

Amaliy mashg'ulot:

9. Mashg'ulot joylari va ularni jihozlanishi.

Darsni maqsadi: talabalarga mashg'ulot joylari va ularni jihozlanishini o'rgatish.

1. Gimnikadan o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish joylari.

Gimnikadan o'quv-mashg'ulotlari odatda maxsus jihozlangan gimnikatika zallarida yoki ochiq maydonchalarda o'tkaziladi. Gimnikatika mashg'ulotlari quyidagidek zallarda o'tkazish ko'zda tutiladi. Umumta'lim maktablari va internet maktablari uchun: Zallarda jihozlar uchun qo'shimcha xonalar, instruktorlar xonalari, yechinib kiyinadigan xonalar (erkak va ayollarga), shuningdek dush va xojatxonalar bo'lishi kerak. Ular qulay joylarda bo'lishi darkor. Oliy o'quv yurtlari uchun.

	Zalning nomi	O'lchami, m.			Birdaniga necha kishi shug'ullana olish imkoniyati
		Bo'yi	Eni	Balandligi	
1	Kichik gimnikatika zali.	18	9	5,4	40 tagacha
2	Kichik sport gimnikatika zali.	24	12	6,0	60 tagacha

2. Gimnikatika zallarining jihozlari.

Gimnikatikaning asosiy sport va boshqa turlari bilan shug'ullanish uchun zallarda maxsus jihoz va inventarlar bo'lishi kerak. Jihozlarning miqdori zalda bir yo'la qancha kishi shug'ullanishiga qarab belgilanadi. Bunda mashg'ulotning mazmuni, shug'ullanuvchilarning toifasi kichik guruhlar taxminan qancha bo'lishi xisobga olinadi.

Zallardan foydalanishda qo'yiladigan gigienik talablar ham o'z kuchiga ega. Zal ham undagi yordamchi xonalar ham doimiy supurib yig'ishtirib turilishi kerak.

Odatda gimnastika mashg'uloti o'tkaziladigan zaldagi xarorat 18-20 gradus saqlab turiladi. Havo namligi esa 50-60% atrofida bo'ladi.

Derazalarning nur tushadigan satxi pol satxining 1,5 qismidan kam bo'lmasligi kerak. Yechinib kiyinadigan xonalar zalning yonginasida bo'ladi. Ular ham doi miy ravishda tozalanib turilishi kerak. Xar kuni, xar bir mashg'ulotdan keyin xo'l latta bilan artiladi va 1-2 xaftada bir marta yaxshilab umumiy yig'ishtiriladi.

Gimnastika devori URM bajarish va tirmashib chiqish uchun qo'llaniladi uning balandligi 320 sm, ustunlarining orasi 100 sm.

Gimnastika narvoni tirmashib chiqish va tirmashib o'tish mahqlarini bajarish uchun qo'llaniladi. Uning bo'yicha 5 m eni 48 sm. Zinopoyalarning diametri 3,5 sm, reyklar oralig'i 25 sm bo'ladi.

Gimnastika skameykasi URM mashqlarini, muvozanat saqlash, tayanib tirmashib chiqish va hokazo mashqlarni guruh bo'lib bajarish uchun, shuningdek shug'ullanuvchilar dam olish uchun qo'llaniladi. Uning bo'yi 4 m eni 24 sm balandligi 30 sm bo'ladi.

Tirmashib chiqadigan orqonni shipdagi to'sinlarga yoki maxsus tirsaklarga osib qo'yiladi. Uning yo'g'onligi qo'l bilan ushlash uchun qulay uzunligi esa 4-6 m bo'lishi kerak.

Xalqalar odatda maxsus tirsaklarga, maktab zallarida bazan ship to'sinlariga, baland zallarda esa portikka osiladi.

Ularning osilgan joyi poldan 5,5 m baland bo'ladi. Xalqlarning o'zi poldan 2,5 m balandda ikki xalqa orasidagi masofa esa 50 sm bo'ladi.

Oyoq siltash uchun kon. Bo'yi 160 sm eni 36 sm, dastaklari 40-45 sm oraliqda simmetrik o'rnatilgan, dastaklarning kon sirtidan balandligi 12 sm, poldan esa 120 sm bo'ladi.

Sakrash uchun kon. Uning o'lchamlari ham dastkali kongga o'xshash bo'ladi. Konning poldan balandligi 110-150 sm, ayollar uchun 110 sm balandlikda bo'ladi.

Kozyol. 100 sm dan 160 sm gacha bo'lgan balandlikda ko'ndalang yoki

uznasiga qo'yiladi. Bo'yi 60 sm, qalinligi 40 sm.

Bruslar. A) erkaklar parallel bruslar yog'ochning uzunligi 350sm, poldan 160- 170sm balandlikda o'rnatilib oralig'i 42-62sm bo'ladi.

b) ayollarning bruslari (balandligi xar-xil) pastki yog'och 130-150sm, yuqori yog'och 190-249sm balandda bo'ladi; yog'ochlar oralig'i 43-55sm.

Turnik tortqichlar yordamida mustahkamlangan tik tirgovuchlari gorizontal mahkamlangan, silliqlangan diametri 28 mm temir tayoqdan iborat. Mashg'ulotning mazmuniga qarab turnik balandligini xar-xil balandlikda 120 sm dan 240 sm gacha o'rnatiladi bo'ladi.

Mashg'ulotlar oldidan xar bir jihozni maxkamlanadigan yerlarini bir ko'dan kechirib qo'yish albatta zarur. erkin mashqlar maydonchasi (gilami)ning o'lchami 12x12 bo'lib, gir aylanma oq xoshiyasi bo'ladi. Sakrash uchun ko'priqcha yakkacho'p va bruslarda mashq bajarish uchun qo'llaniladi. Uning balandligi 12sm, eni 60sm, bo'yi 120sm.

Gimnastika yakkacho'pi muvozanat mashqlari bajarish uchun qo'llaniladi. Uning uzunligi 5m qalinligi (pastdan yuqoriga) 16sm, ustki va ostki satxining eni 10sm. Sirti tekis va sirg'anmaydigan bo'lishi kerak. Yakkacho'p poldan 120sm balnd bo'ladi. Boshlang'ich o'rgatish uchun pastrad 50sm baland yoki umuman polga qo'yilgan past yakkacho'pdan foydalaniladi.

3. Zallar va jihozlardan foydalanish qoidalari.

Sport jihozlarining rivojlanishi va birinchi yordamni ko'rsatishning o'rgatilishi ham umumiy mahoratning o'sishiga sabab bo'ladi.¹

Shug'ullanuvchilar quyidagi qoidalarga rioya qilishlari kerak.

1. Jihoz inveitalarni extiyot qilishlari umarni mashg'ulotga o'quv bilan tayyorlash va keyin yig'ib qo'yishlari, polga zarar yetkazmaslik uchun jihozlarni maxsus aravachalarda tashishlari.

2. Magneziyani extiyotlab ishlatishlari, mashg'ulot tugagandan keyin Shug'ullanuvchilar turnikning temir tayog'ini, bruslarning yog'ochlarini, xalqalarni, konning dastaklarinin magneziyadan tozalab, latta bilan to'shaklarni artib

qo'yilishi.

3. Jihoz va inketorlarni maxsus xonalar yoki boshqa joyda saqlashlari.

4. Zalni xar kuni supurib-sidirishlari, pol, devor, deraza, tokchalari, eshik va hokazolarni issiq suv bilan yuvishlari, yumshoq invektarlarni (akrobatika gilami yoki poyondozi, erkin mashqlar polosi va hokazolarni) pilesos bilan muntazam tozalab turishlari.

5. Mashg'ulotlar orasida tanaffuslarda polni xo'l latta bilan artib, zalni shamollatishlari shart.

Zalga kirishda:

a) zalda faqat gimnastika kostyumi va shippakda yurish.

b) mashg'ulot vaqtida o'qituvchi ko'rsatmalarini aniq bajarish, o'rtoqlariga ko'maklashish;

c) xafsizlik qoidalarini, o'zini straxovka qilish usullarini bilib olish;

d) zalga kirishda ham, undan chiqishda ham faqat o'quvchidan rixsat so'rash singarilarni eslatuvchi insruksiyani osib qo'yish darkor.

O'quv jarayoni samarali bo'lish uchun jihozlarni xavfsizlik goralariga rioya qilgan xolda joylashtirish kerak. O'quv bo'linmalarini (kichik guruhlarini) bir tur mashg'ulotdan ikkinchisiga eng yaqin yo'l bilan, tez o'ta oladigan, ammo bunda boshqalarga xalaqit bermaydigan qilib joylashtirish kerak.

Musobaqa o'tkazishga mo'ljallangan gimnastika jihozlarining formasi, o'lchamlari, elastikligi va polga maxkamlanadigan joylarning qaerda bo'lishi qoidalarda belgilab qo'yilgan normalarga mos bo'lishi kerak: umumtalim maktablaridagi, quyi kollektivlardagi ommaviy musobaqalarda ilgari chiqqan jihozlar ishlatilsa ham bo'ladi, lekin ular buzilmagan mustahkam bo'lishi kerak.