bo'lib, but un inashg'ulot jarayonida qo'llanilishi mumkin.

O'rgatish usullarining ikkinchi guruhi:

- yaxlit mashq usuliri, u o'rganilayotgan harakatni bir butun tarzda bajarishni nazarda tutadi. Bunda mashqlarni bajarish sharoitini yengillashtirish, yordam ko'rsatish va straxovka qilishning qo'shimcha vositalarini qo'llash, jihozlar balandligini pasaytirish, harakatni trenajorda bajarish, dastlabki yoki pirovard holatni soddalashtirish (masalan, past yakkacho'pda gavgani yozib ko'tarishni murabbiy yordamida bajarish) hisobiga bo'lishi mumkin;yordamchi mashqlar uslubi (yaxlit mashq usulining o'xshash turlaridan bin), u tarkib jihatidan asosiy mashqqa

o'xshash, lekin ayni vaqtda mustaqil mashq bo'lib, ilgari o'rganilgan harakatni yaxlit bajarishni nazarda tutadi (masalan, yakkacho'pda gavdani yozib ko'tarish uchun bir oyoqda ko'tarilib, tayanish yordamchi mashq bo'lib xizmat qiladi);

- bo'lingan mashq usuli bu butun harakat texnikasini ayrim qism vabo'laklarga ajratib olish hamda ularning har hirini o'zlashtirib olgandan keyin uni qayta yaxlit bajarishdan iboratdir. Mashqni bo'laklarga bunday sun'iy bo'lish asosiy faoliyatni o'rganish sharoitini osonlashtirish maqsadida qilinadi;

- xususiy harakat vazifalarini hal qilish usuli bo'lingan mashq usulining varianti bo'lib, harakat texnikasining muayyan elementlari bo'lgan o'quv vazifalarini tanlash bilan ifodalanadi (masalan, endi boshlovchi sportchilar oyoqni kerib, tayanib sakrashni o'rganib olish uchun yerga qo'nishni, yugurib kelishni, depsinish va so'ng «ko'prik» tushishni birin-ketin o'rganishadi).

Mazkur o'rgatish usullari talabalarga mashq haqida axborot olish va o'rganilayotgan harakat texnikasi asoslarini bilib olish imkonini beradi. Bundan tashqari, ular harakat tarkibi to'g'risidagi tasavur paydo bo'lishiga, shuningdek, ro'y berishi mumkin bo'lgan xatolarni tuzatishga yordam beradi.

Uchinchi guruh: standart mashq usuli, bu usul mashg'ulot sharoitida harakat ko'nikmasini mustahkamlash maqsadida harakatni mustaqil bajarish bilan ifodalanadi;

- o'zgamvchan mashq usuli quyidagi qiyinlashtirilgan sharoitlar bilan bog'liq bo'ladi: adashtiruvchi signallar (shovqin, begona tovushlar va h.k.), atrofdagi sharoitning o'zgarishi (jihozlarning odatdagidan boshqacha qo'yilishi, yoritishm o'zgartirish va h.k.), ma'lum topshiriqni bajarish haqida kutilmagan ko'rsatma berilishi, mashqning kombinatsiyadagi joyi o'zgarib qolishi, mashqni charchagan yoki ortiqcha hayajonlanib bajarish;

- o'rgatishning o'yin va musobaqa usuli talabalarning

o'zaro raqobat qilishini yoki harakatdan muayyan natijaga erishish uchun mas'uliyat sezishni nazarda tutadi.

Mazkur o'rgatish usullari harakat ko'nikmalari barqarorligiga erishish imkoniyatini beradi.

To'rtinchi guruhi yangi harakatni o'rgatishning to'g'ri taktikasini va o'quv jarayonini tashkil qilishning samarali shaklini tanlab olish imkoniyatini beradigan dasturlash usullaridan iboratdir. Mashqni o'rgatish jarayonini algoritmlash dasturlashtirishning ilg'or turlaridan biridir.

Algoritmik turdagi topshiriqlar o'quv materialini qismlarga bo'lishni va ana shu qism vazifalarini shug'ullanuvchilarga qat'iy aniq tartibda birin-ketin o'rgatishni nazarda tutadi. O'quv vazifalarining birinchi qismi o'rganib bo'lingandan keyingina ikkinchi qismiga o'tish huquqi beriladi, Topshiriqlarni tuzishga quyidagi talablar qo'yiladi:

- topshiriqlar yoki o'quv material ining qismlari har bir faoliyat ifodasini aniq ko'rsatishi, ularni tanlashda tasodifga yo'l qo'ymasligi va u kimlarga mo'ljallangan bo'lsa, shularga tushunarli bo'lishi kerak;

- algoritmik tipdagi topshiriqlar bir harakat faoliyati uchun ham, tarkib jihatidan o'xshash harakatlarni takrorlash uchun ham tuzilishi mumkin;

- o'quvvazifalarining hammasi bir-biri bilan bog'liq hamda murakkablashib borishi jihatidan izchil bo'lishi kerak.

Topshiriqqa binoan, o'quv material qismlarini o'rganish tar- tibi ular orasidagi aloqadorlikka qarab belgilanadi. Algoritmik turdagi topshiriqning har bir vazifalarining takrorlanishi muayyan maqsadni hal qilishga qaratilgan bo'ladi.

Chunonchi, o'rganiladigan harakat faoliyatini muvafifaqiyat bilan bajarish uchun zarur jismoniy sifatlarni rivojlantiradigan mashqlar, o'quv vazifalarining birinchi bor takrorlanishida bo'lishi darkor. O'rganiladigan harakat faoliyati

boshlanishi va tugallanishidagi dastlabki va pirovard holatlarni o'zlashtirishga mo'ljallangan mashqlarni esa o'quv vazifalarining ikkinchi marta takrorlanishi o'z ichiga olishi lozim.

O'quv vazifalarining birinchi va ikkinchi takrorlanishi bir vaqtda yoki boshqa-boshqa vaqtda o'zlashtirilishi mumkin. O'quv vazifalarining uchinchi takrorlanishi asosiy harakatlar bajarilishini nazarda tutadi. Masalan, qo'shpoyalarda qo'llarga tayanib turib, oldinga siltanib ko'tarilishni o'zlashtirish uchun talaba siltanib turishni va oldinga qarab zarur bo'lgan balandlikka siltanishni bajara bilishi kerak.

To'rtinchi takrorlashga bajarishni ayrim qismlarga fazo, vaqt, mushaklarning zo'riqish darajasiga qarab baholash bilan bog'liq bo'lgan o'quv vazifalari kiradi. Differensiatsiyalash miqdori va aniqlik darajasi o'rganiladigan mashqning murakkabligiga bog'liq.

O'quv vazifalarining beshinchi takrori yordamchi mashqlarni o'z ichiga oladi. O'quv vazifalarining takrorlari bajarilgandan keyin, harakat osonlashtirilgan sharoitda (trenajorda, o'qituvchi yordamida, texnika vositalaridan foydalanib va h.k.) yaxlit o'rganiladi. Har bir o'quv vazifasini o'rganayotganda topshiriqlar qanchalik to'g'ri bajarilayotganini nazorat qilish orqali o'quv jarayonini faol boshqarish imkoniyati yaratiladi.

Yaxlit o'rgatish usulini qo'llashning iloji bo'lmaganda yoki samarasi kam bo'lganda algoritmik turdagi topshiriqdan foydalanish kerak. Bu turdagi topshiriqdan, odatda, texnik jihatdan mu-rakkab mashqlarni o'rganishda foydalaniladi.

2.4. Mashqlarning bajarilish usullari

Gimnastika mashqlarini o'rgatishning usullari nihoyatda xilma-xil. Quyidagilar eng samarali va o'rgatish tajribasida ko'p foydalaniladigan usullar qatoriga kiradi.

Harakat texnikasi haqidagi tasavvurni hosil qiladigan va

aniqlaydigan usullar:

a) o'qituvchi talabalar bilan nutq orqali mashqlarning bajarilishini yetkazishi, suhbatlashishi, tushuntirishi, muhokama qilishi va boshqa shakllarni qo'llashi kerak. Har bir so'z aniq va obrazli, iboralar esa qisqa va tushunarli bo'lgandagina tarbiyalash ancha samarali hamda ta'sirli chiqadi, shunday holda o'qituvchi bevosita yangi mashq o'rgatish oldidan tayyorgarlik ishini muvaffaqiyat bilan o'tkazishi, o'rgatish jarayonini boshqara olishi mumkin;

b) ko'rgazmali qurollar (chizma va rasmlar, jadvallar, videolavhalar, odam gavdasining yumshoq simdan yasalgan va boshqa modellari, multiplikatsion rasmlar va h.k.) ko'rsatish, sportchi mashqni bajarib ko'rsatishi, turli ko'rgazmalardan foydalanish (quyiroqqa qarang) lozim;

d) mashq texnikasi elementlarini chizmada tasviriy ko'rinishida nusxalashtirish ketma-ket bajariladigan harakatlarni, sportchi gavdasi harakatining murabbiy tomonidan ko'rsatilishi, harakat texnikasini og'zald yold yozma tasvirlab berish, texnika vositalari yordamida harakatning ayrim parametrlarini qayta tasvirlab ko'rsatish, bu sportchini u uchun yangi bo'lgan mashqlarni tez o'zlashtirishga va o'rgatishning asosiy vazifasi bo'lgan harakat ko'nikmasi shakllanishini hal qilishga yordam beradi.

Ko'maklashish va ehtiyotkorlik usuilari

O'qituvchining talabaga ko'maklashishining xilma-xil usuilari bor. Masalan, mashq bajarish paytida nima qilishni aytib turish, harakat vazifasining natijasi yoki bajarish usuli haqida oldindan yo'l-yo'riq ko'rsatish va h.k.lar.

Ko'maklashish va straxovka usullarining maxsus bir guruhi o'qituvchi bilan talabaning birgalikdagi faoliyati bilan bogliq. Masalan, talaba harakat vazifalarini amalga oshirar ekan, unga xatosini tuzatish, texnika dementiarini aniqlash yoki

xavfsizlikni ta'minlash uchun jismoniy ko'mak zarur bo'ladi. Shu maqsadda o'qituvchi, alohida dastlabki turish holatini qayd etishda, harakatlar ketma-ketligini takrorlashda, mashqni yaxlit taqlidan baja- rishda talabaga yordam beradi. Bunda o'qituvchi talabaning harakatini sekinlatib, sun'iy qarshilik hosil qiladi, straxovkani ta'minlab turadi.

O'rgatish vaqtida bu usullarni qo'llash samaradorligi ko'p jihatdan o'qituvchining qobiliyatiga bog'liq bo'lib, u ayni shu paytda zarur bo'lgan eng yaxshi usulni, talabaning qaysi tomonida turishini va mashqlarni birgalikda bajarish uslubini tanlay bilishi kerak. Shuning uchun o'qituvchi o'zining amaliy mehnat faoliyati davomida hamma usullarni maxsus o'rganib va takomillashtirib borishi lozim.

Qo'shimcha belgilar qo'llash, awalo, yangi gimnastik mashqlarni o'zlashtirishni osonlashtiradi. Bunday belgilar harakat parametrlari haqidagi tasawumi aniqlashtirib beradi, harakat faoliyatini to'g'ri bajarishga, bajarilgan harakat natijalarini aniq baholashga yordam beradi.

Ko'rinadigan belgilar sifatida, odatda, quyidagilardan foydalaniladi: gimnastika jihozlarining ayrim qismlari, talaba gavdasining ba'zi qismlari, tabiiy belgi (mashq bajarilayotgan joy yaqinidagi buyum)lar, qo'shimcha buyum (to'plar, tayoqchalar, arg'amchi)lar, shuningdek, maxsus chizilgan (masshtabli va oddiy) belgilar.

Akrobatika yo'lakchalaridagi belgilarga muvofiq, akrobatika mashqlarini bajarish yuzasidan yoki gimnastika jihozlaridan sala'agandan keyin muayyan chegarada yerga aniq qo'nish yuzasidan talabaga berilgan topshiriq bunga misol bo'la oladi.

Ayrim tovuslilar (qarsak, hushtak) harakatga jo'r bo'lib turishi yoki sur'at va ritmni belgilab turishi mumkin. Bunday belgilar o'qituvchi yoki o'rgatishning texnik vositalari orqali

berib turiladi. Tovushli belgilar davom etish vaqt va kuchining o'zgarib turishi bilan ko'rinadigan belgilardan farq qiladi. Bunday holat ulardan foydalanish imkoniyatini kengaytiradi, talabani e'tiborini mashqlarni imo-ishoralar almashinishiga muvofiq bajarishga jalb qilish imkonini beradi.

Daktil imo-ishoralarni (signal) mashq bajaranda talabani ko'rib turib bajarishi qiyin bo'lgan hollarda qo'llasa bo'ladi. Talabani o'zi nimagadir (gimnastika jihoziga, biror-bir belgiga) tayanib mashq bajarayotganini his etishi, unga harakatni faoliyat natijasi bilan taqqoslab ko'rishi va o'z harakatiga o'zgartirishlar kMtishiga hamda mashq o'rganishni davom ettirishning oqilona usullarini tanlashga yordam beradi. O'qituvchining sun'iy daktil imo-ishoralar hosil qilishi (talaba gavdasining ayrim qismlariga qo'l tekkizib qo'yishi) ham talabani mashqlarni to'g'ri bajarishga majbur qiladi. Bu usullar samaradorligi o'qituvchining kasbiy mahoratiga bog'liq.

Yangi mashqlarni o'rganish jarayonida har xil qo'shimcha belgilarni (oriyentir) birga qo'shib qo'llash, o'rgatish uslubiyatining talablaridan biridir.

O'rgatishda texnik vositalardan foydalanish mashq bajarilishi natijasining sifatiga baho berishdan oldin aniq miqdoriy ma'lumot olish, bajarilishi kerak bo'lgan mashqlar dasturiga o'zgartirish kiritish, shuningdek, mashqlarni bajarish mobaynida qo'yilgan xatolarni tuzatib borish imkonini beradi. Quyidagilar texnik vositalarga kiradi: eng oddiy o'lchov asboblari (vaqt o'lchagich, santimetrli lentalar, burchak o'lchagichlar); qayd qilish va yozuv apparatlari (diktofon, videomagnitofon, kino va videokameralar, fotokameralar, dinamograflar), dastur va nazorat-axborot apparatlari.

Harakat ritmi (ayrim harakatlar)ning muayyan vaqt ichidagi ketma-ketligi yorug'lik va tovush dasturlarini idrok etish hamda takrorlash gimnastika mashqlarini o'rgatishda texnik

vositalardan foydalanishga misol bo'la oladi. Bunda yangi mashq o'rgatish oldidan shu mashq haqida tasavur hosil qilish uchun ham, yangi mashqni bajarish jarayonida harakat natijalari haqida tezkor axborot olish uchun ham foydalaniladi, ushbu holat o'rgatish jarayonini boshqarishni osonlashtiradi.

2.5. Gimnastika mashqlarini o'rgatishda harakatning ketma-ketligi

Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayoni o'qituvchi bilan talabanning izchil faoliyatidan iborat bo'lib, bu faoliyat o'rgatishning har bir bosqichidagi vazifalar ifodasi va o'rganish sharoiti bilan belgilanadi:

1. O'rgatishning boshida o'qituvchi talabanning o'iganadigan yangi mashqni o'zlashtirishga qanchalik; tayyor ekanini aniqlab olishi kerak.

Buning uchun o'qituvchi:

➤ mashqlarni o'rganish jarayonida talabada bo'lgan barcha mashqlarni bajarish texnikalarini egallash tajribasini va shaxsiy xususiyatlarini hisobga oladi;

➤ talabanning xatti-harakatlarini kuzatib, u bilan suhbatlashib, uning ayni vaqtdagi o'zlashtirish holati va kayfiyatini baholab boradi;

➤ talabani funksional tizimlarining imkoniyat darajasi to'g'risida ma'lumot olish uchun uni tibbiy kuzatishlar natijasiga ega bo'lishi shart;

➤ talabanning jismoniy tayyorgarlik sifatlaridan (chaqqonlik, egiluvchanlik, tezkorlik, kuch, chidamlilik) birini baholash uchun nazorat vazifalar tanlaydi va yangi bajariladigan mashqlarga o'xshash oldingi tanish mashqlarni takrorlash uchun topshiriq beradi.

2. O'qituvchi talaba to'g'risidagi har tomonlama ma'lumotga tayanib va yangi mashq texnikasiga oid bilimlarga

asoslanib reja tuzadi, o'rgatish uslubiyati va usullarini tanlaydi.

3. O'qituvchi talabani yangi mashq bilan tanishtiradi. O'qituvchi bilan talabanning harakat ko'nikmasini shakllantirish maqsadidagi bevosita aloqasi ana shundan boshlanadi. Bulling uchun o'qituvchi:

- kelgusida o'rgatiladigan mashqlarning umumiy vazifasini o'zi uchun aniqlaydi;

- talaba oldiga qo'yiladigan vazifa va talablarni rejalashtirib, unga aniqlik kiritadi;

- talaba oldingi mashqlarni bajarish jarayonida o'zlashtirgan texnika ichidan yangi harakatga o'xshashlarini ko'rsatib beradi;

- talabanning zaif va kuchli tomonlarini ko'rsatib beradi;

- yangi mashqlarni o'zlashtirish rejasini tuzib chiqadi.

4. O'qituvchi bilan talabanning bundan keyingi vazifalari o'rganilayotgan mashqlar texnikasi asoslari haqida o'rgatishni ko'rsatib berish, tushuntirish, modellarda harakat tuzilmalarini ko'rsatish va boshqa shunga tegishli usullar yordamida talabada tasavur hosil qilishga qaratilgan bo'ladi.

O'qituvchi bilan talabanning shu tariqa yangi mashqlarni o'zlashtirishi harakat topshiriqlarini bundan keyin tez vato'g'ri amalga oshirishga zamin yaratadi.

5. Shundan keyin o'qituvchi talabaga mashqni quyidagicha bajarishni taklif etishi kerak:

- harakatni yoki alohida mashq elementlarini taqlid qilib ko'rsatish;

- mashqni harakatning ayrim bo'laklarini ajratib ko'rsatish uchun ko'maklashib turib, past sur'at bilan bajarish;

- harakatni maksimal oson sharoitda - trenajorda takroriash.

Bunday faoliyat ayrim mushak sezgilari bilan (harakat axboroti yordamida) mashq bajarish texnikasi to'g'risidagi

ma'lumotlarni to'ldirishga yordam beradi.

6. Talabaning mashg'ulot jarayonida mashq bajarishida o'qituvchi:

➤ harakatlar bajarilishini kuzatib turishi, turli usullardan foydalanib, talabaga yordamlashib turishi, berilgan topshiriqlarning bajarilish natijalarini nazorat qilib borishi va zamrat tug'Uganda talabalarga berilgan mashqlarni bajarish davomida, uni tuzata borishi yoki keyingi topshiriqqa oid yo'l-yo'riqlar berib borishi kerak.

Bu davrdagi asosiy vazifa mashqlar bajarilayotganda yuz beradigan xatolarni o'z vaqtida tuzatishdan iborat. Xatolarning yuz berishiga quyidagilar sabab bo'lishi mumkin:

✓ harakat texnikasi haqidagi tasavvurning aniq emasligi, talabalarning harakat sezgilari bilan o'z harakatlariga bergan subyektiv baholarining mos kelmasligi;

✓ bajarilishi kerak bo'lgan mashqlarning murakkabligi bilan talaba imkoniyatining mos kelmasligi;

✓ o'zlashtirib bo'lingan mashqlarning yangi mashqni bajarishga salbiy ta'sir ko'rsatishi;

✓ harakat faoliyati paytida yetarlicha dadillik va qat'iylik ko'rsatmaslik va h.k.

Asosiy va ikkinchi darajali xatolarni tuzatish uchun aniq vaziyatdan kelib chiqqan holda o'rgatishdagi xilma-xil usullardan foydalaniladi. Mashqni mukammal o'rganishga qaratilgan faoliyat asosiy texnik harakatlarni avtomatlashtirilgan darajaga yetkazish, mashqlarni mustaqil ravishda va texnik jihatdan to'g'ri bajarishda namoyon bo'ladi.

Mashqlarni bajarish texnikasini o'rganish va takomillashtirish uchun talaba o'qituvchi rahbarligida hamda o'zlashtirilgan mashqlarni o'zi mustaqil bajarishni davom ettiradi.

III. BOB. MASHG'ULOT O'TKAZILADIGAN JOYLAR VA ULARNING JIHOZLANISHI

3.1. Gimnastika zallari

Gimnastika o'quv-mashg'ulot darslari, odatda, maxsus jihozlar bilan jihozlangan gimnastika zallarida yoki ochiq maydonchalar (gimnastika shaharchalari)da o'tkaziladi.

Gimnastika mashg'ulotlarini zallarda o'tkazish uchun:

Umumta'lim maktablari, maxsus maktab internatlari, akademik litseyalar, kasb-hunar kollejlari va nihoyat, oliy ta'lim muassasalaridagi zallarda gimnastikaga oid jihoz, jihozlar uchun qo'shimcha xonalar, yo'riqchilar xonalari, yechinib-kiyinadigan xonalar (erkak va ayollarga), yuvinish xonalari va hojatxonalar bo'lishi shart. Ular mashg'ulotdarsga qatnashuvchilar uchun qulay joylashgan bo'lishi kerak.

Kiyinib-yechinish xonalari shug'ullanuvchilarning kiyimlari saqlanadigan ikki qavatli javonlar (0,3x0,50 m) va o'rindiqlar bilan jihozlangan bo'lishi lozim. Maktablardagi majlis zallaridan boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'tkazishda foydalanish mumkin.

Maxsus ta'lim talabalari uchun:

T/r	Zal	O'lchami, m			Bir paytda necha talaba shug'ullanishi mumkin
		bo'yi	eni	balandligi	
1.	Kichik gimnastika zali	18	9	5,4	40 tagacha
2.	Kichik gimnastika sport zali	24	12	6,0	60 tagacha

Klublar uchun 60-65 kishilik kichik (24x12x6) yoki o'rta (30x15x6,5) sport-gimnastika zallari mo'ljallangan bo'ladi.

Zallardan foydalanishda qo'yiladigan gigiyena talablari. Sport zali, uning yordamchi xonalari supurish va yaivish uchun qulay bo'lishi kerak. Devorlar 1,75 m balandlikkacha to'g'ri va tekis bo'lishi lozim. Ular ochiq rangli bo'yoqda bo'yaladi yoki ustiga tekis va yaxlit qoplama qoplanadi.

Ship ham ochiq rangli bo'yoqda bo'yaladi. Pol kemalar palubasi singari tekis, yoriq joylarisiz qoqilgan bo'lishi kerak. Isitish asboblari ham turtib chiqmaydigan qilib, devor sathiga tekislab panjara bilan qoplanadi. Odatda, gimnastika mashg'uloti o'tkaziladigan zaldagi harorat doimiy 18-20°C saqlab turiladi, havoning namligi esa 50-60 % atrofida bo'ladi.

Mashg'ulotlar o'tkaziladigan sport zalida havoni bir soatda uch marta almastirishni ta'minlaydigan tabiiy yoki sun'iy (havo oqimini kiritib, so'rib chiqaradigan hamda isitib turadigan) jihozlar o'rnatilishi maqsadga muvofiq.

Derazalarning nur tushadigan sathi pol sathidan 1,5 qismidan kam bo'lmasligi kerak. Derazalar poldan 1,5 m balandlikda bo'lishi darkor. Elektr nuri mayin, yetarli (pol yaqinida 150 luks yoritilgan) bo'lishi lozim.

Yechinib-kiyinish xonalari zalning yonginasida bo'ladi. Hamma xonalar muntazam supurib, yuvib, yig'ishtirilib turilishi kerak (har kuni, har bir mashg'ulotdan so'ng ho'l latta bilan artiladi va 1-2 haftada bir marta yaxshilab umumiy yig'ishtiriladi).

Gimnastika zallarining jihozlari. Gimnastika turlari bilan shug'ullanish uchun zallarda maxsus gimnastika sportiga oid jihozlar o'rnatilishi kerak. Jihozlarning soni zalda bir vaqtda nechta sportchi shug'ullanishiga qarab belgilanadi.

Bunda mashg'ulotning mazmuni, shug'ullanuvchilarning toifasi, o'quv guruhlari (ularning tarkibi, soni) hisobga olinadi.

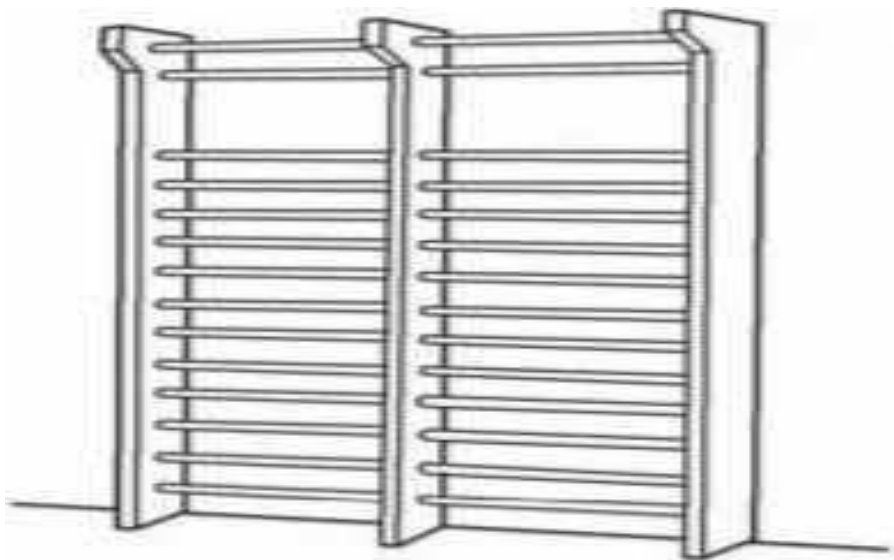
3.2. Gimnastika jihozlari

Zalda o'ratilgan gimnastika devori umumrivojlantiruvchi mashqlar bajarish va tirmashib chiqish uchun qo'llaniladi. Uning balandligi 320 sm, ustunlarining orasi 100 sm. Gorizontal zinapoyalar (reykalar) ustunlarga mahkamlangan bo'ladi (1 - rasm).

1 -rasm. gimnastika devori

Gimnastika narvoni tirmashib chiqish va tirmashib o'tish mashqlarini bajarish uchun qo'llaniladi. Uning bo'yi 5 m, eni 48 sm, zinapoyalar (reykalar)ning diametri 1-rasm.3,5 sm, zinapoyalar oralig'i 25 sm bo'ladi.

Gimnastika o'rindig'i umumrivojlantiruvchi mashqlar, muvozanat saqlash, tayanish, tirmashib chiqish va h.k.



mashqlarni guruhlarga bo'lib bajarish uchun, shuningdek, shug'ullanuv- chilarning mashqlar orasida dam olishi uchun qo'llaniladi. Uning bo'yi 4 m, eni 24 sm, balandligi 30 sm bo'ladi. Uning pastki tomonida boshidan oxirigacha eni 5 santimetrli to'rt qirrali yog'och qoqib qo'yilgan bo'ladi. Bu esa

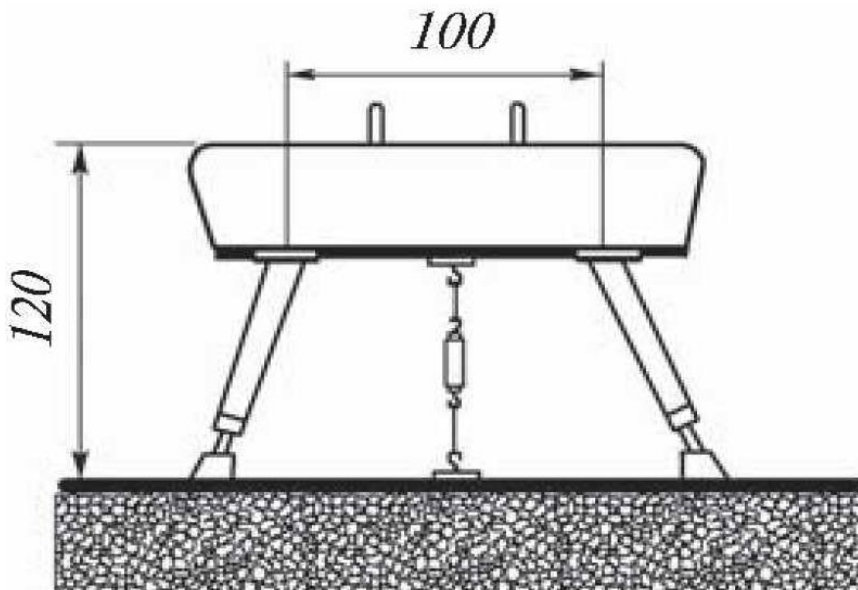
uni ag'darib qo'yib, muvozanat saqlash mashqlarini bajarishda foydalanish imkonini beradi.

Tirmashib chiqadigan arqon (yoki langarcho'pni) shipdagi to'sinlarga yoki maxsus «tirsaklarga» osib qo'yiladi. Uning yo'g'onligi qo'l ushlab uchun qulay, uzunligi esa 4-6 m bo'lishi kerak. Foydalanish oson bo'lishi uchun har yarim metr oraliqda rangli tasmalar (qiytiqlar) belgilab qo'yiladi.

Halqalar, odatda, maxsus «tirsak»larga, maktab zallarida ba'zan ship to'sinlariga (shipi baland zallarda esa ilgakka) osiladi. Ularning osilgan joyi poldan 5,5 m baland bo'ladi. Halqalarning o'zi poldan 2,5 m balandlikda, ikki halqa orasidagi masofa esa 50 sm.ni tashldl etadi. Devorga mahkamlanadigan halqalarda maxsus quit»bo* lib. ana shu qulf yordamida zanjirni devorga qoqilgan qoziqqa mahkamlab qo'yiladi.

Mashg'ulotlar oldidan halqalarning poldan qancha balandligini, ular orasidagi masofani, har ikki halqaning baland-pastligini, shuningdek, tasmalarning mustahkamligini, arqonlar, qayishlar hamda to'qalarning, halqalarning sirti qay holatda ekan- ligini tekshirish kerak.

Oyoq siltash uchun dastakli ot. Bo'yi 160 sm, eni 36 sm, dastaklari 40-45 sm oraliqda simmetrik o'rnatilgan dastaklarning dastakli ot sathidan balandligi 12 sm, poldan balandligi esa 120 sm bo'ladi (2-rasm). Dastakli otning usti charm yoki sun'iy charm bilan qoplangan bo'ladi.



2-rasm. Sakrash uchun dastakli ot

Uning o'lchamlari ham yuqoridagi dastakli otdagi singari bo'ladi-yu, faqat dastaklari bo'lmaydi. Dastakli ot uzunasiga qo'yilib, tortqichlar yordamida mahkamlanadi. U uzoqdagi va yaqindagi qismlarga (o'rtasidan) bo'lingan bo'ladi.

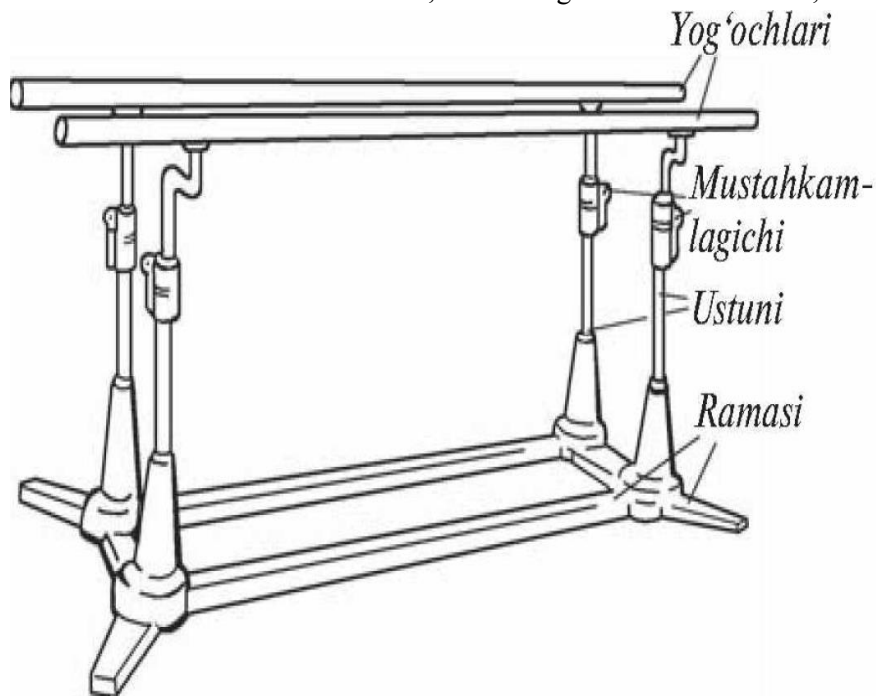
Dastakli otning poldan balandligi 110-150 sm. Ayollar uchun bu jihoz 110 sm balandlikda ko'ndalang qo'yiladi.

«Eshak». 100 sm.dan 160 sm.gacha bo'lgan balandlikda ko'ndalang yoki uzunasiga qo'yiladi, bo'yi 60 sm, qalinligi 40 sm. Uning ustiga charm yoki sun'iy charm qoplangan bo'ladi, hozirgi kunda bu gimnastik jihoz qo'llanilmaydi.

Gimnastikaga oid jihozlarni ikki kishi mashg'ulot o'tkazadigan joyga olib borib qo'ysa bo'ladi. Bunda ulardan biri dastakli otning oldiga, ikkinchisi orqasiga o'tib, har ikki si ham oldinga qarab turadi va jihozning tanasiga yaqin joydan oyoqlaridan ushlab ko'tarib, bir xil qadam bosib yuradilar. Jihozni ko'tarayotganda yoki yerga qo'yayotganda, uni bir

tomonga og'dirib turib, oyoqlarini kerak belgilarigacha chiqariladi, keyin narigi tomoniga og'dirib, qolganlari chiqariladi. Oyoqlar rangli bo'yoq bilan belgilangani ma'qul. Mashg'ulot oldidan jihozning qanchalik mahkam turganligi, qoplamasining butunligi, dastaklarining sirti (kertiklar, magneziya qotib qolgan joyiari va h.k.) tekshirib ko'riladi.

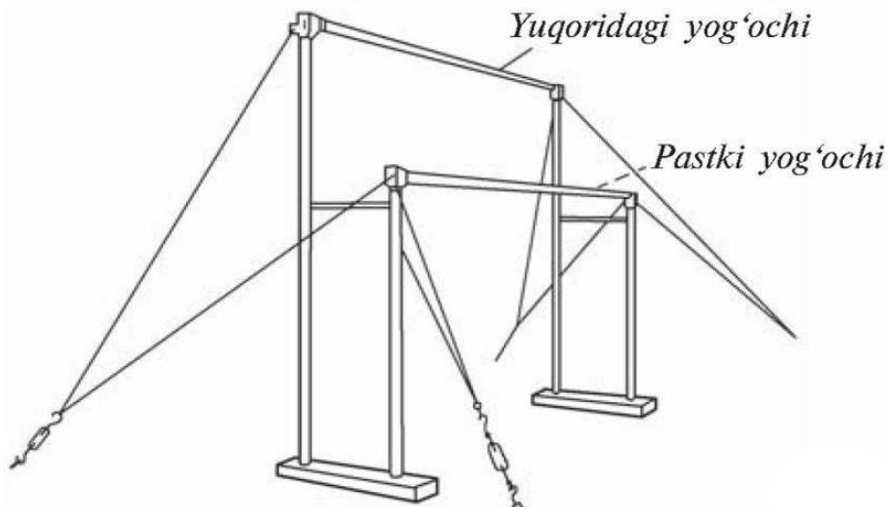
Qo'shpoyalar: a) erkaklarning qo'shpoyalari (3-rasm, a). Yog'ochlarning uzunligi 350 sm (tuxumsimon shaklda). Yog'ochlar poyaga mahkamlab qo'yilgan moslamalar, tirgovuclilarga sharnirda birlashtirilgan bo'ladi. Yog'ochlar poldan 160-170 sm balandlikda o'rnatilib, ular oralig'i 42-62 sm bo'ladi;



3-rasm. a) erkaklar qo'shpoyalari

(3-rasm, b) ayollar qo'shpoyalari yer sahnidan (balandligi har xil) pastki yog'ochi 130-150 sm, yuqori yog'ochi 190-249 sm

balandlikda bo'ladi. Yog'ochlar oralig'i 43-55 sm. Umumta'lim maktablari o'quvchilari uchun, ko'lami katta bo'lmagan musobaqalarda eski ramali qo'shpoyalardan foydalanish hollari ham uchraydi.



3-rasm, b) ayollar qo'shpoyalari

Bundayholda qo'shpoyalarda mashq bajarishda xavf tug'diradigan bo'rtib chiqqan shikastlangan joylari bo'lmasligi kerak. Yangi zamonaviy qo'shpoyalar (103-rasm, b) qulayroq. Bundan tashqari yangi gimnastika xodasi va gimnastika «stoli» ham mavjud (4-rasm, a, b);



4-a rasm. Gimnastika xodasi. Faqat ayollar o'rtasidagi musobaqalarda qo'llaniladi.



4-b rasm. Gimnastika «stoli». Faqat tayanib sakrashda qo'llaniladi (ayollar va erkaklar).

d) past (yordamchi) qo'shpoyalarning yog'ochlari yer sahnidan 130-150 sm balandlikda bo'ladi. Erkaklar qo'shpoyalariida yog'ochlarni muayyan balandlikda tutib turadigan moslama (lo'kidonlar, qisqichlar, vint)lar bo'ladi. Yog'ochlarning balandligini, oralig'ini o'zgartirishda oyoq-qo'l

bilan yog'ochni ushlab, ikkinchisi bilan prujinani burab chiqariladi yoki mahkamlanadi. Mashg'ulot oldidan yog'ochlar mahkamlagichlarining qanchalik mustahkamligi, tashqi sirllafining tekisligi, shikastlanmaganligini tekshirib ko'riladi. Ko'chma qo'shpyolar omborlarda yoki gimnastika jihozlari qo'yiladigan maxsus xonalarda saqlanadi. Ularni tashishda maxsus aravachalardan foydalanish kerak.

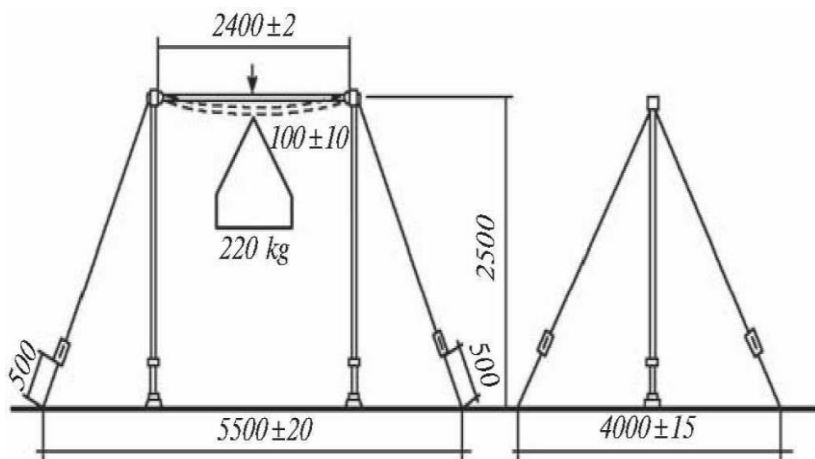
Yakkacho'p (5-rasm) tortqichlar yordamida mustahkamlangan tik tirgovuchlarga gorizontal mahkamlangan, silliqlangan, diametri 28 mm temir tayoqdan iborat. Mashg'ulotni mavzusiga qarab yakkacho'pning balandligini yer sahnidan 120 sm.dan 240 sm.gacha o'matsa bo'ladi. Gimnastika inashg'ulotlari bilan shug'ullanishni yaqinda boshlagan yosh sportchilar, mashg'ulotlarni devor yonida o'rnatiladigan yakkacho'pda o'tkazishlarini tavsiya etamiz.

Yakkacho'pning tirgovuchlari aniq vertikal, temirdan yasalgan cho'pi esa gorizontal holatda o'matiladi. Bunda uning hamma mahkamlagichlari, ayniqsa, poldagi ilgaklar mahkam bo'lishiga e'tiborni qaratish lozim. Yakkacho'pni tez o'matish uchun uni yerga (polga), tirgovuchlari o'matiladigan joyga to'g'rilab yotqizib qo'yiladi.

Tortqichlari bilan troslarini tekshirib ko'rib, ikki kishi uni tik holatda ushlab turadi-da, boshqa ikki kishi tortqichlarini mahkamlaydi. Bir tomonini to'g'rilab olgandan so'ng, tirgovuchlar bilan yakkacho'pning aniq turishini e'tibordan chetda qoldirmay, tutashtiruvchi mufta yordamida ikkinchi tomonidagi tortqichlarini tortishmumkin, jihozning kerakli balandligini tezroq aniqlash uchun tirgovuchlarga belgilar (bo'yoq bilan) qo'yiladi. Devor yonidagi yakkacho'pni o'matish bundan ham oson, devorga mahkamlab qo'yilgan tirgovuchga qarab ikkinchi (ko'chma) tirgovuch holati belgilanadi va tezgina o'matiladi.

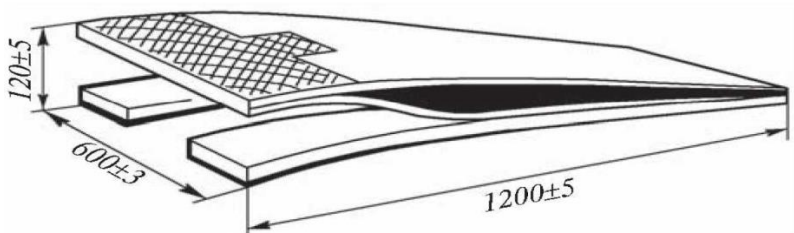
Mashg'ulot oldidan tirgovuchlar qanchalik to'g'riva mustahkam turganligi, troslarning tortilish darajasi, temir tayoqning ustki tomoni tekshirib ko'riladi. Temir tayoqni mashg'ulot oldidan texnik soda eritmasi yoki benzinda ho'llangan latta bilan (moyi ketkiziladi), mashg'ulotdan keyin esa jilvir qog'oz va sochiq bilan artib chiqiladi.

Erkin mashqlar maydonchasi (gilami)ning olchami 12x12 m bo'lib, aylanma oq hoshiyasi bo'ladi. Hoshiya tashqarisida kamida yana 1 m qo'shimcha joy qolishi kerak. Elastik to'shama eng yaxshi qoplama hisoblanadi.



5-rasm. Yakkacho'p

«Ko'prik»cha sakrash uchun, xoda va qo'shpoyalarda mashq bajarish uchun qo'llaniladi (6-rasm). Uning balandligi 12 sm, eni 60 sm, bo'yi 120 sm. Pmjinali ko'prikcha (trampolin) balandligi 40 sm, bo'yi 120-130 sm bo'ladi. Mashg'ulotga ko'prikcha yoki prujinasimon moslamani, odatda, oldingi chetini gimnastika to'shagiga taqab, polga mahkam turadigan qilib, rezina yo'lagiga qo'yiladi.



6-rasm. «Ko'prik»cha

Gimnastika xodasi muvozanat mashqlari bajarish uchun qo'llaniladi. Uning uzunligi - 5 m, qalinligi (pastdan yuqoriga) 16 sm, ustki va ostki sathining eni 10 sm. Tashqi sirti tekis va sirg'anmaydigan bo'lishi shart.

Xoda pol sathidan 120 sm balandlikda bo'ladi. Birinchi mash- g'ulotlarda mushaklar chigilini yozish va yangi mashqlarni o'zlashtirishda pastroq -50 sm balandlikda yoki polga yotqizib qo'yilgan xodadan foydalaniladi.

Mashg'ulot oldidan xodaning qanchalik gorizontal va mahkam o'matilganligini tekshirib ko'riladi. Uning tashqi sirtiga katta e'tibor beriladi, magneziya yoki kanifol bilan tozalanadi.

Batut - ramaga rezina amortizator bilan tortib bog'langan yuqoriga sakratuvchi gorizontal to'r.

Sakrash uchun tirgovuchlar kvadrat taxta kesim lari dan iborat bo'ladi. Ularning balandligi 2,5 m. Planka (tizimcha)ning balandligi tirgovuchlar muftasidagi «panja» (turtib chiqqan joy)lar yordamida o'rnatiladi.

Tirgovuchlar (стоянки) parallel o'matilgan yog'ochlar bo'lib, pastdagi tirgovuchlarga (yoki har qaysisi alohida tirgovuchga) yaxshilab qotirilgan bo'ladi.

To'shaklarning bo'yi 200 sm, eni 125 sm, qalinligi 60-65 sm bo'lib, sportchining yerga kelib qo'nadigan joyiga ikki qavat qilib to'shab qo'yiladi, Ayrim paytlarda bir qavat qilib ham tashlanadi. Murakkab mashqlarni o'rganish paytlarida parolon

to'shaklardan foydalaniladi.

Pastlikka sakrash maydonchasi (o'lcham 45x50 sm) ilgaklar yordamida gimnastika devorчасiga o'rnatiladi.

Musobaqa o'tkazishga mo'ljallangan gimnastika jihozlarning shakli, o'lchamlari, egiluvchanligi va polga mahkamlanadigan joylarining qayerda bo'lishi musobaqa o'tkazish qoidalarida belgilab qo'yilgan mezonlarga mos bo'lishi kerak. Umumta'lim maktablarida, quyi jamoalarda o'tkaziladigan ommaviy (saralash toifasiga ega bo'lmagan) musobaqalarda eski jihozlardan foydalanilsa ham bo'ladi, lekin ular ishchi holatda bo'lishi shart.

3.3. Gimnastika jihozlarning majmuasi

Bunday jihozlarning tuzilmasi quyidagi talablarga javob beradigan bo'lishi shart:

a) jihoz qurilmasi guruh bilan mashq qilishga imkon beradigan bo'lishi kerak;

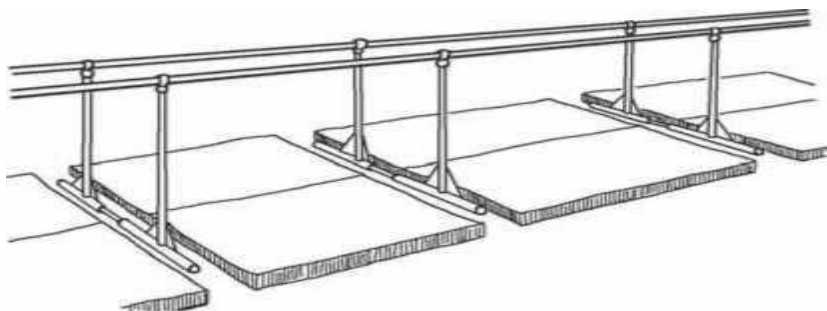
b) o'lchamlari shug'ullanuvchilarning yoshlari, tayyorgarlik toifalariga mos bo'lishi kerak;

d) jihozlar sodda, ishonchli materialdan yasalgan, tez o'rnatishga qulay bo'lishi kerak.

1. Bolalarning universal gimnastika jihozi. Uning ishlatiladigan qismi - g'iloqlangan, los arqon.

2. Uzun yoki ko'p qurilmali yakkacho'p. Uni istalgan balandlikda o'rnatish bo'ladi. O'zi tirgovuchlarga o'rnatib qo'yilgan bir qancha temir tayoqlardan iborat bo'ladi.

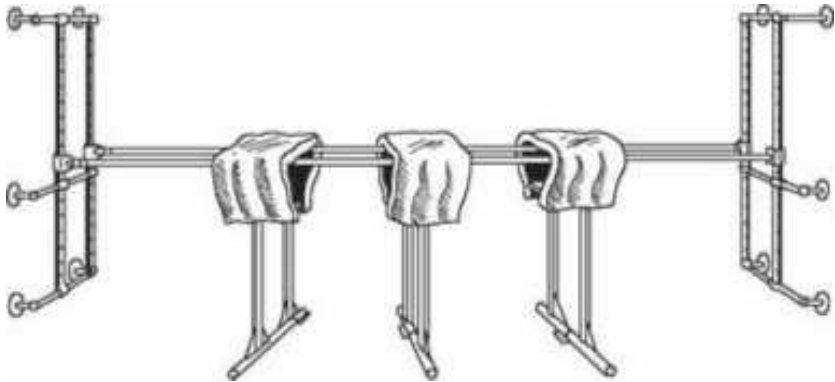
3. Uzun qo'shpoyalar (past yoki balandligi har xil). Tirgovuchlarga o'rnatilgan bo'ladi (7-rasm).



7-rasm. Uzun qo'shpoyalar



8-rasm.



9-rasm.

4. Uzun gimnastika yog'och oti. Kigiz yoki dermantin qoplangan yog'och qoplamadan iborat bo'ladi.

5. Ko'p qurilmali halqalar moslamasi (8, 9-rasm).

6. Tayanib sakrash moslamalari (6-rasm).

Jihozlar

Gimnastika tayoqchalari diametri 25-30 sm bo'lib, undan mashg'ulotlarda erkaldar ham (100 sm), ayollar ham (100 sm), bolalar ham (90 sm) foydalanadilar.

To'ldirma to'plarning ichi, asosan, qipiqalar, yung yold boshqa materiallar, zichlab tiqilgan chirm yoki sun'iy chirm qoplamalardan iborat bo'lib, lining diametri 31-40 sm, og'irligi 1-5 kg bo'ladi.

Arg'amchi chizimcha (los arqon)dan yoki rezinadan iborat bo'lib, 2-3 m va 4-5 m uzunlikda bo'ladi.

Gantellar shakli ham, og'irligi ham har xil bo'lishi mumkin. Og'irligi 3-8 kg keladigan dumaloq gantellar bular orasida eng qulayi hisoblanadi.

To'qmoqlar butunlay yog'ochdan yasaladi yoki temir o'zak- dan bir uchiga tennis koptokchasi, ikkinchi uchiga esa yog'och kallak kiydirib yasaladi. Uning uzunligi 40-52 sm, yog'ochning og'irligi 400-500 g.

Koptokni nishonga uloqtirish moslamasining o'lchami 100x100 sm bo'lib, gimnastika devorchasiga ilgaklar bilan qotiriladi. Nishonning belgilanishi taxtadan yasalgan moslamaning markazi «olma» shaklida belgilanadi, diametri 18 sm, keyingi doiralarning diametri 40, 60 va 80 sm. Doiralar 1 sm enlikda oq bo'yoq bilan chiziladi.

Xavfsizlik kamari (lonja)-qo'lda ushlab va osib qo'yib qo'llaniladi. Osib qo'yiladiganida bitta tros bo'ladi.

Qoplama - jihozlarda (yakkacho'pda, halqalar va h.k.) mashq bajarilganda qo'l kaftlarini ehtiyotlaydigan maxsus moslama.

Hakamlar ko'rsatkichi - mashq qanday bajarilganiga qo'yilgan bahoni ko'rsatadigan maxsus moslama:

➤ qo'l ko'rsatkich;

➤ shtativga o'rnatilgan baho ko'rsatadigan qurilma.

Umumta'lim maktablarida xuddi shu maqsadda ba'zan o'quvchilar daftari qo'llanilib, uning varaqlariga 0 dan 10 gacha (butun va kasr) sonlar yozilgan bo'ladi,

3.4. Gimnastika maydonchasi

Gimnastika maydonchasi - gimnastika mashg'ulotlari o'tkaziladigan maxsus gimnastikaga oid jihozlar bilan ta'minlangan joy va ko'kalamzorlashtirilgan yer uchastkasi. Maydonchani o'lcham lari 40x26 m. Maktab yoshidagi bolalar bilan mashg'ulot o'tkaziladigan maydoncha kichikroq (35x25m) bo'lishi mumkin. Bunday maydonchani maktab hududida, o'yingohlarda, istirohat bog'larida yoki mahalla huzurida shug'ullanuvchilar o'z kuchi bilan jihozlashi mumkin.

Maydonchalarda gimnastika shaharchasi qurishni tavsiya etamiz. Shaharcha, barcha asosiy jihozlardan, ayniqsa, osib qo'yiladigan va uzoq vaqtga mo'ljallangan - qotirilgan gimnastika mashg'ulollari o'tkazishga mos yoki yordamchi jihozlardan tashkil topgan bitta to'plama qilib birlashtirgan

gimnastika moslamalaridan iborat bo'ldi. Bir uchi yerga ko'rilgan, balandligi 4,5-6,0 m, yog'och ustunga yoki temir tirgovuchlarga mahkamlab qo'yilgan gorizontal to'sinlarga halqalar, xoda, arqonlar, langarcho'plar, gimnastika devorchalari, yakkacho'plar (past va baland) va h.k. buyumlar o'rnatiladi. Boshqa (ko'chma) jihozlar maydonchada yuqoridagi tavsiyalarga asosan o'rnatiladi.

Sakrash uchun va jihozlardan sakrab, yerga tushish uchun o'lchami ko'pincha 2x3 m bo'lgan chuqur kovlab, uning ustki qismiga toza qum aralashtirilgan qipiq solib qo'yiladi. Shuningdek, yurish va yugurish yo'lakchasi, ko'chma jihozlar, jihozlar, «zaxira» yog'ochlar, ko'prikchalar va h.k.lar saqlanadigan shiyon yoki xona, musiqa asboblari, dam oladigan o'rindiqlar saqlanadigan shiyon bo'lishi kerak.

Bolalar gimnastika maydonchasida turli yoshdagi bolalarga mo'ljallangan jihozlar ko'proq bo'lishi, ular ichida tirmashib chiqish va oshib o'tish uchun muvozanat saqlash mashqlari, turli o'yin va estafetalar uchun kerakli jihozlar ham bo'lishi lozim.

Gimnastika maydonchasida guruhlar bilan umumrivojlantiruvchi, erkin va turli mashqlar bajarishga sharoit bo'lishi darkor. Maydonchaning bu qismini sirti (o'lchami erkin mashq bajariladigan joydan kichik bo'lmasligi lozim) qumtuproqli (yoki yalang yer) bo'lishi zarur, chunki o't o'stirilgan joyda yomg'ir va shocking tushganda sirg'anchiq bo'lib, gimnastika mashqlari bilan shug'ullanib bo'lmaydi.

Gimnastika shaharchasi qayerda (shahar, qishloq, posyolka, sog'lomlashtirish-sport inshootida, harbiy qismlar, hordiq chiqarish, davolanish maskanlari va h.k.) joylashganligiga qarab, unda zovur, xandaq buyumlar va shu singari ayrim tabiiy va sun'iy to'siqlar bo'lishi mumkin. Gimnastika maydonchasi tevarak-atrofni o'rab turgan manzara tabiat bilan hamohang

bo'lsa, ko'kalamzorlashtirilsa, shug'ullanuvchilarning sog'lig'iga ijobiy ta'sir etadi, kayfiyatini ko'taradi. Maydonchaga yaqin joyda toza suvli cho'miladigan hovuz bo'lishi zarur. Maydoncha yaqiniga shug'ullanuvchilar dam olishi uchun o'rindiqlar qo'yiladi. Toza havoda gimnastika bilan shug'ullanishning gigiyenik ahamiyati katta ekanligini hisobga olib, ta'lim maskanlarida jismoniy tarbiya darslarini, «Alpomish va Barchinoy» sog'liq darajasini aniqlash mezonlarini topshirishga tayyorgarlik va boshqa sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini iloji boricha ochiq maydonchalarda o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

3.5. Zallar va jihozlardan foydalanish qoidalari

Talabalar quyidagi qoidalarga rioya qilishlari kerak:

1. Jihozlarni ehtiyot qilishlari, ularni mashg'ulotga tayyorlash va darsdan keyin yig'ib qo'yishlari, polga zarar yetkazmaslik uchun jihozlarni maxsus aravachalarda tashishlari.

2. Magneziyani ehtiyotlab ishlatishlari, mashg'ulot tugagandan so'ng shug'ullanuvchilar yakkacho'pning temir tayog'ini, qo'shpoyalarning yog'ochlarini, halqalarni, yog'och otning tutqichlarini magnezিয়adan tozalab, sochiq bilan, to'shaklarni esa ho'l latta bilan artib qo'yishlari.

3. Jihozlarni maxsus xonalar yoki taxmonlarda (isitish asboblariidan uzoqroqda) saqlashlari.

4. Zalni har kuni supurib-sidirishlari, pol, devor, deraza tokchalarini, eshik va h.k.larni issiq suv bilan yuvishlari, yumshoq jihozlarni (akrobatika poyandozi, erkin mashqlar gilami va h.k.) changyutgich bilan muntazam tozalab turishlari.

5. Mashg'ulotlar orasidagi tanaffuslarda polni ho'l latta bilan artib, zalni shamollatishlari shart.

Zalga kiraverishda quyidagilarga rioya qilinadi:

➤ zalda faqat sport kiyimi va maxsus oyoq kiyimida yurish;

➤ tnashg'ulot vaqtida O'qituvchi (murabbiy)

ko'rsatmalarini aniq bajarish, o'rtoqlariga ko'maklashish;

➤ xavfsizlik qoidalarini. o'zini himoya qilish usullarini bilib olish;

➤ zalga kirish va chiqishda faqat o'qituvchidan mxsat so'rashni eslatuvchi yo'riqnomalarni osib qo'yish shart.

O'quv jarayonining samaradorligini oshirish uchun jihozlarni xavfsizlik choralariga rioya qilgan holda joylashtirish kerak. Gimnastika jihozlarini tashishga ko'p vaqt sarflamaslik uchun ularni saqlanadigan joyga yaqinroq o'ratgan ma'qul. O'quv bo'limlari (kichik guruhlar)ni bir tur mashg'ulotdan ikkinchisiga eng yaqin yo'l bilan, tez o'ta oladigan, ammo bunda boshqalarga xalaqit bermaydigan qilib joylashtirish lozim.

IV BOB. GIMNASTIKANING ASOSIY VOSITALAR

4.1. Saf mashqlarva ularning tasnifi

Saf mashqlariga - saf usullari, saflanish va qayta saflanish, bir joydan ikkinchi joyga ko'chish usullari, orani ochish va yaqinlash- tirishlar kiradi. Saf mashqlari yordamida jamoa bo'lib harakat qilish, ritm va shiddat hissiyotini tarbiyalash masalalari muvaffaqiyatli bajariladi, intizomlilik va uyushqoqlik ortadi.

Saf mashqlarining muhim ahamiyati shundan iboratki, ular kishi qaddi-qomatini rostdashga yordam beradi. Bu narsa harbiylarning qaddi-qomati to'g'ri tuzffishida yorqin ko'rinib turadi. Talabalarni zalda yoki maydonchada tez vamaqsadga muvofiq joylashtirishga imkon beradigan saf mashqlarisiz gimnastika mashg'ulotlarini tasawur qilib bo'lmaydi.

Ko'p sonli talabalar qatnasha oladigan saflanish turlarining ko'pligi tufayli saf mashqlari ommaviy gimnastika chiqishlarining tarkibiy qismini tashkil qiladi. Safdagi harakatlar va buyruqlarning ko'pgina qismi O'zbekiston Qurolli Kuchlari Ustavining saf harakatlari direktivasidan, ozroq qismi esa

gimnastika mashg'ulotlari jarayonida amaliyotda qo'llaniladigan atamalardan foydalanilgan.

Ushbu bobda gimnastika amaliy mashg'ulotlarida ko'proq uchraydigan va mashg'ulot o'tishda zarur bo'lgan saf mashqlari yoritilgan. Saf mashqlaridan foydalanish qulay bo'lishi uchun gimnastika zalida shartli nuqtalar belgilanadimarkazi, o'rtalik va burchaklari (10-rasm).



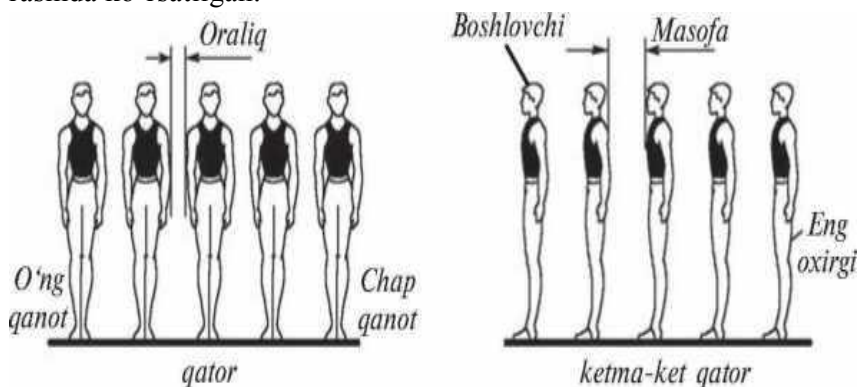
10-rasm. gimnastika zali

Ular zalning o'ng chegara tomoniga nisbatan belgilanadi. Zalning o'ng tomoni nisbatan (eshiklar joylashgan) uzun tomonlaridan biri bo'lib, unda mashg'ulot oldidan guruhlar saflanadi (odatda, eshikdan kirishga qarama-qarshi tomonda). Agar zalning uzun tomonida derazalar joylashgan bo'lsa, guruh derazalarga orqasi bilan saflanadi.

Saf mashqlari quyidagi to'rt guruhga bo'linadi:

- saf usullari;
- saflanish va qayta saflanishlar;
- joydan joyga ko'chish;
- oraniochish va jiplashish.

Saf mashqlarini qo'llashdagi asosiy tushunchalar 11-rasmda ko'rsatilgan.



11-rasm.

Saf - talabalarining darsda birgalikda harakatlanishi uchun belgilangan qoidaga ko'ra tiziladi.

Qator - shug'lanuvchilarning bir chiziqda yonma-yon turishi.

Ketma-ket qator - shug'ullanuvchilarning bir-biri orqasida tizilishi.

Boshlovchi - ketma-ket qatorda birinchi - boshida turgan o'quvchi (talaba).

Oxirgi - ketma-ket qator oxirida turgan o'quvchi (talaba).
Front - shug'ullanuvchilar safning old tomoni (qatorda).
Ichkari - front teskarisi, ya'ni orqa tomoni, 2-, 3-, 4-qatorlar.

Qanot - safning chap yoki o'ng tomoni.

Saf chuqurligi - ketma-ket qatordagi boshlovchidan oxirgi o'quvchi (talaba) orasidagi masofa.

Safkengligi - o'ng qanotdan chap qanotgacha bo'lgan masofa (qatorda).

Masofa - yonma-yon turgan shug'ullanuvchilar orasidagi masofa (ketma-ket qatorda).

Oraliq - front bo'yicha shug'ullanuvchilar orasidagi masofa.

Mashg'ulotda safni o'qituvchi va talabalar (guruh sardori, o'quv bo'limlarining boshliqlari va navbatchilar) tovush yoki belgilangan signal bilan beriladigan buyruq, topshiriqlar berish orqali tuzadilar.

Zich saf - talabalarining qatorda bir-biridan kaft kengligidagi (tirsaklar o'rtasi) oralig'ida yoki ketma-ketlarda bir-biridan oldinga uzatilgan qo'l uzunligidagi masofadan iborat safdir.

O nisi ochiq saf - talabalarining qatorda bir qadam oraliqda yoki o'qituvchi belgilab bergan oraliqda joylanishidan iborat safdir.

4.2. Asosiy mashqlar

Saf usullari - turgan joyda ijro etiladigan saf harakatlaridan iborat. Bu mashqlarning ahamiyati, eng awalo, shundan iboratld, ular yordamida intizom va uyushqoqlik tarbiyalanadi.

“SAFLAN!” Bu buyruqqa ko'ra, talabalar safda turadilar.

“TEKISLAN!” Bu buyruqqa ko'ra, talabalar bir chiziqqa tekislanadilar, chapga “tekislan”, o'ngga “tekislan”.

“ROSTLAN!” Bu buyruqqa ko’ra, talabalar safda tile turadilar. Bu gimnastikada asosiy tik turish holatiga to’g’ri keladi.

“BEKOR!” Ushbu buyruqqa ko’ra, oldingi holatga qaytiladi.

“ERKIN!” Bu buyruqqa ko’ra, talabalar turgan joylaridan jilmasdan, bir oyoqni tizzadan bo’shatib, erkin turadilar.

“O’NGGA!” (chapga) “ERKIN!” Talaba o’ng (chap) oyoqni o’ng (chap)ga bir qadam qo’yib, gavda og’irligini har ikki oyoqqa taqsimlaydi va qo’llarini orqaga tutadi.

“GURUH TARQAL!” buyrug’i berilganda, talabalar safdan chiqib, zalda (maydonda) erkin joylashadilar.

“Guruh, oralarini o’ngga (chapga, o’rtaga) ikki yoki uch qadamga kengaytiring!”. Bu buyruq safdagi talabalarning bir-birlaridan oralari ochiq bo’lgan safga aytiladi.

Guruhni yig’ish uchun turgan joyda “Guruh, o’ng (chap, o’rta)ga JIPSLAN!” buyrug’i beriladi.

“GURUH tartib bilan SANA!”, “Bo’lim, birva ikkiga, uchga (to’rt, besh va h.k.) SANA!”va boshqalar, hisob o’ng qanotdan boshlanadi. O’z tartib raqamlarini aytayotgan talaba ayni vaqtda boshini tez chap tomondagi talabaga qaratib buradi va keyin dastlabki holatga qaytadi.

Turgan joyda burilishlar (buyruqlar “O’ng-ga!”, “Chap-ga!”, “Ort-ga!”, “Yarim chap-ga!”). Ayrim hollarda buyruqlarni topshiriqlar bilan almashtirish mumkin, biroq qayd etilgan mashqlar (turgan joyda burilishlardan tashqari) buyruqqa ko’ra bajarilishi lozim.

4.3. Saflanish va qayta saflanish

Saflanish - talabalarning O’qituvchi buyrug’idan so’ng biron- bir safda turish uchun bajariladigan harakatdir. Saflanishlarda, O’qituvchi barcha talabalar ko’ra oladigan joyda turishi shart.

Mashg'ulot oldidan guruh qoida bo'yicha bir qator bo'lib. ayrim hollarda esa ikki qatorda saflanadi.

Saflanish uchun: "Bir, ikki, uch qatorga SAF-LAN!" buyrug'i beriladi. Buyruq berilishi bilan guruh sardori yold navbatchi safning old tomoniga qarab "ROST-LAN!" holatida turadi, guruh uning chap tomonida saflanadi.

Guruhning mashg'ulotga tayyorligi to'g'risida raport berishdan oldin sardor (navbatchi) guruh safini tekislaydi, uni sanatib chiqadi, so'ng "ROST-LAN!", "O'NG-GA TEKIS-LAN!" ("CHAP-GA!", "O'RTA-GA") buyrug'iniberadi.

Guruh sardori (navbatchi) o'qituvchiga 2-3 qadam yetmasdan (shaxdam qadam bilan) to'xtaydiva raport beradi: "O'rtoq O'qituvchi! ... fakultetining ... kurs ... guruhi mashg'ulot o'tish uchun saflandi. Ro'yxat bo'yicha ... kishi, safda ... kishi. Sardor (navbatchi)...". Keyin eng qisqa yo'l bilan O'qituvchi turgan tekislikka borib, safga qarab turadi. O'qituvchi salomlashib, guruh javob qaytargandan so'ng guruh sardori (navbatchi) o'qituvchining "ERKIN!" buyrug'initakrorlaydi va safning o'ng qanotiga turadi.

Saflanish va raport berishni tantanali ruhda o'tkazish lozim.

Mashg'ulot boshlanishidan oldin raport berilishiga o'qituvchining jiddiy munosabatda bo'lishi, uning tashqi qiyofasi va qaddi-qomati bu an'ananing muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatishi lozim.

Ketma-ket qatorga saflanish - "Ketma-ket qatorga (bir, ikki. uchva h.k.) SAF-LAN!" buyrug'iga binoan bajariladi. Guruh O'qituvchi (navbatchi)ning qo'li bilan ko'rsatgan tomonda bajariladi.

Buyruq bo'yicha qator, ketma-ket, doira va h.k. bo'lib saflanadi. Masalan, "Doiraga ...!", "Ikki qatorga ...!".

Bir qatordan ikki qatorga qayta saflanish. Dastlab

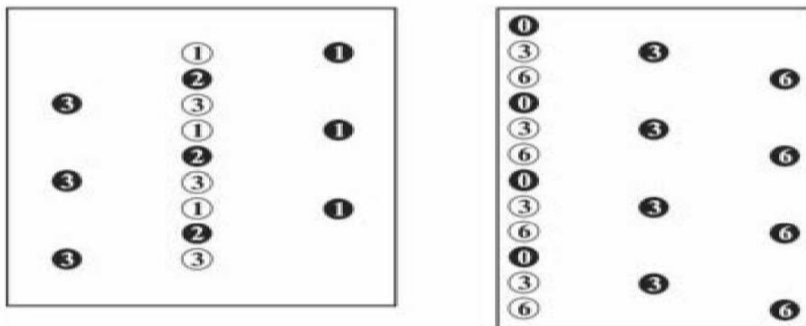
“birinchi” va “ikkinchiga” sanab chiqilgandan soʻng, “Ikki qatorga SAF-LAN!” buyrugʻi beriladi. Bu buyruqqa koʻra, ikkinchi raqamdagilar chap oyoqni bir qadam orqaga qoʻyadilar (hisob “bir”), oʻng oyoqni juftlamasdan bir qadam oʻngga qoʻyadilar (hisob “ikki”) va safda birinchi turgan ning orqasiga oʻtgan holda chap oyoqni juftlaydilar (hisob “uch”).

Bir qatordan uch qatorga qayta saflanish. Dastlab sanab chiqilgandan soʻng quyidagi buyruq beriladi: “Uch qatorga SAF-LAN!”. Bu buyruqqa koʻra, ikkinchi raqamdagilar joyida turadilar, birinchi raqamdagilar oʻng oyoq bilan bir qadam orqaga, chap oyoqni juftlamasdan turib, oldinga bir qadam qoʻyadilar va oʻng oyoqni juftlab, ikkinchi raqamdagilarning orqasiga oʻtadilar. Uchinchi raqamdagilar chap oyoq bilan bir qadam oldinga, oʻng oyoqni juftlamasdan yonga qadam tashlaydilar va chap oyoqni juftlab, ikkinchi raqamdagilarning oldiga oʻtib turadilar. Avvalgidek, saflanish uchun quyidagi buyruq beriladi: “Bir qatorga SAF-LAN!”. Qayta saflanish, saflanishga teskari tartibda oʻtkaziladi.

Qatordan «qirra boʻlib» qayta saflanish. Guruhda dastlabki sanoq oʻtkazilgandan keyin buyruq beriladi (“6-3 joyida”, “6-4-2 joyda” va h.k.), soʻng quyidagi buyruq beriladi: “Sanoqlar bilan QADAM BOS!”. Talabalar sanoq boʻyicha zarur boʻlgan qadamni tashlab, soʻng oyoqlarini juftlashadi. Oʻqituvchi birinchi qator toʻxtagunga qadar sanab turadi. Sanoq, 6-3-joyida deb sanalganda 7 gacha; 9-6-3-joyida deb sanalganda 10 gacha olib boriladi.

Qayta saflanish uchun quyidagi buyruq beriladi: “Joyda QADAM BOS!”, safdan chiqqanlarning hammasi orqaga burilib, oʻz joylariga qaytadilar, joylariga yetgach, yana orqaga buriladilar.

Oʻqituvchi safning oxiridagi talaba turib, orqaga burilgunga qadar («bir», “ikki” deb) sanab turadi (12-rasm).



12-rasm.

Qator guruhlarning qanotini aylanib o'tib, ketma-ket qatorga qayta saflanishi. Dastlab uchtadan, to'rttadan va h.k. deb sanalgandan keyin quyidagi buyruq beriladi: "Guruh, ketma-ket qatorga (3-4 va h.k.), oldinga chap (o'ng) yelka bilan QADAM-BOS!". Bu buyruqqa ko'ra, sanab chiqilgan gurulilar front bo'ylab tekislikni saqlagan holda ketma-ketlik hosil bo'lgunga qadar, qanot bilan oldinga yuradilar. Ikkinchi buyruq: "Guruh, TO'XTA!". Yana qayta saflanish uchun quyidagi buyruqlar beriladi:

"ORTGA!".

"O'ng (chap) yelka bilan oldinga. Bo'lim bilan bir qatorga QADAM BOS!".

"GURUH TO'XTA!".

So'nggi buyruq talabalar qatordagi o'z joylariga yetgan vaqtda beriladi.

Uch «qirra bo'lib», bir ketma-ket qatordan qayta saflanish. Uchgacha sanab chiqilgandan keyin quyidagi buyruq beriladi: "Birinci raqam ikki (uch, to'rt va h.k.) qadam o'ngga, uchinchi raqam ikki (uch, to'rt va h.k.) qadam chapga QADAM BOS!". Yana awalgi holatga qayta saflanish uchun quyidagi buyruq beriladi: "Joyda QADAM BOS!". Qayta saflanish juft

qadam bilan bajariladi (13-rasm).

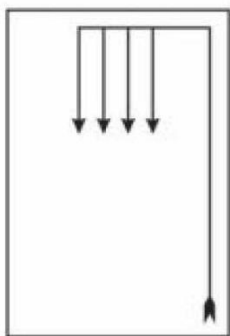
Yu rib ketayotganda bir ketma-ket qatordan ikki, uch va h.k. ketma-ket qatorlarga burilib, qayta saflanish. Guruh, chapga aylanib yurib ketayotganida quyidagicha buyruq beriladi: “Bir ketma-ket qatordan ikkitaga (uch, to’rt va h.k.) tizilishga QADAM BOS!” (qoida bo’yicha, buyruqguruhga zal yoki maydonning yuqori yoki pastida bo’lgan chog’da beriladi). Birinchi ikki talaba (uch, to’rt va h.k.) burilgandan so’ng, navbatdagilar o’z saflarining oxiridagi talabaning buyrug’i bilan, oldindagilar burilgan joydan buriladilar. Keyinchalik orani yana qayta ochib o’tirmaslik uchun shu yerning o’zida oraliq va masofa to’g’risida ko’rsatma berish mumkin (14-rasm).

Yana awalgidek saflanish uchun buyruqlar beriladi:

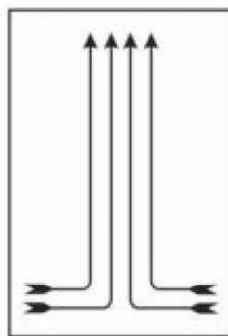
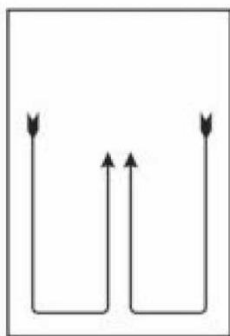
“O’NG-GA!”.

O’ng (chap)ga bir ketma-ket qator bo’lib, bittadan aylanib QADAM-BOS!”.

O’rgatayotgan paytda, guruhdan bir necha talabani olib, buyruqlar beriladigan joylarda to’xtatib, qayta saflanishni ko’rsatish maqsadga muvofiqdir.



113-rasm.



114-rasm.

115 rasm.

Bir ketma-ket qatomi ikki, to’rt, sakkiz ketma-ket qatorga bo’lish va birlashtirish orqali qayta saflanish. Qayta saflanish

harakat davomida bajariladigan buyruqlar:

“Markaz orqali QADAM BOS!” (odatda, bu buyruq zalning o’rtasida beriladi).

“Ketma-ket qator bilan bittadan o’ngga va chapga aylanib QADAM BOS!”.

Buyruq ro’paradan beriladi. Bu buyruq bo’yicha birinchi raqamdagilar o’ngga, ikkinchi raqamdagilar chapga aylanib yuradilar.

“Markaz orqali ketma-ket qator bilan ikkitadan QADAM BOS!”. Bu buyruq ketma-ket qator zalning qayta saflanish boshlangan joyida uchrashgan paytda beriladi.

Bo’lish va birlashtirish davom ettirilganda, to’rt, sakkiz va h.k. ketma-ketlikda saflanish mumkin (15-rasm).

Talabalarni avvalgi holiga qayta saflash, ajratish va qo’shilish deyiladi, masalan, ikki ketma-ketdan bir ketma-ketga qayta saflash. Buyruq: “O’ngga va chapga aylanib, bittadan ketma-ketga QADAM BOS!”. Bu buyruq bo’yicha o’ng tomondagi ketma-ket o’ngga, chap tomondagi ketma-ket chapga yuradi. Qarama-qarshi harakatda o’rtada ketma-ketlar uchrashib qolganda, quyidagi buyruq beriladi; “Ketma-ketga bittadan markazdan QADAM BOS!”.

4.4. Joydan joyga ko’chishlar

Bu guruhga turli harakatdagi joydan joyga ko’chish bilan bog’liq bo’lgan mashqlar kiradi.

Saf qadam - oyoqni poldan 15-20 sm baland ko’tarib oldinga qo’yiladi (tovonni gorizontol tutish va polga tovonning butun yuzasini qattiq qo’yish zarur), qo’llar oldinga harakatlantirilganda ularni beldan bir qarich balandga (tanadan har bir qarich uzoqlikka) ko’tarib, tirsaklarda bukiladi; qo’llar orqaga yo’naltirilganda ularni to’ppa-to’g’ri tutib yelka bo’g’inidan oxirigacha uzatiladi, panjalar musht qilib tugiladi. Buyruq «Shaxdam QADAM BOS!».

Saf qadamining quyidagi turlari ham borki, unda qo'l harakati katta ko'lamda bajariladi (oldinga yelka balandligigacha, orqaga oxirigacha va tanadan chetroqda), oyoqlar bilan harakat xuddi saf qadamdek bo'ladi. Saf qadamining bu turi ommaviy gimnastika chiqishlari va sportchilarning tantanali o'tislarida keng qo'llaniladi.

Oddiy qadam saf qadamidan erkinroq harakat qilish bilan farq qiladi. Buyruqlar:

“QADAM-BOS!”. Har qanday qadam bilan harakat qilishda (hatto bir qadamga ham) beriladigan buyruq;

“Oddiy qadam bilan (yugurib) QADAM-BOS!”. Yurishning, yugurishning bir turidan boshqa turiga o'tishda va harakat chog'ida bajariladigan mashq tugagandan so'ng oddiy yurishga o'tish uchun beriladi. Bajarilishi kerak bo'lgan buyruq chap oyoqqa mo'ljallab beriladi.

Turgan joyda harakatlanish. Buyruqlar:

“Joyda (yugurib) QADAM-BOS!”;

“Yetakchi, JOYIDA!” buyrugi yurib (yugurib) borayotgan guruhni bir qadamli masofaga yig'ish zamr bo'lganda beriladi, chunki mashq bajarganda, odatda, masofa uzoqlashadi.

Joyda turib harakatlanishdan yurishga o'tish. Buyruqlar:

“TO'G'RIGA!”. Chap oyoqdan beriladi. O'ng oyoq bilan turgan joyda qadam bosib, chap oyoq bilan oldinga harakat boshlanadi;

“Ikki (ikki, uch, to'rt va h.k.) qadam oldinga (ortga, yonga) QADAM-BOS!”.

Harakatni to'xtatish uchun “Guruh TO'XTA!” buyrug'i (chap oyoqdan) beriladi. O'ng oyoq bilan bir qadam bosiladi va chap oyoqni o'ngga juftlashtiriladi.

Joydan joyga ko'chishning ifodasini o'zgartirish uchun quyidagi buyruqlar beriladi: “Bir-birining QADAMIGA MOS kelmagan!”, “Bir-birining QADAMIGA MOS!”. Bu buyruqni

bergandan keyin, butun guruh bajargunga qadar sanab borish zarur.

Qadam kengligi va harakat tezligini o'zgartirish uchun bunday buyruqlar beriladi: "Shaxdam QADAM bilan", "Kichik QADAM bilan!", "Tez, to'liq QADAM bilan!", "Yarim QADAM bilan!".

Yugurish harakatidagi buyruqlar: "YUGURIB!". Agar yurishdan yugurishga o'tilsa (musiqa bilan), bajariladigan buyruqlar chap oyoqdan beriladi, o'ng oyoq bilan qadam tashlab, chap oyoqdan yugurish boshlanadi, Musiqa jo'rligida yugurishdan yurishga o'tishda bajariladigan harakat ham xuddi shunday "QADAM BOS!" buyrag'i beriladi. Agar musiqa jo'r bo'lmasa, "QADAM BOS!" buyrug'ini o'ng oyoqdan beriladi.

Harakat chog'ida burilish. Turgan joyda burilishda qanday buyruqlar berilsa (orqaga burilishda beriladigan buyruqlar bundan mustasno), harakat chog'ida burilishda ham shunday buyruqlar beriladi. O'ngga burilish uchun bajariladigan buyruq o'ng oyoq qo'yilgan paytda beriladi, shundan so'ng talaba chap oyoqni bir qadam oldinga tashlab, chap oyoqning uchida buriladi va o'ng oyoq bilan yangi yo'nalishda harakat qilishni davom ettiradi.

Chap tomonga burilish uchun bajariladigan buyruq chap oyoq qo'yilgan paytda beriladi; burilish o'ng oyoqning uchida amalga oshiriladi.

Orqaga burilish uchun ushbu buyruq beriladi: "ORT-GA!". Ijro buyrug'ini o'ng oyoq qo'yilgan chog'da beriladi, shundan so'ng talaba chap oyoq bilan bir qadam oldinga tashlab turib, shu oyoq uchida buriladi hamda chap oyoq bilan yangi yo'nalishda harakat qilishni davom ettiradi. Harakat chog'ida burilishni (ayniqsa, orqaga burilishni) bajarish buyrag'ini berilgandan so'ng, harakat ritmini saqlash uchun sanoq olib borish maqsadga muvofiqdir.

Talabalar o'ngga va chapga burilishni yaxshi o'rganib olganlar- ridan so'ng, orqaga burilishni o'rgatish uchun, ularni bo'limlarga bo'lib o'rgatgan ma'qul.

Qanot bilan oldinga yurib front yo'nalishini o'zgartirish. Buyruqlar:

➤ (boshlanishi) “Oldinga o'ng (chap) yelka bilan QADAM BOS!” (harakatlanish vaqtida “QADAM” so'zi aytilmaydi). Bu buyruq bo'yicha guruh qatordagi safini buzmasdan, chap qanotdagi talabani atrofida yuradi, chap qanotdagi talaba esa turgan joyida odimlab, qatordagi tekislikni saqlagan holda butun qator bilan birgalikda buriladi;

➤ (tugashi) “TO'G'RIGA!” yoki “JOYDA!” yoki guruh “TO'XTA!”, “JOYDA!” yoki guruh “TO'XTA!”.

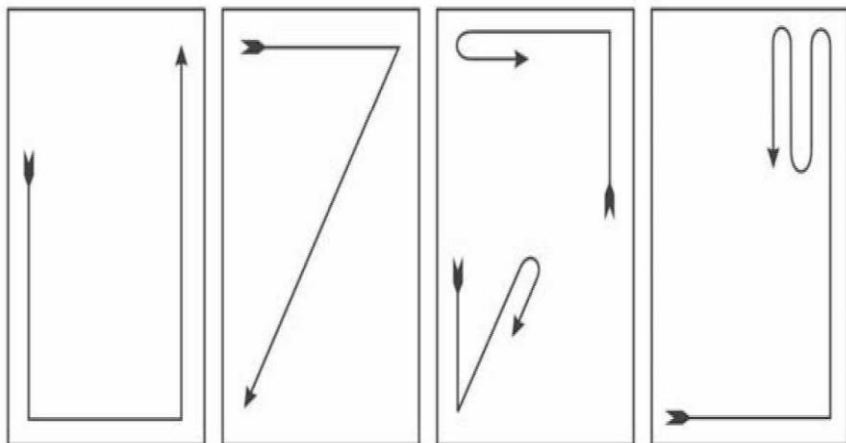
Aylanib yurish. Buyruq: “CHAPGA (o'ngga) aylanib o'tishga QADAM BOS!”. Agar buyruq talabalar harakat qilayotgan paytda berilsa, bu holda “QADAM BOS!” ijro buyrug'i zalning burchagidan berilishi kerak (16-rasm).

Diagonal bo'ylab harakat qilish. Buyruq “Diagonal bo'ylab QADAM BOS!” (17-rasm).

Teskari yo'nalishda harakatlanish. Butun ketma-ket safning yetakchisi orqasidan teskari yo'nalishda harakat qilishdir. Buyruq «O'ng (chap)ga qarama-qarshi QADAM BOS!» (18-rasm).

«Ilon izi» bo'lib yurish. Birin-ketin bajarilgan bir nechta teskari yo'nalishlardan iborat yurishdir. Buyruqlar: “O'ng (chap)ga QARAMA-QARSHI QADAM BOS!”, “Ilonizi yo'nalish bo'yicha QADAM BOS!” (19-rasm).

Doira yasab yurish. Buyruq “Doira bo'ylab QADAM BOS!”. Ijro buyrug'i zalning yoki maydonning o'rtasidan beriladi. Doiraning hajmini belgilash uchun oraliq masofa aytiladi.



116-ram.

117-rasm.

118-rasm.

119-rasm.

4.5. Orani ochish va yaqinlashish

O rani ochish - safdagilar oralig'i yoki masofasini uzoqlashtirish usuilari.

Jipslashish (yaqinlashtirish) - orasi ochilgan safni zichlashtirish usuilari:

1. Orani ochish. (Saf mashqlarining buyruqlari O'zbekiston Qurolli Kuchlari Ustavi bo'yicha olingan.) Buyruqlar: "O'NGGA (chapga, o'rtadan) shuncha qadamga TARQAL!". Agar bosiladigan qadamlar soni aytilmasa, oraliq bir qadamga ochiladi.

Orani ochish safdagi yetakchi talabadan tashqari hamma o'ng tomonga (chapga, o'ngga va chapga) burilib, yonida turuvchi bilan uning orasida talab qilingan masofa hosil bo'lgunga qadar yuzini frontga qaratib yuradi. Buyruq berilgandan so'ng o'qituvchi hamma talabalar safda o'z joyiga turguniga qadar bir-ikkilab sanoqni olib boradi. Orani yaqinlashtirish uchun quyidagi buyruqlar beriladi: "CHAPGA (o'ngga, o'Ttaga) JIPSLAN!". Hamma harakatlar teskari tartibda

bajariladi,

2. Juftlama qadamlar bilan orani ochish front bo'ylab o'tkaziladi. Buyruq "O'rtadan (o'ngga, chapga) ikki (uch) qadam bilan TARQAL!". Buyruq berilgandan so'ng, o'qituvchi orani ochish tugagunga qadar "bir-ikki" deb sanoqni olib boradi. Orani ochishni ketma-ketning chetidagi (yoki ketma-ketda turgan) boslilaydi. Keyinchalik navbatma-navbat har ikki sanoqdan so'ng, qolgan ketma-ketdagilar orani ochadilar. Orani yaqinlashtirish uchun quyidagi buyruqlar beriladi: "O'RTAGA (chapdan, o'ngdan) qadamlab JIPSLAN!", ketma-ketdagilar baravariga yaqinlasha boshlashadi. O'qituvchi yaqinlashish tugagunga qadar «bir-ikki» deb sanoqni olib boradi.

3. Topshiriq bo'yicha orani ochish. "Bir-biringizdan ikki QADAM masofada luring!". "Qo'llarni yozib ORANI OCHING!" va h.k.

4. O'qituvchi ketma-ket qatorda turganlarni zarur bo'lgan oraliqqa qo'vgan yetakchilarga qarab, orani ochishi mumkin.

4.6. Uslubiy ko'rsatmalar

1. Buyruqlar, odatda, ogohlantiruvchi va ijro etuvchi buyruqlarga bolinadi: "QADAM BOS!", "ORTGA!" va h.k. Ijroning o'zidan iborat buyruqlar ham bor: "TEKISLAN!", "ROSTLAN!" va boshqalar. Biroq, bu buyruqlar berilishdan oldin O'qituvchi ba'zi hollarda talabalarning diqqatini ijro buyrug'iga qaratish uchun "bo'lim", "guruh", "diqqat", "ketma-ket" va h.k. so'zlarini ishlatifli. Masalan, "Guruh, ROSTLAN!", "Ketma-ket TO'XTA!".

Ogohlantiruvchi buyruq tushunarli, baland ovoz bilan va talabalar qanday harakat qilishlari lozimligini tushunib yetib, shunga shaylanislilari uchun biroz cho'zibroq aytiladi. Ijro buyrug'i lalizalik tanaffusdan keyin qisqa va qat'iy beriladi.

Buyruqlarni berish chog'ida ovoz hamda ogohlantiruvchi va ijro buyruqlari o'rtasidagi uzilish safning katta-kichikligiga

mos bo'lishi lozim: saf qanchalik katta bo'lsa, ogohlantiruvchi buyruq shunchalik cho'zib aytiladi, ogohlantiruvchi va ijro buyruqlari orasidagi uzilish kattaroq bo'ladi, ijro buyrug'i balandroq ovoz bilan aytiladi.

Harakatni boshlash uchun xizmat qiladigan ijro buyrug'i bo'la- jak harakatlar ifodasiga mos ravishda talaffuz etilishi kerak. Masalan, tez sur'atli yugurishdan oldin buyruqni baland ovoz bilan va qisqaroq berish zarur bo'lsa, barcha talabalar buyruqni birdaniga bajara olmaydigan sekin sur'atli harakatlarni boslilash uchun esa buyruqni baland ovoz bilan va biroz cho'zib aytish zarur. Shuni esda tutish kerakki, buyruq baland ohangda berilishi shart. Tovush kuchini ham to'g'ri o'zgartirib turish lozim. Buyruq zamratga mos ravishda baland yoki past berilishi mumkin. O'rinsiz past va shuningdek, juda baland ovoz orqali buyruqlar qo'llanilmasligi darkor.

O'qituvchi tik holatda buyruq berishi kerak.

2. Har bir ogohlantiruvchi buyruqda talabalar "QOMATNI ROSTLA!" holatini qabul qiladilar, shuning uchun bu buyruqni tez-tez beravermaslik kerak (ayniqsa, umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tayotganda). Agarda "ROSTLAN!" buyrug'i berilgan bo'lsa, u o'rinlatib bajarilishi kerak.

3. Ayrim hollarda buyruqlarning o'rniga topshiriq bermoq maqsadga muvofiqdir. Agar talabalar buyruqqa ko'ra, ma'lum dastlabd holatda, belgilangan usul bilan baravariga biror harakatni bajarishlari kerak bo'lsa, topshiriq bo'yicha esa hisobga kirmagan harakatlarni bir qancha boshqa usullar bilan bajarishga raxsat etiladi. Masalan, polda o'tirgan guruh uchun "CHAP-GA!" buyrug'ini berish o'rniga "CHAP-GA bu riling" deb topshiriq berish ma'qulroq.

4. Qayta saflanish uchun buyruqlar berishda uning qismlari izchilligiga rioya qilish zamr:

- safning nomi;
- harakat yo'nalishi;
- bajarish usuli aytiladi. Masalan, bir ketma-ket qatordan to'rt ketma-ketga qayta saflanish uchun buyruq quyidagicha beriladi: “Chap (o'ng)ga ketma-ketga to'rttadan QADAM BOS!”. Yurib ketayotganda, agar harakat yo'nalishi o'zgarmasa, buyruq aytilmaydi. Agar yurib ketayotgan guruh uchun qayta saflanish buyrug'i beriladigan bo'lsa, u holda “QADAM BOS!” so'zi tushirib qoldiriladi.

5. Orani ochishda buyruqning ayrim qismlari quyidagicha takrorlanadi:

- yo'nalishi;
- oraliqning katta-kichikligi;
- bajarish usuli aytiladi. Masalan, “Chapga ikki qadam bilan JIPSLAN!”.

6. Saf mashqlarining turli harakatlarim o'rgatayotganda ko'rsatish, tushuntirish talabalarni oldin guruhchalarga bo'lib o'rgatiladi. Ushbu harakatlarni bajarish, ko'rsatish, tushuntirish usuli birga qo'shib olib boriladi va keyinchalik bu harakatlar butun guruh bilan bajariladi.

Murakkab saf mashqlarini bo'laklarga bo'lib o'rgatish kerak. Bunda har bir harakatni bajarish uchun alohida buyruq beriladi. Masalan, bir qatordan ikki qatorga qayta saflanish uchun ikkinchi tartib raqamlilarga quyidagi buyruqlar beriladi:

- “Ortga chap oyoq bilan, BIR!”.
- “Yonga o'ng oyoq bilan, IKKI!”.
- “Chap oyoqni qo'yib, UCH!”.

Ushbu harakatlarni bo'laklarga bo'lib o'rgatganda talaba o'z harakatlari n i ongli ravishda bajarsa, uni uzoq esda saqlab qoladi.

O'qituvchi esa navbatdagi buyruqni berishdan oldin talabalar yo'l qo'ygan xatolarni ko'rsatib o'tadi. Turgan joyda va

yurib ketayotganda burilishlarni, bir ketma-ketdan yoki qatordan ikki ketma-ket yoki qatorga qayta saflanish, shaxdam qadam va joydan joyga ko'chishning boshqa turlari, juftlama qadam bilan orani ochishni bo'laklarga bo'lib o'rgatishni tavsiya qilamiz.

7. O'rgatishni mashg'ulotga eng zarur bo'lgan saf mashqlaridan boshlash kerak. Avvalo, saflanishlar, saf usullari, joydan joyga ko'chish usullari va nihoyat, orani ochish va yaqinlashtirish o'rgatiladi. Ayrim saf usullarini talabalar bilan juft-juft bo'lib o'tkazish mumkin, bunda talabaning biri buyruq beradi, ikkinchisi uni bajaradi.

V. BOB. TA'LIM MUASSASALARIDA GIMNASTIKA DARSI

Ta'lim muassasalaridagimnastika darsining asosiy shakli - gimnastikaga ixtisoslashtirilgan jismoniy tarbiya darsidir. Shu bilan birga, gimnastika mashqlari kun tartibidagi sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida (katta tanaffuslarda, fizikultdaqiqada, kirish gimnastikasida va boshq.), jismoniy tarbiyaga oid darsdan tashqi tadbirlarda, gimnastik chiqishlarda, sport, Navro'z bayramlarida ham qo'llaniladi.

5.1. Darsning asosiy vazifalari

Gimnastika darslarida ko'pgina sog'lomlashtirish, ta'lim-tarbiya va qo'shimcha vazifalar yechiladi:

➤ Shug'ullanuvchilarning sog'lig'ini saqlash, ularning jismoniy rivojlanishiga hissa qo'shish, chiniqish, to'g'ri qaddiqomatni shakllantirish.

➤ O'quvchilarni gimnastikaga oid maxsus bilimlar bilan boyitish Gimnastika ko'nikmalarini shakllantirish, mustaqil mashg'ulotlarda jismoniy mashqlarni bajarishga o'rgatish. Yangi harakat mashqlarni o'rganishga o'rgatish, mashqlarni tez egallashga imkon yaratish. Tashkilotchilik qobiliyatlarini shakllantirish, o'z sheriklari bilan muomala qilishga o'rgatish.

➤ Turli qiyinlikdagi gimnastik mashqlarni egallashda uchray- digan to'siqlarni yengish, kasbiy, harbiy-harakat, malaka ko'nikmalarini egallash qobiliyatini rivojlantirish.

➤ O'quvchilarda estetik, irodaviy, ma'naviy-ma'rifiy sifatlarni, chin dildan, o'quv va sport mashg'ulotlariga ongli va sidqidillik bilan yondashish, jamoa ishlariga, mehnatga, vatanparvarlik, o'rtoqlik hislarini tarbiyalaydi.

5.2. Darsga qo'yiladigan umumiy talablar

Gimnastika darsi quyidagi didaktik talablarga javob berishi shart:

- u aniq ta'lim maqsad vavazifaga javob berishi kerak;
- darsda sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiya jarayoni bir paytda olib borilishi lozim;

- har bir darsga maxsus mashqlar, ularni o'qitish uslubi, o'quvchilar jinsi, salomatligi, tayyorgarligi, ruhiy holati va shaxsiy xususiyatiga e'tiboran differensiyalashgan yuklamalar tanlanadi;

- o'qituvchi dars jarayonida shug'ullanuvchilar mashq bajarayotganda jamoada, yakka tartibda o'quv-tarbiya shaklida o'zaro yordamlashishda xavfsizlikni ta'minlaydi;

- dars o'qituvchi tomonidan yaxshi rejalashtirilgan, tashkillashtirilgan bo'lib, uning doimiy rahbarligi va nazorati ostida o'tadi.

Ushbu talablar boshqa jismoniy mashqlar mashg'ulot lari turlariga ham taalluqlidir: maktabdagi sport mashg'ulotlari, umumjismoniy tayyorlash guruhlari mashg'ulotlarida; gimnastika bo'yicha sport sho'balaridagi mashg'ulotlarda va boshqa darsdan tashqari o'tkaziladigan tadbirlarda qo'llaniladi.

Maktabdagi gimnastika darslari o'zining pedagogik vazifalariga ko'ra: kirish; yangi materiallarni o'rganish; takomillashtirish va o'tilgan materiallarni takrorlash; aralash; nazorat darslariga bolinadi.

Gimnastika, o'quv jarayonida kirish darsidan boshlanadi. O'qituvchi bu yerda o'qitish, o'quvchilarni oldiga qo'yilgan vazifalar, dasturdagi materiallar mazmuni bilan ularni tanishtiradi.

Yangi materialni o'zlashtirish vazifasi shug'ullanuvchilarga unga qiziqisli uyg'otishi va qo'yilgan vazifaga to'g'rijavobni tez topishini ta'minlaydi, Yangi materialni oiganish, izlanish xarakteriga ega, bu yerda ko'proq nazariy bilimga tayanib, ko'rgazmalar, videofilmlar, uslubiy qo'llanmalardan foydalaniladi.

Darsni takomillashtirish va takrorlash - oldin berilgan mashqlar, kombinatsiyalarni o'zlashtirish va takomillashtirishga yo'naltirilgan. Ular nazorat darsidan oldin o'tkazilishi maqsadga muvofiqdir.

Aralash darslar, ko'pincha, maktablarda uchraydi, bu yerda oldingi mashqlarni takrorlash va takomillashtirish birgalikda olib boriladi.

Nazorat darsi mavzu yoki dasturning oxirida o'tkazilib, o'quvchilar materialni o'zlashtirganligiga va ularning tayyorgarlik darajasini aniqlashga ko'maklashadi. Gimnastika ho'li mining oxirida o'tkaziladigan nazorat darsini musobaqa shaklida o'tkazish mumkin.

Gimnastika mashg'ulotlari darsva mustaqil mashg'ulotlar shaklida o'tkaziladi. Mashg'ulotlarni dars shaklida o'tkazishning afzalligi uni o'qituvchi boshqaradi. Darsda u tashkilotchi vazifasini bajarib, o'quv-o'rganish mashg'ulotlarining samaradorligini ta'minlaydi, mashq bajarish, o'rganish jarayoni va mashg'ulot davomida o'z oldiga qo'yilgan vazifalarni to'g'ri belgilab, o'quvchilarga malakali yordam ko'rsatadi, axloqiy va jismoniy sifatlarni tarbiyalaydi.

Mashg'ulotlarni dars shaklida olib borishning afzalligi, o'quvchilarni jamoada mehnat qilishi bilan ajralib turadi.

O'quvchi o'rtoqlari bilan birgalikda mashq bajarganda o'z kamchiliklarini sezishi va tuzatishi oson bo'ladi.

Mashg'ulotlar tashkillashtirilishiga qarab, o'quv va mashg'ulotlardan iborat bo'ladi. Amalda ko'proq o'quv-dars mashg'ulotlari o'tkaziladi.

Mashg'ulotlarning mazmuni, tashkil etilishi va o'tish usullari bir-biridan farq qilishiga qaramasdan, barcha mashg'ulotlar tuzilishi jihatidan uning umumiy tamoyili - o'rgatishdir.

5.3. Darsning tuzilishi

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

Darsning maqsadga muvofiq izchilligini, uning to'g'ri tashkil etilganligini belgilaydigan omillar quyidagilar:

1. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik va kam vaqt sarflab, yuqori natijalarga erishishi.

2. Dars jarayonida o'quvchilarning yuqori ish qobiliyatini saqlashi.

3. Mashg'ulotni tashkillashtirishga, uning tartibini belgilash, o'quvchilarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash uchun sharoit yaratish.

Gimnastika mashg'ulotlarini tashkillashtirish uchun uch bosqich mavjud:

✚ birinchi bosqichda o'quvchilar asosiy ishga tayyorlanadilar;

✚ ikkinchi bosqichda asosiy ish bajariladi;

✚ uchinchi bosqichda esa darsga yakun yasaladi.

Dars qismlari - darsning tayyoriyov, asosiy va yakuniy qismlariga bo'linadi.

– mushaklar chigilini yozish fiziologik (sog'lomlashtirish), bilim berish va tarbiyaviy.

Fiziologik maqsadga yetish vazifalari:

➤ dars shug'ullanuvchilarning markaziy asab tarmog'ini tayyorlash va vegetativ funksiyalar hamda sensor tizimlarni faol ishlashga tayyorlash. Bunda o'quvchilarni psixologik jihatdan tayyorlash, organizm faoliyatini oshirish va mehnat faolligining samaradorligini ta'minlaydigan qulay sharoit yaratish;

➤ o'quvchilardan mashq bajarishda taalluqli mushak zo'riqishini, chidamlilikni, tezkorlikni talab qiladigan faoliyatga, harakat-tayanch apparatlari va bo'g'imlarning tayyorligini ta'minlash;

➤ harakat apparatlarini katta amplitudada harakat qilishga tayyorlash.

Bunda shug'ullanuvchilarni oldindan har tomonlama tayyorlash, ularni turli xil jarohatlanish va zo'riqishdan saqlashga zamin yaratiladi. Yuqorida qayd qilib o'tilganlarga rioya qilish o'quvchilarni mehnat unumdorligi va dars saviyasini ko'tarishga olib keladi. Bu esa o'z o'rnida darsni uslubiy to'g'ri tashkil etishga bog'liq.

Darsning tayyorgarlik qismi yakunida mashg'ulotlar hajmi, shiddatini kerakli darajada (160-180 d/ur) oshirish, shug'ullanuvchining dars asosiy qismiga tayyorligini oshiradi, jismoniy, psixologik zo'riqishlarga tayyorlaydi va intizomni, ularning mashqlarni bajarishga boigan diqqatini oshirishga olib keladi. Juda past yoki haddan ko'p jismoniy mashqlarni bajarish teskari natijani beradi.

Bilim berish vazifalari:

Shug'ullanuvchilar oiganiladigan mashqlar texnikasi to'g'risida ma'lumotlarga ega bo'lishi kerak, ularni qo'llashda harakat faoliyatini belgilab bergan gigiyenik, davolash, sportda har xil parametrlar (zo'riqish darajasi, yo'nalish ko'lamini, jadalligi va bajarish tezligi) bilan bajarish ko'nikmasini shakllantirish, dam olish, ovqatlanish, gimnastika mashqlari bilan

shug'ullanish va boshq.

Harakat faoliyatining alohida qismlarini yoki tugallangan oddiy harakatlarni o'zlashtirish.

O'quvchilarning yangi harakat faoliyatini tez va sifatli o'zlashtirib olish imkoniyatlarini oshiradigan harakat bazasi, darsga tayyorgarlik qismidagi ta'lim berish vazifalarini hal qilish (umumrivojlantimvchi, qo'shimcha, sport-gimnastik mashqlar, qaddi-qomatni to'g'ri tutish) natijasida o'zlashtiriladigan ko'nikma va malakalar hosil qiladi.

Mashqlarni bajarishda gimnastlarga xos yondashish, saf harakatida O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kushlari Ustavi talabiga rioya qilishga o'rgatadi.

Psixomotor qobiliyatini rivojlantiradi.

Tarbiyaviy vazifalari:

Gimnastika mashg'ulotlariga chuqur ishonch, zo'r ishtiyoq bilan faol shug'ullanish.

Tashqi ko'rinish. tozalikva gigiyenani saqlashga o'rgatish. Kamtarlikni, mehnatsevarlikni, O'qituvchi bergan vazifalarni mas'uliyat bilan bajarishni, o'rtoqlari va o'zidan kattaga hurmat bilan qarash, yordamga muhtojlarga doimo ko'maklashishga tayyor bo'lish.

Harakatda qaddi-qomatni to'g'ri tutishni, o'zini o'zi hurmat qilishni, mardlikni, yuqori darajada o'z irodasini namoyon qilish.

Jamoa bilan birga bo'lishni, sheriklariga beg'araz yordamga tayyor bo'lish, ma'naviy-ma'rifiy jamoatchilik ishlarida faol ishtirok etish.

Pedagoglar tomonidan guruh, jamoa, sinfga berilgan har qanday topshiriqni mas'uliyat bilan bajarish.

Yangi mashqlar texnikasini o'zlashtirishga ijodiy yondashish.

Darsdagi sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiyaviy

maqsadlar birbiri bilan chambarchas bog'liq, lekin ularga ajratilgan vaqt mashg'ulot tashkillashtirish sharoiti, kutilmagan va oldindan rejalashtirilmagan hodisalar sababida o'zgarishi mumkin.

Vositalar. Darsning tayyorgarlik qismida, o'rtacha tezlikda bajariladigan mashqlar: saf mashqlari, joydan joyga ko'chishlarning turli xil lari (yurish, yugurish, sakrash, raqs harakatlarining turli xillari), gimnastika jihozida va jihozsiz, yuk bilan, gimnastika devori va o'rindiqlarida bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar hamda sport o'yinlari qo'llaniladi. Yuqori shiddatda bajariladigan mashqlar darsning keyingi, asosiy qismida o'quvchilarning mehnat qobiliyatini pasaytirib qo'yishi mumkin. Shuning uchun darsning tayyorgarlik qismida o'quvchilarda kuch, chidamlik va hatto, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga jiddiy e'tibor berish kerak.

Darsning tayyorgarlik qismi uchun mashqlar tanlash gimnastika darsining asosiy qismiga qo'yilgan vazifaga, mashg'ulotni o'tish sharoitiga va eng awalo, uning oldiga qanday vazifalar qo'yilishiga, guruhdagi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga, jinsiga va ularning salomatlik darajasiga bog'liq.

Darsning tayyorgarlik qismida qo'llaniladigan mashqlar xilma-xildir. O'quvchilar dars davomida turli xil rejimda (kuch ishlatish va bo'shshish maromi, mushak guruhlarining mashq bajarishda uzliksiz almashinib turishi) ishlashga majbur bo'lishib, butun tayanch-harakat apparatini faol ishga soladigan ko'p sonli va turli xil mashqlarni bajaradilar.

Mashqlarni takrorlash. Darsning tayyorgarlik qismi, aksari, saf mashqlarini bajarishdan boshlanadi. Harakat turlarini (sport o'yinlari, yurish, yugurish) saf mashqlari o'rnida yoki bevosita saf mashqlaridan so'ng qo'ylash mumkin. Umumrivojlantiruvchi mashqlar to'plarni darsning tayyorgarlik

qismini yakunlaydi. Ba'zan (asosiy qismning mazmuniga qarab) umumrivojlantiruvchi mashqlar bajarilishi, boshqa mashqlardan oldinroq o'tilishi mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar to'plarni ularning bajarilish jadalligining oshib borishiga qarab, uning oldiga qo'yilgan vazifasiga qarab tak'orlanadi. Mashg'ulotning boshida mo'tadil ko'lamda va sekin bajariladigan mashqlar tavsiya qilinib, ularning bajarilish miqdori cheklanadi. Mashqlar to'plarni bajarish davomida harakat ko'lamini, sur'ati va miqdori ni oshirib borib kerak.

Darsning tayyorgarlik qismini o'tishga oid umumiy uslubiy ko'rsatmalar. Gimnastika darsining tayyorgarlik qismini o'tkazishda o'qituvchi quyidagilarni amalga oshira bilishi kerak:

- o'quvchilarga mashqni tushuntirishning turli usullaridan foydalanishni;

- ko'maklashish, ularda to'g'ri va chiroyli qaddi-qomatni shakllantirishni;

- qo'yilgan xatolarni tuzatish, mashqlarni bajarishda gimnastika harakatlariga rioya qilishni;

- o'quvchilarni maydonchada (zalda) tez va qulay joylashtirishni.

O'qituvchi darsni tushuntirishda turli usullardan foydalanishim mumkin (ko'rsatish, ifodalash va og'zaki aytib berish):

- 1) Tushuntirishning oddiy usuli bu bevosita ko'rsatish va tushuntirish. Bu usul o'quvchilarning har qanday tayyorgarlik va sport tabaqasiga mos kelaveradi hamda o'qituvchiga muayyan mashqning vazifasini, tafsilotini tushuntirgan holda ko'rsatib berish imkonini beradi.

- 2) Bo'laklarga ajratib tushuntirish usuli. O'qituvchi mashqni oddiy harakatlarga ajratib ko'rsatadi va tushuntiradi, shuningdek, bir yo'la o'quvchilarga harakatlarni bajarishni taklif

etadi, shu bois mashqning har bir qismining aniq bajarilishiga erishadi.

3) Og'zaki tushuntirish. O'qituvchi mashqni ko'rsatmasdan og'zaki tushuntiradi. Bunday usul o'quvchilarning e'tiborini kuchaytiradi va ularning mustaqilligini tarbiyalashga ko'maklashadi. Maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalar bilan mashg'ulot o'tayotganda, O'qituvchi darsni bolalarni himoya qilish tarzida olib borishi mumkin. Bolalar esa uni o'z tasavvurlarida go'yo harakat tajribalariga mos keladigan harakatlarni bajarayotgan holda tinglashadi.

4) Ko'rsatish usuli bilan tushuntirish. O'qituvchi mashqni so'zsiz, faqat ko'rsatadi. Mashqni ko'rsatgandan keyin u mashqni boshlash va tugallash uchun zarur bo'lgan buyruqlarni beradi yoki o'quvchilarga o'zining barcha harakatlarini, shu jumladan, mashqlar orasidagi tanaffusda ham takrorlashni tavsiya qilishi mumkin. Bu holda u to'planning oxirigacha yoki uning bir qismigacha biror so'z aytmaydi, Bu usulni o'quvchilarning har qanday tarkibi bilan mashg'ulot o'tayotganda qo'llashi mumkin, ayniqsa, yosh bolalar bilan mashg'ulot o'tayotganda bu usul yaxshi natija beradi. Bu usul o'ziga xos bir o'yinni eslatadi. Bolalar o'qituvchining har bir harakatini aniq takrorlashga intiladilar.

O'quvchilarga ko 'maklashish. O'qituvchi o'quvchilarning mashqlarni aniq va uyg'un bajarishlari uchun ularga tushuntirish, tez va qulay joylashtirish, kamchilikni ko'rsatish va sanoq orqali yordam- lashadi.

Xatolarni tuzatish. Odatda, mashqni bajarayotganda o'quvchilarning ko'pchiligi xatoga yo'l qo'yadi. O'qituvchi ularni darhol tuzatishi kerak. Ayrim hollarda u mashq bajarilishini to'xtatmasdan turib, ularning sur'ativa maromiga moslab, yo'l qo'yilgan xatolarni ko'rsatadi. Bordi-yu o'quvchilarning ko'pchiligi xatoga yo'l qo'ysa, mashq bajarishni

to'xtatib, tegishli ko'rsatmalar berishi mumkin.

O'quvchilarni maydonchada (zalda) joylashtirish. O'quvchilarning mashqlarni mustaqil bajarishi va faolligi ularning maydonchadagi turgan joyiga bog'liq. Mashqlarni bajarish uchun o'quvchilar ketma-ket qatorining chap qanoti o'qituvchiga yaqinroq joylashishi, qulayroq bo'lsa-da, har doim ham shunday bo'lavermaydi. Ketma-ket qator yetakchisini, ularning bo'yidan qat'i nazar, muntazam almashtirib turish, natijada guruhda hamda o'quvchilar uchun bir xil sharoit yaratgan bo'ladi. Shuni nazarda tutib, to'planning turli mashqlarini bajarishda o'quvchilarni chapga, o'ngga, orqaga burib, bir-biriga qaratib, saf yo'nalishini o'zgartirib turish lozim va mashqlarni ketma-ket qatorda bajartirish ma'qul.

Saf mashqlari va ularning turli usul harakatida o'tishi pedagogga o'ziga xos turli-tuman imkoniyat yaratadi:

➤ o'quvchilarni sport zalida yoki maydonda tez va qulay joylashtiradi;

➤ ularda to'g'riva chiroyli qaddi-qomatni shakllantiradi, harakatlarni gimnastika sportiga oid bajarish, ritmni sezish, harakat shiddatini aniqlay olishni tarbiyalaydi;

➤ tartib, intizom va faolligini oshiradi;

➤ pedagog bilan shug'ullanuvchilar o'rtasidagi subordinatsiya va o'zaro munosabatni shakllantiradi.

Darsning tayyorlov qismi umumrivojlantiruvchi mashqlar to'plarni bilan tugallanadi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar to'plamini bajarish osoyishtalik bilan boshlanib, asta-sekin shiddati o'zgaradi (qo'llar, oyoqlar va bo'yinning cho'zilish va qisqarish mushaklari uchun). Bo'yin, qo'l, tana, oyoq va butun gavda mushaklari uchun mashqlar berish ketma-ketlik tartibi qabul qilingan. U asta-sekin yurish, chuqur nafas olish va mushaklarni susaytirish mashqlari bilan tugallanadi.

5.4. Darsning asosiy qismi

Darsning asosiy qismi quyidagi vazifalarni yechadi:

Umumiy vazifalar. Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishida ta'lim oladigan o'quvchilar faoliyatining sportning gimnastika bo'yicha yo'nalishini belgilaydigan umumiy vazifalar quyidagilardir:

1. O'quvchilar organizmining funksional imkoniyatini oshirish, irodaviy, jismoniy tayyorgarligi va ish qobiliyatini rivojlantirish.

2. Shug'ullanuvchilarning yangi sport, safva umumrivojlantirish mashqlari, harakat malakalarini shakllantirish va ko'nikma darajasiga ko'tarish. O'rganiladigan mashqlarni bajarish texnikasi va ularni bajarish to'g'risida yangi uslubiy ma'lumot beradi.

3. Gimnastika mashg'ulotlari mehnatga, o'qishga, irodali bo'lishga, atrofdagilar va o'rtoqlariga xayrxohlikka faol va ongli munosabatda bo'lishni tarbiyalaydi.

Gimnastika darsida, dars kim bilan o'tkazilishidan qat'inazar, shu vazifalar hal qilinadi.

O'quvchilar to'siqlarni oshib o'tish yoki gimnastika jihozlarida mashqlar texnikasi, har xil o'yinlar va estafetalarni o'zlashtirishi bilan bir paytda o'z jismoniy sifatlarini ham rivojlantiradilar. Gimnastika mashqlarini o'rgatishda jismoniy sifatlarni tarbiyalash sekin va qiyinchilik bilan rivojlanadi. Bu holni to'g'rilash uchun darsning asosiy qismida jismoniy sifatlarni rivojlantirishni ta'minlaydigan maxsus mashqlarni bajarishga vaqt ajratish, mashq bajarishning nisbatan oddiy shaklini tanlash va yangi pedagogik texnologiya usulidan foydalanish mumkin.

Vositalar. Gimnastika darsining asosiy qismida irodali va jismoniy zo'riqlshni talab qiladigan mashqlar: gimnastika jihozlaridagi mashqlar, tayanib sakrashlar, akrobatika mashqlari,

kasbiy-amaliy mashqlar, jadallik bilan bajariladigan sport o'yinlari va estafeta ko'rinishidagi umumrivojlantiruvchi mashqlar.

Darsning asosiy qismi vazifalariga mashg'ulot. Mashqlarini tanlash, o'quvchilarning imkoniyati va boshqa sharoitlarga bog'liq.

Ketma-ketlikni ta'minlash. O'quvchilarda gimnastika mashg'ulotining dasturi turli xil ko'nikma va malakalarni shakllantirishni nazarda tutadi. Darsda turli xil mashqlarning sonini to'g'ri belgilash va ularning ketma-ketligini ta'minlash, darsning samaradorligini oshiradi. Bu masalalarni hal qilishda darsning vazifalari, o'quvchilar tarkibi, darsning qancha davom etishi, mashg'ulot joyini jihozlash va boshqalardan tashqari:

O'quvchilarda darsning asosiy qismida barcha mashqlarni bajarish uchun yuqori mehnat qobiliyatini saqlab turishga sharoit yaratish kerak. Mashqlarni shunday ketma-ket joylashtirish lozimki, darsning asosiy qismi jadal jismoniy tayyorgarlik mashqlari bilan yakunlansin; yugurish, to'siqlardan o'tish, sakrash o'yinlarini esa o'quvchilar gimnastika jihozlarida mashqlar texnikasini o'rgana- yotgan turlardan keyin o'tkazish tavsiya qilinadi; murakkabligi jihatidan bir xil bo'lgan turli xil mashqlar qatorasiga, ketma-ket o'tkazilmasligi lozim.

O'quvchilarning dars rejasida belgilangan mashqlarni o'zlashtirish darajasi. Bir mashg'ulotning asosiy qismi dasturiga yaxshi o'zlashtirilmagan mashqlar to'plarnini ko'p kiritmaslik kerak.

Darsning asosiy qismini o'tkazishga qo'yiladigan umumiy talablar. Darsining asosiy qismini o'tishda o'qituvchi qo'llaydigan uslublar:

O'quvchilar o'zlari bajaradigan mashqni aniq tasavur qilishlari. O'quvchi o'zi bajaradigan mashqni tushunsa, uning shu mashqni bajarish uchun harakatlari ongli va maqsadga

muvofig bo'ladi, mashg'ulotga faol qatnashadi, mashqlarni bajarishga bo'lgan qiziqishi ortadi. Bunda o'quvchi, albatta, yuqori natijaga erishadi.

Bajariladigan mashqni har bir o'quvchi bajara oladigan bo'lishini ta'minlash. O'qituvchi o'quvchiga kxichi yetmaydigan mashq bajarishni topshirsa, uning samarasiz urinishlari natijasida qo'pol. tuzalmas xatolar yuz berishi, ayrim hollarda jarohatlanish, mashg'ulotga qiziqishning susayishi, o'quvchining gimnastikaga nisbatan ko'ngli sovishi mumkin.

Har bir navbatdagi urinishda o'quvchi berilgan mashqlarning bajarilish sifatini oshiradi. Bu shartning bajarilish darajasiga qarab, oiganish jarayonining sifatini oshirish mumkin. O'quvchi o'z urinishlarining natijasini ko'ra bilmasa, uning mashg'ulotga bo'lgan qiziqishi va o'qituvchiga nisbatan hurmati yo'qoladi.

Har bir o'quvchi topshirilgan mashqni optimal darajada takrorlashi. O'quvcMning harakat amalini o'zlashtirishga qaratilgan urinishlaridagi bosh omil shu harakatning amalda bajarilishi hisoblanadi, urinish qancha ko'p bo'lsa, turli sharoitda ham uning natijasi yaxshi ko'rinadi.

Mashqlarni bajarishda xavfsizlikni ta'minlash. Jismoniy mashqlar mashg'uloti, eng awalo, inson sog'lig'ini mustahkamlashga qaratilgan. O'quvchilarning mashq bajarishda jarohatlanishi o'qituvchining xatosi hisoblanadi. Shuning bilan birga, mashqlarni bajarishda to'la xavfsizlikni ta'minlash o'quvchilarning sport mahoratining tezroq o'sishiga ko'maklashadi.

Gimnastika mashg'ulotining asosiy qismini o'tishda yuqorida ko'rsatilgan talablarni bajarish uchun o'qituvchi:

- ko'maklashish;
- o'quvchilar faoliyatini muhofaza qilish va baholash;
- o'quvchilar tomonidan qo'yilgan xatolarni tezlik bilan

bartaraf etish;

➤ mashqlarni bajarishda xavfsizlikni ta'minlaydigan choralar qo'llashni bilishi shart.

Shug'ullanuvchilarning yuqori ish qobiliyatiga quyidagi uslubiyatlar yordamida erishiladi:

Birinchi jihozda yangi material darsning asosiy qismi boshida, o'tilgan mashqlar texnikasini takomillashtirish ikkinchi jihozda, uchinchisida esa o'tilgan dars qaytarilib, harakat qobiliyati rivojlaniriladi.

Jihozlarda osilish mashqlari, tayanish mashqlari bilan almashinib bajariladi. Bunda yuklamalar sinergist-mushaklar va antagonist-mushaklarga teng taqsimlanadi. Bunday usul bilan ish bajarishda mushaklar kuchi, tezkorlik va chidamlilikning har tomonlama rivojlanishiga erishiladi.

Mashqlarni almashtirib bajarishni shunday rejalashtirish kerakki, bunda bir mashqni o'rgatish keyingi mashq bajarishga zamin yaratsin yoki uni bajarishga xalaqit bermasin.

Darsning asosiy qismiga qo'yilgan vazifani muvaffaqiyatli bajarish, asosan, har bir mashqni bajarishga rejalashtirilgan vaqtga, ismi dam olish bilan to'g'ri tashkillashtirishga chambarchas bog'liq.

5.5. Darsning yakuniy qismi

Bu qismda darsni tugallash uchun quyidagi vazifalar qo'yiladi:

Sportchi organizmining tez tiklanishiga ko'maklashish. Asta-sekin jismoniy va fiziologik yuklamalarni susaytirish. Darsda shiddatli va uzoq harakat faoliyati o'quvchilarni charchatadi, ularning ish qobiliyatini susaytiradi. Agar mashg'ulotlar orasidagi vaqt bir kunga (24-soatdan ortiq) teng bo'lsa, organizmning barcha funksiyalari to'liq tiklanadi. Agar bu oraliq bir necha soatdan iborat bo'lsa, navbatdagi dars o'quvchi organizmining to'liq tiklanmaslik cho'qqi- siga to'g'ri

kelishi mumkin. Bunday holda kasallikka chalinmaslik uchun tez tiklanish ni ta'minlaydigan choralar ko'rilishi lozim.

Gimnastika mashqlarini sifatli bajara olmaslik o'quvchilarning o'z kuchiga ishonmaslikka olib kelishi mumkin, qo'rqish hissini bartaraf etish uchun irodasini zo'rlash ularni ruhan charchatadi. Shuning uchun darsning yakunlovchi qismida muvaffaqiyatli bajarish mumkin bo'lgan tinchlantiradigan yengil mashqlar berish zarur.

Darsga yakun yasash va navbatdagi darsga topshiriq berish. O'qituvchi darsga yakun yasar ekan, u mashg'ulotda sodir bo'lgan barcha hodisa (o'quvchilarning intizomi, ularning faolligi, mashg'ulotda belgilangan va uning amaliy natijasi) haqida o'z fikrini aytishi kerak.

Keyingi mashg'ulotda nimalar bajarilishini aytish bilan birga o'quvchilarga mustaqil ish uchun topshiriqlar berish maqsadga muvofiqdir.

Vositalar. Darsning yakunlovchi qismida qo'yilgan vazifalarni yechish uchun quyidagi mashqlar turidan foydalanish mumkin:

Tinchlantiruvchi mashqlar: yurish, sekin yugurish, silkinish, bo'sh yurish, uqalash. Faol dam olish vositasi bo'lgan bu mashqlar o'quvchi organizmida tiklanish jarayonini tezlashtiradi.

Chalg'ituvchi mashqlar: diqqatni tortadigan xotirjam o'yinlar, musiqa topshiriqlari va boshq. Bu mashqlar o'quvchilarni bo'lajak faoliyatga tayyorlashga ko'maklashadi.

O'quvchilarning kayfiyatini ko'tarishga ko'maklashadigan mashqlar: sport o'yinlari va estafetalar, raqs harakatlari, qo'shiq aytib yurish va boshq.

Mashg'ulotning bu qismida o'quvchilarning kayfiyatini ko'taradigan mashqlar qo'llash lozim. Bu mashqlardan foydalanganda, yurak-tomir urishi hamda nafas olish tezlashishi

nazorat qilib borilishi kerak, chunki ular mashq bajarganda yoki o'ynaganda o'rtacha bo'lib, tezda o'z holiga qaytadi.

Bu mashqlarning pedagogik ahamiyati juda kattadir. Ular jamoani uyushtiradi, kishilarga tetiklik, xushchaqchaq kayfiyat bag'ishlaydi, eng asosiysi, o'quvchilarda gimnastika mashg'ulotlariga qatnashish ishtiyoqini kuchaytiradi.

VI. BOB. TA'LIM MUASSASALARIDA GIMNASTIKA MASHGULOTLARI

6.1. Xotin-qizlar bilan gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish

Xotin-qizlar organizmining o'ziga xosligi

Xotin-qizlar organizmi o'zining tuzilishiga ko'ra, erkaklarnikidan bo'y va oyoq qismlarining nisbatan kalta va gavdaning uzun bo'lishi, yelka bo'g'inining torligi, tosning kengligi va teri ostida katta yog' qatlamining mavjudligi bilan farq qiladi.

Tos tuzilishining o'ziga xosligi - xotin-qizlar gavda tuzilishining alohida xususiyatidir. Xotin-qizlarda tos past, keng va ancha yoyilgan bo'ladi. Son suyaklari boshchasining oralig'i erkaklarnikiga nisbatan katta, son suyagining bo'yni va son suyagi orasidagi burchak kichkina. Xotin-qizlarning son suyagi erkaklarnikiga nisbatan vertikal dan ko'proq qiyalashgan. Bu holat qizlarning yugurish va sakrashlarda past natijalarga erishishlariga asosiy sabab bo'ladi. Statistik ma'lumotlar sport bilan shug'ullangan xotin-qizlarda yillar davomida tos kengligining yelka kengligiga nisbatan farqi kamayib borish ini ko'rsatadi. Ushbu mutanosiblikning o'zgarishi, asosan, yelka bo'g'ini rivojlanishi hisobiga sodir bo'ladi.

Xotin-qizlarda tirsakbo'g'inining ortiqcha yozilishi va, ko'pincha. oyoqlarning X shaklida bo'lishi, erkaklarga nisbatan ko'proq uchrab turishi kuzatilgan. Bu omillar yugurishda, sakrashda yuqori natijalarga erishishni, uzoq vaqt tayanib

turishni qiyinlashtiradi, jarohatlanish ehtimolini ko'paytiradi. Shu sababli, mazkur mushak guruhlari uchun maxsus tanlab olingan mashqlar orqali yuqorida aytilgan bo'g'inlarni mustahkamlash zavr.

Xotin-qizlar erkaklardan yana yurak hajmining kichikligi, uning sistolik va daqiqalik hajmi kam, maksimal qon bosimi baland, o'pkaning havo sig'imi kichkina, tomir urishi va nafas olishning tez bo'lishi bilan farq qiladi. Xotin-qizlar ko'proq ko'krak bilan yoki aralash nafas olishadi, erkaklarda esa ko'proq diafragmali nafas olish kuzatiladi. Qayd qilinganlar ularning uzoq vaqt zo'r berib ishlashlari uchun, shuningdek, jismoniy charchashdan keyin tez fursatda tiklanishlari uchun noqulay sharoit yaratadi.

Biroq jismoniy tarbiya yold sport bilan doimiy shugullanadigan xotin-qizlarning sog'lig'i va jismoniy holatining ko'rsatkicililari sport bilan shug'ullanmaydigan xotin-qizlarnikidan ancha yuqori. Xotin-qizlarning mushak tizimi rivojlanish jihatidan erkaklarnikidan ancha orqada qoladi. Shifokor nazoratida qabul qilingan mushak kuchini o'lchash usuli (bel va qo'l dinamometriyasi) mushak tizimining umumiy holatini to'liq ifodalamaydi. Biroq, shu ko'rsatkichlar bo'yicha ham farq kattadir. Xotin-qizlarda qoi dinamometriyasi 25-30 %, bel dinamometriyasi 40-50 % kam.

Ayollar uchun qorin pressi mushaklarining rivojlanish darajasi katta ahamiyatga ega. Ichki qiya va chuqur joylashgan ko'ndalang mushak tolalari bachadonning aylana bogiamchalariga aylanadi va skelet mushaklarini ichki jinsiy organlar bilan tutashtiradi. Bachadonning to'g'ri holati ko'p jihatdan bachadonning aylana bog'imlarining mustahkamligiga bog'liq. Ilmiy kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, qorin pressi mushaklari yaxshi rivojlangan sportchi xotin-qizlarda bachadonning siljishi deyarli kam uchraydi.

So'nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlardan olingan ma'lumotlar bo'yicha shu narsa aniqlandild, bachadonning to'g'ri joylashishi va tugishning normal o'tishi oldin faraz qilinganidek, faqatgina tos tubining holatiga bog'lq bo'lmasdan, balki ko'proq tos orasi mushaklarining rivojlanganligiga ham bog'lq ekan. Bu mushaklar son orasining kengayishida va burishda qatnashadi. Shu mushaklar badiiy va sport gimnastikasi bilan shug'ullanganlarda, sport bilan shug'ullanmaganlarga nisbatan rivojlangan boiadi, chunki oyoq mushaklarining harakatlari gimnastikaning shu turlarida keng qoilaniladi. Tos tubi mushaklarining rivojlanishiga faqatgina nisbiy ta'sir qilish mumkin: qorin pressi mushaklarining taranglashishi tos mushaklarining qisqarishiga olib keladi.

Shunday qilib, tos mushaklarining rivojlanish darajasi bevosita qorin pressi mushaklarining funksional holatiga bog'lq ekan. Yuqorida qayd qilinganlarning barchasi xotin-qizlarning mushak tarmogini maqsadga muvofiq va jiddiy ravishda rivojlantirish kerakligini koisatadi. Yoshlik davrida hosil boigan sifatlar xotin-qizlar tomonidan biroz e'tibor berilsa, ko'p jihatdan katta va keksa yoshgacha saqlanib qoladi.

Ayol organizmining muhim xususiyati ovarial-menstrual (hayz ko'rish) davridir. Xotin-qizlar organizmi uchun hayz ko'rishning mohiyati va ahamiyati to'g'risidagi tushunchaning asta-sekin o'zgarishi, ularni ilmiy kuzatishlar va tekshirishlar orqali tasdiqlanishi, bunday vaqtda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi mumkin yoki mumkin emasligi to'g'risidagi masalaga munosabatning o'zgarishiga olib keldi. Ertalabki gigiyenik gimnastika mashg'ulotlari, sayr qilish, qayiqda eshkak eshish, keskin harakatni talab qilmaydigan o'yinlar hayz ko'rish jarayonining yaxshi o'tishini ta'minlaydigan vosita sifatida tavsiya qilinadi.

Bu davrda gimnastika mashg'ulotlari va musobaqalariga

qatnashish mumkinligi to'g'risidagi nuqtayi nazar ancha o'zgardi. Sport natijalari hech ham ovarial-menstrual davrga bog'liq bo'lmaganligini o'zlarining nufuzli musobaqalardagi yutuqlari bilan gimnast qizlar amalda bir necha bor isbot etishdi.

Biroq jismoniy yuklamalarni to'g'ri taqsimlash uchun, sportchi qizlar tajribali ginekolog bilan maslahatlashishi zarur. Bunday paytlarda gimnastning jismoniy tayyorgarlik holati va uning u yoki bu mashqlarni bajarishda organizmining yuklamaga bo'lgan reaksiyasi o'qituvchi-murabbiy tomonidan puxta nazorat qilinishi shart. Bu davrda gimnast qizlar ham o'zlarining organizmlarini yaxshi nazorat qilishlari kerak. Mashg'ulot yoki dars davrida va undan keyin kayfiyat, hayz ko'rishning o'tlshi. og'riq his etilgan-etilmaganligi, navbatdagi hayz ko'rish muddati qayd qilingan hodisalarning qaysi biri tasodifiy, yuklamalarga bog'liq-bog'liq emasligi va hayz ko'rish davrida bular qanday oqibatlariga sabab bo'lishi, o'z-o'zini nazorat qilish kundaligida muntazam yozib borilishi maqsadga muvofiq bo'ladi.

Mashg'ulotlar usuli

Xotin-qizlar gimnastika mashg'ulotlarini uydagi ertalabki mustaqil gigiyenik gimnastika mashg'ulotlari va shuningdek, sog'lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlari bilan birga qo'shib olib borishlari kerak. Xotin-qizlar jismoniy jihatdan qanchalik sust rivojlangan bo'lishsa, mashqlar mazmuni shunchalik turli-turnan bo'lishi va jismoniy yuklamani ham shunchalik sekin oshirib borish lozim.

Mashg'ulotning tayyorgarlik qismiga tananing barcha qismlari uchun (xarakteri, ko'lami, sur'ati bo'yicha) turli-turnan mashqlar kiritish lozim. Mashqlarning tos ichi va tos tubi mushaklariga ta'sir ko'rsatishini hisobga olish lozim. Ularga oyoqlarni oldinga bukish, orqaga uzatish, yon tomonga ko'tarish, oyoqlar bilan doiraviy harakat qilish, sonni ichkariga va tashqariga burish. shuningdek, gavgani burish, oldinga va yon

tomonga engashish mashqlari bevosita ta'sir ko'rsatadi. To'g'ri qomatni shakllantirish mashqlariga alohida e'tibor berish kerak. Dinamik xarakterdagi va bo'shashish mashqlarini ko'proq qo'llash lozim. Egiluvchanlikni rivojlantirish va gavda qismlar mushaklarini mustahkamlash mashqlarini parallel qo'lashni tavsiya qilamiz. Orqaga engashishdan («ko'prikcha», umbaloq oshishdan) keyin, bachadonning orqaga siljishining oldini olish uchun oldinga engashish mashqlarini bajarish kerak.

Shuningdek, oyoq mushaklarining kuchini va egiluvchanligini rivojlantiradigan mashqlarni ham unutmaslik lozim. Shu maqsadda mashg'ulotning tayyorgarlik va yakunlovchi qismlariga o'tirish, sakrash va raqs mashqlarini qo'shmoq zamr. Harakat xususiyatiga koia, ayollar bir tekis xarakterdagi mashqlar (turli raqslar, mayin harakatlar va boshq.)ni bajarishga moyil bo'lishadi. Bu ixlosni har tomonlama qo'llab-quvvatlash lozim.

Tananing ayrim qismlarida aniq harakatlar bajarish bilan birga, qoilar uchun mayin, egiluvchan harakatlar qo'llash zarur. Qoilaniladigan mashqlarning mazmuni va ularning maromini o'zgartirish orqali jismoniy yuklamani asta-sekin oshirib borishga erishiladi.

Gimnastika jihozlarida mashq bajarish uchun xotin-qizlar oldindan tayyorlangan bolishlari kerak. Mashg'ulotlar jarayonida ularni oson mashqlarni o'rgatishdan qiyin mashqlarni o'rgatishga o'tkazish asta-sekin, tabiiy bo'lishi uchun tayyorlovchi va yordamlashuvchi mashqlarni ko'proq qo'llash lozim. Gimnastika jihozlaridagi mashqlarning me'yorini aniq belgilash kerak, chunki ular qo'l, yelka kamari va qorin pressi mushaklarining katta ish bajarishi bilan bog'liqdir.

Hatto oddiy osilish va ayniqsa, tayanish mashqlari yelka kamari va qoi mushaklari dan ancha zo'riqislimi talab qiladi. Shuning uchun xotin-qizlar bilan mashg'ulotlar o'tkazganda turli

balandlikdagi qo'shpoyada ko'proq mashq bajarishlariga e'tibor berish kerak. Bunday qo'shpoyada aralash osilishlar, tayanishlar va o'tirishlar singari turli mashqlarni birga qo'shib bajarish ancha yengil boiadi.

Mashg'ulotlarning tayyorgarlik va asosiy qismlariga jihozlarsiz hamda turli jihozlar bilan bajariladigan (gimnastika tayoqchasi, arg'amchi, toidirma to'p, tennis va boshqa to'plar bilan) umum- rivojlantimvchi mashqlarni gimnastika devorida, o'rindig'ida, past-baland qo'shpoyada, xodada xotin-qizlarning har tomonlama rivojlanishini, ularning mushaklarining mustahkamlanishini ta'minlaydigan mashqlarni kiritish lozim. Yuqorida keltirilgan vositalar mashg'ulotni qiziqarli va zavqli tashkil qilishga yordam beradi.

Mashqlarni tanlash va ularni o'tishda xotin-qizlar organizmining biologik xususiyatlaridan tashqari, ayolning ish qobiliyati va uning mhiy xususiyatlarini ham hisobga olish muhimdir. O'quvehi qizlarning ruhiy turg'un emasliklarini hisobga olish kerak, zero, yetarli harakat tajribasiga ega bo'lmagan va o'z kuchiga ishonmagan ayollar ba'zan darrov ranjib qolishadi. O'zining chaqqon emasligini bildirib qo'yishdan xijolat chekib, ular ayrim paytlarda mashqni bajarishdan bosh tortishib, norozi bo'lishadi. Bunday hollarda o'qituvchidan pedagogik mahorat bilan muomalada bo'lish, shug'ullanuvchilarning u yoki bu xatti-harakatiga to'g'ri yondasha bilish talab etiladi.

Yordam ko'rsatganda yoki muhofaza paytida o'qituvchi mashqlar texnikasini aniq tasavur qilishi, mashqlarni bajarishda ularning eng qiyin qismlari (joylari)ni aniqlay olishi, o'z vaqtida va zarur bo'Mgan darajada yordam ko'rsatish uchun o'quvchi qizlar qobiliyatini yaxshi bilishi kerak. Jihozlardan sakrab tushish va sakrashlarda aytilgan so'zlarning ahamiyati muhim, chunki bularda yiqilish, jarohatlanish yoki lat yeyish mumkin.

Ayollar bilan o'tkaziladigan mashg'ulot larning yakunlovchi qismi muhim ahamiyatga ega. Qo'llaniladigan mashqlar qizlarning mhiy holatiga kuchli ta'sir qilgani uchun, yakunlovchi qismda, talaba qizlar organ izm ini tinchlantiradigan mashqlarga yetarlicha ahamiyat berish kerak. Shu maqsadda tinch va mayin raqs harakatlari bir tekis xarakterdagi mashqlarga mos keladi. Qizlarda tetik kayfiyatni saqlashga va hozirgina tugallagan mashg'ulot to'g'risida yaxshi taassurot qoldirishga harakat qilmoq darkor.

6.2. Yoshga oid gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish.

Yosh xususiyatlari

Uzoq umr ko'rish uchun bir qator omillar: xalqning lurmush sharoitining to'xtovsiz o'sib borishi, tibbiy xizmatning yaxshilanishi va shuningdek, sog'lomlashtirish-gigiyenik masalalarni hal qilish uchun jismoniy tarbiya va sport, ayniqsa, gimnastika vositalaridan foydalanish muhim hisoblanadi.

Gimnastikaning qo'llanilish samaradorligi va maqsadga muvo- fiqligi uning usuliy xususiyatlaridan kelib chiqadi, Organizmga har tomonlama, tanlab ta'sir ko'rsatadigan mashqlarning turli-tumanligi, shug'ullanuvchilarning yoshi va tayyorgarligidan qat'i nazar, mashqlarni tanlash va yuldamani aniqroq boshqarish imkonini beradi.

Gimnastika mashg'ulotlarining mazmuni va usulini tanlash uchun, shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlarini yaxshi bilish zamr. Organizmning barcha organ va tizimlari keksayadi va ijtimoiy muhit, moddiy-maishiy, shaxsiy xususiyatlarga hamda boshqa omillarga bog'liqdir. Organizmning keksayishi tabiiy jarayondir, u odam asabining, fiziologik funksiyalarining qayta tiklanishi va shuningdek, odam organizmi morfologiyasi va asab harakatlantimvchi markaz- larining o'zgarishi bilan bog'liqdir.

Harakat funksiyalarining psixologik funksiyalarga nisbatan ko'proq zaiflanishi tibbiy izlanishlarda isbotlangan. Biroq, uzoq vaqt ruhiy jarohat bilan bog'liq boigan aqliy jarayonlar o'rta, ayniqsa, keksa hamda katta yoshda yurak-qon tomiri tizimlari (gipertoniya, infarkt-miokard, ateroskleroz va boshq.) kasalliklariga olib keluvchi asosiy sabablardan bin bo'lishi mumkin.

Fiziologik va patologik keksalik bir-biridan farq qiladi. Fiziologik keksalikda organizmning funksiyalari asta-sekin (toiqinsimon) pasayib boradi, ammo ularning sifati ko'p o'zgarmaydi. Patologik keksalik - turli kasallidarga ko'ra to'qimalarning shakli, tuzilishigina o'zgarasdan, balki kimyoviy tuzilishi ham o'zgaradi. Modda almashinuvining buzilishi natijasida to'qimalar yerniriladi, bu esa bir butun organizmning tashqi muhitga boigan qarshilik koisatish faoliyatining pasayishiga olib keladi. Oliy asab tarmoqlarining faoliyati ham o'zgaradi. Bosh miya qobiglning qo'zg'aluvchanligi pasayadi, asab tizimida sodir bo'ladigan jarayonlarning hara- katchanligi va kuchi kamayadi, shartli reflekslarning hosil bo'lishi va mustahkamlanishi yomonlashadi.

60-70 yoshda yurakning hajmi kattalashadi. Qon tomiri devorlarining o'zgarishi natijasida qon oqish tezligi sekinlashadi, bu esa, o'z navbatida, to'qimalarning oziqlanishini yomonlashtiradi (E.M. Gelshteynning fikricha, 50-60 yoshdagi 70-80 foiz kishilarda va 80 yoshga borib esa hammada ateroskleroz paydo bo'ladi).

Shu bilan birga, doimiy jismoniy mashq va sport (yugurish) bilan shug'ullanuvchi katta yoshdagi kishilarda esa ateroskleroz jarayonlari sekinlashadi.

Yosh ulg'ayishi bilan mushaklarning egiluvchanligi susayadi, hajmi kamayadi, 60-70 yoshda mushaklarning og'irligi tana og'irligining 20-25 foizini tashkil qiladi. Mushak

to'qimasining tarkibi o'zgarishi sababli uning qisqarish qobiliyati yomonlashadi, kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik jismoniy sifatlari ning ko'rsatkichlari pasayadi.

Distrofiya xarakteridagi hodisalar sababli tayanch-harakat apparatining mobilligi o'zgaradi, mushaklarning egiluvchanligi, bo'g'inlarning harakatchanligi kamayadi, suyaklarning mo'rtligi oshadi. Bu qomatning bukchayishiga olib keladi, bu esa, o'z navbatida, nafas olish, qon aylanish organlarining faoliyatiga salbiy ta'sir qiladi. Nafas olish mushaklarining kichrayishi va zaiflanishi sababli o'pkaning tiriklik sig'imi kamayadi. Natijada, katta yoshdagi kishilarda nafas olish ancha tezlashadi, chuqur bo'lmaydi, aritmik bo'ladi. Gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilishda va o'tishda ushbu o'zgarishlarni hisobga olish lozim.

6.3. Mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish usullari

O'rta, katta va keksa yoshdagi kishilar sog'lig'i va jismoniy tayyorgarligiga qarab, gimnastika mashg'ulotlari (va boshqa sport turlari) bilan shug'ullanish uchun ularni uch tibbiy guruhga bo'lish kerak:

I-guruh- sog'lom, jismoniy tayyorlangan, yoshi fiziologik o'zgarishlari jihatdan normal o'tayotgan kishilar;

II-guruh-sog'lig'ida ba'zi bir funksional xarakterdagi kamchiligi bo'lgan, mashq yuklamasiga moslasha oladigan, shuningdek, qarilik jarayoniga xos kasalliklarning boshlang'ich davridagi kishilar;

III-guruh - sog'lig'ida odatdagi mehnat faoliyatiga zid kelmaydigan kamchiligi boigan, jismoniy mashq yuklamasiga moslashuv darajasi kamaygan kishilar kiradi.

Sog'lig'ida kamchilik ko'proq boigan keksa yoshdagi kishilar davolanish gimnastikasi bilan shug'ullanishlari lozim. Gimnastika mashg'ulotlarini o'tish uchun barcha shugullanuvchilar yoshi hisobga olingan holda guruhlarga ajratiladi. Mashg'ulotlar shaxsiy vaguruh bilan, erkaklar va

ayollar uchun alohida oikazilishi mumkin. Ayrim hollarda aralash guruhlar tashkil qilinishi mumkin, bunda jismoniy tayyorgarligi va sog'lig'ining ahvoli bir xil boigan shug'ullanuvchi larni kiritish lozim.

O'rta, katta va keksa yoshdagi kishilar bilan ish olib borish yuqori malakani talab qiladi, o'z kasbini sevishni, sport va sport fiziologiyasi fanining yangi yutuqlari asosida doimo pedagogik mahoratini oshirib borish ni talab qiladi.

Sog'lomlashtirish guruhlari mashg'ulotlarida har tomonlama darslar (gimnastika va suzish, sport o'yinlari, yengil atletika va h.k.), jismoniy mashqlarning tanlab olingan turi bo'yicha mashg'ulotlar, masalan, yugurish mashg'ulotlari o'tiladi.

Umumiy uslubiy ko'rsatmalar:

Guruh mashg'ulotlari haftasiga 2-3 marta o'tilishi kerak. Mashg'ulotlar toza havoda hamda bino ichida navbatma-navbat o'tilishi maqsadga muvofiqdir.

Jismoniy mashqlar yuklamasining me'yori, ayniqsa, sog'lig'ida nuqsoni boigan shaxslar uchun shifokor, pedagoglar nazorati asosida belgilanadi. Keks va katta yoshdagilaiga yuklamani asta-sekin ko'paytirish va pasaytirish lozim, ko'proq nafas gimnastikasi va bo'shashish mashqlarini qo'llash ma'qul bo'ladi.

60 yoshdan keyin keng ko'lamdagi mashqlarni kamaytirish, uzoq vaqt davom etadigan, tezkorlik va kuch talab qiladigan mashqlarni qo'llamaslik zarur. Ko'pincha, kuch ishlatiladigan statik holatlarni, bosh bilan pastga qarab osilish va zo'riqish bilan bog'liq mashqlarni bajarish tavsiya qilinmaydi.

Keksalar mashgulotida harakatlarni o'igatishda ko'rsatish usuli katta ahamiyatga ega, ko'rsatish usulida bajarish maromi va sur'ati sekinlashtiriladi.

Mashg'ulotlar shug'ullanuvchilarning qiziqishini va o'z

harakatlaridan qoniqish tuyg'usini orttirishi kerak. Biroq ortiqcha ruhiy ko'tarinkilik ba'zan o'ta zo'riqishga olib kelishi mumkin. Yangi materialni o'zlashtirish bilan birga, oldin yaxshi o'zlashtirilgan material (25 % gacha) qo'llanilishi zarur.

Kamchiliklarini uqtirish mashg'ulot o'tkazuvchi tomonidan muloyimlik va bosqlik bilan aytilishi kerak. Umuman, mashg'ulot davomida shi ig' ul la n uvchilar bir-birlarini hurmat qilishiga erishish ayni muddao.

Xususiy usuliy vazifalar. Saflanish mashqlari va joydan joyga ko'chishlar turli-tuman bo'lishi kerak. O'qituvchi ularning qomatga ta'sirini hisobga olishi zarur. Buyruqlarni tez-tez qo'llamaslik kerak, undan ko'ra past ovozda va bosqlik bilan berilgan topshiriqlar foydali bo'ladi. Ba'zan yugurib va sakrab bajariladigan mashqlarning davomiyligini qisqartirish maqsadida ularni mohirlik bilan yurishning turli xil lari bilan almashtirish lozim.

Haddan tashqari katta ko'lamda, noqulay holatlarda (oyoqlarni keng yozib turish va h.k.) bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarni ko'p bajarmaslik lozim. Orqa bilan yotib mashq bajarishga asta-sekin (o'tirish. yarimiyotgan holatdan) o'tish kerak.

Gimnastika tayoqchasi bilan mashq bajarganda bo'g'inlar harakatchanligini oshirish uchun yelka bo'g'inida aylantirish mashqlarini bajarish tavsiya qilinadi. Gimnastika devorida aralash va oddiy osilish holatlarida mashq bajarish maqsadga muvofiqdir.

Dinamik xarakterdagi og'irliklar (to'plar, gantellar og'irligi 5-2 kg) bilan mashq bajarish samaralidir. Uzoqlikka (sherigiga) to'p uloqtirishni kam qo'llash lozim. Ayrim hollarda oldinga engashish, aylanish mashqlarini og'irliklarsiz va nafas olish maromini tiklashga qaratib bajarish tavsiya qilinadi. Amaliy sport tur (yugurish, sakrash)lari mashqlarini bajarish vaqti va

tezligi chegaralanadi. Tirmashib chiqishlarning oddiy turlari, masalan, aralash osilishda tirmashib chiqishlar tavsiya qilinadi. Ayollar mashg'ulotida bunday mashqlar qoilanilmaydi.

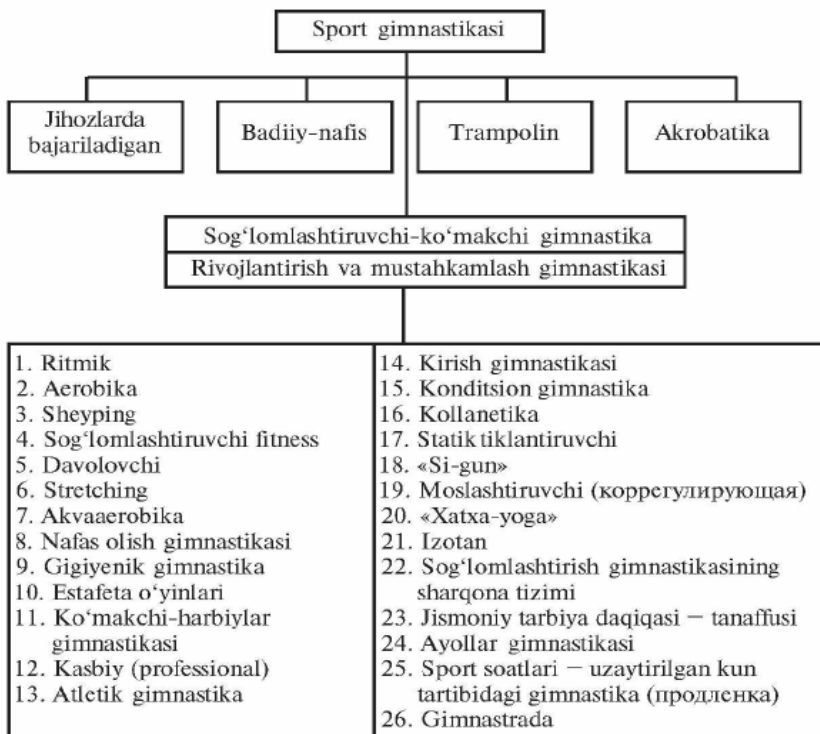
Yuk tashishda (to'ldirma to'plarni, sherikni) buyumlarning og'irligini cheklash, sheriklarni ularning bo'yi va og'irligiga mos ravishda tanlash lozim. Muvozanat mashqlari, masalan, xodada, jihozlarning balandligini 0,5 m.gacha pasaytirib bajariladi.

Eng oddiy sakrashlar (uzunlikka, balandlikka, balandlikdan sakrashlar) tavsiya qilinadi, katta balandlikdan irg'ib tushishlarni cheklab, asosiy e'tiborni to'g'riva yerga ohista tushishga, to'shaklarning joylashishiga va o'z vaqtida amaliy yordam hamda muhofaza qilishga qaratish lozim.

Ayollar bilan mashg'ulot o'tganda ularning qiziqishini oshirish va nihini ko'tarish uchun mashqlarni musiqa jo'rligida bajarish foydali. Murakkab harakatlarni, balandlikka, uzoqqa sakrashlarni, keskin siltanishlarni, tez aylanishlarni, engashishlarni va h.k.larni bajarmaslik kerak.

Turli xil darslardan tashqari keksa yoshdagi kishilar uchun gigiyenik gimnastika (ertalab, kunduzi, kechqunm), ishlaydiganlar uchun esa ishlab chiqarish gimnastikasi tavsiya qilinadi. Mashg'ulotlar o'rta yoshdagi kishilar uchun 60-90 daqiqa; katta yosh- dagilar uchun 45-60 daqiqa; keksa yoshdagilar uchun 30-45 daqiqa davom etadi. Navbatdagi mashg'ulotni shug'llanuvchilardan o'zini qanday his qilayotganlarini so'rashdan va yurak-tomir urishini hisoblashdan boshlash lozim (bu har bir mashg'ulot oxirida tekshiriladi).

Gimnastika turlari



GIMNASTIKA ATAMALARINING QISQACHA IZOHLI LUG'ATI

Sizning e'tiboringizga havola qilinayotgan lug'at gimnastika atamalarini qamrab olgan. Mazkur atamalar jismoniy tarbiya o'qituvchilarining har kungi ish faoliyatida uchraydi. Biroq yuqori toifali sportchilar qo'llaydigan boshqa atamalar ham bor. Ushbu atamalar tematik tartibda berilmoqda.

Umumiy atamalar

Элемент - Element - gimnastikaning qisqa bir mashqi bo'lib, bo'laklarga bo'linmasligi va o'zining tugallanganligi bilan ifodalanadi.

Соединение - Birikma- ketma-ket va yaxlit ijro etiladigan elementning yig'indisi, shu bilan birga, elementning birikmalarda ijrosi, uning alohida bajarilishidan katta farq qiladi.

Комбинация - Kombinatsiya - aniq boshlanishi (jihazga sapchib chiqish, sakrab chiqish) va tugallanish (sakrab tushish) elementi bilan ifodalanadigan elementlar va birikmalarning yig'indisi.

Позиция - Holatlar - gimnastika sportida oyoqlarning besh xil turishdagi holati qabul qilingan.

Harakatlarni ifodalash

Одноименные - Bir nomli - harakatlar mos keladigan; yo'nalishi tugallanish oxiri bilan o'ngdan o'ngga yoki chapdan chapga; bir xil nomdagi aylanish bilan o'ngga harakat qilib, o'ngga aylanish yoki chapga yurib, chapga aylanish.

Разноименные - Har xil nomli - qarama-qarshi harakatlar: yo'nalishi bo'yicha tomonning oxiriga o'ngdan chapga yoki chapdan o'ngga; har xil nomlanuvchi aylanishlar bilan chapga yurib, o'ngga burilish yoki o'ngga yurib, chapga burilish.

Поочередные - Navbat bilan - tananing bir qismi (qo'l yoki oyoqni) bilan, keyin ikkinchi qismi bilan bajariladigan

harakat.

Последовательные - Ketma-ket - tananing qismlarini birinchisidan (yarimi) so'ng ikkinchi qismiga o'tib bajariladigan harakat.

Одновременные - Bir vaqtda - tana qismlari bilan (qoi, oyoq) bir vaqtda bajariladigan harakat, ular simmetrik, shu bilan birga, asimmetrik bo'lishi ham mumkin.

Bog'lovchilar

На - Да - tayanish tananing qaysi qismida bajarilishini ko'rsatadi, masalan, bosh ustida, yelka ustida, o'ngda (oyoqda), qorin ustida. Lekin ular o'zbek tilida (gimnastikada) ustida yoki ustiga so'zisiz ishlatiladi,

И - Ва- birpaytda bajariladigan elementlar o'rtasiga ketma-ket ijro etilishi ko'rsatilsa, aytiladi.

Elementlar guruhi

Упоры простые - Oddiy tayanish - faqat qo'llar bilan tayanib, bajarilishni ifodalaydi.

Упоры смешенные - Aralash tayanishlar - qo'shimcha tayanishlar bilan bajariladigan (qo'llardan tashqari), asosan, oyoqlar bilan, tananing faqat bir qismi bilan ushlab – qo'llar (qo'l), bukilgan oyoqlar, oyoqning uchi bilan bajarilishni ifodalaydi.

Висы смешенные - Aralash osilishlar - qoilar bilan ushlamasdan, qo'shimcha qismlar bilan osilib bajarilishni bildiradi.

Прыжки простые - Oson sakrashlar - oyoqlar (oyoq) bilan depsingandan so'ng, qoilar bilan tayanmasdan havoda uchib bajarilishi.

Прыжки опорные - Tayanib sakrashlar - jihoz ustida qo'llar yoki qo'l bilan qo'shimcha tayanib (depsinib) bajarilishi.

Izoh: tayanish, osilish, sakrashlarni aniqlashda asosiy atamalar qismiga qarash kerak.

Aniq atamalar

Бер - Yugurish- qadam bilan oldinga harakat qilish, har birida uchish fazasi bor. Badiiy (nafis) gimnastikada yugurishning quyidagi turlari (bir nomli qadamdan tashqari) bor: odim yumshoq uchish fazasisiz va elastik; dumalab - tayanishsiz fazasi bilan, elastik; prujinasimon - oyoqlar bilan birin-ketin depsingandan so'nggi sapchishlar; uchish fazasida gavda to'g'rilanadi, oyoqlar to'g'ri, oyoq uchi cho'zilgan; o'tkir - shiddatsiz bajariladi, oyoqning uchi polga tegmasdan bo'sh oyoq qisqa va tez oldinga chiqariladi; baland - oyoqni oldinga bukkanda sonni siltash harakati va uchish fazasi.

Вuc - Tirmcishish- jihozda mashqlar bajarish chog'i yelkaning qo'l ushlagan nuqtasidan pastki holati.

Волна - To'liqinsimon - tana qismlarining yaxlit oldinga va orqaga pastdan yuqoriga ketma-ket harakati, qo'l (qo'llar) bilan bajarilishi mumkin.

Вскок- Sapchish - bajarilish holatini ko'rsatib, sport jihoziga sakrab chiqish.

Вход - Kirish - tayanishdan (tik turish ham kiradi) ortga aylanishdan dastakli ot dastagiga tayanib o'tish.

Выкрут - Tirmashib aylanish - oldinga osilish holatidan orqaga yold oldinga yelka bo'g'imlarida aylanib o'tishning bajarilishi.

Выход - Chiqish - dastakda tayangan holatdan (tik turib dastakda tayanishda ham) tanada va dastakka aylanib o'tish.

Группировка - G'ujanak - gavda bukilgan holatida oyoqlarni quchoqlab o'tirish; turlari: o'tirib -G', yotib - G', yarim o'tirib - G', keng - G'.

Движение пружинное - Prujinasimon tik tushish-sakrash harakatlar -d.h. bajariladi, qo'llar yonga; pmjinani siqqandek qo'llar hamma bo'g'imlarda qattiq bukiladi; o'sha qo'llar to'g'rilanadi; yaxlit prujinasimon harakat oyoqlar va gavdaning

qo' - shimcha bukib o'tirishgacha bajarilishi.

Кач - Tebranish - gimnastning jihoz bilan birga tebranish!
(halqa).

Круг - Doira - a) qo'llarni gavda atrofida 360° aylantirish; b) oyoqlar (oyoq)ni jihozlar ustida yoki polda doira bo'ylab 360° aylantirish.

Кувырок - Umbaloq oshish - boshdan to'ntarilib, tayangan holda gavdaning aylanma harakati.

Курбет - Kurbet- qo'llarda tik turgan holatdan oyoqlarga sakrab o'tish.

Мах - Chayqalish - gavda yoki qo'l, oyoqlarning bir yo'nalishga tebranish holati; siltash harakatlari turlari; ketma-ket, qarama-qarshi yo'nalishga bir necha tebranishlar; oyoqlar (oyoq) bilan bir yo'nalishga tebranib, d.h.ga qaytish; tayangan holdan tebranish natijasida osilishga yoki past tayangan holga o'tish; polda yoki jihozlar ustida oyoq yoki oyoqlar bilan tebranish harakati.

Мост - Chalqancha tashlash - oyoqlar (oyoq)ga tayanib, gavdaning orqaga maksimal bukilishi va qo'llar (qolining yuqoriga cho'zilish holati).

Мост- Ко 'prikcha - ikki qoi va ikki oyoq bilan tayanib bajariladi.

Наклон - Engashish - gavdani yoki boshni tik holatga nisbatan egish; turlari: пружинасимон - oldinga, orqaga va yonlarga bir necha egilish harakatlarini bajarib, d.h.ga to'liq qaytmaslik holati; tegib - qo'l (qo'llar) bilan polgacha egilish holati.

Оборот - Aylanish - harakatda, jihozlar o'qi yoki qoi bilan ushlab turgan joy atrofida tanani to'liq to'ntarilib kelib qoigan tayanish holati; katta «O» qo'llarni gavdadan yuqoriga, orqaga yold jihozni qo'llar bilan ushlab joyidan ogirlik markazidan maksimal uzoqlashtirish.

Опускание - Tushirish - kuch bilan sekin tushirish holati.

Перекат - Dumalash - bosh ustidan aylanib o'tmasdan gavdani tayanish bilan doira harakati; ifodalanishga ko'ra, yon bilan gavdaning to'liq aylanishini umbaloq, deb bo'lmaydi.

Переворот - Aylanib tushish - qo'llar (qo'l)ga tayanib, bosh orqali gavdaning to'liq to'ntarilishi: a) akrobatikada sakrab to'ntarilib tushish (ikki oyoq bilan depsinib, uchishning ikki fazasi), shiddat bilan yoki oddiy to'ntarilib tushish (bir oyoq bilan tebranib, ikkinchi oyoq bilan depsinib, uchichining bir fazasi), sekin to'ntarilib tushish uchish fazasisiz; b) jihozlarda qo'lda, boshda, yelkada tik turish orqali bajariladigan holat.

Перелет - Uchib o'tish - bir jihozdan ikkinchi jihozga qo'llarni qo'yib yuborib (qo'shpoyaning bir cho'pidan ikkinchisiga) o'tish.

Перескок - Sakrab o'tish - a) arg'imchoqda sakrash; b) bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa kichik sakrash.

Переход - O'tish -qo'llarda turgan holdan o'ngga, chapga yurish yoki tebranish (boshqa elementni).

Поворот - Burilish - gavdaning o'z o'qi atrofida aylanishi; gavda, bosh aylanishi gavdaning pastki qismlari burilishsiz bajarilishi; yarim burilish - saf mashqlarida 45° burilish; qo'llarda tik turganda yelkaning oldinga yoki orqaga burilishi.

Подскок - Dikkaklash - joyda yoki ko'rsatilgan yo'nalish bo'yicha sakrashlar.

Подъем - Ko'tarilish- osilishdan tayanishga yoki pastroq tayanishdan o'tish.

Присед - Yarim o'tirishoyoqlar uchida turib, bukilgan oyoqlarga turish holat; yarim o'tirish - oyoq kaftida to'liq tayanib, oyoqlar yarim bukilgan holat; qo'llar bilan polga tayanib o'tirish.

Прыжок - Sakrash - bir yoki ikki oyoq bilan

depsingandan keyingi uchish.

Равновесие - Muvozanat saqlash - bir oyoqda turganda ikkinchi oyoqni yon (oldin, orqa)ga yo'naltirish holati.

Рондат - Ters sakrash - qo'llarga tayanib, oldinga gavdani to'ntarish va ortga aylanib, ikki oyoqqa qo'nish holati.

Сальто -To'g'ri sakrash - depsingandan yoki qo'llarni yerdan uzgandan keyingi gavdaning tayanchsiz to'ntarilish harakat holati.

Сед - O'tirish- qo'shimcha tayanchsiz o'tirish holati; tayanib o'tirish - aralash o'tirish, o'tirish holat bilan qo'llarda tayanib, o'tirish biriktiradigan holat.

Скрещение - Chalishtirish - bir vaqtda bajariladigan ikki bir-biri bilan uchrashadigan chayqalish turlari: to'g'ri chalishtirish - bir xil nomlanishdagi chayqalishning bajarilishi; teskari chalishtirish - har xil nomlanishdagi chalishtirishni davom ettirishda bajarilishi; liar ikki holda ham tayanishdan (oldindan) bajariladigan dastlabki chalishtirish tushuniladi.

Соскок - Sakrab tushish- jihozdan sakrab tushish.

Спад - Pastlashish - tayanib o'tirishdan osilishga yoki pastroq tayanib o'tirish.

Стойка - Tik turish - a) turish holati; b) oyoqlarning yuqoriga tik holati - tayanishni ko'rsatib, asosiy holat.

Упор - Tayanish - qo'llarga tayanish holati, yelkalar yuqori yoki tayanish nuqtasi tekisligida bo'ladi.

Упор - Tayanish- qo'llarda tayanish holatida gavdaning yuqoriga tik holati.

Хват - Ushlash - jihozlarni ushlash usuli, qayta ushlash, ushlashning o'zgarishi.

Шпагат - Oyoqlarni keng yoyish - oyoqlarni keng kerib o'tirish holati; o'ng (chap)ga shpagat qaysi oyoq oldinda ekanligini ko'rsatadi.

Qo'shimcha atamalar

Вперед - Oldinga.
Вверх - Yuqoriga.
Вниз - Pastga (d.h. ko'rsatilmaydi).
Назад - Orqaga.
Вправо или влево - O'nggayokichapga.
В стороны - Yonga.

***Qo'llarning yarim doira harakatlari va oraliq yo'nalishiga
chiqarish holati***

(Дугами) Вперед - Oldinga (yarim doira).
(Дугами) Вверху - Yuqoriga (yarim doira).
(Дугами) Внизу - Pastga (yarim doira).
(Дугами) Назад - Orqaga (yarim doira).
(Дугами) Вправо или влево - O'nggayokichapga
(yarimdoira).
(Дугами) Наружу или внутрь - Tashqarigayokiichkariga
(yarimdoira).

Дугой - Yarimdoirabilan-qo'llarningavdaatrofida 90°
danko'proqharakati, lekin 360° kamroq,
ko'rsatilganyo'nalishgaboshlanib, oxirgiholatgachadavometishi;
jihozlardagavdapastgatushishdanboshlanib,
keyinpastkinuqtadanyuqorigako'tarilish.

Вне - Tashqarida-oyoq (oyoqlar)ning, qo'llar
(qo'l)ningtashqitomondagiholati; gimnastningikkio'qlikjhozdan
(qo'shpoya) tashqarisidagiholati.

Внутри - Ichkarida - oyoqlar (oyoq)ning tayanishdagi
qo'llar orasidagi holati.

Продольно - Uzunasiga - yelka o'qining jhozlar o'qiga
parallellik holatidagi vaziyat.

Поперек - Ko'ndalang - yelka o'qining jhoz o'qiga
perpendikularligi.

Стоя - Tik turish - a) gimnastning jhozlarda, yerda yoki
polda oyoqlarga tayanib 45° burchak hosil qilib turish holati,

ya'ni tik yoki unga yaqin; b) oyoqlarning tikkaga yaqin holati (holatlar: egilib tayanib turish, oyoqlarni kerib tayanib turish).

Лёжа - Yotib - gimnastning gorizontaal yoki unga yaqin bo'lish holati.

Сидя - O'tirib - gimnastning tostda yoki son (sonlar)da tayanib, o'tirish holatidan foydalanishi.

Спереди - Oldidan - jihozni ushlab yoki tayanib turganda gimnast yuzi yoki gavdaning oldi bilan turish holati.

Сзади - Orqadan - jihozga yoki tayanishga orqa bilan turish holati.

Боком - Yon bilan - jihozga yoki tayanishda ko'rsatilgan (o'ng, chap) yon bilan turish holati.

Прогнувшись - Orqaga egilib - gavda to'g'ri, yelkalar biroz orqada, oyoqlar to'g'ri, bosh ko'tarilgan (agar texnika ijrosida mo'jallangan boisa, qayd etilmaydi).

Согнувшись - Oldinga egilish - son bo'g'imlarida gavda yuqori darajada egilgan.

Углом - Burchak bilan -to'g'ri ko'tarilgan oyoq gavda bilan to'g'ri burchak hosil qiladi.

Высоким углом - Yuqori burchak bilan -to'g'rilangan oyoq gavadaga yuqori yaqinlashtirilgan bo'lib, tikkaga yaqin holati.

С захватом - Ushlab -to'g'rilangan oyoq gavadaga maksimal yaqinlashtirilgan holda oyoqlarni qoilar bilan ushlab turish.

Махом - Chayqaltirib - gimnastning harakat inersiyasida paydo boiadi.

Силой - Kuch bilan - gimnastning mushaklar zo'riqishi bilan sekin bajariladi.

Разгибом - To'ntarilish bilan - boshdan aylanib o'tish bilan bajariladi (orqaga, agar oldinga boisa, kelishiladi).

Одной, правой, левой - Bitta, o'ng, chap bilan - a)

oyoqni kerib, bitta (ko'rsatilgan) oyoq oldinga; b) oyoqlarni ko'tarish holatida bittasini (yonga, yuqoriga, pastga) kerish.

На одной, на правой, на левой - Bittasida, chapda, o'ngda - a) tayanib bukilgan (ko'rsatilgan) oyoq; b) tayanishdan ko'tarilish holatida ko'rsatilgan oyoqni buldb bajarish (bir oyoq kerilgan).

Двумя - Ikkalasi bilan - yakkacho'pda ikki oyoq bilan chayqalib ko'tarilish.

Врозь - Kerib (tik turganda oyoqlarni kerib turish) - tik turganda oyoqlar bir qadamga yelka kengligida (yonga, oldinga, orqaga) qo'yiladi.

Узкая - Tor (oyoqlarni kerib turish) - tik turganda oyoqlar orasi, yelka kengligiga nisbatan ikki marta tor qo'yiladi.

Широкая - Keng (tik turganda oyoqlarni kerib turish) - tik turganda oyoqlar keng qo'yiladi.

Saf mashqlari atamalari

Строй - Saf - o'quvchi (talaba)larni birgalikda mashqlar bajarish uchun joylashtirish.

Шеренга - Qator - talaba (o'quvchi)larning bir chiziqda yonma-yon joylashishi.

Колонна - Ketma-ket qator - talaba (o'quvchi) larning bir- birlari orqasida joylashishi.

Направляющий - Boshlovchi - ketma-ket qatorda birinchi turgan talaba (o'quvchi).

Замыкающий - Oxirgi - safning oxirida turgan talaba (o'quvchi).

Фронт - Front - shug'ullanuvchilar safning old tomoni (qatorda).

Фланг - Qanot - safning chap yoki o'ng tomoni.

Глубина строя - Safning chuqurligi - ketma-ket qatorda safning ichkarisidagi boshlovchi bilan oxirgi o'quvchi (talaba) orasidagi masofa.

Ширина строя - Safning kengligi - o'ng qanotda turgan talaba bilan chap qanotda turgan talaba orasidagi masofa.

Дистанция - Masofa - ketma-ket qator safidagi talabalar orasidagi masofa.

Интервал - Oraliq - qatordagi talabalar orasidagi masofa.

Построение - Saflanish - talabalar (o'quvchi)ni ma'lum bir joyda tizish (joylashtirish).

Строевая стойка или основная стойка - Safdagiholatyoldasosiyholat.

Смирно -Rostlan.

Вольно -Erkin.

Разойдись -Tarqal.

Отставить -Bekor.

Кругом -Ortga.

Шагом марш -Qadambos.

Полповорота наира (нале)во -O'ng (chap)gayarimburlib.

***Izoh:* Asosiy atamalar nafaqat qo'shimcha elementlar bilan, balki bundan tashqari o'zi ham aniq bir atamani ifodalaydi.**

MUSTAQIL TA'LIM SAVOLLARI

1. «Ginmastika»ning ma'nosi nimani anglatadi?
2. Ginmastika sportining ravnaq topishiga hissa qo'shgan yangi davr olim va faylasuflaridan kimlarni bilasiz?
3. Nemis gimnastika tizimi to'g'risida nima bilasiz?
4. Shved gimnastika tizimi to'g'risida nima bilasiz?
5. Fransuz gimnastika tizimi namoyandalaridan kimlarni bilasiz?
6. Yevropada faoliyat ko'rsatgan «Lochinlar» gimnastika tizimi faoliyati to'g'risida qanday ma'lumotga egasiz?
7. O'zbekiston hududida Oktabr inqilobigacha gimnastika sportining rivojlanishi to'g'risida ma'lumot bera olasizmi?
8. Sobiq sho'rolar davrida gimnastika qayerlarda qo'llangan va kimlar rahbarlik qilishgan?
9. P.F. Lesgaft gimnastikasi tizimi deganda nimani tushunasiz?
10. Ginmastika sportining 1924-yilgacha Olimpiada o'yinlari dasturidagi o'rni to'g'risida qanday ma'lumotga egasiz?
11. O'zbekiston gimnastikasi yulduzlaridan kimlarni bilasiz?
12. Mustaqillikkacha bo'lgan davrda gimnastika sportining ravnaq topishiga katta hissa qo'shgan murabbiylardan kimlarni bilasiz?
13. Mustaqillikdan keyingi davrda O'zbekistonda gimnastikaning rivoj topishi to'g'risida va o'zbekistonlik sportchilarning xalqaro sport musobaqalarida ishtiroki to'g'risida nimalarni bilasiz?
14. Gimnastik mashqlarni o'rgatishdan maqsad nima?
15. Mashqlarni o'zlashtirishda qanday shartlar qo'yiladi?
16. Mashqlarni o'zlashtirishda qanday usullar qo'llaniladi?
17. O'rgatishda qanday texnik vositalardan foydalanish mumkin?
18. Talabalarga ko'maklashish uchun o'qituvchi qayerda turishi

kerak?

19. Mashg'ulotlar o'tkaziladigan joylarni tanlashda nimalarga e'tibor berish kerak?
20. Gimnastikaning qanday jihoz va vositalari bor?
21. Gimnastik zal va maydonchalar sport turlari maydonlaridan nima bilan farq qiladi?
22. Gimnastik jihoz, vositalar va zallardan foydalanish shartlarini bilasizmi?
23. Saf mashqlari darsning qaysi qismida qo'llaniladi?
24. Saf mashqlarining o'quv jarayonida tutgan o'rni.
25. Saflanish mashqlarini bajarganda qanday usullardan foydalanish mumkin?
26. Saflanishning qanday turlari bo'ladi?
27. Harakatda safdan safga o'tish mumkinmi?
28. Qanday ko'chishlar bo'ladi?
29. Buriqish va orani ochish tartiblarini bilasizmi?
30. Gimnastika darsi sport mashg'ulollaridan nimasi bilan farq qiladi?
31. Gimnastika o'qituvchilariga qo'yiladigan talablarni bilasizmi?
32. Gimnastika sporti murabbiylariga qo'yiladigan talablar, o'qituvchilarga nisbatan nimasi bilan farq qiladi?
33. Darsda, mashg'ulotlarda ishtirok etuvchi talabalarga qo'yiladigan talablar nimadan iborat?
34. Darslar, mashg'ulotlar necha qismdan iborat bo'ladi?
35. Darsning asosiy qismida qanday vazifalar yechiladi?
36. Darsning yakuniy qismidagi vazifalar nimadan iborat?
37. Boshlang'ich maktab va litseylarda o'tkaziladigan darslar bir-biridan farq qiladimi?
38. Maktabgacha ta'lim maskanidagi darslar kasb-hunar kollejlari o'tkaziladigan darslardan farq qiladimi?
39. Oliy o'quv maskanlarida o'tkaziladigan gimnastika darslari

sport gimnastikasiga kiradimi yoki ommaviy gimnastikagami?

40. Xotin-qizlar uchun gimnastika darslarini rejalashtirganda ko'p- roq nimalarga e'tibor berish kerak?
41. Badiiy (nafis) gimnastika sport gimnastikasidan nimasi bilan farq qiladi?
42. Aerobika sport turiga kiradimi, uning vazifasi nimada?
43. Yoshi kattalar uchun gimnastika mashg'ulotlari rejasini tuzganda nimalarga e'tiborni qaratish shart?
44. Odamlarni yoshiga e'tiboran nechta tibbiy guruhga taqsimlash mumkin?
45. Talabalarga yoki katta yoshdagilarga sog'lig'i va jismoniy tayyorgarligini e'tiborga olib, qanday gimnastika mashqlarini tavsiya etasiz?
46. Talabalar ta'lim muassasalarda nechta tibbiy guruhga bo'linadi?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida farmoni. Toshkent, 2017 y 7-fevral PF- 4947-son.
2. Mirziyoev Sh.M. 2017 y 3-iyundagi Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida Qarori-Toshkent, 2017 y
3. Mirziyoev Sh.M. 2018 y 5-martdagi Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruv tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida Farmoni - Toshkent, 2018 y.
4. Azimov. Sport flziologiyasi. T., O'zDJTI, 1993.
5. KarimovM. O'zbekistondagimnastika. T., O'zDJTI, 1999.
6. QoraboyevaD. vaboshqalar. Badiiy gimnastika da bajarilgan mashqlarni o'rgatish uslubi. T., «Fanvatexnologiya», 2013.
7. Yefemenko. Gimnastika. T., O'zDJTI, 1980.
8. ВилкинЯ. Организация работы физической культуры и спорта. М., «ФиС», 1997.
9. ВоропаевВ.В., ПушкинС.А. Краткий курс гимнастики. М., «Советский спорт», 2008.
10. ГуревичИ. Упражнения для моделирования круговой тренировки. Минск, «Полымя», 1990.
11. ДобреваЦ. Индивидуализировано моделиране на спортнате гимнастички. София, 2014.
12. ДубровскийВ. Лечебная физическая культура. М., «Медицина», 1999.
13. ЖуравинМ.Л., МеньшиковаН.К. Гимнастика. М., «Академия», 2009.
14. КунЛ. Всеобщая история физической культуры и спорта. М.,«Просвещение», 1992.

15. Маркосян А. Физиология. М., «Медицина», 1996.
16. Маслякова В. Массовая физическая культура в вузе. М., «Высшая школа», 1999.
17. Миняев Б. Основы методики физического воспитания. М., «Высшая школа», 1999.
18. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. 5-nashr. Toshkent - «ILM ZIYO» - 2016.
19. Савельева Л., Терехина Р. Спорт высших достижений; спортивная гимнастика. М., «Человек», 2014.
20. Сакур Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе. М., «Дашков и К», 2009.
21. Смолевский В. Гимнастика и методика преподавания. М., «ФиС», 1987.
22. Усманова-Винер И. и другие. Теория и методика художественной гимнастики. М., «Человек», 2014.
23. Филин В. Основы юношеского спорта. М., «ФиС», 1999.
24. Ходжиева Н. Современни тенденции в развитието на спортната Гимнастика. София, 2014.
25. www.google.uz.
26. www.ziyonet.uz.
27. www.yandex.ru.
28. www.molich.ru.

MUNDARIJA

KIRISH	3
I-BOB GIMNASTIKA TARIXIY	4
1.1. Gimnastikaning vujudga kelishi.....	4
1.2. Yangi davr gimnastikasi.....	5
1.3. Milliy gimnastika tizimining yaratilishi.....	7
1.4. O'zbekistonda gimnastikaning taraqqiy topishi.....	13
1.5. XX asrning birinchi yarmida O'zbekistonda gimnastikaning ravnaq topishi.....	14
1.6. Mustaqillikdan keyingi davrda gimnastikaning rivojlanishi.....	16
1.7. Sport gimnastikasi Olimpiada o'yinlarida.....	18
II- BOB GIMNASTIKA MASHQLARINI O'RGATISH USLUBIYATI	23
2.1. O'rgatishning maqsadi, vazifasi va bosqichlari.....	23
2.2. Gimnastika mashqlarini o'zlashtirish shartlari.....	24
2.3. O'rgatish usullari.....	26
2.4. Mashqlarning bajarilish usullari.....	29
2.5. Gimnastika mashqlarini o'rgatishda harakatning ketma- ketligi.....	33
III- BOB MASHG'ULOT O'TKAZILADIGAN JOYLAR VA ULARNING JIHOZLANISHI	36
3.1. Gimnastika zallari.....	36
3.2. Gimnastika jihozlari.....	38
3.3. Gimnastika jihozlarining majmuasi.....	47
3.4. Gimnastika maydonchasi.....	50
3.5. Zallar va jihozlardan foydalanish qoidalari.....	52
VI- BOB GIMNASTIKANING ASOSIY VOSITALAR	53
4.1. Saf mashqlar va ularning tasnifi.....	53
4.2. Asosiy mashqlar.....	56
4.3. Saflanish va qayta saflanish.....	57

4.4.	Joydan joyga ko'chishlar.....	62
4.5.	Orani ochish va yaqinlashish.....	66
4.6.	Uslubiy ko'rsatmalar.....	67
V- BOB	TA'LIM MUASSASALARIDA GIMNASTIKA	
	DARSI.....	70
5.1.	Darsning asosiy vazifalari.....	70
5.2.	Darsga qo'yiladigan umumiy talablar.....	71
5.3.	Darsning tuzilishi.....	73
5.4.	Darsning asosiy qismi.....	80
5.5.	Darsning yakuniy qismi.....	83
VI- BOB	TA'LIM MUASSASALARIDA GIMNASTIKA	
	MASHGULOTLARI.....	85
6.1.	Xotin-qizlar bilan gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish...	85
6.2.	Yoshga oid gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish.Yosh xususiyatlari.....	91
6.3.	Mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish usullari.....	93
	GIMNASTIKA ATAMALARINING QISQACHA IZOHLI	
	LUG'ATI.....	98
	MUSTAQIL TA'LIM SAVOLLARI.....	108
	FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....	111

Toirjonov Elyorbek Isakovich



Toirjonov Elyorbek Isaqovich 1989 yilda Andijon viloyati Jalolquduq tumanida ziyolilar oilasida tug'ilgan. 2007-2011 yillar Andijon davlat universiteti jismoniy madaniyat fakulteti talabasi.

2011-2013 yillar Andijon davlat universiteti jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat magistranti.

2011-2014 yillar Andijon mashinasozlik kasb-xunar kollejida jismoniy tarbiya rahbari.

2014-2015 yillar Andijon davlat universiteti fiziologiya va sport sog'lomlashtirish kafedrasida assistenti.

2015-yildan buyon Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrasida o'qituvchi lavozimida ishlab kelmoqda.

Mazallif tomonidan 20 dan ortiq Xalqaro va Respublika miqyosida ilmiy maqola va tezislar hamda bir necha o'quv va uslubiy qo'llanmalar chop etilgan.