

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OILY TA'LIM VAZIRLIGI
GULISTON DAVLAT UNIVERSITETI**

«JISMONIY TARIYA VA SPORT» kafedrası

**DANYAROV FARRUXJON AMANGELDI O'G'LI
TOMONIDAN
«MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARGA GIMNASTIKA
MASHIQLARINI O'RGATISH» MAVZUSIDA
TAYYORLANGAN**

REFERAT

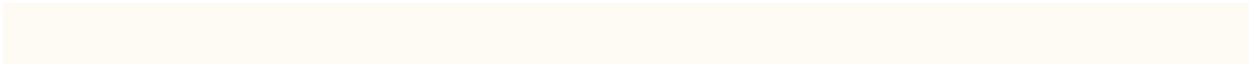
Qabul qildi

N.SADIYEV

2014

REJA:

KIRISH

1. Maktablarda o'tiladigan asosiy gimnastika mashg'ulotlarining xususiyatlari.
 2. Uquvchilarda-sharakat funktsiyasi shakllantirish va takomillashtirish.
 3. Xarakat funktsiyalarini tarkibiy qismlarni.
 4. Xarakatlantiruvchi ta'sir.
 5. Ko'rgazma omili.
 6. Gimnastika mashqlarning o'qitish bosqichlari.
- 

KIRISH

Jismoniy madaniyatning fiziologik asoslari fani odam umumiy fiziologiyasining bir qismi bo'lib, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishda organizmda Yuzaga keladigan fiziologik o'zgarishlarni aniqlash va muskul faoliyatining organizmga ijobiy ta'sir ko'rsatish yo'llarini belgilash bilan shug'ullanadi. Umumiy fiziologiyadan bilimga ega bo'lmay turib bu vazifalarni hal etish mumkin emas. Shunga asosan, hozirgi vaqtda «Odam muskuli faoliyatining fiziologiyasi» bilan tanish bo'lmagan o'qituvchi yoki trenerni tasavvur qilib bo'lmaydi. Trenerlar, o'qituvchilar, sportchilar badan-tarbiya va mashq qilishning tabiiy ilmiy asoslari haqidagi bilimi bilan o'zlarini boyitmoqdadirlarki, aynan shu hol sport natijalarini muttasil o'sib borishida asosiy sabablardan biri hisoblanadi. Bu bilimlarni amalda qo'llash tufayli sport trenerlari, jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sportchilar borgan sari organizmni jismonan rivojlantirishning samarali vositalarini, uning rezervlarini safarbar etish, funktsional imkoniyatlari hajmini oshirish yo'llarini topadilar.

Maktabda jismoniy tarbiya turli vositalar orqali amalga oshiriladi. bu vositalarning eng muximlaridan biri asosiy gimnastika shisoblanadi. bu asosiy gimnastikaga xos xususiyatlar bilan izoshlanadiki, bu xususiyatlar gimnastikani shamma yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi uchun mos va samarali vositaga aylantiradi. asosiy gimnastika shug'ullanuvchilarning barcha organ va tizimlarini garmonik rivojlantirishga, ularning sog'ligini yaxshilashga, shayotiy faoliyatini oshirishga va maktab o'quvchilarida to'g'ri qomat va xarakat funktsiyalarini shakllantirishga qaratilgan.

Uquvchilar jismoniy tarbiya vazifalarini muvaffaqiyatli shal qilish uchun, ulardagi sharakat faoliyatining rivojlanish sharoitini shar tomonlama o'rganish zarur. odamning xarakat funktsiyasi biologik va pedagogik omillar ta'sirida shakllanadi. biologik omil bolalar va o'smirlarning yosh xususiyatlari bilan bog'liq bo'ladi va ularning sharakat funktsiyasiga ancha ta'sir ko'rsatadi.

Bolalarda xarakat analizatori bir necha yillar davomida takomillashib boradi. etti yosh rivojlanishda burilish davri-erkin xarakatlarning shakllana boshlash va markaziy nerv sistemasida koordinatsiya mexanizmlarining takomillashish davri shisoblanadi.

Etti yoshdan o'n turt yoshgacha bo'lgan bolalarda xarakat analizatorining faol rivojlanishi sodir bo'ladi, 13-14 yoshga kelib, xarakat analizatori rivojlanishining eng yuqori darajasiga kutariladi.

Fiziologik ma'lumotlar bolalarning yoshi o'lg'ayishi bilan katta yarim sharlar qobig'ining funktsiyasi va ayniqsa differentsiyali tormozlanish (turli xarakatlararo o'xshashlik va tafovutni ajrata olish qobiliyati) tez rivojlanishini tasdiqlaydi. katta yarim sharlar qobig'ining

funktsiyasi 13-14 yoshdagi o'smirlarda 8-9 va 10-12 yoshdagi bolalarga nisbatan yaxshiroq rivojlangan bo'ladi. nerv-muskul apparati morfologiyasini o'rganuvchilar 8-15 yoshda barcha suyak-musku qismlari va periferik nerv uchlari jadal o'sadi. markaziy nerv tizimi va nerv-muskul apparatining funktsional imkoniyatlari oshadi, muskullarning og'irligi va shajmi oshadi, nisbiy kuchning o'ta oshishi kuzatilganini ta'kidlaydilar.

Biologik etuklik pasport yoshiga to'g'ri kelmaydi. tengqo'r o'smirlar shar xil jinsiy etuklik darajasida bo'lishi mumkin. bu farq 1-1,5 yil bo'lishi mumkin, jinsiy etuklik esa 12 dan 15 yoshgacha davom etadi. bu davr o'smirlarning xarakat faoliyatiga ancha ta'sir qiladi, chunonchi, bunda xarakat koordinatsiyasining buzilishi kuzatiladi, ish qobiliyati sustlashadi.

Akseleratsiya sham xarakat funktsiyasining shakllanishiga ta'sir ko'rsatadi. tana qismlarining tez o'sishi jismoniy rivojlanishiga va koordinatsiya faoliyatiga katta ta'sir ko'rsatadi.

Bolalar va o'smirlar xarakat funktsiyalarini shakllantirishda biologik omillarni shisobga olish zarur. biroq, xarakat etukligi yoshga bog'liq tarzda o'z-o'zidan paydo bo'lmaydi, albatta. u atrof-muxit ta'siri shamda xarakat faoliyatining rejimi bilan o'zaro chambarchas aloqada rivojlanadi va takomillashadi.

Demak, xarakat funktsiyasini shakllantirish va takomillashtirishga pedagogik omilning asosiy tomonlarini amalga oshirish orqali erishish mumkin.

Pedagogik omilning birinchi tarkibiy qismi xarakat faoliyatiga o'rgatishdir. bolalar va o'smirlarning xarakat funktsiyasi xarakat faoliyati orqali sodir bo'ladi, xarakat faoliyati esa, xarakatlarni bajarish bilan, shartli reflektor bog'lanishlarning (jamg'arma) ga bog'liq bo'ladi. odatda, shartli reflektor bog'lanishlari qanchalik ko'p bo'lsa, bu bog'lanishlar qanchalik turli-tuman bulsa, unda yangi xarakat turlari shunchalik tez va oson shakllanadi. o'quvchilarni asosiy gimnastikaning turli-tuman mashqlaridan foydalanib, yanada kengroq programma orqali o'rgatish xarakat funktsiyasining shakllanishiga yordam beradi.

Ikkinchi tarkibiy qismi-jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi. jismoniy sifatlari qanchalik yaxshi rivojlangan bo'lsa, xarakat malakasi, shunga kura xarakat funktsiyasi shunchalik muvaffaqiyatli shakllanadi. bolalarda shamma jismoniy sifatlarni bir tekis rivojlantirib, 7-10 yoshda yakka xarakatlar tezligi; egiluvchanlik va chaqqonlikni rivojlantirishga, 11-13 yoshda tezkor kuchni, 15-16 yoshda maksimal kuchni va chidamlilikni rivojlantirishga ko'proq e'tibor berish kerak.

Xarakat funktsiyasini shakllantirishda (eng muxim) uchinchi tarkibiy qism xarakatlarni vaqt birligida fazoda va muskul zo'r berishining darajasiga qarab xis qila bilishni o'rganishdan iborat. xarakat aniqligi va koordinatsiyasi yaxshi rivojlangan muskul sezgisi orqali ta'minlanadi. bu esa xarakat analizatori faoliyatining natijasidir. xarakat analizatorining faoliyatini fakat jismoniy mashqlar yordamida maxsus mashq qilish orqali takomillashtirish mumkin.

Bunday qobiliyatni tarbiyalash uchun, tananing ayrim qismlari bilan oddiy shamda murakkab xarakatlar qilishdan yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, muvozanat saqlash mashqlari, tirmashib chiqish, akrobatika mashqlaridan foydalaniladi.

Shug'ullanuvchilar bu mashqlarni bajarayotganda o'zlarining fazo to'g'risidagi va xarakat faoliyatini bajarish uchun sarflaydigan vaqt to'g'risidagi sub'ektiv xislarini o'qituvchidan oladigan ma'lumotlarga taqqoslab kurishlari kerak. xarakat faoliyatini jarayonida vaqt, fazo va muskul zo'r berishining darajasi xaqida tez va bevosita ma'lumotlar berib turish shug'ullanuvchilarda bu parametrlarning turlicha, shajmiga nisbatan shissiyotini tarkib topishiga yordamlashadi, bu esa xarakatlarni boshqarish uchun juda mushimdir.

Xarakat faoliyatini ongli boshqarish sezgi organlarining rivojlanishi bilan chambarchas bog'liqdir, chunki sezgi organlari orqali tashqi dunyo xis qilinadi. «eshitish, kurish va boshqa sezgilar qanchalik kam rivojlangan bo'lsa,-deb yozgan edi v.v. gorinevskiy,-odamning faoliyati shunchalik chegaralangan va u shunchalik kam rivojlangan bo'ladi».

maxsus tekshirishlar o'z xarakatlarini fazoda vaqt birligida va muskul zo'r berishi darajasini xis qilishni o'zlashtirib olgan bolalar turli xarakat faoliyatlarini bunga o'rgatilmagan bolalarga nisbatan muvaffaqiyatliroq bajaradilar.

1. Gimnastikaning vazifalari

Gimnastika - jismoniy tarbiyaning amaliy va universal vositalaridan biri. U jismoniy tarbiya, ta'lim, sport tayyorgarligi, sog'lomashtirish, tiklash va davolash, shuningdek amaliy ishlab chikarish va mudofaa axamiyatiga ega zarur malakalarni egallash maksadida kullanadigan uziga xos mashklar va metodik usullar tizimi. Gimnastika mashgulotlarida kulaylik, samaradorlik va emotsionallik bois umuman jismoniy tarbiya uchuy tipik, birok gimnastikaning uziga xos shakllarida amalga oshiriladigan kuplab vazifalar xal etiladi.

1. Organizm shakl va funkitsyalarinn barkamol rivojlantirish, xarakat kobiliyatlarini takomillashtirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash maksadida ta'limiy rivojlantiruvchi ta'sir kursatish.

2. Organizmniig xayotiy faoliyatini yaxshilash, tolikishni tugatish va ish kobiliyatini davolash va oldini olish maksadida sog'lomashtirish ta'siri.

3. Salbiy tayyorgarlikka kumaklashuvchi xayotiy muxim xarakag kunikma va malakalarini tarbiyalash.

4. SHaxsning axlokiy, irodaviy va estetik sifatlarini tarbiyalash.

5.Turli darajada murakkab sport dasturlarini uzlashtirishdan iborat.

Jismoniy tarbiya buyicha davlat dasturlari gimnastikani bolalar bogchalari, maktab, litsey va kollej ukuvchilari, OUYU talabalari, xarbiy xizmatchilar bilan mashgulotlarning vositalaridan biri sifatida kiritilishini kuzda tutadi. Gimnastikaning turli shakllari: xotin-kizlar, ritmik, atletik gimnastika, sheyping, aerobika va sh.k. ommalashib ketgan. U yoki bu mashkni

gimnastik mashklar sinishga kiritish imkoniyatni beradigan uziga xos xususiyat, avvalo, katiy belgilangan xarakat dasturi sharoitida koordinatsion va boshka xarakat kobiliyatlari shakllantirishdir. Dastlabki va oxirgi xolat, xarakatlar yunalishi va aplituda mushak xarakatlari xarakteri anik kursatilgan.

2. Gimnastikaning metodik xususiyatlari kuyidagilar

1. Organizmga xar tomonlama ta'siri.

Tayanch - xarakat apparatining barcha a'zolariga organizmning turli sistemalari funksional xolati va xayotiy faoliyat darajasiga jismoniy sifatlar: kuch, chakkonlik, tezlik, chidamlilik, noziklikka ta'sir etuvchi mashklar tayinlanadi.

2. Mashklar - gimnastika vositalari xilma-xilligi. Gimnastikaniig noyoblighi uning vositalari turli mashklarning amalda cheksiz ekanidir. Jismoniy tarbiya va sport rivojlanishning istalgan vositalarini gimnastikaning tegishli (soglomlashtirish, amaliy, sport xarakteridagi) mashklarni turli darajada instensiv kullash bilan xal etish mumkin. Eng oddiy oldinga egilishni dastlabki xolat bilan turli - tuman uylash mumkin.

3. Mashklarning saylanma ta'siri. Tez-tez yuzaga keladigan ma'lum sifatlarni rivojlantirish, mushaklarnng ayrim guruxini mustaxkamlash, organizmning kaysidir funksiyalarini profilaktikalash va tiklash bilan boglik muayyan vazifalarinn gimnastik mashklar va ularni kullash metodikasi xisobiga xal kilsa buladi. Bu imkoniyatlar davolash jismoniy tarbiya, maxsus tayyorgarlik, sportning boshka turlarida keng kullanadi.

4. Mashgulotlarning reglamentlanishi va yuklama anik boshkarilishi.

Gimnastika metodikasi nafakat xarakterlar dasturini kat'iy roeglamentlash, balki mashgulotlarni tashkil etishda nisbatan kat'iy cheklashlar, mashklarni dozalash va yuklamani bajarish bilan xarakterli. Nafakat xarakat bajarish, balki shaxsning axlokiy va irodaviy sifatlarini tarbiyalash, ta'limni nndividuallashtirish, jamoa bulib xarakatlanishi. Kullash bilan boglik kuplab pedagogik vazifalar dars shakli bois muvaffakiyatli amalga oshiriladi,

Dars shaklidagi mashgulotlar zalda intizomni saklash, uz xarakatlarini (yordam kursatish va extiyot chorasini kursatishda) urtoklariniki bilan muvofiklashni talab etadi. YUklamani boshkarish mashklar, ularni almashtirish, takrorlar mikdori, sur'atini uzgartirish, murakkablashtirish xisobiga ta'minlanadi. Mashklarni murakkablashtirish va uzgartirish, aynan bir xil mashklarni turli mAksadlarda kullash, masalan, belgilar buyicha sakrashni, bolalar kuchlarini xarakat anikligi Bilan muvofiklashtirishda kullanadi. Ayni shu mashkni xarakatli uyinlarda, mashgulotga kizikishni orttirish, estafeta yoki musobakalar chogida irodaviy sifatlarni tarbiyalash maksadida kullash mumkin. Ayni bir mashkni bajarishda jismoniy sifatlarni rivojlantirish yoki bajarish sifatini takomillashtirish bilan boglik estetik plandagi vazifalar dolzarblashtirishi mumkin. SHunday kilib, gimnastikaning metodik xususiyatlari

jismoniy tarbiyada dastlab "gimnastika metodi" sifatida yuzaga kelgan katiy reglamentlangan mashg'ulot metodining keng imkoniyatlaridan dalolat beradi.

3. Gimnastika vositalari tavsifi.

Gimnastika vositalarini kullashning uch asosiy yunalishi mavjud:

1. Gimnastik mashklardan insonning umumiy jismoniy rivojlanishi (jismoniy sifatlar rivojlanishi darajasini oshirish) jarayonida foydalaniladi.

2. Gimnastika mashklaridan mehnat va kundalik amaliyotda zarur kunikmalar shakllantirishda foydalaniladi.

3. Murakkab gimnastika mashklar intensiv jismoniy tayyorgarlik va sport amaliyoti jarayonida uzlashtiriladi. Gimnastika mashklar - vositalari quyidagicha guruhlanadi:

1. Saf mashklari.
2. Umumrivojlantiruvchi mashklar. (UFM).
3. Amaliy mashklar.
4. Erkin mashklar.
5. Kadimiy gimnastika mashklari.
6. Akrobatik mashklar.
7. Sakrash.
8. Snaryadlarda mashklar.

2. Umumrivojlantiruvchi mashklar - koordinatsion murakkab turli mashklarni rivojlantirish, jismoniy sifatlarini takomillashtirish, elementar xarakat kunikmalarini egallash, turli predmetlar (tup, arkonga, taek, gontel) bilan va gimnastik trigonometrlar yordamida molik bajarishni egallash maksadida foydalaniladi.

3. Amaliy mashklar - Gimnastikaning muxim xarakat kunikmalari va atrof muxit faol uzaro ta'sir malakalarini shakllantiruvchi vositalari. Bu mashklar maxsus jixozlar: arkon, shest (langar chup), urindik, devorga, gimnastik shaxarchalardan foydalanib boriladi, ular gimnastik uyin va estafetalar, tusikli yulkadan utishda asosiy xisoblanadi.

4. Erkin mashklar sport gimnastikasida gimnastik kul kurash turlaridan biri. Umumrivojlantiruvchi xarakterga ega. Koordinatsiya kobiliyati, chidamlilikni rivojlantirish vositasi sanaladi.

5. Turda Badiiy gimnastika mashklaridan xotin-kizlar bilan mashg'ulotlarda foydalaniladi. Badiiy gimnastika vositalariga xos -elementlari xam kiritiladi.

Ayrim mashk va kombinatsiyalarni musika jurligida bajarish xarakatlar plastikligi va ifodaligini rivojlantirish, estetik sifatlarini tarbiyalashning samarador vositasidir.

b. Akrobatik mashklar jismoniy sifatlarini rivojlantirish, katiyat va mardlikni tarbiyalashning amaliy vositasi turli xarakatlar, aylanishlar makonda orientirlanishni yaxshilaydi, ichki a'zolarining funksional barkarorligini orttiradi. Akrobatik mashklarning kulay

va doimiy murakkablashtirib borish imkoniga ega ekani ularni umumiy va amaliy jismoniy tayyorgarlikda, xar xil sport kullash uchun asos buladi. Akrobatikaning sport shakllari u yoki bu mashklardan iborat:

sakrash, balanslash, juftlik mashklari, gurux piramidalari va 7. Sakrash (tayanch bilak va tayanchsiz) oddiy sakrashdan farkli ularok, kullar yoki oyoklar bilai itarilgach parvozning ifodali fazosi bilan xarakterli. Tezlik - kuch sifatlarini rivojlantiradi, xarakat anikligi, chakkonlik, irodaviy sifatlarni tarbiyalaydi. Mashgulotlarda sakrash jismoniy tayyorgarlik, amaliy malaka va kunikmalar (toyda sakrash, tusik osha sakrash) shakllantirish vositasi sifatida kullaniladi. Sport gimnastikasida tayanch bilak sakrash musobakalar dasturiga kiritilgan.

8. Snaryadlardagi mashklar tayanch sharoitlari uzgachaligini va

aloxida tana xarakatlari bilan xarakterli, ular snaryad konstruksiyasi bilan belgilanadi. Sport gimnastikasida snaryadlariga ajratiladn. Bu ajratish snaryadlardagi mashklar soglomlashtirish - amaliy yunalishdagi gimnastikada mashk bajarishini kuzda tutsak shartli xisoblanadi, - Masalan, tutkichlari bulgan otda kuplab umumrivojlantiruvchi mashklarni, (masalan, oldinga, orkaga egilish, sakrab tushishlar) bajarish mumkin. Snaryadlardan foydalanishiga bu kabi yondashuv ularni kullash diopozonini kengaytiradi. Ular turli yosh, turli tayyorgarlikdagi shaxslar foydalanishi uchun kulay.

Snaryadlardagi mashklar shakli, murakkablik darajasi, organizm tasir xarakteriga kura juda xilma-xil. Ular odatda, tayanch-xarakat apparatiga sezilarli yuklama beradi, demak, snaryadlardagi mashklar muskulatura, ayniksa kullar, elka kamari mushaklarini sezilarli rivojlantiradi, zero kuplab elementlar kulga tayanib yo osilib bajariladi. Bir paytda bir gurux shaxslar shugullanishi imkonini beradigan snaryadlar konstruksiyalari ishlab chikilgan bulib, ularda tezda urnatiladi va transformatsiyalanadi.

Gimnastika vositalari arsenalini bulgan an'anaviy gimnastik snaryadlar katorida keyingi yillarda kuplab umumrivojlantiruvchi mashklarni bajarish imkonini beradigan (jumladan uy sharoitida xam) trenajer va kurilmalar yaratilmokda. Gimnastika turlari.

Mashklar - gimnastika vositalarining kuplab turlari mavjudligi, ulardan foydalanish kup kirrali ekani gimnastika turlari farkanishiga asos buladn. Jismoniy tarbiya vazifalariga kura 1984 yilda tasdiklangan gimnastikaning turli guruxlari:

1. Tarbiyalovchi rivojlantiruvchi tur. Asosiy va amaliy gimnastika kup sonli vositalarini uzok muddat rejali jismoniy tarbiya maksadida kullash bilan boglik bulib, davlat dasturlari bilan ta'minlanadi. Gimnastikaning bu kabi maxoratini musobaka tayanch turlari yordamida bolalar, usmirlar, yoshlar umumjismoniy tayyorgarlikning tobora yukori darajasiga erishadi. Amaliy va kasbiy - amaliy xarakterdagi muxim xarakat malakalari va kunikmalarini egallaydi.

2. Soglomlashtirish turlari - gigienik gimnastika va uning shakllari axolining keng katlamlarini jismoniy tarbiyalash uchuy fan me'yori sanaladi, organizmning optimal funksional

xolatini ta'minlaydi, ish kobilyatini tiklaydi, emotsional tonusni kutaradi. Davlat gimnastikasi va uning shakllari xam gimnastikaning mazkur turi guruxiga mansub.

3. Gimnastikaning sport turlari. Sportning aloxida turlari sifatida mavjud. Bular ikki kichik gurux: ommaviy - sport va sport turlarga bulinadi. YUksak sport maxoratni egallash va ma'suliyatli musobakalarda katnashishga karatilgan dasturlarning yoshga oid kiyinchiliklari yil davomida maxsus intensiv tayyorlanishni talab etadi. Sportning bu turiga individuall kobilyaitlarida zarur buladi, bu shugullanuv-chilarning maksadi tanlovi uchun asoslanadi.

Ommaviylikka erishish, sportning mazkur turiga kizikuvchilarning barchasini jalb etish maksadida "B" toifa tasnif dasturlari va mashklari bolalar va kattalar uchun ishlab chikilgan.

SHunday kilib, nazariy va metodik jixatdan asoslangan gimnastikaning mazmun va yunalganlikka kura kuplab turlari ularni jismoniy tarbiya uchun xos toifa vazifalarini xal etishda kullash inkoniyati beradi.

Gimnastikaning metodik xususiyatlarini bilan belgilana-digan universalligi, vosita va turlari xilma-xilligi uni istalgan toifa shaxslar bilan olib borish imkonini beradi, uni jismoniy tarbiya tizimining muxim va tengsiz vositasiga aylanadi.

Jismoniy tarbiya vosita va metodlarining yagona tuzilishi mavjud. U uyinlar, gimnastika, sport va turizmdan iborat. Bir-biridan utkazish shartlari va jismoniy mashklar turlariga ifodalanishi bilan fark kilsada, ular organik birlikda mavjuddir. Gimnastika jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi va metodi snfatida ajratiladi.

Demak, gimnastikaning tayangan jismoniy mashklar va ilmiy asoslangan usullar tizimi bulib, xarakat kobilyatlarini takomillashtirishi va shugullanuvchilarni soglomlashtirishga chakirilgan. Uning asosiy vazifalari:

1. Organizm shakl va funksiyalarni barkamol rivojlantirish, jismoniy kobilyatlarni xar tomoilama takomillashtirish, salomatlikni mustaxkamlash, kishilarning ijodiy xayotini uzaygirish.

2. Xayotiy muxim malaka, kunikmalarini shakllantirish.

3. Axlokiy, irodaviy va estetik sifatlarini tarbiyalashdan iborat.

Nazorat savollari:

1.Jismoniy tarbiya mashgulotlarining vazifalari nimalardan iborat?

2. Gimnastikaning asosiy vazifalari.

3. Gimnastikani turlarga ajratish tamoyillari.

Gimnastik kursini urganmok kuyidagini kuzda tutadi: mutaxassis gimnastikanng ommaviy turlarining asosiy vositalariga ega bulish zarur. Snaryaddagi mashklarni, sakrash erkin mashklarni bajarish. Ularini uzlashtirish va shu mashklarni urgatish malakasiga ega bulmogi zarur. Talabalarining keyingi dars berish metodikasini kupaytirish zarur:

- mashklarni yukori motor zichlik bilan utkaza olishni bilish;

- mashklarni potok usul kunikmasi bilan utkazish;
- xamma gimnastik uskunlarini ishlatish
- xar xil mashklarni urganish va aylanma usuli bilan mashk bajarish;

Gimnastika - bu jismoniy tarbiyaning universal va xarakatli vositalaridan biri. Jismoniy tarbiya sistemasida gimnastikaning urni va moxiyati. Gimnastika mashg'ulotlarida quyidagi masalalar echiladi.

1. Xarakat kobiliyatini takomillashtirish, jismoniy fazilatini tarbiyalashni rivojlantirish.
2. Kasalliklarni tuzatish va oldini olish va organizmni kurashishini olib borish maksadidagi sog'lomlashtirish ta'siri.
3. Kasbiy tayyorgarlik.
4. Erkin axlokiy va estetik fazilatni tarbiyalash.
5. Sport programmalarini uzlashtirish.

Gimnastikaning metodik xususiyati.

1. Organizmga xar tomonlama bulgan ta'siri.
2. Mashklarning xar xilliligi - gimnastika vositasi
3. Gimnastika vositalarni ta'siri.

Gimnastik mashklarning xarakteristikasi. Safda turib bajariladigan mashklar bu kiyin bulmagan xarakatlantiruvchi mashklardir.

2. Umumrivojlantiruvchi mashk (gimnastika xamma turlarida keng foydalaniladi. Bu unchalik kiyin bulmagan xarakatiga keltiruvchi mashk), ya'ni xar xil muskullar guruxili jismoniy layokatini yanada chukurlashtirish, elementlar, xarakatga keltiruvchi kunikmani kulga kiritish, predmet va trenajerlar bilan ishlash, umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish maksadida bajariladi.

3. Kushimcha mashk (- bu asosiy xarakatlantiruvchi bilim)ni va kunikmani atrof muxit bilan bir-biriga aktiv ta'sir etuvchi gimnastik vositadir.

4. Erkin mashk - bu gimnastikaning bir turi b-b chidamlilikni oshirish va koordinat kobiliyatni rivojlantirishga yunaltirish.

5. Badiiy gimnastika mashk.

6. Akrobat mashk - jismoniy kobiliyat ta'sir etish vosita bilan rivojlantirish, jasurlikni tarbiyalashni, joydan turib muljal ola bilishni kuchaytiradi, funksional organizm tizim chidamligini kuchaytiradi. Sakrash bu jismoniy mashk bir kurishishi b-b, bu yulda urnatish maxsus tusiklarni (gimnastik vositalari) zabt etishdir. Bu sakrash mashk eshak, otlarning ustida bajariladi. U uzunasiga yoki eniga kuyilishi mumkin. Atama gimnastikasi maxsus atamashunoslik bilan kupincha bilish doirasida predmetni, xodisani, tushunchann kiskartirib belgilash maksadida ishlatiladi.

Jismoniy tarbiyada, ayniksa atamani kup gimnastikada katta rol uynaydi. Gimnastik atamashunoslik fakatgina gimnastika mashgulotlarida keng foydalanishgina kolmasdan, balki gimnastik mashkni urgatish jarayonida u katta rol ma'no kasb etadi.

Kiskartma suzlar - atama xarakatlantiruvchi kunikmani rivojlantirishga bevosita ta'sir kiladi.

Gimnastik atamashunoslik - bu shartli kiskartma mashk yozilish shaklini ta'lim koidalarii va atamalarni ishlatish, gimnastik mashkni kiskartma belgilash uchun maxsus atamani nomlash tizimidir. Gimnastik atamasi ostida xarakatlantiruvchi vosita yoki tushuncha kiskartma shartli nomlanish tushuniladi.

Atamalarga talab:

1. Tushunish osonlik.
2. Aniklik
3. Kiskalik. Atamalarining xosil bulishi.

Statistik xolatni bildiruvchi atama (tayanch shart)ini nazarga olib xosil buladi.

1. Tayanch.
 2. Tirsakka tayanish.
 3. Kulga tayanish.
- a) kurakda turish; b) kallada turish; v) kulda turish.

Xarakatlantiruvchi ta'sir.

1. Kulga suyanib kutarilish
2. Tugirlanib turish
3. Bitta yoki ikkitada turish. Atamalarni ishlatish koidalari Atamalar 3 ta guruxga bulinadi:

1. Umumiy atamalar (safdagil mashklar, erknn va x.k).

2. Asosiy atamalar (kutarish, pasayishi, aylanish) Erkin va umumrivojlantiruvchi mashklar: oldingi xolat (o.x); turish" asosiy turish (A.T.) polda utirish, snaryadlarda chukkalash - oyoklarda, suzuvchining starti

Oyok va kul xarakatlari: aylanish, kiyalik, baravarlik.

Akrobatik mashklarining atamalari: guruxlash, dumalash, tuntarish, salto, shpagat, turish, kuprik.

Mashklarni yozish koidalari va shakllari.

1. Xarakat boshlanishi O.X,
2. Xarakat nomi.
3. Taraf
4. Oxirgi xolat.

Badantarbiya mashklariga urgatishning shart-sharoitlari. Badantarbiya mashklariga urgatishning shart-sharoitlarini yaratish bir-nechta sharoitlarni uziga kamrab oladi. Buning ostida ukituvchining tayyorgarligi va xar xil metodik va texnik

vositalari ishlatilishi nazarda tutiladi.

Ukituvchi urgatayotgan mashklarini chukur va mukammal bulishi kerak. Urgatish oldidan ukituvchida ishning rejasi bulishi shart. Uning ichida xarakatlarining ketma-ketligi bulishi kerak. Xar bir bolaning sifatlarini, mashklarning sharoitlarini bilishi kerak. Kupincha mashklarni urgatayotganda ukituvchi tayyor tekshirilgan urgatish yullarini ishlatadi. Bunda urgatish yulining modelini aniklash kerak. Mashklarni urgatish vaktida ukituvchining xarakati katta ahamiyatga ega.

Ukuvchining xarakatini e'tibor bilan kuzatib, u uni xar doim baxolab turishi kerak, uz vaktida ukuviga yordam berib, mashklarning bajarilishini engillashtirishi, agar kiyinchiliklar tugilsa, xatolarni tugrilashi kerak. Urgatish jarayonini shu tarzda boshkarish, ukituvchi tomondan, ijodiy jarayondir va pedagogik maxoratni tariflaydi.

Gimnastik mashklarni uzlashtirish uchun metodik kurollarni ishlatish shuningdek; shuningdek yordamchi ukuv vositalarini:

Kurgazma sxemalari, modellar, kinogrammalar, trenajerlar va tezkor axborot vositalari. Gimnastik mashklarini urgatishda didaktik prinsiplarni amalga oshirish.

Xarakatii urgatish, xar kanday urganishday, ukituvchi va ukuvchi xarakatini tariflaydigan oldingi teoretik xolat - didaktik prinsip asosida kurinadi.

Ongli va aktiv prinsiplari. Bu ukuvchining tarbiyasi va moxiyati ongli ravishda bulgan munosabatini kuzatadi.

Ko'rgazma omili.

Kurgazma xarakatning texnikasi xakida kuprok ma'lumot va vazifani tularok, tushuntirishda katta rol uynaydi. Kurgazmali ukitishda katnashuvchilarning individual kursatkichlari xisobga olinishi shart (yoshi, tayyorgarligi, ukishga munosabati). Bolalar bilan shugullanishda odatda yakka xolda kurgazmali xarakatlardan foydalaniladi, sifatli kursatkich. Kurgazmali takkoshlash. Katta ukuvchilarni ukitishda ularning xarakatlanish tajribasi, maxsus bilimlari orkali bajariladn. Engil atletika mashklarini urgatishda turli xarakatlardan foydalaniladi.

- mashkni kursatish;
- xarakatni rasmlar, sxema va kinogrammalar orkali kursatish;
- kushimcha signal va orientirlarni ishlatish.

Tushunish prinsipi. Xar kanday urganilishi kerak bulgan xarakat, etarlicha murakkab bulishi kerak. SHuning uchun ukituvchi ukuvchining imkoniyatlari xakida anik taassurotga ega bulishi shart. Kiritish prinsipi umumiy pedagogik metodlarning koidalari orkali ochiladi;

engildan-kiyinga, ma'lumdan-noma'lumga, oddiydan-murakkabga. SHu bilan birgalikda amaliyot engil atletika mashklarini ukitishda shuni kursatadiki, xarakatning oddiydan-murakkabga utishini ukitish birgina tugri yul emas. Xarakatlarning murakkabdan - oddiyga utish paytlari xam buladi, agarda bular urgatlayotgan juft xarakatlarning tezrok uzlashtirilishiga yordam bersa.

Sistematiglik omil.

Bu omil bir masaladan ikkinchisiga, bir boskichdan boshkasiga va bir mashkdan boshka yangisiga uz vaktida utishni urgatadi. Ukituvchi utgan mashk bilan kelgusi mashkning bir-biriga tugri kelishi uchun quyidagilarni bilishi shart:

- xarakatlarning anik ketma-ketligi;
- yangi, yanada murakkab mashklarga uz vaktida utishni;
- ukuvchining imkoniyati va aktivligini saklab turish maksadida ish va dam olinishning ketma-ketligini.

Ukitishning bu omillari ukish jarayonining aloxida tomonlariga xos va bir-biri bilan boglik.

Gimnastika mashklarining uzaro boglikligi.

Gimnastika bilan shugullanish jarayonida turli xil mashklar bajariladi, yangilari urganiladi, eskilari kaytiriladi, ulardan kushilmalar tuziladi. Birlashib xarakat kilish natijasida bir nechta xarakatlarni urganishda osonlashadi. SHu munosabat bilan yangi xarakatlarni urganishni rejalashtirishda iloji boricha xarakatlardagi birlashishga intilish kerak.

Odatda allakachon urganilgan, yangisi bilan uxshash, sungisini urganishni osonlashtiradi. Bu erda yangi koordinatsion alokalarning kuchaytirilishi ukuvchining xarakatlanish tajribasidan foydalanish bilan ruy beradi. Koida buyicha maxsus tanlab olingan xarakatlanish mashklari yangi gimnastik xarakatlarni uzlashtirishga yordam beradi. Aloxida mashkning ijobiy ta'siri butun bir xarakatlar guruxini urganishga katta yordam beradi. Masalan: batutda sakrash bir kator engil atletika mashklarini egallashga yordam beradi.

Darslarni tashkillashtirish va rejalashtirishda va gimnastika mashklarini urganishda quyidagi birlashish xarakatlariga amal kilinadi:

- 1) birlashib xarakat kilishning natijasi yangi xarakatlarga katta ta'sir kiladi;
- 2) bir-biriga uxshash xarakatlarni tanlashda nafakat xarakatning shakliga, balki uning struktura xarakatlarini baxolash aynan ularning son kursatkichi: amplituda, tezlik ritm va boshkalar.

Gimnastika mashqlarning o'qitish bosqichlari.

Gimnastika mashklarini urganish jarayoni ukuvchi va ukituvchining xarakati tizimini namoyish etadi. Bu xarakatlar alokaga ega va vaktga bulingan. Xozirgi xodisada mashklarni urganish jarayoni kuruladi. Unda uchta uzaro boglik boskichlar ajralgan - boshlangich, chukur

urganishlar va mashklarni mustaxkamlash.

Birinchi boskich - boshlangich - yangi mashklarning xarakatlarini urganish. Birinchi boskichdagi ukituvchi va ukuvchilarning asosiy xarakatlari quyidagilar:

- oldingi urganishning umumiy savollarini ta'riflash;
- bulishi mumkin bulgan xarakat rejasini ishlab chikarish;
- xarakatlarni tushuntirish va urgatish.

Ikkinchi boskich - xarakatlarni chukur urganish. Bu boskich xal kiluvchi boskich. U yangi mashklarning asosiy texnikasiga karatilgan:

- xarakatni bajarish yulini nazorat kilish;
- mashklarni engil bajarish uchun yordam bermok;
- urganishning xavfsizligini ta'minlash;
- keyingi mashklarni rejalashtirish.

Bu boskichda urgatishning natijasi bu tugri va mustakil texnik xarakatini bajarmok.

Uchinchi boskich - xarakatlarni mustaxkamlash. Bu boskichda ukituvchining roli, nazorat masalalari va ukuv jarayonini boshkarish bilan ta'riflanadi. Agar masalalari bu boskichda echilsa, natijada gimnastika mashklar texnik tugri va mustaxkam bajariladi.

Safdagil mashklar. Safdagil mashklarning pedagogik axamiyati va xarakteristikasi.

Saf mashklari maktabdagil JT uziga xos ajralmas darslik kismidir. Ularning yordamida tugri shakllanadi va ukuvchining e'tiborini bir joyga jamlashga erishiladi. Bu mashklarning yordamida ukuvchida: tashkilotchilik, tartib, shuningdek xarakatlari rivojlanadi.

Maktabda darsning birinchi saf mashklari sinfning e'tiborini jamlaydi, organizmni bir tekis isitadi, umumiy almashinishni kuchaytiradi, tugri yugurishni tarbiyalaydi.

Asosiy kismda saf mashklari ukish materialiga uxshaydi, texnika va saf mashklarini bilib olish kullaniladi, masalan:

xarakat aylanalari, "CHapga". "Ungga" xarakatlarini urganish, "Turish" va "YOtnsh" vazifalarini bajarish va xakozo.

Saf mashklarning darslari, organizmni tinclashirishiga yordam beradi va ukuvchilarning keyingi darsga kizikishini orttiradi.

Saf mashklariga sharoit yaratib berish uchun gimnastika zallari chegara belgilab beradi. Dars boshlanishdan oldin bu chiziklar zalning ung tarafidan belgilanadi. Karama-karshi tomonlar esa chap tomon deb belgilanadi. Tapa chizigi bu ung tomon, pastki chizik esa karama-karshi tomon. Urta, vertikal va gorizontal chiziklar uni kesib utishida, ung va chap, tapa va past kislmlari va ularning kesib utishi zalning urtasi xisoblanadi. Burchaklarga bir-birini ulaydigan yon chiziklar: ung-tapa, chap-tapa, ung-past, chap-past burchaklarnni xosil kiladi.

Safning xili va elementlari.

1. Boshkaruvchilar tomonidan kabul kilingan koida-saf deb ataladi.

2. YOmma-yon va bir chizikda turib shugullanadiganlarni - kator safi deb ataladi.
3. Safning ung va chap tomonlari flang deb ataladi. Burulishlarda flang uzgarmaydi.
4. SHugullanuvchilarning xarakat tomoni safning oldi kismi xisoblanadi.
5. Safning oldiga karama-karshi turgan saf - urta xisoblanadi.
6. SHugullanuvchilarning orasidagi masofa interval deyiladi.
7. Safning eni bu flanglar orasidagi masofa.
8. SHugullanuvchilarni safda orkali-orka turishi kolonna deyiladi.
9. SHugullanuvchilarni safning ichidan ketgan masofa - oralik masofa deyiladi.

YU. Birinchi turgan sherengadan kollonnada oxiri turgan sherengagacha bulgan masofani safning chukuri deyiladi.

11. Bir katorda turgan shugullanuvchilar, boshka katorda turgan shugullanuvchilar orasida turganini ikki katorli saf deyiladi.

12. Ikki katorli safda orkama-orka turgan shugullanuvchilarning safi kator deyiladi. Orka kator xamisha tulik bulishi shart.

1-3. Kollonnada (yulovchi) yunaltiruvchi shugullanuvchi xarakat kiluvchi birinchi bulib yunalish buyicha yuradi.

14. SHugullanuvchi va xarakatlanuvchi kollonnada oxirgi bulib yuradi.

Komandani talaffuz kilishda asosiy koidalar.

1. Bajaruvchi va taxminiy komandalar (ungga karab kadam bos), bajaruvchi komanda esa (rostan, tik tur). Taxminiy kismda komandalar anik. Baland va uzunrok beriladi, shugullanuvchilar fikrini bir joyiga jamlashi uchun va shu komandani bajarish. Buyrukning bajaruvchi kismi baland, oz muddat davomida, yakka xolda zavk bilan beriladi.

2. Xar bir taxminiy buyrukda shugullanuvchilar tik turgan xolatda buyrukni tinglaydn.

3. Saflanish uchun buyrukni berishdan oldin safning nomini, keyin xarakat yunalishini kollonnada bittadan yoki uchtadan burilib xarakatga komandasi beriladi: "Kollonnaga uchtadan chapga, ungga kadam bos".

4.. Ajratish uchun yunalish, masofa kengligi va bajarish usuli kursatiladi. «Urtadan kuyilgan kadam bilan ikki kadamga ajrab». Xamma saf mashklari keyingi guruxlarga ajratiladi.

1. Saflanish.
2. Joyda saf mashklari.
3. Joyda saflanish.
4. Xarakatlanish usullari.
5. Xarakat yunalishini uzgartirish.
6. Xarakatda saflanish.

Saflanishlar. Darsdan oldin gurux yoki sinfni saflash kerak. Buning uchun aloxida buyruklar bor.

a) SHerenga buyicha saflanish. SHerengaga saflanish uchun avvalo ukituvchi oldiga yuzi bilan turishi kerak. "Rostlan", ung flang turgan nuqtadan buyruk, beradi "bir, ikki, yoki uchta va xokazo bir katorda saflanadi". Gurux ukituvchidan chapda saflanadi.

b) Kolonnaga saflanish. Safdan (kolonnaga) degan komanda beriladi. Ukituvchi komanda berib, uzi "Roslan" komandasiga turadi oradagi masofa joyga nisbatan 1 kadam bulishi kerak.

Gurux ukituvchinng orasidan saflanadi.

v) aylana bulib turish uchun: "Aylanaga turing" komandasi beriladi. Joyda turib safdagi komandalar.

1. Roslan.
2. Tekislan.
3. Erkin (malkay)
4. Ung(chap) -erkin
5. Tuxta.
6. CHap-ga
7. Ung-ga
8. Aylan.

Gimnastika mashg'ulotlarida jaroxatlanishning oldini olish.

Mashg'ulotlar joyi va ularni jixozlash

1. Gimnastikada jaroxat olish sabablari.
2. Turki mashklarii bajarishda jaroxatlanishning oldini olish. YOrdam va extiyot choralari.
3. SHifokor nazorati va uz-uzini nazorat kilish.
4. Gimnastika mashg'ulotlarini ta'minlash.
5. Mashg'ulotlar joyiva ularni jixozlash.
6. Gimnastika asboblari
7. Asbob, uskunar:

Mashtulotlarda ukituvchi shugullanayotganlarning tulik xavfsizligini ta'minlashi shart. Kupgina gimnastika mashklari, ayniksa, snaryadlarda bajariladiganlari belgilangan texnik va jismoniy tayorgarlikni talab etadi. Mashklarni bajarishdagi noanikliklar odatda snaryadlarga utirish, sirganish va tikilishlar bilan boglik bulib, ular xarakatlanish apparatlarning turlicha shikastlanishiga olib kelishi mumkin. Kattik, pol ustiga ishkalanishni oldini olish uchun gimnastchilar tuglashdan matroslardan, gimnastika moylari) foydalaniladi. Ulardan tugri foydalanmaslik xam turli jaroxatlarga olib kelishi mumkin. Jaroxatlanishlar kupincha ukituvchi yoki ukuvchi tomonidan kerakli tashkiliy va metodik talablarning buzulishi sababli yuzaga keladi. Gimnastikada jaroxat olishning asosiy sabablari:

1. Mashg'ulotlar tashkil etish koidalarini buzish.
2. Metodika va ukitish tamoyillariga rioya kilmaslik.

3. SHugullanuvchilar bilan tarbiyaviy yoshlarning etarli emasligi.
4. Jixoz va asboblarni uz vaktida tekshirib turmaslik.
5. Sanitar-gigienik jaroxatlarning buzilishlari,
6. Muntazam shifokor nazorati va uz-uzini nazorat kilishning yukligi.
7. YOrdamchi extiyog choralariga e'tibor bermaslik yoki notutri foydalanish.

Gimnastika mashg'ulotlari belgilangan standartlar talabiga javob berishi kerak. Snaryadlarni bilib tugri kuymaslik jaroxat olish uchun sharoit yaratib beradi. Snaryadlar orasidagi masofalorni belgilashda sakrashdan keyin yugurish mumkinligini xisobga olish kerak.

Mashg'ulotlarda jaroxatlanishning oldini olish uchun ukuv-mashk jarayonlarini anik tashkil etish zarur. Uzboshimchalik kilib ruxsatsiz snaryad oldiga borish ma'n etiladi. Zalga kirib borish ukituvchi raxbarligida tashkil etilishi kerak.

Bulim (guruxlar) mashg'ulotdagi ukituvchilar tarkibi soniga karab aniklanadi. SHikastlanishlarning oldini olish uchun shugullanayotganlar sport kiyimi belgilangan talablarga javob berishi kerak: yumshok oyok kiyimi, trikotaj shimlar, mayka, keng kurtka. Snaryadlarni joylashtirish turlicha bulishi mumkin, joyiga maxkamlanadigan snaryadlar joylashishiga kura boshkalari - joylashtiriladi. Sakrab erga tushish joylarida ikki kavat matolar yoziladi.

Ularning orasida ochik joylar bulmasligi, bir-birining ustiga chikib ketmasligini doim nazorat kilib borish kerak. Xar yili ochib kuyiladigan snaryadlar maxkamligini tekshirib turish.

Mashg'ulotlardan sung xullab tozalab turish, akrobatlar yulkasini va ishimni xaftasiga bir marta kerak. Bu choralar gigienik sharoitni yaxshilash va shikastlanishning oldini olishga yordam kursatadi. Extiyot choralari fakatgina psixologik masalalarni xal etibgina kolmay, jaroxat olishni oldini olishga yordam beradi. Extiyot choralari deganda mashklarni bajaruvchiga uning bajarish xollarida ukituvchining uz vaktida yordam berishga tayyorligi tushuniladi. Extiyot choralar murakkab xavfli mashklarni; bajarishda muxim axamiyatga ega buladi. Amalda individual va guruxli extiyot choralari kulaniladi, bunda texnik vositalaridan foydalaniladi: maxsus belbogichlar, bogichlar tirsaklarga maxkamlanuvchi bogichlar, yumshatuvchi porolondan matrats, porolonli chukurlar va boshka texnik vositalar. Lekin bularga juda xam berilib ketish mumkin emas, chunki ortikcha ishonchsizlik paydo bulib shikastlanishga olib kelishi mumkin. Extiyot choralarni kursatish uchun yordamda turgan kishi mashk bajarilishi texnikasii yaxshi bilishi va sharoitga karab yordam kursatish uchun tugri joy tanlay bilishi, turli yordam kursata bilishi, mashkni bajarilishiga xalakit bermasligi kerak. Jaroxat olishni yukotishdagi muxim chora nazorati va ORU uz-uzini nazorat kilish xisoblanadi. Jaroxat ongiga mashg'ulot joylariniig xolati talabga javob bermasligi sabab bulishi mumkin (polning sirganchikligi begona predmet tusiklar mavjudligi). Juftlikda bajariladigan umumiy rivojlanish mashklari - extiyot chorasi va yordam kursatish maxoratini egallash boshlangich shaklidir.

Akrobatik mashklar. Jaroxatlarning asosiy sabablari - shugullanayotganlarning texnik va

jismoniy tayyorgarligi etarli emasligi bulishi mumkin. Odatiy xatolar: kuli yoki oyogi bilan kuchsiz silkinish, tananing bushashganligi, erga tovon bilan tushish yoki oyokning bushashganligi, tayyorlov mashklarda, startga e'tibor tavsiya etiladi. Uk bilak buginlarini tayyorlash axamiyatiga eta - bilaklar anlanma xarakati, kulga yotgan xolda sakrash: yotgan xolla kulda xarakatlanish: turgun xoldan egilib oldnngi kulga tirilib yikilish: shu sababli extiyot chorasini kullashda ukuv jarayonida extiyot yordam kursatuvchidan talab kilinadi:

- 1) Element mashk texnikasini bilnsh.
- 2) Uz vaktida extnyot yorsamini kursatishni ta'minlovchi tezlngi.
- 3) Extiyot yordami kursatish uchun tugri va tez joy tanlay (tt.
- 4) Kuchlanish uchun kulay vaziyatni tanlay bilish:

Gimiastikada extiyot yordami kursatish uchun panja osib kuyiladigan belbok kulaniladi. SHugullanuvchilarni uziga-uzi extiyot yordami urgatishga aloxida e'tibor berish zarur. Bu mashklarda chukurlikka sakrab oyokka, mato ustiga, orkaga, koringa tushishdan foydalanadilar. Kupincha jaroxatlarga mashgulot joylarining tayyorlanishi etarli emasligi sabab buladi. Matlarning bir-biriga anik jipslashtirilishiga aloxida e'tibor karatish zarur. (Brevnyu) xoda gurak usti mashk elementlari Xodada bajariladigan mashklar ORU va akrobatik mashklarga uxshab ketadi. SHuning uchun mashklarni ishonch bilan bajarishni aval polda, gimnastika skameykasi, pastrok xodada bajarish kerak, xodalarda mashkning extiyot chorasini kurib bajarish zarur. Xozdpa aoiet choradariusullarn:

1. Sakrab maok bsisarilpizda sakrash joyida zofiyog chorasini kurib, keyin darxol oyoklari biyaan erga tushadigan joyga utb turish zarur. 1 Orkaga aylanib gaksash mashkini bajaraepavda yon tomoni va orka tomopidan extnyot choralarni kurish, kullariga tirashb turib silkinishparvda lszaga turib kush va korn tomonvdan yordam kursatish kerak, yon tomonga aylanishga orka tomonga ugib, kuli va belidan ushlash kerak. Tfnik (yakkachup) va br»slarda maovlar bajarixda avval bugin va muskullarga ogirlik tushadi, kullar va ayniksa elka kuchi ishlatnln. Turnik (yakkachup) va bruslarda mashklar bajarish. Mashklar yaxshi bajaryalmay yoki noaniklikka yul kuylnsa, snaryadlarga urnlib ketish yoki ulardan yiknlbn tushishga olib keladi. Sakrab tushishlarda erda noanik tushish xollari sodir bulishi mumkin. YAKka chupda mashklar bajarishda kullar va bugin muskullarn va ayniksa, elkaga ogirlik tushadi. Snaryadlarnnng kimirlashi, tekis gurnasligi, maxkamlagichlarning bu - zukligiga yul kuyilmandn. Extiyot yordami kursatuvchi xarakatlar borishini kuzatnb turishi, shu bilan birga kullari bilan maxkam ushlab olganini kuzatnb turishi kerak. Extiyot yordami kursatuvining maxorati shugullanuvchinng kay tomonga yikilib tushishi mumkinligini «ddidai kura bilishnoan iborat buladn. Bruslarda mashk bajarish mashklar kulga tayanib bajariladi. Elka muskullari bush bulsa, elka va kukrak asosiy buginlari shikastlayamshiga olib kelipt mumkin, elkalarni shikasglanish-dan saklanish uchun uzun engli balki kiyish tavsiya etiladi.

Bruslar elka kengligi buyicha urnatilib uning maxkamlanganligi tekshirilib kuruladi. Bruslarning xamma tomonlariga matolar yoziladi. Xalkalarda mashklarni bajarshi -oldini olish) uchun xalkalarda nazoratsiz mashklar utkazishiga yul kuyilmaydi. Xalkalarda maxkamlangan joylari tekshiriladi. Extiyot yordami kursatuvchining asosiy joyi yon tomonda. Otda kul bilan mashklar bajarish. Bu snaryadda jaroxatlar paylar tortilishi, urilib ketish, buginlar shikastlanishi barmoklari jaroxat olishi mummii. Ot kimirlamaydigan etib polga maxkamlangan bulishi kerak. YUgurib aylanib sakrash - notugri yugurish. notugri belgilash, kukrakning anik joyida turmasligi erga tushish joyidagi xarakat beruvchi xolatlar, texnik tayyorgarlikning etarli emasligi - bular xammasi jaroxat olishga sabab bulishi mumkin. Ishonchli extiyot yordami - yugurib aylanib sakrashda jaroxat oldini olishning muxim omillaridir. Oyoklarni yoyib, egib, va egilib sakrashlarda extiyot yordami asosiy usullari:

extiyot yordami beruvchi ot old tomonini va erga tushish joyidan bir oz yon tomonda turadi, gimnastkachi kupi bilan mil tanibi vaziyatini mashk kilish paytida uni ikki kul bilan elkasidan yoki bir kul bilan elka olib, boshka kul bilan elka yoki kukragidan ushlab u bilan birga kullarida sakrayotganda xarakatni bajarish kerak. Xar bir sakrashdan sung kuprikdan snaryadgacha bulgan masofani tekshirib turish kerak. Erga tushish joyi uzunligi 5m dan kam bulmasligi kerak. Matras ikki kavatdan yozilsa yaxshirok buladi. Gimnastik mashklarni bajarish texnikasini urganish bilan bir katorda ukituvchi raxbarligida jismoniy yordam va extiyot yordami kursatishni urganib borishlari kerak. Oldiniga ukituvchi yangi elementni urganish jarayonida extiyot va yordam usullarini kursatib beradi va kerakli tushuntirishlarni beradi. SHundan sung ukuvchi yordam yoki extiyot chorasi kursatish uchun chakiriladi, ukituvchi asosiy mashk bajaruvchini boshka tomondan kuzatib boradi, shu bilan birga u extiyot yordami kursatuvchi - u uzi bajariyotganini kuzatib boradi. SHugullanuvchilarni extiyot yordami usullariga urgatishi kerak. SHu bilan bir birga xar bir gimnastik mashkda uziga xos extiyot yordami, uriga xos xavfsizlik chorasi xamda uz-uzini extiyot yullari borligini esda tutish kerak. Uz-uziga yordam kursatish - gimnastikachi xavfli xolatlardan mashkni bajarishni tuxtatib yoki jaroxat olmaslik uchun uni uzartirib mustakil ravishda chikib ketish maxoratiga aytiladi. SHugullanuvchilarning ukishi davomida uzini uzi exgiyot kila bilishini urgatib borish ukituvchi vazifasi xisoblanadi. Masalan, brusda elkada tik turishni bajarayotganda yikilib ketsa oldinga yumalab charxpalak bulib oyoklariga tushishi kerak: snaryaddan sakrab tushish yoki akrobatik sakrashlarni bajarayotib yikilib tushishi mumkin bulgan xollarda xam umbalok oshishni bajarish kerak.

Jismoniy yordam va extiyot chorasi.

Bu yordamlar ukuvchi urganayotgan mashkni yoki uning bir kismini tugri va anik yakunlashi maksadida ukituvchining jismoniy kuch bilan yordam kursatishidan iborat buladi.

Turli element va birikmalari texnikasini urgatishida jismoniy yordam shugullanuvchilarda

anik xarakat kilish maxorati yuzaga kelishiga yordam berish kerak. Bir xollarda ukituvchi ularni kullab, shugullanuvchiga fazoda xarakat bajarishga yordam bersa (yunalishini belgilash, amplitudani aniklash), ikkinchi xollarda - kuch sarflash darajasini anik xamda statistik eyaementlarni bajarish va ularda mumkin bulgan uzgarishlarni bajarishni engillashtiradi. Jismoniy yordam asosiy turlariga kuyidagilar kiradi: a) bajarishdagi yordam; b) suyab, ushlab turish (xarakat, xolatni kayd etish); v) xarakatga karib yordam berish.

Olib utish - urganilayotgan element yoki birikmani boshidan oxirigacha jismoniy yordam kursatishga aytiladi. «Olib utish» uslublari xarakatlarni umuman egallab olishni engillashtiradi. «Olib utish» yordamini kursatib trener murabbiy shunday jismoniy kuch ishlata bilishi kerakki, u ukuvchining uz xarakatlarini bajarib kuymasin kerak emas. Turtib kuymok - xarakat aloxida kismalarini bajarishda kursatiladigan kiska jismoniy yordam. U asosan xarakat jaroxatini urganishda kullaniladi. Xarakatning aloxida boskichlarida kiska yordam kursatib, ukituvchi gimnastikachiga xarakatni tezrok, sekinrok yoki xarakat amplitudasini kiskartirish kerakligi xakida xabar etkazadi, snaryaddan uz vaktida aylanish yoki sakrashga yordam beradi. Turli jismoniy yordam turlarining kullash natnjasida ukuvchida xarakat tugri bajarilishini sezish yuzaga keladi, u mashkni kup marta kaytarish natijasida aniklanib boriladi va keyichalik urganilgan xarakatlarini uzi mustakil bajara oladi. Ta'lim berish boshlangich boskichida «olib utish» va suyab turish yordamlarini kup kullash kerak buladi. Vakt utishi bilan texnikasi usib borib, bu usullar boshkasi bilan almashadi, keyinchalik esa bu yordamlarni kursatishning keragi bulmay koladi. Xalka, brus va yakkachupda mashklarni bajarishda kupincha maxsus tayyorgarlik bilan yonida turib yordam kursatildi. Sport gimnastikasida kutarilish, aylanish turli murakkab sakrash va boshka mashklarni bajarishda gimnastchiga maxsus belboglagich bilan yordam kursatiladi. Ukish jarayonida xarakatlar texnikasini uzlashtirish va mustaxkamlash xar doim xam bir tekisda utmaydi. Ularni bartaraf etish uchun jismoniy yordam va extiyot yordamlari turlarini uzgartirishga tugri keladi. Tugri jismoniy yordan kursata bilish uchun urgatuvchi urganilayotgan mashk xarakatlari texnikasi xususiyatlarini, ukuvchi asosiy kuch ishlatadigan laxzani xamda turli boskichda xarakat tezligi uzgarish darajasini yaxshi bilishi shart.

Xaddan tashkari yordam kerakli sezgilar shakllannshiga yordam bermaydi, talim sifatini pasaytiradi, gimnastikachinnng uz kuchiga ishonchini yukotadi. Uz vaktida va tugri yordam kursatish ukitish vaktini kiskartirish va shugullanuvchilarda kerakli iroda, ishonch snfatlarini tarbiyalashga yordam beradi, Extiyot chorasi - gimnastikachini mashkni muvaffakiyatsiz bajarganda trener (murabbiyning) va birga mashk bajaruvchining yordam berishga tayyorligiga aytiladi. Extiyot choralarini kurish mashklarni mustakil bajarishda, jismoniy yordam kursatish kamaytirilib yoki umuman kursatilmaganda kuchaytiriladi. Extiyot chora turlari asosiylari (individual va guruxli) texnik vositalar va moslamalar (belboglagich, yumshatuvchi moslamalar,

porolon matlar va boshkalar) va uzini extiyot kilishni yordamini kursatuvchi mashkni bajarish oxirigacha kullashdan iborat buladi. Extiyot yordamini kursatuvchi mashkni bajarishini oxirigacha kuzatib borishi shart, chunki sakrab orkaga tushgandan sung xam jaraxat olish mumkin xollar yuz berishi mumkin. Extiyot yordami kursatish turlari urganuvchi va yordam kursatuvchining individual xususiyatlariga xam boglik buladi (buyi, ogirligi tezligi, jismoniy kuchi, kuli tuzilishlari va boshkalar). Tekshirish uchun savollar:

1. Jaroxat olish sabablarnii aytib uting.
2. Tugri exgiyot yordami kursatishi nimalarni xal etadi.
3. Jismoniy yordam va extiyot yordami.
4. Ukitish metodikasipga rioya kilish asosiy koidalari.
5. SHifokor nazorati va uz-uzini nazorat kilish.

1. Ukuvchilarda xarakatlantiruvchi vazifani shakllantirish va takomillashtirish.
2. Ukuvchilarni gimnastik mashklariga urgatish metodikasi.
3. Ginastika darsi tuzilishi.
4. Jismoniy xislatlarning rivojlanishi.
5. Gimnastika darsi vaktini taksimlash.

Maktabda jismoniy tarbiya turli vositalar yordamida amalga oshiriladi. Bular ichida gimnastika eng muxim vositalardan biri xisoblanadi. Gimnastika barcha yoshdagi gurux bolalari jismoniy tarbiyasining xammabop va samarali vositasi. U shugullanuvchilar barcha rivojlantirishga, ular sogligini yaxshilash va kad rostligi va ukuvchilar xarakatlantiruvchi vazifalarini shakllantirishga yunaltirilgan.

Jismoniy yomashklarga ukitish	Jismoniy xislatlarni tarbiyalash	Kobiliyatlarni baxolashga urgatish. Asosiy kursatkichlari va ularni muvofiklashtirish
----------------------------------	-------------------------------------	--

Ukuvchilardagi xarakatlantiruvchi analizatorlar bir necha yillar mobaynida takomillashtiriladi. 7-14 yoshdan boshlab - xarakatlantiruvchi analizator faol rivojlanadi. 13-14 yoshlarga kelib u yukori darajaga erishadi. Atrof-muxit ta'siri ostida buladigan va xarakatlantiruvchi faoliyat tartibi bilan boglik bulgan bolalar va usmirlardaga xarakatlantiruvchi vazifani shakllantirishda biologik omillarga e'tibor berish lozim.

Akseleratsiya - tana buylama buginlarining jadal usishi, u jismoniy rivojlanish va

mufoklashtiruvchi faoliyatga katta ta'sir kursatadi. Xarakatlantiruvchi vazifaning shakllanishi va takomillashuvini pedagogik omil asosiy belgilarini tadbik kilish yuli bilan amalga oshirish mumkin.

Pedagogik omilning birinchi belgisi xarakatlantiruvchi xarakatlarga urgatish xisoblanadi. Ukuvchilarni asosiy gimnastika turli mashklariga urgatish xarakatlantiruvchi vazifa shakllanishiga yordam beradi.

Ikkinchi belgi - jismoniy xislatlar rivojlanishi darajasi. Ukuvchilarda 7-10 yoshda tezlik, egiluvchanlnk va chakkonlik, 11-13 yoshda tezlnk kuchi, 15-16 yoshda esa kuch va chidamlilikka e'tibor bergan xolda bir xilda tarbiyalash kerak.

Xarakatlantiruvchi vazifani shakllantirishdagi uchinchi belgi (muxim kobiliyatga urgatish, bushlikda vakt va mushak xarakatlari darajasiga kura xarakatlarni anik baxolash xisoblanadi). Xarakatlantiruvchi analizator faoliyatini fakat jismoniy mashklar yordami bilan maxsus urgatishda takomillashtirish mumkin. unday kobiliyatlarni tarbiyalash uchun tana kislmlari bilan sodda va murakkab kilishlar, yurish, yugurish, sakrash, uzaklikka otish, muvozanat, osilish va tayanish mashklari, yukoriga chikish ishlatiladi.

Ukuvchilarni gimnastika mashklariga urgatish metodikasi.

Sodda mashklar kup xolda kursatish, tushuntrishdan keyinok darxol uzlashtiriladi: murakkabroklari uzak muddatli urgatish va turli xil usulblarni tatbik kilishni talab kiladi. Turli sinflarda mashklarni tanlash va ularni utkazish metodikasi shugullanuvchilar yoshi xususiyatlariga boglik.

Kichik maktab yoshi (7-9 yosh). Ba'zi bir funksional sistemalar skelet-mushak sistemalarni rivojlanishinnng yakunlanmaganligi sababli 7-9 yoshdagi bolalarga kuyidagi asosiy gimnastika mashklari tavsiya etiladi: yurish, yugurish, ogma utirgichga chikish, gimnastik devorga chikish, uzaklikka otish, 1 m balandlikdagi tusik orkali utish, koptok otish va tutish, nishonga otish, tuldirilgan koptoklarii olib utish, muvozanatda mashklar, sakrashlar (uzunlikka va 80 sm.lik balandlikka), akrobatik mashklar - umbalok oshish, dumalashlar, kuraklarda kadni rostlash. 7-9 yoshdagi bolalarga taklif kilish xos, shuning uchun ularni urgatganda ukituvchiga kuyidagi koidalarni gapirish maksadga muvofik buladi: "Men kilgandek kiling", sababli bu yoshdagi bolalarda urtacha kunikmalar sekin shakllanadi, kulgina mashklarni uyinlarga yakinlashtirib yoki uyinlar shaklida olib borish tavsiya etiladi.

Urta maktab yoshi (10-15 yosh). Gimnastika jismoniy xislatlarning kelgusi rivojlanishi, ma'naviy - iroda xislatlarni tarbiyalash, asosiy xarakatlantiruvchi kunikmalarni takomillashtirishga yordam beradi. Urta yoshdagi bolalar usishi va rivojlanishi bir xilda bulmaydi (jinsiy uygonish). Kizlar semiradi va kuch, tezlik, chidamlilik borasida ugil bolalardan orkada koladi. Xarakatlantiruvchi kunikmalariing shakllanishi ularda tezrok amalga oshadi, shuning uchun ular murakkabrok, mashklarni bajarishga kobiliyatli.

Asosiy usulubiy kursatma - kat'iy uslubiy tartibda materialni urganish, bolalar ukuv materialini eng sodda shakllardan boshlab uncha katta bulmagan kismalar buyicha uzlashtirish kerak. Turli ogirlikdan koptok bilan turli masofadan nishonga otish, yukoriga chikish texnikasi va tezligi. (kizlarda raks xarakatlariga moyillik)

Bu yoshda xarakatlantiruvchi vazifa tez rivojlanadi, shuning uchun ular berilishina kura murakkab mashklarni egallashga kobiliyatli.

Katta maktab yoshi (16-18 yosh). YUkori jismoniy ish kobiliyati bilan tavsiflanadi. Katta kuch va epchillikni talab kiladigan mashklarni bajarishga kizikish uzgaradi. Kizlar va usmirlar jismoniy tarbiyasni mashg'ulotlarini aloxida utkazish zarur. Usmirlar asosiy amaliy xarakatlantiruvchi kunikmalar tabiiy va sui'iy tusiklardan utish, turli yukni olib utish, turli aylanishlarni bajarish kobiliyatlarini egallandilar. Barcha jismoniy xislatlarni takomillashtirishdan tashkari kizlar korin muskullari, elka kamari, oyok mushaklarini mustaxkamlashga e'tibor berishi kerak.

Gimnastika darslari. Tuzilishi. Gimnastika mashg'ulotlari dars shaklida xamda mustakil mashg'ulotlar shaklida utkazilishi mumkin. Darsda kuyidagi vazifalar tartib bilan xal kilinadi:

1. SHugullanuvchilarni gayrat va vakti kam ishlatgan xolda eng yukori natijalarga erishishi.
2. Butun mashg'ulot paytida shugullanuvchilar yukori ish kobiliyatini saklab kolish.
3. SHugullanuvchilar sogligi uchun mashg'ulotlarni utkazish tartibi, yaxshi shart-sharoitlarinn ta'minlash.
4. Gimnastika bilan shugullanish uchun uchta faza xos (buysunuvchi, asosiy, yakuniy).

Darsni utkazishiga bulgan umumiy metodik kursatmalar.

Ta'lim maksadlarini aniklash. Dastlabki vazifa dars maksadi (vazifa) xisoblanadi. Maksadni tugri belgilashga darsning tashkiliy vositalari, uslublari va shakllarini tanlash boglik. Asosiy manba bulib davlat dasturi xizmat kiladi. Darsda ukituvchi shugullanuvchilarga amaliy va sport mashklarini tugri bajarish usullariga urgatadi. Dars vazifalarini aniklab va ularni xal kilish uchun eng yaxshi vositalarni tanlab, ukituvchi muntazam ravishda shugullanuvchilar xarakatini kuzatish kerak.

Ukituvchining yukori talabchanlign uning obrusini - oshiradi. Darsda uta yukori intizomni ushlab turish kerak. Birok butun dars mobaynida ukuvchilarni tang xolatida ushlash shart emas. Ukituvchiga xar doim shugullanuvchilar e'tiborini jalb kila olish imkoniyatini bera oladigan ukuvchilar bilan uzaro munosabatlarni urnatish kerak.

Darsning tayyorlov kismida asosiy kism vazifalarini bajarishga tayyorgarlik amalga oshiriladi. Bu kismda saf mashklari (yugurish, yurish, sakrab turishlar, raks xarakatlari), umumrivojlantiruvchi mashklar (anjomlar bilan, gimnastik devorda, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik uyinlari) tatbik kilinadi. URM ni utkazizishda ukituvchi kuyidagilarni bilish

kerak:

1. Mashklar xakida xabardor kilishning turli usullaridan foydalanish.
2. Erdam kursatish.
3. Xatolarni tugrilash.
4. Maydoichalarda shugullanuvchilarni joylashtirish.

Xabardor kilish usullari:

1. Oddiy kursatishini gapirib berish bilan birlashtirish.
2. Bulingan usul - mashkni kism-larga bulgan xolda kursatishi
3. Kursatish orkali xabardor kilish xarakatlarini kuchirish.

Darsning asosiy kismi. SHugullanuvchilar faoliyati yunalishini annklaydigan umumiy vazifalar kuyidagilar:

1. SHugullanuvchilarning irodasini va jismonii xislatlarini tarbiyalash

2. Xaet uchun muxim bulgan va sport kunikmalarini shakllantirish kim bilan utkazilishidan katiy nazar gimnastikaning xar bir mashgulotida ikki shu vazifa xal kilinadi.

Bu kismda jismoniy xislatlar rivojlanishn uchun maxsus bulgan mashklar bajarilishining umumiy uslubi tatbik kilinadi. Gimnastik kup kurashning barcha turlari ishlatilnadi. Vositalarni navbatlash utuvchilarda turli xarakatlantiruvchi kobiliyat va kunikmalar katta sochini shakllantirshini kuzda tutadi, bunda kuyidagilarni ztiborga olish lozim:

1. Dars asosiy kismi barcha mashklarini bajarish uchun yukori ishga kobiliyatligini saklash sharoitlari.

2. Rejada belgilangan mashklarni egallash darajasi. Bitta mashgulotga xali uzlashtirilmagan mashklarni kiritish tugri kelmaydi.

Dars asosiy kismni utkazishga bulgan talablar.

1. Berilish mashkni anik tasavvur etish.
2. Mustaxkam xatolarni egallash va gimnastika mashgulotlariga kizikishni yukotishga yul kuymaslik uchun xar bir shugullanuvchi uchun mashklar bajarilishining engilligi.
3. Xar bir navbatdagi urinishda berilgan mashk, bajarishini sifatini oshirish.
4. Xar bir shugullanuvchi tomonidan berilgan mashklarni optimal ravishda takrorlanishi.
5. Mashklar bajarilishi xavfsizligi, SHugullanuvchilarning jaroxatlanishi ukituvchining yul kuyib bulmaydigan xatosi deb xisoblash kerak.

Demak, ukituvchi kuyidagilarni bilishi kerak: mashk xakida shugullanuvchilarni xabardor kilish barcha usullaridan foydalanish, yordam kursatish, shugullanuvchilar xarakatini taxlil kilish va baxo berishi, xatolarni bartaraf etish, mashklar bajarilishi xafsizligini ta'minlaydigan choralarni tatbik kilish.

ADABIYOTLAR

1. *Shimin A.M. Gimnastika.*
2. *Smogevskiy V.M. Gimnastika.*
3. *Orlov P.N. Gimnastika.*
4. *Smolevskiy V.M. "IFK uchun darslik". FiS.*
5. *Popova E.G. "Ishlab chiqarish gimnastikasi". Uslubiy kursatmalar. L*
6. *Mixaylova E.I. , Ivanov Yu.I. "Ritmik gimnastika". Kullanma. M. "Moskovskaya pravda".*
7. *"Ritmik gimnastika mashg'ulotlarini utkazdirish uchun tavsiyanomalar". Toshkent Davlat universitet.*
8. *Toshevskiy S.A., Startseva I.D., "Fizkultura va kasb". M. "Fizkultura va sport".*
9. *Usmanaliev T.B. va boshalar. "Ritmik gimnastika". Chimkent 1987y. 25 varok.*
10. *Cheryavskiy V.D. "Ishlab chiqarish gimnastikasini ugkazish uslubi va tashkili buyicha kullanma". Toshkent. "Meditsina". Uzbekistan.*
11. *Smolenskiy V.M. Gimnastika va dars berish metodikasi darslik..*
12. *Orlov P.N., Koryakovskiy I.M. Gimnastika: darslik.*
13. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.*
14. *"Maktabda gimnastika mashg'ulotlari tashkili, mazmuni va metodikasi".*
15. *A.G.Brikin, A.M.Shlemin - Gimnastika. JMI darsligi. M.*
16. *V.M.Smolenskiy. Gimnastika va uni ukitish metodikasi, JMI darsligi.*
17. *L.P.Orlov. Gimnastika, darslik.*
18. *V.D.Paliga. Gimnastika. Ped. oliy ukuv yurti sport fak. talabalari uchun ukuv kullanma. M.*
19. *V.I.Fillipovich. Gimnastika pazariyasi va metodikasi M.*