

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI

SPORT VAZIRLIGI

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI
QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI**

SAMARQAND FILIALI

O‘QUV QO‘LLANMA

**BOSHLANG‘ICH GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARINI O‘TKAZISH
USLUBIYATI**



SAMARQAND 2024

UDK:

Muallif:

Raxmonov Dilmurod Nusratovich Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati" kafedrası o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

O.A.Chusovitina.

"Oksana Chusovitina nomidagi gimnastikaga ixtisoslashtirilgan sport maktabi" direktori

O.G.Po'latova

"Oksana Chusovitina nomidagi gimnastikaga ixtisoslashtirilgan sport maktabi" yo'riqchi uslubchisi

S.D.Kobilov.

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati" kafedrası v.b.dotsenti.

Annotatsiya.

O'quv qo'llanma "Jismoniy tarbiya yo'riqchisi" maktabgacha ta'lim tashkilotlarida faoliyat yuritayotgan jismoniy tarbiya yo'riqchilari, malaka oshirish kursi tinglovchilari uchun mo'ljallangan bo'lib, 2023-yil 29-dekabrda "Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi" va "Yoshlar siyosati va sport vazirligi" tomonidan kelishilgan o'quv reja, hamda "Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi" va "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti" tomonidan kelishilgan o'quv dastur, asosida tayyorlangan bo'lib, unda maktabgacha ta'lim tashkilotlarida faoliyat yuritayotgan jismoniy tarbiya yo'riqchilari dars mashg'ulotlarida foydalanadi.

O'quv qo'llanma maktabgacha ta'lim tashkilotlarida faoliyat yuritayotgan jismoniy tarbiya yo'riqchilari uchun mo'ljallangan bo'lib, undan mutaxassislar ijodiy yondashgan holda ta'lim jarayonini mazmunan boyitishlariga xizmat qiladi.

O'quv qo'llanma jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutining 2024-yil -sonli ilmiy kengashi tomonidan Sport vazirligi huzuridagi muvofiqlashtiruvchi kengashga tavsiya etilgan.

KIRISH.

Mamlakatimizda yoshlarni sogʻligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish vatan himoyasiga va mehnatga boʻlgan layoqatini kamol toptirishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati kattadir.

Aholi oʻrtasida gimnastika sport turlari (sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, trampolin, akrobatika) ommaviyligini oshirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish, xalqaro talab va standartlar asosida professional sportchilarni tayyorlash orqali milliy terma jamoalarimizning nufuzli musobaqalarda yuqori natijalarga erishishini taʼminlash maqsadida, 2022-yil 23-dekabrda Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining **“Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida” gi PQ-449-sonli qarori** qabul qilindi.

Maktabgacha taʼlim tashkilotlarida gimnastika sport turlarini rivojlantirishning asosiy yoʻnalishlari etib qoʻyidagilar belgilandi:

aholi oʻrtasida gimnastika sport turlarining ommaviyligini oshirish, iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash va saralash (seleksiya) hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yoʻlga qoʻyish;

- maktabgacha yoshdagi bolalarning gimnastika sport turlari bilan shugʻullanishi uchun keng imkoniyatlarni yaratish va ularda ushbu sport turlari boʻyicha boshlangʻich koʻnikmalarni shakllantirish;

“Gimnastikaga ilk qadam” dasturi doirasida:

- maktabgacha taʼlim tashkilotlarida gimnastikani ommalashtirish va keng targʻib qilish orqali tarbiyalanuvchilarni mazkur sport turi bilan muntazam shugʻullanishga jalb etish;

- tarbiyalanuvchilar organizmini fiziologik rivojlantirish boʻyicha mutaxassis — shifokorlar tomonidan tavsiya etilgan sport koʻnikmalariga tayyorlash;

- bolalarda gimnastika bilan shugʻullanishga kuchli va taʼsirchan motivatsiyani shakllantirishga katta eʼtibor qaratilishi;

Ommaviy sport insonlarni har tomonlama jismoniy rivojlanishida asosiy vositalardan hisoblanadi. Shunday ekan, jamiyatimizda sogʻlom turmush tarzini

shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o‘z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona vatanga sadoqat tuyg‘ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo‘naltirilgan keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Bugungi kunda mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma‘naviy sog‘lomlikning asosi ekanini targ‘ibot-tashviqot qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o‘z qobiliyat va iste‘dodlarini ro‘yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turibdi.

Jumladan, bolalarni go‘daklikdan boshlab ommaviy va mustaqil jismoniy mashg‘ulotlarga keng jalb qilish, chiniqtirish, xususan, sog‘lom, baquvvat, chidamli, chaqqon bo‘lib o‘sislariga jiddiy e‘tibor berish lozim.

Yosh avlodning jismoniy tarbiyasi ta‘lim — tarbiya tizimining tarkibiy qismini tashkil qilib, maktabgacha ta‘lim tashkilotlarining tarbiyalanuvchilari har tomonlama jismoniy va ruhiy fazilatlarini tarbiyalash, ularni hayot, mehnat va Vatan mudofaasiga tayyorlash, o‘zida ma‘naviy boylik, axloqiy poklik va jismoniy kamolotlikni mujassamlashtirgan yangi kishini shakllantirish kabi oliyjanob maqsad uchun xizmat qiladi.

Gimnastika ko‘p muammolarini hal qiluvchi, ko‘p qirrali vositadir. Uning mashqlari orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish, to‘g‘ri qomatni shakllantirish, sog‘liqni mustahkamlash, irodaviy fazilatlarini tarbiyalash, harakatlarni mohirona, yengil ijro etishga o‘rgatish kabi vazifalar muvaffaqiyatli hal etiladi.

Gimnastika — jismoniy tarbiya dasturining asosiy bo‘limlaridan biridir. Maktabgacha ta‘lim tashkilotlarining gimnastika mashg‘ulotlari, dasturining boshqa

bo'limlari singari, o'quvchilarning jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalarining amalga oshirish lozim.

Ular qo'yidagilar:

- to'g'ri jismoniy rivojlanish, sog'liqlarini mustahkamlash, chiniqtirish;
- o'quvchilarni hayotiy zarur harakat, ko'nikma va malakalariga o'rgatish;
- muhim harakat va irodaviy fazilatlarini (tezkorlik, chaqqonlik, kuch va h.k.) rivojlantirish.

Gimnastika darsini qiziqarli va mazmunli o'tkazish orqali bolalar qalbidan joy olishni qanday jismoniy tarbiya yo'riqchisi havas qilmaydi, deysiz?

Ammo, buning uchun yuqori malakaga va darsning barcha qismlarini o'tishda ko'pdan-ko'p vositalariga va o'tish mahoratiga ega bo'lmoq zarur.

Sir emaski, darslarda bir xil vositalardan foydalanish, samarali o'qitish usullarini qo'llay olmaslik o'quvchilarni zeriktiradi, ularning gimnastikaga bo'lgan qiziqishini va dars samarasini pasaytiradi.

Ko'p yillik tajriba maktabgacha ta'lim tashkilotlarida gimnastika mashg'ulotlarining o'qitilishini kuzatishlar shuni ko'rsatdiki, tajribasiz mutaxassislar mashg'ulot vazifalarini belgilash, uning uslubiy tomonlarini yoritish va samarali vosita va uslubiyatlarini tanlashda qiynaladilar.

O'quv qo'llanmani tayyorlashda turli o'quv-uslubiy manbalardan, eng avvalo V.M. Smolevskiy, II.K.Petrov, A.I.Yefimenko, M.N.Umarov, A.K.Eshtayev, D.H.Umarov, D.R.Ishtayev, G.M.Xasanovalarning gimnastika bo'yicha darsliklar va o'quv qo'llanmalaridan foydalanildi.

Mazkur o'quv qo'llanmani nashrga tayyorlashda yordam ko'rsatganliklari uchun B.Z.Qosimov va v.b dotsent O.A.A'zamxonovlarga minnatdorchilik bildiraman o'quv qo'llanmani tayyorlashdan maqsad — kelgusida kasbiy faoliyat joyida, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida gimnastika mashqlarini o'rgatishda nazariy bilimlari va amaliy usullarining tarbiyachilar, jismoniy tarbiya yo'riqchilari tomonidan o'zlashtirilishini ta'minlashdan iborat.

I.BOB. Gimnastika fanining maqsadi va vazifalari.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida boshlang'ich gimnastika mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida o'tkaziladigan boshlang'ich gimnastika mashg'ulotining maqsadi va vazifalari bolalardagi turli jismoniy rivojlanishning ko'nikma va malakalarini shakllantirish, ulardagi kuchlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan iboratdir.

Muntazam ravishda o'tkaziladigan gimnastika mashg'ulotlari bolalarning o'sish va rivojlanish jarayoniga ijobiy ta'sir qilib, ijodiy imkoniyatlarini oshiradi.

1. Bolani salomatligini mustahkamlash;
2. Bolani jismonan baquvvatlashtirish;
3. Bolalarni axloqiy tomondan ijobiy sifatlarini tarbiyalash.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarni jismonan tarbiyalash vazifalari:

1-vazifa — bolalarni maqsadga to'g'ri yo'naltirilgan harakatlarni faollashtirish uchun shart-sharoit yaratish.

2-vazifa — harakatning hayot uchun muhim turlarini shakllantirish: yurish, yugurish, emaklash, sakrash, o'rmalash, otish, ilib olish, suzish, oyoq, qo'l, tana, bosh harakatlarini rivojlantirish.

3-vazifa — *saflanish* va qayta saflanish. Bu harakat maktabgacha ta'lim tashkilotlaridagi mashg'ulotning boshidan-yakunigacha davom etadi.

4-vazifa — jismoniy sifatlarini rivojlantirish, chaqqonlik, sabr va kuchlilik shu bilan birga gavgani tik tutish malakalarini oshirish;

5-vazifa — bolalar qomatlarini to'g'ri shakllantirishga ta'sir ko'rsatish va yassi oyoqlilikni oldini olish.

6- vazifa — faol jismoniy harakatga bo'lgan qiziqishni tarbiyalash.

7-vazifa — gimnastika mashqlarining foydasi haqida, asosiy gigiyenik talablar va qoidalari haqida yetarli darajada tasavvur va bilimlar berish.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida boshlang'ich gimnastika mashg'ulotlarini jismoniy tarbiya yo'riqchisi olib boradi.

Jismoniy tarbiya yo'riqchisining ish hujjatlari quyidagilardan iborat:

“Ilk qadam” o‘quv dasturi asosida yillik reja, haftalik ish rejasi sport tadbirlari ssenariylari, tarbiyachi bilan hamkorlikdagi ish rejasi, bolalar bilan individual ishlash rejasi, sport musobaqalari rejasi va boshqalar.

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida boshlang‘ich gimnastika mashg‘ulotlarni tashkil etish.

Maktabgacha ta’lim tashkilotida jismoniy tarbiya tizimida-boshlang‘ich gimnastika mashqlari, ritmika va sport o‘yinlari tashkil etadi.

Boshlang‘ich gimnastika mashqlarini to‘g‘ri tashkil qilish va mashg‘ulotlarni to‘g‘ri o‘tkazish uni samarali hal etish nihoyatda muhim sanaladi.

Mashg‘ulotlarni to‘g‘ri tashkil etilsa, qiziqarli, ibratli jihatlari oshirilsa, gimnastika mashg‘ulotlarining samaradorligi ortib boradi.

Gimnastika mashg‘ulotlarida mashqlarning to‘g‘ri taqsimlanishi o‘ta muhimdir. Bunda mashg‘ulotning asosiy vazifasini ajratish lozim, uning mazmuni ko‘zda tutgan maqsadini hisobga olib, bola tanasining ma’lum qismlariga har tomonlama ta’sir o‘tkazish zarur.

Shu jumladan mashg‘ulotlarning unumdorligini oshirish maqsadida turli mashqlarni bir-biriga bog‘lab olib borish juda muhimdir.

Gimnastika mashg‘ulotlarini rejalashtirganda harakat tartibini va takroriylikini, vazifasini to‘g‘ri taqsimlash va bolalarni guruhlariga uyushtirishning aniq va oqilona usullari ko‘zda tutiladi.

Bunga avvalo yetarli harakat faolligi va mashg‘ulotlarning zichligini ta’minlash orqali erishiladi. Mashg‘ulotlarni rejalashtirishda guruhning aniq sharoiti, zarur jihozlarning mavjudligi hisobga olinadi.

Ochiq havodagi mashg‘ulotlar mazmuni yil fasllariga, ob-havoga muvofiq ravishda tanlanadi. Mashg‘ulotni rejalashtirish va o‘tkazish usullari turlicha bo‘lib, ular asosiy harakatlar, bir qolipdagi mashg‘ulotlardan tortib, turli xildagi estafetalar va ochiq havodagi mashg‘ulotlarni o‘z ichiga oladi.

Maktabgacha ta’lim tashkilotida gimnastika mashg‘ulotlari quyidagi qismlardan iborat:

1. Mashg‘ulotning maqsadi.

2. Kerakli jihozlar.
3. Mashg'ulotning borishi.
4. Tashkiliy qism.
5. Asosiy qism.
6. Asosiy harakat turlari.
7. Mustahkamlovchi mashqlar.
8. Tinch o'yinlar va yakuniy qism.

Kerakli jihozlar.



***1-rasm** (kerakli jihozlar).*

Bolalarning jismoniy mustaqillik faoliyati, jismoniy tarbiya yo'riqchisining bevosita rahbarligida o'tadi. Jismoniy tarbiya yo'riqchisi har bir bolaning gimnastika mashqlarini erkin tanlashga yordamlashadi.

Jismoniy tarbiya yo'riqchisi harakat faoliyatiga mos jihozni tanlash yo'li bilan, bolalarda tashkilotchilik qobiliyatlarini o'stirishga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya yo'riqchisi bu ishlarni rejalashtirayotganda bolalarning tashxisi, o'ziga xos xususiyati, jismoniy va aqliy rivojlanishi, salomatligi va tayyorgarligi, qiziqishi va qobiliyatlarini hisobga oladi.

Mashqlarni biror bir tabiat hodisasi, jonzotlarning xatti-harakatlariga bog'lab yoki taqlid qilib bajarishni taklif qilish orqali bolalarni mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlarini orttirishi mumkin.

Bundan tashqari imkoniyati cheklangan bolalarning ayrimlarida o'ziga bo'lgan ishonchlari past bo'ladi. Bunda bolalar buyumlar, jihozlardan foydalanish vaqtlarida ularning xavfsizliklarini ta'minlash bilan birga, ularda o'zlariga bo'lgan ishonchlarini orttirib borish lozim.

Gimnastika bo'yicha har bir guruh kundalik harakatlar tartibini belgilaydi.

Gimnastika mashg'ulotlarining mazmunida maktabgacha ta'lim tashkilotlarida **"Ilk qadam"** dasturi talablariga asoslanadi.

Shu bilan birga jismoniy tarbiya yo'riqchisi, tarbiyachi va hamshira bilan kelishgan holda oilada bolalarni jismoniy tarbiyalashni targ'ib qiladi.

Boshlang'ich gimnastika mashg'ulotlari o'quv-tarbiya ishining asosiy shakli hisoblanadi. Ular kichik guruhlarda 15-20, o'rta guruhlarda 20-25 va tayyorlov guruhlarda 30-35 daqiqa o'tkaziladi.

Tayyorlov qismida yurish, yugurish, raqs mashqlari va saf mashqlari o'tkaziladi. Asosiy qismda umum-rivojlantiruvchi mashqlar, asosiy mashqlar va harakatli o'yinlar tavsiya etiladi.

Yakuniy qismda kam harakatli o'yinlar va ohista yurish o'tkaziladi. Ertalabki gimnastika maktabgacha ta'lim tashkiloti kun tartibida muhim sog'lomlashtirish tadbiri sanaladi.

Kunda bajariladigan mashqlar to'g'ri qomatni shakllantiradi, intizom va jismoniy mashqlarga qiziqishni uyg'unlashtiradi, ko'tarinki rux, bag'ishlaydi. O'tish vaqti: kichik guruhda 5 — 8 daqiqa, o'rta guruhda 9 -11, tayyorlov guruhda 12 — 15 daqiqa.

Mashqlar mazmuni: yurish, yugurish 30 soniyadan 15 daqiqagacha, umum-rivojlantiruvchi mashqlar va sekin yurish yoki kamharakatlik o'yinlar.

Gimnastika: oddiy yurish, oyoq uchida, tovonda, oyoq, kaftlarining ichki va tashqi qirrasida yurish, qo'llar bilan tizzalarga tayanib yurish, kerishib yurish, mushukday yurish, tizzalarni baland ko'tarib yurish, tizzalarni orqaga bukib yurish, yarim cho'qqayib va cho'qqayib yurish, qadamlarni juftlab va almashlab yurish, yurishni sakrashlar bilan navbatlashtirib yurish, to'siqlardan oshib o'tib yurish, arg'amchi ustidan, tayoqcha, to'ldirma to'p ustidan sakrash, skameyka ustida yurish.

Gimnastika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan yugurish mashqlari, oddiy yugurish, tizzalarni baland ko'tarib yugurish, oyoqlarni oldinga, orqaga bukib, oldinga, tomonlarga siltab yugurish, chalkash qadamlar bilan oldinga, yon tomonga; burilishlar, to'xtashlar bilan buyumlarni uloqtirish va uni ilib olish bilan yugurishlar; qayta saflanib, turli to'siqlarni oshib o'tib, to'siqlar ustida yugurish, yugurish va yurishga navbatlashtirish va hokazo.

O'rgatish uslubi: yurish va yugurishni o'rgatishning asosiy uslubi yaxlit o'rgatishdir, ya'ni mashqning qanday bajarilishini ko'rsatish va tushuntirishdan keyin uni yaxlit bajarish taklif qilinadi. Ayrim hollarda bolalar mashqni bajara olmaganlarida, qismlarga ajratish uslubini qo'llash, ya'ni mashqni qismlarga bo'lib bajarish mumkin.

Birinchi navbatda, oyoq, kaftlarining to'g'ri qo'yilishiga ahamiyat berish zarur. Oyoq kaftlari yurishda bir oz tashqariga, yugurishda esa to'g'ri chiziq bo'ylab bosiladi.

Oyoqlarni yerda, sudraladigan qilib ortiqcha zo'riqtirish ham yaramaydi. Gavdaning (vertikal va yon tomonlarga) minimal chayqalishiga erishish zarur. Yurishda qo'llar tirsak bo'g'inlaridan ham, yelka bo'g'inlaridan ham erkin va keng harakatlanishi kerak. Bolalarni turli uzunlikda qadamlab yurish va yugurishga

o'rgatish zarur. Buning uchun polda yoki maydonchada belgilar qo'yishdan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Yurish yoki yugurishning bir turidan ikkinchi turiga o'tish, odatda, harakat chog'ida amalga oshiriladi.

Fiziologik yuklanish yurish va yugurishning tezligini va ularning bajarilish davomiyligini o'zgartirish orqali boshqariladi. Yurish mashg'ulotlarini o'tganda, ayniqsa, bolalar guruhlari bilan mashg'ulot o'tkazilayotganda asosiy diqqat qomatni to'g'ri tutishga qaratilishi zarur.



2-rasm (oyoq va qo'l kaftlarini-to'g'ri qo'yish). **3-rasm** (ko'prik holatini o'rgatish).

Tirmashib chiqish mashqlari chaqqonlik va dadillikni oshiradi, bolalarda o'z kuchiga ishonch hosil qildiradi, koordinatsiya qobiliyatini takomillashtiradi. Tirmashib chiqish aralash osilishda va faqat qo'llarda osilish holatlarida bajariladi. Qo'llarda osilib chiqilayotganda ehtiyot bo'lish zarur, chunki unda asosiy yuklanish qo'l va yelka kamari muskullariga tushadi.

Shuni hisobga olgan holda, mashg'ulotlarda faqat qo'llarda osilib chiqish mashqlarini aralash osilishda tirmashib chiqish mashqlari bilan navbatlantirib turish kerak. Aralash osilish va aralash tayanishda tirmashib chiqish.



4-rasm (*Tirmashib chiqish mashqlari*).



5-rasm (*Tirmashib chiqish mashqlari*).

Gimnastika devoriga tirmashib chiqish mashqlari:

- a) oyoq va qo'llarni navbatma-navbat almashtirib, yuqoriga tirmashib chiqish, pastga tushish va yon tomonlarga yurish;
- b) shuning o'zi, lekin ikki qo'l bilan baravariga ushlab tirmashib chiqish;
- s) yuqoriga, pastga va yon tomonlarga sakrash (bu mashq bajarilayotganda ehtiyot bo'lish zarur);
- d) devorga orqa qilib turib, tirmashib chiqish.



6-rasm (*Gimnastika devoriga tirmashib chiqish mashqlari*).



7-rasm (Gimnastika devoriga tirmashib chiqish mashqlari).

Uloqtirib va ilib olish mashqlari. Bu guruhdagi mashqlar chaqqonlikni, tezkorlikni, chamalashni rivojlantirishga yordam beradi va oyoq, gavda, ayniqsa, qo‘l va yelka kamari muskullarini rivojlantiradi.

Bu mashqlarni bajarganda harakat uyg‘unligi takomillashadi, chunki buyumlarni muayyan masofaga va ma’lum nishonga otish uchun muskullar yuqori darajada sezgir bo‘lishi zarur.

Buyumlarni uloqtirish harakat uyg‘unligi bo‘yicha ilib olishga nisbatan bir qancha oson, chunki ilib olish harakatida bir qancha vazifalar bir vaqtda hal qilinishi kerak.

Ilib olish vaqtida, uchib kelayotgan buyumning yo‘nalishi, tezligi, hajmini aniqlab olinishi zarurki, shunga ko‘ra ilib olish usuli belgilanadi, ilib olishda buyumning qanchalik zo‘r berish lozimligi belgilanadi.

Pol yoki devordan qaytadigan, sakraydigan rezina yoki futbol to‘plarini ilib oluvchi, uning tarangligini tiklab olishi kerak, chunki uning uchish balandligi shunga bog‘liq, bo‘ladi.

Bu guruhdagi mashqlar maktabgacha ta'lim tashkilotidagi Gimnastika mashg'ulotlarida keng qo'llaniladi. Uloqtirish va ilib olish uchun buyum sifatida katta va kichik to'plar, to'ldirma to'plar, tayoqcha va hokazolardan foydalaniladi.



8-rasm. (Uloqtirib va ilib olish mashqlari).

Uloqtirish va ilib olishning asosiy mashqlari.

Uzoqlikka uloqtirish, nishonga uloqtirish, yuqoriga otish va ilib olish.



9-rasm. (Uloqtirish va ilib olishning asosiy mashqlari).

Nishonga uloqtirish. Zalda uloqtiriladigan buyumlar sifatida kichkina va katta to‘plar hamda nishon sifatida fanerdan yasalgan shitlar yoki devorga chizilgan doiralar, gimnastika halqalari va hokazolar qo‘llaniladi.

Ochiq joylarda yoki maydonchada nishonga otishga latta to‘plar misol bo‘la oladi.



10-rasm. (Nishonga uloqtirish mashqlari).

Irg‘itish va ilib olish. Bu mashqlarga to‘plarni (turli to‘plar) va gimnastika tayoqchasini irg‘atish va ilib olish, ikki va undan ortiq to‘plarni yoki qandaydir boshqa buyumlarni irg‘itish va ilib olishlarni kiritish mumkin.

Quyidagilar (shu jumladan, to‘ldirma to‘plarni) irg‘itish va ilib olish mashqlariga misol bo‘la oladi: to‘pni pastdan irg‘itish, bosh orqasidan irg‘itish, ikki qo‘l bilan ko‘krakdan irg‘itish, shuning o‘zini bir qo‘l bilan bajarish, to‘pni yelkadan bir qo‘llab va ikki qo‘llab irg‘itish, yelka orqasidan bir qo‘llab tashlagan to‘pni ikki qo‘llab ilib olish, to‘pni bosh ustida orqada ilib olish, oldinga engashib to‘pni oyoqlar orasidan irg‘itish va uni aylanib ilib olish, to‘pni to‘piqlar bilan qisib olib, yuqoriga irg‘itish va uni ilib olish.



11-rasm. (Irgʻitish va ilib olish mashqlar).

Oshirib otish. Bu guruhga xos mashqlardan biri-katta rezina yoki boshqa toʻplarni bir-biriga oshirib otishdir.

Yuqorida bayon qilingan mashqlarda bir-biriga oshirib otadigan qoʻyidagi mashqlar ham qoʻllaniladi:

- toʻpni bir qoʻl bilan yonboshdan siltab uloqtirish; oyoqlarni kerib, oldinga engashib turib, toʻpni boshdan oshirib orqaga otish;

- toʻpni oyoqlar bilan oldinga otish, oʻtirish holatidan orqaga dumalab yotib, gavgani keskin toʻgʻrilab va gavgani koʻtarib, toʻpni oyoqlar bilan oldinga, yuqoriga

uloqtirish.



12-rasm. (Oshirib otish mashqlar).

O'rgatish uslubi. Uloqtirish va ilib olish mashqlarini o'rgatishga yaxlit o'rgatish uslubi va yordamchi mashqlar uslubi qo'llaniladi.

Bolalarga o'ng qo'l bilan ham, chap qo'l bilan ham bir xilda uloqtirishga o'rgatish lozim. Ilib olish ancha murakkab harakat bo'lgani uchun, eng avvalo, to'pni to'g'ri ilib olish texnikasini o'zlashtirish kerak. Uloqtirish va ilib olish mashqlari quyidagi usullar orqali murakkablashtiriladi:

- uloqtiriladigan buyumlarning hajmi va og'irligini o'zlashtirish;
- bir vaqtda uloqtiriladigan buyumlarning sonini oshirish;
- uloqtiriladigan masofasini uzaytirish;
- uloqtirish va ilib olishni qo'l, oyoq, gavdaning qo'shimcha harakatlari (masalan, muvozanat saqlash, emaklab o'tish, yugurish va hokazolar) bilan birga bajarish;
- dastlabki holatlarni o'zgartirish (o'tirib, yotib, tizzalarda turib va hokazo);
- uloqtirish va ilib olishni qo'l, oyoq va gavdaning qo'shimcha harakatlari bilan birga bajarish.



13-rasm. (O‘o‘rgatish uslublari).

Yurish - sog‘lomlashtirish va ta’lim-tarbiyaning qator vazifalarini hal etishda asosiy vosita bo‘lib xizmat qiladi. Yurish dinamik harakat bo‘lib, bajarish jarayonida inson organizmidagi ko‘p mushaklar ishga kirishadi.

Bu esa, o‘z navbatida, inson organizmidagi moddalar almashinuvini, nafas olish va qon aylanish faoliyatini yaxshilashga qulay sharoit yaratadi.

Oyoq, mushaklarini rivojlantirish va mustahkamlashda yurish samarali vosita hisoblanadi. Bundan tashqari, mushak guruhlarini taranglashishi, bo‘shashi bilan navbatlanishi, inson jismida qulay sharoit yaratadi, nafas olish va qon aylanish faoliyatini yaxshilaydi. Gimnastika mashg‘ulotlarida yurishning qo‘yidagi turlari qo‘llaniladi:

1. Sayr qadami-oddiy yurish.



14-rasm. (Sayr qadami-oddiy yurishlar).

2. Saf qadami-oyoq, yerdan 10-15 sm ko'tarilib, oyoq, osti gorizontal holatda qattiq, yerga qo'yiladi, qo'l yelka bo'g'inidan oldinga, gavda bo'ylab harakatlanadi, tirsak qismida bukiladi, barmoqlar yarim siqilgan holatda harakat qiladi.



15-rasm. (Saf qadami-oyoq, yerdan 10-15 sm ko'tarilgan holati).

3. Keng qadamlab, oyoqni bukib yurish — oyoqlar yarim bukilgan holatda, iloji boricha keng qadam tashlab, gavda oldinga ergashtirilgan holatda yuriladi. Yurish texnikasi asoslarini egallashda va mushaklarni mustahkamlashda qo‘yidagi yurish turlari qo‘llaniladi:

- a) oyoq, uchlarida, tovonda va oyoq, ostining ichki, tashqi yonlarida;
- b) oyoq tovonidan uchiga va uchidan tovonga harakatlantirib, mayin yurish;
- v) juftlama qadam;
- g) chalishtirma qadam;
- d) tizzalarni baland ko‘tarib yurish;
- y) yarim cho‘qqaygan va cho‘qqaygan holatda yurish;
- j) hamla qadamlari va boshqalar.



16-rasm. (Keng qadamlab, oyoqni bo‘kib yurish).

Sog‘lomlashtirish maqsadida yurish turlarini qo‘llab, bir necha vazifalar hal etiladi:

1. Qon aylanish va nafas olishni rivojlantirish va mustahkamlash. Bu vazifani hal etishda yaxshi egallangan yurish turlari tez sur'atda va uzoq masofaga yurish orqali amalga oshiriladi.

Yuqorida ko'rsatilgan yurishlar, asosan, ochiq maydonlarda, tabiiy joylarda o'tkazilishi maqsadga muvofiqdir.

2. Mushaklarni rivojlantirish. Bu vazifalar yurishning kuch bilan bajariladigan ayrim turlarini qo'llab, amalga oshiriladi.

Bular: hamma qadamlar bilan yurish, yarim cho'qqaygan holatda yurish, tizzalarni yuqori ko'tarib yurish bilan katta masofani zabt etishlar. Qon aylanish va nafas olish faoliyatini tinchlantirishda sekin yurish turlari qo'llaniladi. Bunda oyoq uchlarida yurishni, oddiy yurish bilan navbatlantirib bajariladi.

Jamoa bo'lib yurish malakalarini egallash — bu mashqlar saf mashqlari bo'yicha olingan bilim va malakalarni mustahkamlashga, bolalarning diqqatini jamlashga, ruhiy holatlarini va intizomni yaxshilashga qaratilgan.

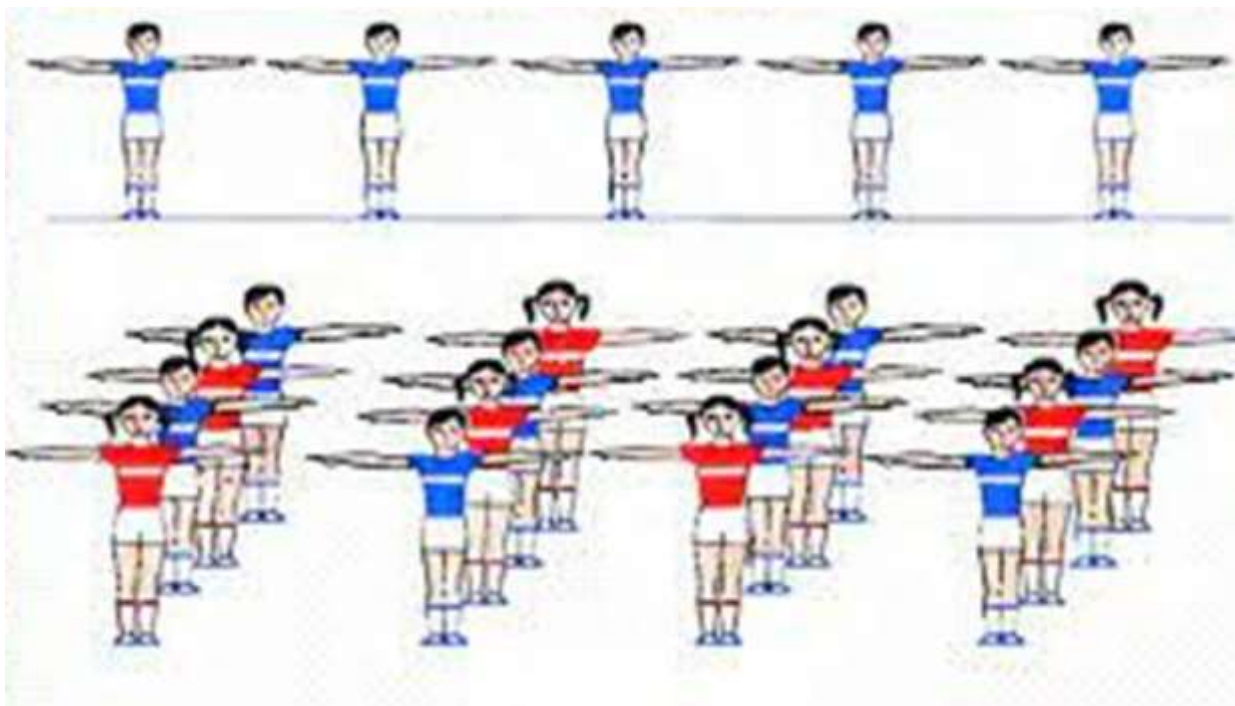
Gimnastika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan samarali saf vositalari:

1. Saf usullari.
2. Bir safda juftlama va chalishtirma qadamlar bilan yurish.
3. Ketma-ket qatorda bolalar bir-birlarini ushlab yurish (qo'llar oldingi bolaning yelkasida yoki belida).
4. Qo'llarni oldingi bolaning yelkasiga qo'yib, yurib ketayotganda burilishlar; safga burilganda chap qo'l yarim oysimon shakl bo'yicha ko'tarilib, chap tomondagi sherigining yelkasiga qo'yiladi; o'ng tomonga xuddi shunday bajariladi. Orqaga burilganda ikki qo'l ham shu tariqa ko'tarilib, burilgandan so'ng, qo'llar yana oldinda turgan bolaning yelkasiga qo'yiladi.
5. Bir qatorda turib, sherigining oyog'ini ushlab, oldinga yoki orqaga sakrab siljishlar.
6. Yurish turlarini o'zgartirib olish. Misol, to'rt qadam oldinga, to'rt qadam oyoq uchida, to'rt qadam tovonda yurish, to'rt marta oyoqlarni juftlab sakrash.

Bu turdagi harakat birikmalarini bajarishda quyidagi variantlardan foydalanish mumkin:

a) bolalarni 3-4 ketma-ket qatorda saflab, “Topshiriqni boshlang!” buyrug‘i beriladi. Birinchi yonma-yon qatordagilar 1-4 hisobida yurishni boshlashadi, 5-hisobdan 2-qator boshlaydi, 9-hisobdan 3-qator va shu tariqa ko‘rsatilgan harakat turlari ketma-ket bajariladi;

b) harakatni bajarishga buyruq berilgandan so‘ng hamma qatorlar baravariga harakatni bajarishga kirishadi. 1-qator 4 qadam oldinga, saf qadamlar bilan, qolgan qatorlar sayr qadami bilan, 5-hisobdan 2-qator 1-qator izidan topshiriqning 2-qismini bajarishni boshlaydi (4 qadam oyoq uchlarida). Birinchi va qolgan qatorlar sayr qadami bilan yurishni davom ettiradilar. 9-hisobdan 3-qator 3-topshiriqni bajaradi (4 qadam oyoq tovonida), qolganlar sayr qadami bilan, shu tariqa bu harakat birikmasi bir-biridan o‘tib, butun qatorga tarqaladi va takrorlanadi.



17-rasm. (Gimnastika mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan samarali saf vositalari).

Harakatlarni fazo va vaqt birligida aniqlash — bu masala “Saf mashqlari” bo‘limida to‘liq yoritilgan bo‘lsada, quyidagi qo‘shimcha mashqlar beriladi:

1. Ko‘zlarni yumib yurishlar.
2. Ko‘zlarni yumib borayotganda jismoniy tarbiya yo‘riqchisi buyrug‘iga binoan burilishlar.
3. Ko‘zlarni yumib yurish, to‘siqlarni xatlab o‘tish.
4. Ko‘rsatilgan hisobni ajratib yurishlar.

5. Musiqa joʻrligida yurib borayotganda musiqa toʻxtasa ham, surʼatda yurishni davom ettirish.

6. Ikkitadan, uchtdan boʻlib, topshiriq asosida yurish surʼatini oʻzgartirib yurishlar.

Bu mashqlarni oʻrganish davomida bolalashlarning hamjihat boʻlib harakat qilish qobiliyati rivojlanadi, ularning kuzatuvchanligiga, diqqatining oshishiga ijobiy taʼsir koʻrsatadi.

Shuning uchun mashqlar mashgʻulotning oʻtgan birinchi qismida qoʻllanib, bir mashgʻulotdan ikkinchi mashgʻulotga oʻtgan sari sekin-asta murakkablashib boradi.

Nisbatan murakkab mashqlarni (koʻzlarni yumib yurish) tayyorgarlikka ega guruhlar bilan topshiriq shaklida birdaniga oʻtkazsa ham boʻladi: 1- 4 oddiy yurish, 5-8 koʻzlarni yumib yurish. Yana bir misol: ikkitadan, uchtdan sekin yoki tez koʻrsatilgan tezlikda harakatlanish. Birinchi 4-hisobda 4 qadam toʻgʻriga, ikkinchi 4-hisobda 2 qadam toʻgʻriga (tezlik 2 barobar sekin), uchinchi va toʻrtinchi 4-hisobda bir qadam oldinga (tezlik 4 marta sekin) yurish.

Bu topshiriq bir necha marta takrorlanadi. Mashqlar bajarilayotganda jismoniy tarbiya yoʻriqchisi bir tezlikda hisob olib borishi kerak. Navbatdagi mashgʻulotlarda bu mashqlarni murakkablashtirish zarur.

Misol, qadamlab toʻrt hisobda bajariladigan mashqlar: 1-hisobda chap oyoqda 1 qadam oldinga, oʻng oyoq orqada oyoq uchida; 2-hisobda chap oyoqda yarim choʻqqayib, oʻng oyoq yonda, oyoq uchida; 4-hisobda oʻng oyoq chap oyoqqa juftlanadi (oʻng oyoq uchlarida qoladi, shu sababli tizza ozgina bukilgan boʻladi). Bu mashq oʻng oyoqdan boshlab bajariladi.

Xar xil harakatlarni moslab bajarishga oʻrgatish — yurish bilan murakkab harakatlarni bogʻlab bajarishda guruhlarini tayyorgarligiga eʼtibor berish zarur. Bu qoʻshimcha harakatlar (qoʻl, gavda harakatlari, oddiy uloqtirishlar), dastavval turgan joyda oʻrganilib, soʻngra yurish bilan qoʻshib bajariladi. Bunday mashqlar harakat

aniqligini rivojlantiradi.



18-rasm. (Xar xil harakatlarni moslab bajarishga o'rgatish).

Qo'llarni har xil holatda harakatlantirish mashqlari.

1. Belgilangan qadam sonidan so'ng, qo'l holatini o'zgartirish (qo'llar belda, bosh orqasida, ko'krak oldida, yelkalar va hokazo). Birinchi mashg'ulotda qo'l holatining 2 turini navbatlantirish tavsiya etiladi.

Keyinchalik guruhlarini tayyorgarligiga qarab, o'zgartiriladigan qo'l holatlari soni 3-4 taga yetkaziladi;

2. Qarsak chalib yurishlar (gavda oldida, orqasida, bosh ustida va hokazo).

Dastavval, har qadamda qarsak chalinadi (oldida va orqasida, navbatma-navbat), so'ngra belgilangan hisobda. Ikki qadam qarsak bilan, ikki qadam qarsaksiz yoki 1 va 4 qadamda qarsak chalib, qadamlar orasida qarsak chalib borishlar. Bu mashqlar turli harakatlarni o'zgartirish vazifasini hal etibgina qolmasdan, bolalarda o'z harakatlarining ritmini his qilish qobiliyatini tarbiyalaydi;

3. Yurib ketayotganda qo'l harakatlari. 1-qo'llar oldinda, 2-qo'llar yonda, 3-qo'llar oldinda, 4-qo'llar pastda. Oldin bu harakatlarni bir qo'l bilan hisob oralab bajarish tavsiya etiladi, ya'ni har bir harakat chap oyoq, qadami bilan boshlanadi. Bir

marta 4-hisobda ikkala qo‘l bilan, keyingi 4-hisobida chap qo‘l bilan bajargandan so‘ng, har hisobda ikkala qo‘l bilan bajariladi.

Mashqlarni murakkablashtirish uchun harakat sur‘atini va qo‘l harakati tezligini o‘zgartirish mumkin. Masalan, birinchi harakat uch hisobda juda sekin bajariladi; ikkinchi harakat tez hisobda, uchinchi harakat yana sekin — uch hisobda va to‘rtinchi harakatni hisobida tez bajariladi.

Yaxshi tayyorgarlik ko‘rgan guruhlar bilan o‘tganda shu mashqlarni yanada murakkablashtirib, o‘tish harakati bitta qo‘l bilan boshlanadi, ikkinchi qo‘l shu harakatni 2-hisobdan boshlaydi va shu tariqa harakat qaytariladi.



19-rasm. (Qo‘llarni har xil holatda harakatlantirish mashqlari).

Yordam ko‘rsatish — mashqlar aniq va uyg‘unlikda bajarilishi uchun jismoniy tarbiya yo‘riqchisi aytib turish, namoyish qilish va sanab turish orqali bolalarga yordam ko‘rsatadi.



20-rasm. (Yordam ko'rsatish).

Xatolarni tuzatish — odatda ko'pgina bolalar u yoki bu mashqlarni bajarishda xatolarga yo'l qo'yadilar. Bu hollarda jismoniy tarbiya yo'riqchisi i tezda xatolarni yo'q qilish choralarini ko'rishi lozim.

Ba'zan u, mashqni to'xtatmay turib, yo'l qo'yilgan xatolarni aytib o'tadi. Bunda bajarilayotgan mashqning sur'ati va maromiga mos holda ko'rsatmalarni berish maqsadga muvofiqdir.

Agar ko'p bolalar xatoga yo'l qo'ysa, bu holda mashq bajarishni to'xtatish va tegishli tuzatishlarni kiritish maqsadga muvofiq. Xatolar tuzatishning bu usuli bolalarga mazkur mashqning nimaga qaratilganligi va yo'l qo'yilgan xatolarning qanday oqibatlariga olib kelishi to'g'risida batafsil gapirib berishga jismoniy tarbiya yo'riqchisi i imkon yaratadi.



21-rasm. *(Xatolarni tuzatish mashqlari).*

1.1. Gimnastika mashg‘ulotining nazariy asoslari.

Gimnastika mashqlarini o‘rganishdan maqsad har qanday pedagogik jarayon singari, harakat ko‘nikmalarini, malakalarini shakllantirish va maxsus bilim olishlari uchun bolalarning jismoniy tarbiya yo‘riqchisi rejali faoliyatini uyg‘unlashtirishdir.

Gimnastika mashqlarini o‘rgatish jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

- bolalarning umumiy harakat va jismoniy rivojlanishi uchun ahamiyatli bo‘lgan harakat ko‘nikmalarini shakllantirish;
- kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilik singari jismoniy xislatlarni tarbiyalash.

Gimnastika mashqlarini o‘rgatish jarayonida hal etiladigan alohida vazifalar har bir konkret holda harakat tuzilishini, uni bajarish sharoitining xususiyatlarini va bolalarning ko‘nikma darajasini baholash asosida belgilanadi.

Gimnastika mashg‘ulotlarida o‘zlashtiriladigan mashqlar xilma-xil bo‘lib, ular gavda alohida qismlarining oddiy harakatlari, sodda, turish holatlaridan (asosiy turish,

osilish, tayanishdan) to jismoniy va harakat qobiliyatlarini maksimal ishga solish bilan bog'liq bo'lgan murakkab harakat faoliyatlarigacha 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 qolishning o'zigina kifoya qiladi. Bu mashqlarni o'rganish esa uzoq muddat mashq qilish bilan bog'liq bo'ladi.

Gimnastika mashqlarini o'rgatishni shartli suratda o'zaro nihoyatda bog'liq bo'lgan uch bosqichga bo'lish mumkin.

Birinchi bosqich – harakat haqida umumiy dastlabki tasavvur hosil qilish (boshlang'ich ta'limot) dan iborat bo'lib, bunday tasavvur har qanday harakat faoliyatini ongli o'zlashtirish zahirida yotadi.

Yangi harakat (uning shakli, ko'lami, ta'sir yo'nalishi, alohida holatlari va hokazolar) to'g'risidagi dastlabki ma'lumotlar va bolalar xotirasida jamlangan harakat tajribasi natijasida bo'lajak harakat faoliyatining dastlabki dasturi tuzilishini ta'minlovchi umumiy bog'lanishlar qaror topadi.

Ikkinchi bosqich – bu bosqichda jismoniy tarbiya yo'riqchisi i bilan bolaning birgalikda faol ishlashi natijasi o'laroq mashq haqidagi tasavvur aniqlanadi, xatolarga barham beriladi, mashqlarni qattiq nazorat ostida mustaqil bajarish ta'minlanadi.

Uchinchi bosqich – harakat ko'nikmasini mustahkamlash va takomillashtirish. Bu harakatni boshqarish darajasini muqarrar avtomatlashtirilgan ko'nikma darajasiga yetkazib, shu tufayli bola mashqlarni turli sharoitda uzoq vaqt davomida bajarib yura oladi.

Mashqlarni o'rgatish jarayoni tugagandan keyin butun faoliyat o'zlashtirib olingan mashq variantlarini bajarishga; ilgari mashqdagiga o'xshash detallari bor, texnikasi murakkabroq mashqlarni bajarishga; ijro sharoitini o'zlashtirishga, masalan, boshqa mashqlar bilan birlashtirib bajarishga qaratilishi mumkin.

1.2. Gimnastika turlari va tasnifi.

Gimnastika sog'lomlashtiruvchi turlari

Davolash gimnastikasi — bu gimnastika majmuaga davolovchi gimnastika, reabilitatsiya-tiklash va funksional gimnastika kiradi.

Bajariladigan mashqlarning yo'nalishi va o'ziga xos xususiyatlariga ko'ra gimnastikaning quyidagi turlari ajratiladi: ko'ngilochar, tarbiyaviy va rivojlantiruvchi, amaliy va sport.

Gimnastikaning takomillashtiruvchi turlari ertalabki (Gigiyenik) mashqlar, kirish gimnastikasi, jismoniy tarbiya daqiqalari va mashg'ulotlar davomida yoki mashg'ulotlar oralig'ida bajariladigan jismoniy tarbiya tanaffuslari shaklida mashqlarni kun tartibida amalga oshirishni nazarda tutadi.

Bunga terapevtik va badiiy gimnastika ham kiradi. Ularning asosiy maqsadi inson salomatligini yaxshilash, jismoniy va aqliy faoliyatini yuqori darajada ushlab turish, ijtimoiy faollikni oshirish va tezda ta'lim yoki mehnat faoliyatiga kirishishdir.



22-rasm. (Davolash gimnastikasi mashqlari).



23-rasm. *(Davolash gimnastika mashqlari).*

Gigiyenik gimnastika, sanab oʻtilgan vazifalarga qoʻshimcha ravishda, katta jismoniy, aqliy va hissiy stressdan keyin tananing ish qobiliyatini tiklash va gipodinamiyaning oldini olish uchun dam olish uchun ishlatiladi. Bu kunning istalgan vaqtida amalga oshirilishi mumkin.

Gigiyenik gimnastika komplekslariga yurish va sekin yugurish, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar va amaliy mashqlar kiradi. Mashqlarning davomiyligi 15-20 minut davom etadi.

Kirish gimnastikasi kelgusi faoliyatga: taʼlim yoki kasbiy faoliyatga jalb qilinganlarni tezkor kiritishga qaratilgan. Kirish gimnastikasining mazmuni, agar ishlab chiqarish haqida gapiradigan boʻlsak, harakatlar tuzilishi, energiya va hissiy qoʻllab-quvvatlash nuqtai nazaridan professional vosita harakatlariga mos keladigan mashqlarni oʻz ichiga oladi yoki ular jarayonda yuzaga keladigan jismoniy va ruhiy stressni yengillashtirishga qaratilgan boʻlishi kerak. taʼlim faoliyati. Mashqlarning davomiyligi 5-10 minut davom etadi.

Jismoniy tarbiya daqiqalari va jismoniy tarbiya pauzalari mashgʻulotlar paytida charchoq belgilari paydo boʻlganda va buning natijasida eʼtibor, xotira, fikrlash

jarayonlari va organizmdagi buzilishlar pasayganda o'tkaziladi. Kompleks 2-3 mashqdan iborat bo'lishi mumkin — jismoniy tarbiya mashg'ulotlari paytida (1-2 daqiqada bajariladi) va 5-8 mashq — jismoniy tarbiya pauzalarida (3-5 daqiqada bajariladi).

Gimnastika haqida o'ylaganingizda, siz ayollarni muvozanat to'sinlarida harakat qilayotganini yoki erkaklarning qo'zg'almas halqalarda g'ayrioddiy jasorat ko'rsatayotganini tasavvur qilishingiz mumkin, ammo bu tartiblar gimnastikaning yetti turidan faqat bittasini ifodalashini bilarmidingiz?

Sport jismoniy kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilikni o'z ichiga olgan murakkab kombinatsiyadir. Turli xil fanlar ichida sport gimnastikasi eng mashhur hisoblanadi, ammo gimnastikaning boshqa turlari, jumladan, badiiy gimnastika va aerobika gimnastika ham keng ommalashdi.

Badiiy gimnastikaning eng ommabop va keng tarqalgan turi ayollar va erkaklar gimnastikasiga bo'linadi. Ayollar to'rtta yo'nalish bo'yicha bellashadilar: tayanch, notekis barlar, muvozanat nuri va polda mashq qilish, erkaklar esa oltita yo'nalish bo'yicha: erkin mashq qilish, dastakli ot, halqalar, parallel brussiya va turnik bo'yicha bellashadilar. Sport asosan turli gimnastika asboblardan foydalanishdan, shuningdek, turli mashqlar uchun poldan foydalanishdan iborat.

Ommaviy sport gimnastikasi - ommaviy sport gimnastikasi turlari tarkibiga, xususan, sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va sport akrobatikasi kiradi. Ular mustaqil sport turlari sifatida shakllangan va rivojlanmoqda.

Bu turlarning alohida boshlang'ich unsurlari aholini jismoniy tayyorgarlik mezonlari test me'yorlarini qabul qilish jismoniy tarbiyalash dasturiga kiritilgan. Ular yordamida aholini jismoniy tayyorgarlik darajasi maxsus testlarining ayrim xususiy vazifalari hal qilinadi.

Sportchilarni tayyorlash va sport musobaqalarini o'tkazish amaliyotida mashqlarning ikki tasnifi dasturi qo'llanadi. "B" tasnifi bo'yicha sportchilar, ommaviy musobaqalarga tayyorgarlik ko'rib chiqadilar.

Bu dastur "A" tasnifiga qaraganda yengillashtirilgan hisoblanadi. Chunki qator murakkab mashqlar nisbatan tayyorgarlik ko'rgan sportchilar uchun, mamlakat va

xalqaro miqyosdagi yirik musobaqalarni o'tkazish uchun kiritilgan. Shuning uchun oliy ta'lim muassasalari talabalari "B" mashqlar tasnifi bo'yicha shug'ullanib musobaqalashadilar.



24-rasm. (Ommaviy sport gimnastika mashqlari).

Gigiyenik gimnastika - gigiyenik gimnastika kishilarni jismoniy tarbiyalash va sog'lomlashtirishning ommabop vositasi, shuningdek, kuch, tetiklik va hayotbaxshlik manbai hisoblanadi. Bu gimnastika bilan odatda, ko'pchilik oliy ta'lim muassasalarining talabalar turar joylarida guruh bo'lib shug'ullanish mumkin.

Mashg'ulotni nafaqat ertalab, balki kunduzi (taom iste'mol qilgach, 1,5-2 soatdan keyin) va kechqurun uyqudan 1-2 soat oldin o'tkazish mumkin. Biroq ushbu mashqlar yoshlar uchun yetarli emas, bu sport bilan muntazam shug'ullanadiganlar uchun xolos.



25-rasm. (Gigiyenik gimnastika mashqlari).

Kasbiy-amaliy gimnastika.

Kasbiy-amaliy gimnastika – kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlikning tarkibiy qismi bo‘lib, shug‘ullanuvchilarni umumiy jismoniy rivojlantirishga, ularning harakat malakalarini takomillashtirishga yo‘naltirilgan.



26-rasm. (Kasbiy-amaliy gimnastika mashqlari).

Harbiy-amaliy gimnastika — barcha qo‘shin turlari harbiy xizmatchilari jangovar tayyorgarligi paytida qo‘llanadi, binobarin, uning mashqlari yordami bilan Vatan himoyachilarining jismoniy va axloqiy sifatlari tarbiyalanadi. Harbiy-amaliy gimnastika mashqlari harbiy-sport majmuadan o‘z o‘rnini topgan.



27-rasm. (Harbiy-amaliy gimnastika mashqlari).

Sport-amaliy gimnastikasi - har xil sport turlarida umumiy va maxsus jismoniy tayyorlashning tarkibiy qismi hisoblanadi. U kishilarning turli organ va tizimlariga tanlab ta'sir ko'rsatadi, gimnastika mashqlari sport natijalarining o'sishini tezlashtirish imkonini beradi.

Demak, sport turlarida qayerdagi gavda harakati bilan bog'liq bo'lgan mashqlar zarur bo'lsa (figurali uchish, suvga sakrash, kurash va boshqalarda), shu yerda akrobatika mashqlari keng qo'llaniladi.

Sport turlarida, qayerda yuqori yuklamalar, nafas olish va qon aylanishi talab qilinsa (masalan, yengil atletika, suzish va hokazolar), umum-rivojlantiruvchi gimnastika mashqlari, arg'amchi bilan har xil sakrashlar katta o'rin tutadi.

Gimnastika mashqlari sportchilarning bir qator sport turlarida kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik va boshqa muhim jismoniy sifatlarni tarbiyalashda qo'llaniladi. Bunda har bir sport turining xususiyatlari hisobga olinadi. Masalan, figurali uchuvchilar va suvga sakrovchilar aniq uslubdagi gimnastika mashqlariga, suzuvchilar, yengil atletikachilar esa erkin siltanish harakatlarini o'rganishga ko'proq beradilar.



28-rasm. (Sport-amaliy gimnastika mashqlari).

Ertalabki gigiyenik gimnastika — bu har kuni ertalab uyqudan keyin mashqlar bilan davolash xonasida bajariladigan mashqlar to'plami.

Ushbu turdagi gimnastika uyqudan keyin tananing tezroq faollashishiga va kuchga ega bo'lishiga yordam beradi.

Gigiyenik gimnastika jinsi, yoshi va jismoniy holatidan qat'i nazar, hamma uchun mavjud va foydalidir.

Ertalabki mashqlar majmuasidan ko‘plab mashqlar normal jismoniy rivojlanishdan og‘ishgan odamlar uchun ham foydalidir. Ertalabki kunlik mashqlar bilan (15-20 daqiqa davomida) mushaklar kuchayadi, o‘pkaning hayotiy qobiliyati oshadi, uyqu va ishtaha yaxshilanadi, salomatlikning barcha jismoniy ko‘rsatkichlari yaxshi tomonga o‘zgaradi.

Ishlab chiqarish gimnastikasidan kasbiy ish qobiliyatini oshirishda, charchoqni yozishda, kasbiy kasalliklarning oldini olishda foydalaniladi. Ishlab chiqarish gimnastikasi mashg‘ulotining quyidagi asosiy shakllari: tayyorlov gimnastikasi, badantarbiya daqiqalari, kichik pauzalar mavjud.

Ularni sog‘lomlashtirish maqsadi va umumiy talab hamda mashg‘ulotni o‘tkazish qoidalari birlashtirib turadi. Demak, barcha mashqlar shug‘ullanuvchilarning yoshi va tayyorgarligiga mos kelishi, ular uchun qulay bo‘lishi lozim.

Mashqlar shug‘ullanuvchilarning organizmiga har tomonlama ta’sir ko‘rsatishi, shuningdek, bajarilayotgan harakatga katta bo‘g‘inlar va gavda muskullarini jalb qilishi darkor. Harakatlar har xil yo‘nalishlarda: o‘zgaruvchan tezlik va har xil ko‘rinishdagi kuchlanish bilan (tez, sekin, zo‘riqib, bo‘shashgan holda) bajarilishi lozim.

Majmuaga his qilish va qomatni to‘g‘rilash mashqlari kiritilishi lozim.



29-rasm. (Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlari).

Ritmik gimnastika, Aerobika - musiqa sadolari ostida ijro etiladigan bir qancha jismoniy mashqlar (yurish, yugurish, sakrash va boshqalar). Sogʻlomlashtirish maqsadida qoʻllaniladi.

Barcha yoshdagi kishilar (erkaklar, ayollar, bolalar) shugʻullanishi mumkin. Ritmik gimnastika. 1960-yillarda AQShda vujudga keldi. Oʻtgan asrning 70-yillari oʻrtalaridan Oʻzbekistonda ham ommalasha boshladi. Bu gimnastika turi xotin-qizlar koʻpchilikni tashkil etgan oliy taʼlim muassasalarida keng qoʻllaniladi.



30-rasm. *(Ritmik gimnastika, Aerobika mashqlari).*

Sport gimnastikasi — gimnastikaning bu turi erkak va ayollar koʻpkurashi mashqlaridan iborat. Erkaklar koʻpkurashi quyidagilardan: erkin mashqlardan, otda siltanish mashqlaridan, halqada, qoʻsh-poyada, turnikda va “ot” orqali tayanib sakrash mashqlaridan iborat. Ayollar koʻpkurashi esa quyidagilardan: erkin mashqlardan, eniga qoʻyilgan ot orqali tayanib sakrashdan, yakkachoʻpda va har xil

balandlikdagi qo'sh-poyada bajariladigan mashqlardan tarkib topadi.



31-rasm. (Sport gimnastikasi mashqlari).

Badiiy gimnastika har xil buyumlar va buyumlarsiz bajariladigan katta miqdordagi, xilma-xil mashqlardan tuziladi. Badiiy gimnastika chambarak, cho'p, arg'amchi, tasmalar bilan ijro etiluvchi yakka mashqlardan iborat bo'lgan ko'pkurash turidir.



32-rasm. (Badiiy gimnastika mashqlari).

Sport akrobatikasi — bu sport turi dinamik va statik ko'rinishdagi xilma-xil mashqlarga boy bo'lib, u akrobatik sakrashni, juftlik mashqlarini, "uchlikdagi" (ayollar) va "to'rtlikdagi" (erkaklar) mashqlarni shuningdek, aralash juftliklar uchun mashqlarni o'zida mujassamlashtirilgandir.

Jismoniy mashg'ulotlari, ayniqsa, uyqudan uyg'oqlik davriga o'tishda, ya'ni ertalabki soatlarda foydali, bevosita "muskul faolligidan" tashqari, insonni energiya va emotsiya bilan ta'minlaydi, yuqori jismoniy va aqliy ish qobiliyatining tiklanishini tezlashtiradi.

Inson uyqudaligida faqat muskullar emas, balki eng avvalo asab to'qimalari dam oladi. Barcha fiziologik jarayonlarning faolligi pasayadi, to'qimalarda ozuqa moddalari va kislorodga bo'lgan ehtiyoj kamayadi.

Yurak urish tezligi va uning quvvati pasayadi, nafas olishi esa sekinlashadi. Muskul tonusi ham pasayadi, to'qimalar-aro suyuqlik aylanishi sekinlashadi. Bularning barchasi odatiy fiziologik hodisa va u dam olayotgan kishi uchun xosdir. Kishi uyqudan turgach, 2-3 soatdan so'ng tetiklashadi, ish qobiliyati ham tiklanadi, harakat faolligi oshadi. Shunda maxsus tashkil etilgan jismoniy mashg'ulotlar, ya'ni ertalabki Gigiyenik badantarbiya insonning ish qobiliyatini nisbatan tez tiklanishiga ta'sir ko'rsatadi, va mehnat qobiliyatini ko'taradi.

Bu hodisaning fiziologik mexanizmi shunday kechadi. Jismoniy mashqlarni bajarish paytida muskul, pay va teri retseptorlaridan miyaga impulslar oqimi yetib boradi, bular markaziy asab tizimi qo'zg'aluvchanligini, asab markazlarida qo'zg'aluvchanlik kuchini oshiradi. Faol ishchi rejimga yurak-qon tomir va nafas olish tizimi kelib qo'shiladi, to'qimalar-aro suyuqlik oqishi tezlashadi. Organizmdan toshqol deb ataladigan mahsulotlarning chiqishiga ta'sir ko'rsatadi. Ishlayotgan to'qimalarga kislorod va ozuqa moddalari yetarlicha miqdorda yetib boradi. Kayfiyat ko'tarilib, o'zining his qilish yaxshilanadi, ichki huzurlanish paydo bo'ladi, a'zoyi badan va yurishda yengillik his qilinadi.

Ertalabki gigiyenik badantarbiya o'zini yaxshi his qilishgagina olib kelmay, u odatda, salomatlikni har jihatdan yaxshilaydi, organizmga zaruriy jismoniy yuklama beradi. Ertalabki gigiyenik badantarbiya ayrim odamlar uchun jismoniy sog'lomlashtirishning oqilona shakli, jismoniy trenirovkaning egiluvchanlik, kuch va boshqa jismoniy sifatlarini saqlashning yagona vositasi bo'lib qoladi. Ertalabki gigiyenik badantarbiya ifodani tarbiyalashga ham yordam beradi, ya'ni bu o'zini

qo'lga ola bilish, mashg'ulotni boshlash va uni to'xtatmaslik yo'lidagi muhim qadam bo'lib qoladi.

Ertalabki gigiyenik badantarbiya qanday qilib muntazam mashg'ulotga aylantirsa bo'ladi? Avvalo, ularni uzoq muddatga rejalashtirish kerak. Masalan, bir yilga. Har oyda mashqlar majmuani qayta ko'rib chiqish ko'zda tutiladi. Ya'ni ertalabki gigiyenik badantarbiyaning 12 ta mashqlar majmuani tuzish hamda ularni muayyan tartib asosida bajarish lozim. Jadvalda o'smirlar va qizlar uchun sentyabr oyiga mo'ljallangan, kengaytirilgan mashqlar majmua keltirilgan. Unda mashqlarning izohi, tavsiya qilingan me'yor, tashkil iy-metodik ko'rsatma, to'g'ri nafas olish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kengaytirilgan majmua namunalaridan foydalanib, oktyabr va undan keyingi oylarga mo'ljallangan ertalabki gigiyenik badantarbiya majmuani oxiriga yetkazing. Majmuaning bajarganda takrorlash me'yorini aniqlash. Har oyda har bir mashqni takrorlashni 1-2 taga oshirib borish lozim. Har bir mashqni bajarish paytida nafas olish, nafas olish paytida kuchlanish yuz berishi, nafas chiqarganda bo'shashish kuzatiladi. Bundan tashqari, qo'l va oyoqlar orqaga harakatlenganda, kerilganda, chuqur nafas olishga ta'sir ko'rsatishini, qo'l va oyoqlar oldinga harakatlenganda, gavda oldinga egilgan va bukilganda, o'tirganda nafas chiqarishga ta'sir ko'rsatishini bilish darkor.

Keltirilgan umumiy tartib amaliy jihatdan barcha talabalar uchun mos. Biroq sportchilarga mashqlar biroz yengillik qiladi, ammo oldindan ertalabki gigiyenik badantarbiya bilan shug'ullanmaganlarga qiyin. Bunday holatda tuzatish kiritilishi yoki hatto uni o'ziga moslab qayta tuzish mumkin. Buning uchun gigiyenik jihatdan mos bo'lgan mashqlardan shunday ketma-ketlikda foydalaniladi:

1. Ertalabki gigiyenik badantarbiyani organizmning tetiklik holatiga tez o'tishiga yordam beradigan chuqur nafas olish, yurish, tortilish, xotirjam yugurish bilan boshlangan ma'qul.

2. Qo'l muskuli uchun quyidagi mashqlardan: qo'lni bukish va yozish, to'g'riga uzatilgan qo'lni yon tomonga kerish va dastlabki holatga keltirish, har xil yo'nalishlarda keskin harakatlantirish, bukilgan va to'g'ri qo'llar bilan doiralar

yasashdan foydalansa bo'ladi. Bu mashqlar bo'g'inlarda harakatchanlikning oshishiga nafi tegadi.

3. Bundan so'ng oyoqlar uchun mashqlar bajariladi, ya'ni oyoqlarni bukish va yozish, ajratish va joyiga keltirish, siltanish, yarim o'tirish, o'tirish, har xil tashlanish va boshqalar.

4. Gavda va bel muskullari uchun mashqlar: oldinga va orqaga egilishlar, yon tomonga egilishlar, burilishlar, bosh va gavda bilan o'ng va chapga aylanma harakatlar bajariladi. Bu guruh mashqlari talabalar uchun muhim ahamiyatga ega, chunki ular o'qish davrida uzoq muddat bir yerda o'tirishlariga to'g'ri keladi.

5. Qo'l muskullarining kuchini oshirish uchun tayanib yotib qo'llarni bukib-yozish, osilib turib tortilish mashqlari bajariladi.

6. Muskullarni bo'shashtirish va bo'g'inlar harakatchanligini oshirish uchun quyidagi: qo'l va oyoqlarni har xil yo'nalishda siltash, gavdani kerish, oldinga egilishlar va boshqa mashqlar bajariladi. Bu mashqlarning aloqa apparati va muskullarning bukiluvchanligini oshirishga nafi katta.

7. Qorin muskullarini mustahkamlash uchun: o'tirgan va yotgan holatda oyoq va gavdani ko'tarish, oyoq bilan har xil siltash va ularni aylantirish mashqlari bajariladi.

8. Oyoq muskullarini mustahkamlash uchun: joyida irg'ishlash, yugurish, tashlanishlar, bir va ikki oyoqda tez-tez o'tirib-turish, og'irlik bilan o'tirib-turish mashqlari bajariladi. Bular oyoq va gavda kuchlarining o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

9. Gavda va boshni aylantirish, shuningdek, burish mashqlarini, ya'ni gavdani har xil- 180^0 , 270^0 ga burishlarni ham bajarib turish zarur.

10. Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashg'uloti tinch yurish, qo'llarni yuqoriga qilib, (nafas olish) va pastga tushirib (nafas chiqarish), organizmni nisbatan tinch holatga olib kelish uchun xotirjam nafas olish mashqlarini bajarish bilan

yakunlanadi.



33-rasm. (Sport akrobatikasi).

Ritmik gimnastika - ritmik gimnastika gigiyenik gimnastika turlariga kiradi. U oliy ta'lim muassasalari jamoalari orasida keng tarqalgan.

Ritmik gimnastika mashg'uloti uchun mashqlarni oqim usulida bajarish xosdir. Shug'ullanuvchilar mashqlar majmuani biladilar va o'qituvchi navbatdagi mashqning boshlanishini eslatib, bajarishning asosiy xususiyatlariga urg'u beradi, xolos.

Odatda, shug'ullanuvchilar yuqori malakali mutaxassislar uchun ishlab chiqilgan majmualardan foydalanadilar, chunki ularda tegishli barcha uslubiy talablar hisobga olingan bo'ladi.

Mashqlar oqilona tanlangan, uslubiy jihatdan o'zini oqlagan. Ular ketma-ket, his-hayajon bilan musiqa sadolari ostida bajariladi. Har bir mashg'ulotda tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlar bo'ladi.

Mashg'ulotning tayyorlov (kirish) qismi yoki chigil yozish mashqlari 5-10 daqiqadan iborat. U organizmni mashg'ulotda tayyorlashga mo'ljallangan. Unda

to'g'ri qomatni tarbiyalash, harakat go'zalligi va alohida muskul guruhlar uchun oddiy mashqlar bajariladi. Sonni baland ko'tarib joyida yurish, orada qo'l va bosh bilan harakatlar bajarib yurish, tashlanishlar, egilishlar, o'tirib-turishlar va boshqalar.

Mashg'ulotning asosiy qismi, odatda, 20-30 daqiqa davom etadi va har xil muskullar guruhini rivojlantirishga yo'naltirilgan. Kuch, chaqqonlik, chidamlilik, jismoniy sifatlarni tarbiyalash va mashqlarni yuqori yuklama bilan bajarish bu qism uchun xosdir. Mutaxassislar mashqlarni shunday bajarishni tavsiya qilishadi. Bir ko'rinishdagi mashqlar ketma-ket kelmasligi, kuchga doir mashqlarni cho'zilish mashqlari davom ettirishi lozim. Bunga barobar qo'llar va yelka kamari, oyoqlar, gavda harakatlari qo'shiladi.

Shundan so'nggina turkum mashqlar bajariladi, ya'ni yugurish, sakrashlar, raqs qadamlari va boshqalar. Mashg'ulotning boshlang'ich davrida yuklamaga zo'r bermaslik tavsiya qilinadi.

Qator mashqlar muntazam bajarilgach, tibbiy kuzatish yoki o'zini nazorat qilish asosida, yuklama asta-sekin oshirib boriladi. Bu tavsiyaga mustaqil ta'lim mashg'ulotlar paytida ham qat'iy rioya qilish darkor.

Mashg'ulotning yakuniy qismi 3-5 daqiqa davom etib, bu vaqtda yuklama asta-sekin kamaya boradi, bu esa organizmni nisbatan tinch holatga keltiradi. Bunda nafas olish hamda bo'shashtirish mashqlaridan foydalaniladi. Mashg'ulot xotirjam yurish bilan yakunlanadi.

Ritmik gimnastika mashg'ulotlarida ma'lum bo'lgan barcha umum-rivojlantiruvchi mashqlardan foydalaniladi, bu shug'ullanuvchilar organizmiga har tomonlama ijobiy ta'sir ko'rsatib, uyg'un rivojlanishni ta'minlaydi. Mashg'ulotlar uzoq yillar davomida muntazam o'tkazilishi lozim ekanligini esdan chiqarmaslik darkor. Shundagina, sog'lomlashtirishda kutilgan samaraga erishiladi.

Musiqali ritmik gimnastika - mashg'ulotining majburiy unsuri hisoblanadi. Yaxshi musiqaviy jo'rlik-bu ijobiy his-tuyg'u, shug'ullanuvchilarning yaxshi kayfiyati demak. Musiqa asarining aniq va oson qabul qilinadigan ritmini yoqimli ohangdan farqlay bilishi kerak. Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida nisbatan xotirjam kuydan foydalaniladi. Asosiy qismdan, yuklama ortib ketsa, o'ynoqi va

ohangrabo kuy nisbatan xotirjami bilan almashtiriladi. Bu mashg'ulot davomida birmuncha dam olish va yengil bo'shashish imkonini beradi. Yakuniy qism uchun bir asarning o'zigina yetarli. U past ohangda jo'r qilinib, shug'ullanuvchilarning asabi tinchlantiriladi.

Hozirgi paytda endi shug'ullanayotganlar uchun, shuningdek, yaxshi tayyorlangan qizlar uchun ham katta miqdorda ritmik gimnastika paydo bo'ldi. Shu bois boshlanuvchilar uchun gigiyenik gimnastika mashqlari majmuani keltiramiz (6jadval).

Gimnastika bilan shug'ullanishni boshlaganlarga quyidagilarni tavsiya qilamiz. Mashg'ulot kiyimi qulay, harakatga xalal bermaydigan, eng yaxshi tabiiy matodan tikilishi kerak.

Odatda, bular gimnastika kostyumlari, kolgotkalar, getrilar yoki golflar, paypoqlar bo'lishi mumkin. Kostyumni didingizga mosini tanlang, chunki kiyimning rangi ham kayfiyatga ta'sir ko'rsatadi.

Qish vaqtida yopishib turuvchi, issiq kolgotkalar, reytuzalar, trenirovka shimi, jun getrilar kiyiladi. Yozda odatdagidek kiyim kiyiladi. Sochlar yuzni tutmasligi, ko'zga tushmasligi uchun peshonaband bog'lab olishingiz mumkin. Agar belga rezina bel-bog' taqilgan bo'lsa, gavda holatining to'g'riligining nazorat qilish oson bo'ladi.

Polga mashqni bajarish uchun porolon gilamcha yoki gilam yo'lakcha to'shalishi lozim. Uyda shug'ullanish uchun joy ajrating. Mashg'ulot oldidan bevosita o'tirish unchalik ma'qul emas. Ovqat tanovul qilgandan so'ng kamida 1,5 soat yurish darkor.

Mashqlarning to'g'ri bajarilishini nazorat qilishni unutmang, qomatingizni kuzating: qorin tortilgan, bel to'g'ri, dumg'aza tarang holda bo'lsin. Orqa va bel uchun mashqlarni bajargan paytingizda bir qo'lni hamma vaqt yuqori ko'tarib, bel muskullariga eng ko'p darajada yuklama bering. Qorin muskullari uchun mashqlar bajarayotganingizda nafas olishga alohida diqqatni qarating, qorinni ichkariga **torting. Harakatni jadal bajaring.**

Ayrim mashqlarning yengil yuklar bilan bajarish va yukning og'irligini asta-sekin oshirib borish mumkin. Mashg'ulot jarayonida muskullarni bo'shashtirish va dam oldirish uchun yugurish mashqlarini bir necha marta bajarish mumkin.

Agar charchasangiz, to'xtamang. Mashqni sekin bajaring, lekin doimiy bamaylixotir harakatda bo'ling, musiqa ohangiga mos harakatlaning. So'nggida tayyorgarligingizga qarab, murakkab majmuaga o'ting, yugurish, sakrashga doir turkum mashqlar vaqtini oshiring.



34-rasm. (Musiqali - ritmik gimnastika).

Boshlovchilar uchun ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlar majmuasi.

1-jadval.

Mashqlarning tavsifi	Me'yor (takrorlash soni)
1. D.H. 1 kaftlar yelkaga qo'yiladi, tirsaklar oldinga chiqariladi (yelkalar to'liq pastga tushiriladi va bo'yin cho'ziladi). 2 - tirsaklar to'liq yon tomonga ko'tariladi (kuraklar birlashadi). 3 - kaftlar qoringa qo'yiladi, so'ng qo'llar yuqoriga cho'zilib, dumg'aza muskullari taranglash-tiriladi. 4 - D.H. dastlabki holatga qaytiladi.	8 marta
2. D.H.-oyoqlarni yelka kengligida qo'yib, qo'llar kafti oldinga aylantiriladi. 1 - yarim o'tirib (tizzalar birlashtiriladi, bel to'g'ri), qo'llarni pastga to'liq cho'ziladi (yelka tushiriladi va bo'yin yuqoriga cho'ziladi). 2 - dastlabki holatga qaytiladi.	16 marta
3. D.H.-yarim o'tirib, panjalar biri-birining orasidan o'tkazilib, bosh ustiga qo'yiladi, tirsaklar yonga uzatiladi. 1 - oyoqning uchiga ko'tarilib, qo'llarni yuqoriga uzatiladi va kaftlarni aylantiriladi. 2 dastlabki holatga qaytiladi.	16 marta
4. D.H.- 1 gavgani chapga burib, yarim o'tirib, qo'llar yon tomonga uzatiladi, ammo bir qo'l tizzalarga nisbatan oldinroqda, boshqasi orqada bo'ladi, 2 - dastlabki holatga qaytiladi. 3 – 4 - shuning o'zini boshqa tomonga burilib bajariladi.	16 marta
5. D.H. 1. bir oyoqda yarim o'tirib, boshqasi bukib oldinga ko'tariladi (iyak ko'krakka qisiladi, orqa dumaloqlanib, qo'llar yerga cho'ziladi), 2 - dastlabki holatga qaytiladi. 3 – 4 - shuning o'zi boshqa oyoqda bajariladi.	16 marta

6. D.H.-oyoqlar bir joyda, qo‘l qorinda, tirsaklar yonga uzatilgan. 1 yarim o‘tiriladi (bosh pastga tushirilib, bel dumaloqlanadi). 2 oyoqni yon tomonga, uchiga qo‘yiladi, qo‘llarni yonga uzatib kaftlar oldinga qaratiladi (qomatni kuzating). 3 -4 - shuning o‘zi, boshqa oyoqda bajariladi.	16 marta
7. D.H.-qo‘llar belda, 1 - bosh oldinga egiladi. 2 - dastlabki holatga qaytiladi. 3 - bosh orqaga egiladi. 4 - dastlabki holatga qaytiladi.	8 marta
8. D.H.-oyoqlar bir joyda, qo‘llar yonga uzatilgan. 1 - yarim o‘tirib, panjalarni burib, kaft yuqoriga qaratiladi. 2 - dastlabki holatga	16 marta

qaytiladi. 3 - yarim o‘tirib, kaft pastga qaratiladi. 4 - dastlabki holatga qaytiladi.	
9. D.H. 1. yarim o‘tirib, bir yelka ko‘tariladi. 2 - dastlabki holatga qaytiladi. 3 — 4 shuning o‘zi boshqa yelkada bajariladi i.	32 marta
10. D.H.-oyoqlar bir joyda, qo‘llar belga qo‘yiladi. 1 - oldinga egilish (bel to‘g‘ri). 2 — yon tomonga egilish. 3 - orqaga egilish. 4 - boshqa tomonga egilish. Shuning o‘zini teskari ketma-ketlikda bajarish.	8 marta
11. D.H.-oyoqlar yelka kengligida, qo‘llarni boshga qo‘yiladi, panjalarni ustma-ust qo‘yib, kaftlar pastga qaratiladi. 1 - tosni yonga chiqarib (ekani to‘g‘ri tutiladi), 2 - dastlabki holatga qaytiladi.	16 marta
12. D.H. 1 - cho‘qqayib, qo‘llarni yuqoriga yondan ko‘tarish (to‘g‘ri qomatni saqlash va qo‘llar cho‘zilib, tizzalarni birlashtirish). 2 - dastlabki holatga qaytiladi.	16 marta
13. Joyida turib yugurish (oldinga, orqaga, chapga o‘ngga).	2 daqiqa davomida
14. D.H. oyoqlar yelka kengligida. 1 – 4 - qo‘llar bilan yurgandagi harakatni bajarish (tizzalarni to‘g‘ri tutish). 5 – 8 - shuning o‘zini orqaga bajarib, so‘ng oldinga, dastlabki holatga qaytish.	4 marta

15. D.H. orqada yotish. 1 - bukilgan oyoqni ko'tarib uni cho'zish. 2 oyoqni tushirib, yerga tekkizilmaydi. Shuning o'zini boshqa oyoqda bajariladi.	32 marta
16. D.H.-o'tirib, oyoqlarni yoziladi. 1 – 2 - chap oyoqqa ikki marta egilish. 3 – 4 - o'ng oyoqqa ikki marta egilish. 5 – 7 - oldinga uch marta egilish. 8 - dastlabki holatga qaytish.	8 marta
17. D.H.-chalqancha yotib, qo'llarni yonga, kaftlarni pastga qaratib qo'yish, oyoqlarni tizzadan bukib ko'tarish (tizzalarni birlashtirib, uchini cho'zish). 1 - bukilgan oyoqlarning bir yerga tekkuncha tushirish (yelka va qo'l yerdan uzilmaydi). 2 - dastlabki holatga qaytish va shuning o'zini, boshqa tomonga bajarish.	16 marta
18. D.H. chalqancha yotib, qo'llar bosh orqasiga qo'yiladi. 1 - yelka va bosh ko'tariladi. 2 -dastlabki holatga qaytiladi.	16 marta
19. D.H. chalqancha yotib, bukilgan oyoqlarni yelka kengligida qo'yiladi, kaftlarni pastga qaratib, qo'llarni yonga tushiriladi. 2 dastlabki holatga qaytiladi.	8 marta
20. D.H.-oyoqlarni bir joyga qo'yib, qo'llarni yuqoriga ko'tariladi. 1 panjalarni bo'shashtirib "pastga" "tushirib yuborish", 2 - bilaklarni "tashlab yuborish", 3 – 4 - qo'llarni pastga biroz bukib, oldinga "tashlab yuborish" 5 – 8 - asta dastlabki holatga qaytib, qo'llar yon tomondan yuqoriga ko'tariladi.	8 marta

Atletik gimnastika - Hozirda yoshlarni kuchli, chaqqon va xushqomat qilib o'stirish, "Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash" sport sinovlarini topshirish hamda armiya safida xizmat qilishga tayyorlash zamon talabidir.

Binobarin, bunga, muntazam jismoniy mashg'ulotlarida qatnashish, jismoniy mehnat va atletik gimnastika bilan doimiy shug'ullanish orqaligina erishiladi.

Atletik gimnastika butun gavda muskullarining uyg'un rivojlanishiga, qomatning to'g'ri va chiroyli bo'lib shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Aytish

o‘rinli, maxsus atletik tayyorgarliksiz biron-bir sport turida yuqori natijalarga erishish qiyin.

Shuning uchun oliy ta’lim muassasalarida yigitlar ko‘pchilikni tashkil qilishi bejiz emas, chunki aviatsiya, temir yo‘l, suv, avtomobil transportiga doir sohalarda, o‘quv-trenirovka jarayonida atletik gimnastika mashqlaridan keng foydalaniladi hamda atletik gimnastika bo‘yicha guruh va seksiyalar tashkil qilinadi.

Kuchni rivojlantiruvchi trenirovkalar ko‘proq snaryadlarda bajariladi. Bunday mashqni ketma-ket, kamida 8-10 marta takrorlash lozim. Yarim yildan so‘ng mashqqa o‘zgartirishlar kiritish mumkin.

Atletik gimnastika mashqlari majmuani bajarishda, ayniqsa, nafas olishga tegishli bo‘lgan tavsiyani qat’iy bajarish lozim, chunki, mashqni bajarish paytida nafasni tutib turish o‘ta zararlidir.

Gantellar bilan bajariladigan mashqlar majmua 2 - jadvalda berilgan, uni sport ustasi R.P.Moroz ishlab chiqqan. Majmua o‘spirinlar uchun mo‘ljallangan.

Avvalo, gantelni qo‘lga olishdan oldin, har xil muskullar guruhi va bo‘g‘imlar uchun buyumlarsiz 6-8 mashqlardan chigil yozish mashqi bajariladi. So‘ngra gantellar bilan mashqlarni bajarib, qo‘llarga dam beriladi. Gantelni qo‘yib, qo‘llarni silking, oyoq va gavda muskullarini bo‘shashtiring.



35-rasm. Gantellar bilan bajariladigan mashqlar majmuasi.

Mashqlarning tavsifi	Me'yor (takrorlash soni)
1. To'g'ri qo'llarni yondan yuqoriga ko'tarib, bir vaqtning o'zida oyoq uchiga turish. Tezlik o'rtacha.	15-20 marta
2. Qo'llarni yondan yuqoriga ko'tarib, oldindan pastga tushirish. Tezlik o'rtacha.	15-25 marta
3. Oyoqlarni bukmay gavadani oldinga egish. Tezlik o'rtacha.	10-12 marta
4. Qo'llarni tirsakdan bukish va yozish. Tezlik o'rtacha.	Har bir qo'lda 30 - 40 martadan bajariladi
5. To'g'ri qo'llarni oldindan ko'tarib, yon tomonga tushirish. Tezlik o'rtacha.	15 — 25 marta
6. Oyoq uchida o'tirib, qo'llar yelkaga qo'yiladi. O'tirib nafas chiqariladi, to'g'ri nafas olinadi. Tezlik o'rtacha va jadal. Mashq tugatilib, 30-45 soniya xotirjam yuriladi, bir qancha nafas olish mashqlari bajariladi.	20 — 50 marta
7. Oyoqqa bog'langan gantelni siltash. Tezlik o'rtacha.	Har oyoqda 20 — 50 marta bajariladi
8. Boksining to'g'ri zarbasini taqlid qilish. Tezlik o'rtacha va jadal.	Har qo'lda 20 — 35 marta bajariladi
9. Gavadani yon tomonga egib, qo'llarni qo'ltiq qo'yib, "nasos" qilish. Tezlik o'rtacha.	Har tomonga 10-20 marta bajariladi
10. Gantelni yelkaga qo'yib, o'tirgan holatda gavadani egish. Tezlik o'rtacha.	10-12 marta
11. Gantelni bo'yinga osib, stulga tayangan holda yotib qo'llarni bukish va yozish. Tezlik sekin va o'rtacha.	8-15 marta

12. Oldinga va orqaga egilib “yog‘och kesuvchi”ning harakatiga taqlid qilish. Tezlik o‘rtacha.	15-25 marta
13. Oyoq uchida sakrab, qo‘llar yon tomonga ko‘tariladi. Tezlik o‘rtacha va jadal.	15-20 marta
14. Majmuani bajargandan so‘ng xotirjam yurish va suv muolajalarini o‘tkazib, badanni artish.	

Gimnastikaning- ta’limni rivojlantiruvchi turlari

Gimnastikaning ushbu turlariga quyidagilar kiradi: asosiy, ayollar, atletik va kasbiy-amaliy turlari.

Asosiy gimnastika sog‘lomlashtirish, ta’lim va tarbiya vazifalarining yechimi uchun katta imkoniyatlarga ega. Ular mashqlarning ko‘p tuzilishga egaligi va ko‘p funksionalligi hisobidan amalga oshirilishi mumkin. Bu shug‘ullanuvchilarni maxsus bilimlar va ko‘nikmalar tizimi bilan boyitishga, pedagogning ijodiy yondashuvi uchun cheksiz imkoniyatlarni ochib beradi. Bunday bilimlar gimnastika- bu sportpedagogik fan haqidagi bilimlar bo‘lishi mumkin: uning mazmuni, ijtimoiy ahamiyati, tarixi, uning negizida turgan mashqlar bajarilishining texnikasi va qonunlari; mashqlarni sog‘lomlashtirish, ta’lim va tarbiya maqsadlarida qo‘llash imkoniyatlari haqida, tanlangan o‘quv, kasbiy yoki sport faoliyatiga qarab harakat va psixik qobiliyatlarini rivojlantirish, organizmning alohida organlari va tizimlariga, ularning funksional imkoniyatlarini kuchaytirish maqsadida ta’sir qilish haqida, o‘quvchilarni har tomonlama tajriba bilan boyitish, amaliy mashqlarni o‘rgatish va b. Asosiy gimnastikaning mashqlari pedagog so‘zi va musiqali kuzatuv bilan birgalikda samarali majmuiy vosita va shug‘ullanuvchilarda shaxs fazilatlarini tarbiyalash usuli: gimnastika mashg‘ulotlariga, o‘qishga, mehnat va jamoa faoliyatiga vijdonli, chuqur anglagan va faol munosabat.

Jismonan va ruhan barkamol shaxsni rivojlantirish maqsadida asosiy gimnastikaning keng imkoniyatlarini qo‘llash, uni barcha yoshdagi shug‘ullanuvchilarning jismoniy tarbiya usuli va mustaqil vositasiga aylantirgan.

O'rta yoshdagi tizimli mashg'ulotlar uzoq muddatga jismoniy va aqliy ishga layoqatligini yuqori darajada saqlab turishga ko'maklashadi.

Maktabda asosiy gimnastika jismoniy tarbiya darslariga kiritilgan, umumiy jismoniy tayyorgarlik, sog'lomlashtirish guruxlarida qo'llaniladi. Mashg'ulotlarda unga kiritilgan barcha mashqlar majmui qo'llaniladi.

1.3. Gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli o'zlashtirish shartlari.

Birinchi shart. — gimnastika mashqlari o'rgatishni muvaffaqiyatli tashkil etishning birinchi sharti — o'quvchining tayyorlik darajasini aniq baholashdir.

Bunda o'quvchining potentsial imkoniyatlari quyidagi ko'rsatkichlarga binoan baholanadi:

- harakat tayyorgarligi (o'zlashtirgan harakatlarining hajmi va xarakteri, harakatlarni o'rganishdagi tipik qiyinchiliklar, o'quvchida yangi harakatlardagiga o'xshash harakat tajribasining mavjudligi;

- jismoniy tayyorgarligi (yangi harakatni o'rganib olishda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan xislatlarning kamolot darajasi);

- psixik xislatlarining (o'quvchilarning dadilligi, qat'iyligi, uzoq vaqt davom etadigan asabiy zo'r berishlarga reaksiyasi va boshqa shaxsiy xislatlarining) qay daraja rivoj topgani.

O'quvchining qobiliyatini baholash xarakteri ayni choqda qanday mashq o'rganayotganligiga bog'liq. Gimnastika mashqlari esa nihoyatda xilma-xil, shuning uchun yangi harakat o'rganilayotgandagi har bir qonkret holda o'quvchinng imkoniyatlarini aniqlash o'zgarib turishi mumkin.

Ikkinchi shart - o'rgatish dasturini harakat tuzilishini tahlil qilish va o'quvchining individual xususiyatlarini bilish asosida tuzish. O'qitish dasturi algoritmik topshiriq, chiziqli yoki tarmoqli dastur tarzida yoziladi. Gimnastika mashqlarining texnikasi murakkablasha borgan sari o'rgatish dasturlarining samaradorligi ham orta boradi.

Uchinchi shart - mashqni o'zlashtirish jarayonini mohirlik bilan boshqarish. Buni o'qituvchi o'quvchi faoliyatini tahlil qilish hamda aniqlik kiritadigan komandalar va nazorat topshiriqlarni tanlash asosida amalga oshiradi.

To'rtinchi shart - tegishli sharoit va o'quv vositalarinpng mavjud bo'lishi.

Bunga quyidagi: mashg'ulot joyi (sinf xonasi, zal, maydoncha), asosiy va yordamchi snaryadlar, metodik o'quv vositalari (jadvallar, rasmlar, kinogrammalar, odam gavdasining modellari, ta'lim texnikasini va metodikasi yuzasidan tuzilgan metodik rejalar va hokazo), texnikaviy ta'minlash vositalari kino va fotoapparatlar, o'lchov qurilmalari va goniometr, dinamometr va hokazo tipidagi jihozlar, magnitofonlar, videomagnitofonlar, diktofonlar va hokazolar kiradi

Nazorat savollari.

1. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida o'tkaziladigan boshlang'ich gimnastika mashg'ulotining maqsadini ayting?
2. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiyalash vazifalarini aytib bering?
3. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida gimnastika mashqlariga o'rgatishning bosqichlarini aytib bering?
4. Maktabgacha ta'lim tashkilotlari guruhlarida necha daqiqadan gimnastika mashqlari o'tkaziladi?
5. Jismoniy tarbiya yo'riqchisi ining asosiy hujjatlarini aytib bering?
6. Gimnastika mashg'ulotlarida qanday harakatlar qo'llaniladi?
7. Gimnastika mashqlarini o'rgatishning asosiy vazifalari nimadan iborat?
8. Mashqlarni o'rgatishdagi asosiy qoidalarni ayting.
9. Gimnastika mashqlarini o'rgatishda ongillik va faol-ilik tamoyillari qanday o'ringa ega?
10. Gimnastika mashqlarini o'rgatishda ko'rgazmalilik tamoyili qanday ahamiyatga ega?
11. Gimnastika mashqlarini o'rgatishda osonlik tamoyili qanday o'ringa ega?

II.BOB.Boshlang'ich gimnastika mashg'ulotlarida foydalaniladigan maxsus atamalar.

Atamalarning ahamiyati

Ko'p bilim sohalarida turli ishlab chiqarish harakat faoliyatlarida buyum-hodisa tushuncha jarayonlarini qisqacha ifodalash maqsadida maxsus atamalardan foydalaniladi. Jismoniy tarbiyada, jumladan, behad ko'p mashqlar qo'llaniladigan gimnastikada atamalar juda muhim rol o'ynaydi.

Atamalar mashg'ulotlar vaqtida o'qituvchilar bilan o'quvchilarning o'zaro munosabatlarini yengillashtiradi. Gimnastika atamalari gimnastikadan boshqa mashg'ulotlarda ham qo'llaniladi.

Gimnastika mashqlarining aniq nomini bilmasdan turib, uni o'rganish qiyin.

Gimnastika atamasi–bu gimnastika mashqlari umumiy tushunchalari, jihozlar, inventarlarning nomlarini qisqacha ifoda etish uchun qo'llaniladigan maxsus nomlar (atamalar) sistemasi, shuningdek, atamalar shartli qoidalaridir.

Gimnastikadan atama deganda, biron harakatlanuvchi faoliyat yoki tushunchaning qisqacha shartli nomi tushuniladi.

Boshqa sohalaridagi kabi, gimnastika atamasi ham jismoniy tarbiya taraqqiyoti bilan, jumladan gimnastika taraqqiyoti bilan bir qatorda takomillashib bordi.

Gimnastika atamasi 1938 yilda joriy etilgan. Olib borilgan ko'p izlanishlar va muhokamalar natijasi o'laroq, 1965 yilda gimnastika federatsiyasi amalda atamalarga so'nggi o'zgartirish va qo'shimchalarni kiritdi.

1 - guruh – Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari. Bu guruh Gigiyenik va atletik gimnastikani o'z ichiga oladi. Gimnastikaning bu turlari shug'ullanuvchilarni har tomonlama garmonik jismoniy kamolotga yetkazish, salomatligini mustahkamlash va harakat funktsiyalarini takomillashtirish maqsadida qo'llaniladi.

1. Sport turlari.

2 — guruh – Gimnastikaning sport turlari. Bu guruhga sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va akrobatika kiradi. Bu turlar sport yo'nalishiga ega bo'lib, sport turlari sifatida targ'ib etiladi. Bulardan maqsad, mashqlarni ijro etish texnikasida yuksak kamolotga erishish, yuksak sport mahoratini ko'rsatish, hamda har yoqlama

yuksak jismoniy tayyorgarlik asosida gimnastika ko'p kurashining murakkab mashqlarini bajara bilishga erishishdan iborat.

2. Amaliy turlari.

3 - guruh – Gimnastikaning amaliy turlari. Bunga quyidagilar : ish kuni tartibiga kiritiladigan mehnatkashlarning sog'lomlashtirishga, ish qobiliyatini o'stirish va shu asosida mehnat unumdorligini oshirishga yordamlashadi. Korxona gimnastikasi asosan mehnatda mudofaa va sport faoliyatida eng yaxshi natijalarga erishishni ta'minlaydi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rish uchun qo'llaniladigan kasbiy, amaliy, harbiy amaliy va sport amaliy gimnastikasi kiradi. Davolash jismoniy tarbiyasining asosiy qismi bo'lgan turli xastalik va jarohatlarni davolash uchun qo'llaniladigan ish qobiliyati va salomatlikni tiklashga yordam beradigan davolash gimnastikasidan iborat.

Atamalarga qo'yiladigan talablar

Atamalar o'z ma'nosini aniqligi va ixtisosligi bilan odatdagi leksik so'zlardan farq qiladi. So'zlar atamalarga aylangach, zarur bo'lgan bir ma'noligini anglatadi.

Atamalarga ma'lum talablar qo'yiladi:

1. Tushunarlilik — atamalar ona tilidan olingan so'zlar, shuningdek, internatsional atama-so'zlar asosida qurilgan bo'lib, mazkur xalq tilidagi so'z yasash va grammatika qoidalariga to'la mos bo'ladi. Shundagina atamalar tushunarli, hayotiy va qoidalariga to'la mos bo'ladi. Shundagina atamalar tushunarli, hayotiy va barqaror bo'ladi.

2. Aniqlilik. Atama ta'riflanayotgan harakat (mashq) yoki tushunchaning mohiyati haqida ochiq tasavvur beradigan bo'lishi kerak.

3. Qisqalik. Atamalar qisqa talaffuz etishga qulay bo'lgani ma'qul. Mashqlarga nom berish va ularni yozishni yengillashtiradigan qisqartiruv qoidalar ham shunga xizmat qilishi darkor.

Gimnastika atamalarini yasash usullari.

Atamalar yasashning eng ko'p tarqalgan usuli – mavjud so'zlarga yangi ma'no berish. Masalan, ko'prik, kirish, o'tish, chiqish kabi so'zlar gimnastikada ana shunday atamalardan hisoblanadi.

Ko‘pincha atamalar so‘zlarning, masalan, past-baland (bruslar), balanddan uzoqqa (sakrash) singari o‘zaro birikishidan ham yasaladi.

Osilish, tayanish, tebranish, o‘tirish va shu kabi ayrim so‘zlar atama sifatida qo‘llaniladi.

Statik holatlarni bildiradigan atamalar, masalan tayanish, bilaklarga tayanish, qo‘ltiqlarga tayanish, kurakda turish, boshda turish, qo‘llarda turish kabilar.

Tebranish mashqlarining atamalari muayyan harakatlantiruvchi faoliyat xususiyatlarini hisobga olib yasaladi.

Masalan: bilaklarga tayanib turib oldinga siltanib ko‘tarish, sakrash va sakrab tushish atamalari sport gimnastikasida gavdaning havodagi holatiga qarab belgilanadi. Masalan, oyoqlarni yig‘ib sakrash, oyoqlarni kerib sakrash. To‘ntarilish, badiiy gimnastikada gavda bilan oyoqlar holatiga qarab belgilanadi: yopiq sakrash, ochiq sakrash va hokazolar.

Gimnastika mashqlarining qisqa va aniq yozilishi ularni tushunishda muhim ahamiyatga egadir. Belgilangan maqsadga qarab u yoki bu yozish shakllari qo‘llaniladi: umumlashma, aniq atamalik, qisqartma yoki chizma shakllari. Gimnastika mashqlarini atamalar bo‘yicha yozish mavjud qoidalar yuqorida qayd qilingan va belgilangan shakllar bo‘yicha olib boriladi. Yozish qoidalariga kuyidagilar kiradi: gimnastika mashqlarining ayrim guruhlari uchun belgilangan yozish tartibi yozishda qo‘llaniladigan grammatik tartib va belgilarga rioya qilish. Quyida mazkur qoidalarni ko‘rib chiqamiz:

2.1. Umum-rivojlantiruvchi mashqlarni yozish.

- alohida harakatni yozish:
- harakat boshlanadigan dastlabki holatni.
- harakat nomi (engashish, burilish, tebranish, cho‘qqayib, odimlash va boshqalar)ni.
- harakat yo‘nalishini (o‘ngga, orqaga va hokazo).

1. Agar zarur bo‘lsa, oxirgi holatni xam ko‘rsatish kerak. Bir vaqtda bajariladigan bir necha harakatlarni yozayotganda alohida harakatlarni yozishda ko‘rsatilganlarni yozish qabul qilingan, lekin oldin (odatda gavda yoki oyoqlar bilan) bajariladigan asosiy

harakatni keyin esa qolgan harakatlarni yozish kerak bo‘ladi. Masalan, D.H.- oyoqlarni kerib tik turib, qo‘llar yelkada. O‘ng oyoqni bukib, chapga engashish, qo‘llar yuqoriga

2. D.H. Turli vaqtda bajariladigan bir necha bir xil harakatlar (bir marta bajarilsa xam) ularning bajarilishi navbatga qarab yoziladi. Masalan, D.H.- oyoqlarni kerib tik turish, qo‘llar yonga.

1. O‘ng qo‘lni yoy shaklida pastga yo‘naltirib, chap tomonga burilish, o‘ng oyoq orqada oyoq uchida, qo‘llar oldinga.

2. O‘ng tizzaga tayanib, turib, qo‘llarni yuqoriga, boni orqaga engashtirish. Agar harakat boshqa harakatlar bilan qo‘shilib ketsa, (mashqni boshidan oxirigacha emas), lekin birgalikda bajarilgan harakat bilan birlashgan bo‘lsa, elementlarni «va» bog‘lovchisi bilan birlashtirib yozish kerak. Masalan, D.H.- oyoqlarni kerib tik turish, qo‘llar belda.

1. Oldinga engashib, qo‘llarni yonga uzatib va chapga burilish (burilishni engashishning so‘ngida bajarish kerak). Agarda engashish va burilish bir vaqtda bajarilsa “bilan” bog‘lovchini qo‘llash lozim.

Gimnastika atamalarini qo‘llanish qoidalari.

Gimnastikaning sport turlari bilan shug‘ullana boshlaganlar mashqlarni o‘rganish bilan bir vaqtda atamalarni ham bilib borishlari zarur. Yaxshi tayyorgarlik ko‘rgan gimnastikachilar va akrobatlar, o‘qituvchilar, trenerlar uchun atamalar alohida maxsus til bo‘lib qoladi.

Hamma atamalarni quyidagicha guruhlariga bo‘lib chiqqan ma’qul:

1. Umumiy atamalar – bular mashqlarning alohida guruhlarini umumiy tushunchalarini ta’riflash uchun qo‘llaniladi.

2. Asosiy (konkret) atamalar – bular mashqlarni mazmun belgilarini aniq ta’riflash imkonini beradi. Masalan, ko‘tarilish, pastga tashlanish, aylanish, burilish, osilish, sakrab tushish va boshqalar.

3. Qo‘shimcha atamalar – bular asosiy atamalarga aniqlik kiritadi, harakat yo‘nalishini ijro etish usulini ko‘rsatib beradi. Mashqning nomi odatda uning mohiyati ifoda etadigan asosiy atamalarni va harakatni, uning izchilligini aniqlab beradigan qo‘shimcha atamalardan iborat bo‘ladi. Zaruriyat tug‘ilganda ijro

xarakterini ta'kidlaydigan o'qitish so'zlari ishlatiladi (qo'lni keskin bo'shashtirib, mayin harakatlantiradi).

2.1.Gimnastika mashqlari tasnifi.

Gimnastika mashqlari xilma-xil bo'lib, ular yordamida ko'pgina maxsus vazifalar hal etiladi. Gimnastika mashqlarini uyushtirish shakllari ham har xil. Mustaqil mashg'ulotlarda ko'proq uch shakli qo'llanilad: uy vazifasi. Ertalabki ixtisoslashgan gimnastika va o'z ustida ishlash.

Uyga vazifalar. Ko'pincha u yoki bu gimnastika mashqlarni o'rganib olish, orqada qolishni bartaraf etish uchun amalga oshiriladi. Bu alohida musqo'llar guruhi (qo'l, yelka kamari) kuchini oshirish, aniq holatda muhim jismoniy sifatlarni, ya'ni egiluvchanlik, chaqqonlik va boshqalarni tarbiyalashdan iboratdir. Uy vazifalari buyumlar (gantellar kichik koptoklar, gimnastika tayoqchasi, arg'amchi va hokozalar) bilan yoki buyumlarsiz bajarish mumkin.

Ertalabki ixtisoslashgan gimnastika. Mashg'ulot 10-15-18 daqiqagacha davom ettiriladi. 3 qism, kirish, asosiy va yakuniy qismdan iborat bo'ladi. Kirish qismida gigienik tadbirlar, ya'ni vazifasi hal qilinadi, yuklama uchun katta bo'lmaydi, ammo chiqish nafasolishga alohida e'tibor beriladi. Asosiy qismda murakkab va maxsus mashqlar qo'llanadi, jadal harakatlar bajarilib takrorlashlar soni ko'payadi, shular xisobiga yuklama xam ortib boradi. Masalan, tayanib yotib qo'llarni bo'kish va yozish yoki osilib tortilishlar sezilarli darajada ko'p bajariladi; arg'amchi bilan sakrashlar jadal amalga oshiriladi; gantel va toshlardan yanada ko'proq foydalaniladi.

Yakuniy qismda asosiy qismdagi mashqlar, ya'ni musqo'llarni bo'shashtirish, nafas olish mashqlari yengilroq takrorlanadi. Eng oxirida mashg'ulot suv muolajalari bilan yakunlanadi.

Gimnastikachining o'z ustida shugu'llanishi. Gimnastikachi o'zida zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun, umumiy jismoniy rivojlanish va maxsus gimnastika mashqlarini doimiy ravishda, mustaqil bajarish zarur. Trenerovka paytida xar bir mashg'ulot rejasini murabbiy yoki jismoniy tarbiya o'qituvchisi bilan maslaxatlashish lozim.

Har bir mashg'ulot bir yarim ikki soat cho'zilishi mumkin. O'z-o'zicha mashq qilishda ham uch qismli tuzilma, ya'ni kirish, asosiy va yakuniy qismdan foydalaniladi. Mustaqil shug'ullanishdan ko'ra, ikki-uch kishidan tashkil topgan guruh bilan shug'ullanish afzaldir. Mashg'ulotda shikastlanishning oldini olish chora-tadbirlariga rioya qilish muhim.

2.2. Saf mashqlari tasnifi va o'rgatish uslubiyati.

Saf usullari

Saf usullari-turgan joyda ijro etiladigan saf harakatlardan iborat. Bu mashqlarning ahamiyati eng avvalo shundan iboratki, ular yordamida intizomlilik va uyushqoqlik tarbiyalanadi.

“Saflan!”- bu buyruqqa ko'ra bolalar safga turadilar.

“Rostlan!”- bu buyruqqa ko'ra saf tik turish holatini qabul qiladi. U gimnastikada asosiy tik turish holatiga to'g'ri keladi.

“Tekislan!” — “Chapga qarab tekislan!”, “O'rta qara!”.

“To'xta!” - bu buyruqda ko'ra harakat ,mashq, to'xtatiladi.

“Erkin” - bu buyruqqa ko'ra bolalar turgan joylaridan jilmasdan, bir oyoqni tizzadan bo'shatib, erkin turadilar.

“O'ng, chap, oyoqda erkin tur!” - bola o'ng, chap, oyoqni o'ngga, chapga, bir qadam jildirib, gavda og'irligini ikkala oyoqqa taqsimlaydi va qo'llarini orqada tutadi.

“Tarqal!” - bolalar safdan chiqib, zalda, maydonchada, erkin joylashadi.

“Tartib bo'yicha-Sana!” - “Birinch va ikkinchiga-sanang!”, “Uchtalab, to'rt, besh va hokazo,- sanang!” va boshqalar. Hisob o'ng qanotdan boshlanadi, o'z sanog'ini aytayotgan bola, ayni vaqtda boshini tez chap tomondagi bolaga qarab buradi va keyin dastlabki holatga qaytadi.

Safni oxirida turuvchi bir qadam oldinga odimlab, “sanash tugadi” deb o'z joyiga turadi.

Turgan joyda burilishlar , buyruqlar **“O'ng-GA”, “Chap-GA”, “Ort-GA”,** Ayrim hollarda buyruqlar topshiriqlar bilan almashtirilishi mumkin, biroq qayd

etilgan mashqlar turgan joyda burilishlardan tashqari, buyruqqa ko'ra ijro etilishi lozim.

Saf mashqlari – bu bolalarning ma'lum bir safda birgalikda yoki yakka harakatlaridan iborat. Saf mashqlari yordamida mashg'ulotni tashkil etish marom va sur'at hissiyotini tarbiyalash masalalari muvaffaqiyatli hal qilinadi, jamoa bo'lib harakatlanish malakalari shakllantiriladi.

Bu mashqlar bola qaddi-qomatini to'g'ri shakllantirish vositasi hamdir. Saf mashqlari aniq ijro etilishiga bo'lgan talabchanlik, intizomlilik va uyushqoqlikni tarbiyalaydi.

saf mashqlari to'rtta guruhga bo'linadi:

saf usullari;

saflanish va qayta saflanish;

joydan — joyga ko'chish;

orani ochish va yaqinlashtirish.

Saf – bolalarning birgalikda harakatlanishi uchun belgilangan qoidaga ko'ra joylashishidir.

Mashg'ulotda safni jismoniy tarbiya yo'riqchisi i odatda yoki belgilangan signal bilan beriladigan bevosita buyruq va topshiriqlar orqali boshqaradi.

Saflarning asosiy nomlari va uning joylanishi:

Zich saf – bolalarning qatorda bir-biridan kaft kengligida (tirsaklar o'rtasi)oralig'ida yoki ketma-ket qatorda bir-biridan oldinga uzatilgan qo'l uzunligidagi masofada joylashgan safdan iborat.

Orasi ochiq saf – bolalarning qatorda bir qadam yoki jismoniy tarbiya yo'riqchisi i belgilagan oraliqda joylanishidan iborat safdir.

Saflanish va qayta saflanishlar.

Saflanishlarda jismoniy tarbiya yo'riqchisi i barcha bolalarni ko'ra oladigan joyda turishi kerak.

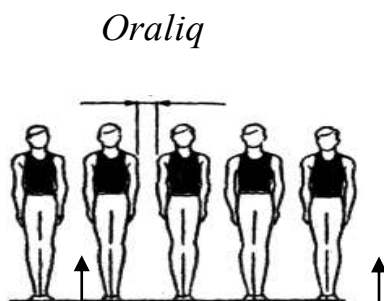
Saflanish – bolalarning jismoniy tarbiya yo'riqchisi i buyrug'idan so'ng biron-bir safni qabul qilish uchun bajaradigan harakatlardir.

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

Saflanish uchun: "Bir (ikki, uch) qatorga — Saflan!" buyrug'i beriladi. Buyruq berilishi bilan "Saf tik turish" holatida turadi. Guruh uning chap tomonida saflanadi.

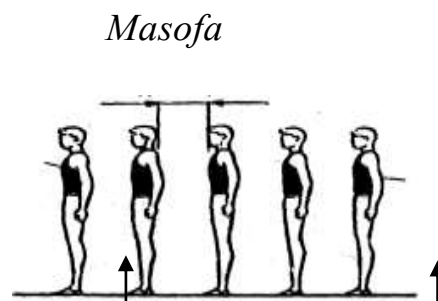
Mashg'ulot boshlanishidan oldin jismoniy tarbiya yo'riqchisi ining jiddiy munosabatda bo'lishi, uning tashqi qiyofasi va qaddi – qomati bu an'ananing muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatishi lozim.

Sherengaga saflanish- "Bir (ikki, uch) qatorga — Saflan!"- buyrug'iga binoan bajariladi. Topshiriq bo'yicha qator, ketma- ket qator, doira va hokazo bo'lib saflanish. Masalan: "Doiraga turing!", "Ikki qatorga turing!".



36-rasm.

Qator



37-rasm.

Ketma-ket qator

Qayta saflanish- bir safdan ikkinchi safga o'tish.

Bir qatordan ikki yonma- yon qatorga saflanish. Dastlab "birinchi" va "ikkinchiga" sanab chiqilgandan keyin, "Ikki qatorga-saflan!" buyrug'i beriladi, bu buyruqqa ko'ra ikkinchi raqamdagilar chap oyoqni bir qadam orqaga qo'yadilar (hisob-"bir"), o'ng oyoqni juftlamasdan bir qadam o'ngga qo'yadilar (hisob – "ikki") va birinchi turganning orqasiga o'tgan holda chap oyoqni juftlaydilar (hisob- "uch").

Bir qatordan uch yonma - yon qatorga saflanish. Dastlab sanab chiqilgandan keyin quyidagi buyruq beriladi: "Uch qatorga- saflan!". Bu buyruqqa ko'ra ikkinchi raqamdagilar joyida turadilar, birinchi raqamdagilar o'ng oyoq bilan bir qadam orqaga, chap oyoqni juftlamasdan turib bir qadamni yonga qo'yadilar va

o'ng oyoqni juftlab, ikkinchi raqamdagilarni orqasiga o'tadilar. Uchinchi raqamdagilar chap oyoq bilan bir qadam oldinga, o'ng oyoqni juftlamasdan yonga qadamlaydilar va chap oyoqni juftlab, ikkinchi raqamdagilarning oldiga o'tib turadilar. Avvalgidek saflanish uchun quyidagi buyruq beriladi: "Bir qatorga saflan!". Qayta saflanish, saflanishga teskari tartibda bajariladi.

Qatordan qirra bo'lib qayta saflanish. Guruhda dastlabki ("6-3 joyda, 6 -4 -2 - joyda" va hokazo, o'tkazilgandan so'ng quyidagi buyruq beriladi: "Sanoqlar bo'yicha — Yuring!" bolalar sanoq bo'yicha zarur bo'lgan odimni tashlab, so'ng oyoqlarini juftlaydilar. Jismoniy tarbiya yo'riqchisi birinchi qator to'xtaguncha sanab turadi.

Qayta saflash uchun quyidagi buyruq beriladi: "O'z joyingga qadam bos!", safdan chiqqanlarning hammasi orqaga burilib, o'z joylariga qaytadilar, joylariga yetgach, yana orqaga buriladilar.

Jismoniy tarbiya yo'riqchisi safga oxirgi qator turib, orqaga burilgunga qadar ("bir", "ikki" deb) sanab turadi.

Ikkinchi buyruq: "Guruh- to'xta!" Yana qayta saflanish uchun quyidagi buyruqlar beriladi:

"Ort-GA!"

"Bo'linmalar bir qatorga o'ng (chap) yelkani ilgarilab qadam- bos!"

"Guruh to'xta!"

So'nggi buyruq bolalarlar qatordagi o'z joylariga yetgan.

Bir ketma-ket qatordan "qirra bo'lib" uch ketma-ket qatorga saflanish. Uchtadan sanab chiqilgandan keyin quyidagi buyruq berildi. "Birinchi ikki , uch, to'rt va hokazo qadam o'ng-ga, uchinchilar ikki, uch to'rt va hokazo, qadam chapga "Qadam-bos!".

Yana avvalgi holatga qayta saflanish uchun quyidagi buyruq berildi: "O'z joylaringga Qadam-bos!" qayta saflanish juftlama qadam bilan bajariladi.

Yurib ketayotganda bir ketma-ket qatordan ikki, uch va hokazo ketma- ket qatorga burilish. Guruh chapga aylanib yurib ketayotganida quyidagicha buyruq

beriladi: “Ikki, uch, to‘rt va hokazo, qator bo‘lib, chap tomonga maydonchaning yuqori yoxud pastki tarafida bo‘lgan chog‘ida beriladi.

Birinchi ikki, uch, to‘rt va hokazo, kishi burilgandan keyin, navbatdagilar o‘z safining oxiridagi kishining buyrug‘i bilan, birinchilar burilgan joydan buriladilar.

Keyinchalik orani yana qayta ochib o‘tmaslik uchun shu yerning o‘zida oraliq va masofa to‘g‘risida ko‘rsatma berish mumkin.

Yana avvalgicha saflanish uchun quyidagi buyruqlar beriladi:

“O‘ng-ga!”

“Bir ketma-ket qator bo‘lib o‘ng (chap) tomonga aylanib qadam bos!”. O‘rgatayotgan paytda bir necha bolani olib taalluqli buyruqlar beriladigan joylarda to‘xtatib, qayta saflanishni ko‘rsatish maqsadga muvofiqdir.

Bir ketma — ket safni ikki, to‘rt, sakkiz ketma — ket safga bo‘lish va birlashtirish orqali qayta saflash. Qayta saflanish harakat davomida bajariladi. Buyruqlar:

“Markazdan – Qadam-bos!”, odatda, bu buyruq zalning, maydonchaning, o‘rtasidan beriladi.

“Bittadan ketma- ket qator bo‘lib, o‘ng va chap tomonlarga aylanib- Qadam-bos!”, Bu buyruq bo‘yicha birinchi raqamdagilar o‘ngga, ikkinchi raqamdagilar chapga aylanib yuradilar.

“Ikki kolonnada markazdan Qadam-bos!”, bu buyruq qatorlar zalning, maydonchaning, qayta saflanish boshlangan joyida uchrashgan paytda beriladi.

Avvalgi holiga qayta saflash ajratish va ko‘chirish deyiladi: ikki ketma — ket qatordan bir ketma — ket qatorga qayta saflash.

Buyruq: “Bittadan qator bo‘lib, o‘ng va chap tomonlarga aylanib- Qadam-Bos!”.

Bu buyruq bo‘yicha o‘ng tomondagi ketma- ket qator o‘ngga, chap tomondagi ketma- ket qator chapga yuradi. Qarama-qarshi tomonda qatorlar uchraganda quyidagi buyruq beriladi: “Bir kolonna bo‘lib markazdan qadam- bos!”.

Bir doiradan ikki doiraga saflash.

Buyruq: “Ikki doiraga-saflan!”. Dastlab uchtdan sanab chiqiladi, ijro buyrug‘i bo‘yicha birinchi raqamdagilar joyida turadi, ikkinchi raqamdagilar markazga qarab ikki qadam yuradilar, uchinchi raqamdagilar doira bo‘ylab o‘ng tomonga bir qadam.

Qayta saflash uchun quyidagi buyruq beriladi: “Bir doiraga- saflan!”.

Ikkinchi raqamdagilar orqaga burilib, tashqi doiraga turadilar va orqaga buriladilar.

Uchinchi raqamdagilar chap tomonga bir qadam siljiydilar.

Mashqlarning bu gruppasi mashg‘ulotda o‘tiladigan umumrivojlantruvchi yoki boshqa mashqlarni bajarish oldidan qulay joylashtirish va mashqlarni o‘rganishni osonlashtirish maqsadida qo‘llaniladi.

Joydan-joyga ko‘chishlar. Bu guruhda turli xil joydan — joyga ko‘chish bilan bog‘liq bo‘lgan mashqlar kiradi.

Shaxdam qadam- oyoqni 5-10 sm balandlatib oldinga ko‘tariladi (oyoq tagini gorizontal tutish va yerga butun yuzasini qattiq qo‘yish zarur), qo‘l oldinga harakatlantirilganda beldan bir qarich balandga (tanadan ham bir qarich uzoqlikka) ko‘tarib, tirsakdan bukiladi; qo‘l orqaga yo‘naltirilganda to‘ppa- to‘g‘ri tutib, yelka bo‘lagidan oxirigacha uzatiladi, panjalar yengil musht kalit tugiladi. Buyruq: “Shaxdam Qadam-Bos!”.

Shaxdam qadamining quyidagi turlari ham bor, unda qo‘l harakati katta ko‘lamda bajariladi (oldinga yelka balandligigacha, orqaga oxirigacha va tanadan chetroqqa), oyoqlar bilan harakat xuddi shaxdam qadamdagidek bo‘ladi. Shaxdam qadamning bu turi ommaviy gimnastika chiqishlarida va tantali tadbirlarda keng qo‘llaniladi.

Oddiy qadam– saf qadamidan erkinroq harakat qilish bilan farq qiladi.

Buyruqlar:

A) “Yuring!”. Har qanday harakat qilishda (hatto bir qadamga ham) beriladigan buyruq.

B) “Oddiy qadamlab, Qadam- Bos!”. Yurishning, yugurishning bir turidan boshqa turiga o‘tishda va harakat chog‘ida bajariladigan mashq tugagandan keyin oddiy yurishga o‘tish uchun beriladi: Turgan joyda harakatlanish.

Buyruqlar:

A) “Turgan joyda-yuring (yuguring)!”

B) “Boshlovchi- joyida!”- buyrug‘i yurib (yugurib) borayotgan gruppani bir qadamli masofaga yig‘ish zarur bo‘lganda beriladi, chunki mashq bajarganda, odatda, masofa uzoqlashadi.

Joyda turib harakatlanishdan yurishga o‘tish.

Buyruqlar:

A) “To‘g‘ri-ga!”. Chap oyoqdan beriladi. O‘ng oyoq bilan turgan joyda qadamlab, chap oyoq bilan oldinga harakat boshlanadi.

B) “Ikki (uch, to‘rt va hokazo) qadam oldinga (orqaga, 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‘nga juftlashtiriladi.

Joydan-joyga ko‘chishning turini o‘zgartirish uchun quyidagi buyruqlar beriladi: “Bir xil qadamlab — Qadam-Bos!”, “Har xil qadamlab- yuring!”. Bu buyruqni bergandan keyin, butun guruh bajargunga qadar sanab borish zarur.

Qadam kengligi va harakat tezligini o‘zgartirish uchun quyidagi buyruqlar beriladi: “Uzun qadam!”, “Kalta qadam!”, “Sekin qadam!”, “Katta qadam-Bos!”, “Yarim qadam-Bos!”.

Yugurish. Buyruq: “Guruh-yugur!”. Agar yurishdan yugurishga o‘tilsa (musiqa jo‘rligida) ijro buyrug‘i chap oyoqdan beriladi, o‘ng oyoq bilan qadam o‘tkazilib, chap oyoqdan yugurish boshlanadi. Musiqa jo‘rligida yugurishdan yurishga o‘tishda bajariladigan harakat ham xuddi shunday “Guruh Qadam-Bos!” buyrug‘i beriladi. Agar musiqa jo‘r bo‘lmasa, “Yurish!” buyrug‘i o‘ng oyoqdan berilaveradi.

Harakat chog‘ida burilishlar. Turgan joyda burilishda qanday buyruqlar berilsa, harakat chog‘idagi burilishda ham shunday buyruqlar beriladi. O‘ngga burilish uchun buyruq o‘ng oyoq qo‘yilgan paytda beriladi,

Shundan so‘ng shug‘ullanuvchi chap oyoqni bir qadam oldinga tashlab, chap oyoqning uchida buriladi va ung oyoq bilan yangi yo‘nalishda harakat qilishni davom ettiradi.

Chap tomonga burilish uchun ijro buyrug'i chap oyoq qo'yilgan paytda beriladi. Burilish o'ng oyoq uchida amalga oshiriladi.

Orqaga burilish uchun "Ortga yur!"- buyrug'i beriladi. Ijro buyrug'i o'ng oyoq qo'yilgan chog'ida beriladi, shundan so'ng bola chap oyoq bilan bir qadam oldinga qadamlaydi va o'ng oyoqni yarim qadam oldinga tashlab turib, shu oyoq uchida beriladi hamda chap oyoq bilan yangi yo'nalishda harakat qilishni davom ettiradi.

Harakat chog'ida burilishda (ayniqsa, orqaga burilishda) ijro buyrug'i berilgandan so'ng, harakat maromini saqlash uchun sanab borish maqsadga muvofiqdir.

Bolalar, o'ngga va chapga burilishni yaxshi o'rganib olganlaridan so'ng, orqaga burilishni o'rgatish uchun, ularni qismlarga bo'lib o'rgatgan ma'qul.

Qanot bilan oldinga yurib harakat yo'nalishini o'zgartirish.

Buyruqlar:

A) "O'ng (chap) qanot ilgarilab Qadam-Bos!". Bu buyruq bo'yicha guruh qatorni buzmasdan, chap qanotdaging atrofida yuradi, u esa joyda odimlab, tekislikni saqlagan holda butun qator bilan birgalikda buriladi.

B) "To'g'riga" yoki "Turgan joyda- yuring!" yoki "Guruh- to'xta!".

Aylanib yurish. Buyruq: "Chapga (o'ngga) aylanib –yuring!". Agar buyruq harakat chog'ida berilsa, u holda "Yuring!" ijro buyrug'i zalning (maydonchaning) burchagida berilishi kerak.

Diagonal bo'ylab harakatlanish. Buyruq: "Diagonal bo'ylab- yuring!".

Teskari yo'nalishda harakatlanish. Bu – butun ketma-ket qatorning boshlovchi orqasidan teskari yo'nalishda harakat qilishidir. Buyruq: "O'ng, chap, tomondan teskari yo'nalishda — Qadam-Bos!".

Qarama- qarshi qatorlar orasi bir qadam.

Ilon izi bo'lib yurish. Bu birin — keyin bajarilgan bir necha teskari yo'nalishlardan iborat yurishdir.

Buyruqlar:

a) O'ng (chap) tomondan teskari yo'nalishda — Qadam-Bos!",

b) Ilon izi bo'lib- Qadam-Bos!".

Doira bo‘lib yurish.

Buyruq:

“Doira bo‘ylab - Qadam-Bos!”. Ijro buyrug‘i zalning (maydonchaning) o‘rtasidan beriladi, undan keyin doiraning hajmini belgilash uchun bolalar orasidagi masofa aytiladi.

Orani ochish va yaqinlashtirish. Orani ochish — saf oralig‘i yoki masofasini uzoqlashtirish usullari. Yaqinlashtirish — orasi ochilgan safni zichlashtirish usullari.

1. Orani ochish. (Saf nizomi bo‘yicha olingan). Buyruq: “O‘ngga (chapga, o‘rtadan va chapga) ikki va hokazo, qadamga — kengay!”. Agar qadamlar soni aytilmasa, oralik bir qadamga ochiladi.

Orani ochish boshlagan boladan tashqari, hamma o‘ng tomonga (chapga, o‘ngga va chapga) burilib, yonida turuvchi bilan uning orasida talab qilingan, masofa hosil bo‘lgunga kadar yuradi va saf oldi tomon burilishadi. Buyruq berilgandan keyin jismoniy tarbiya yo‘riqchisi i hamma bolalar safda o‘z joyiga turgunga qadar “bir – ikkilab” sanab turadi. Orani yaqinlashtirish uchun quyidagi buyruq beriladi: “Chapga, o‘ngga- yig‘iling!”. Hamma harakatlar teskari tartibda bajariladi.

Shu orani ochish va yaqinlashtirish, yugurib bajarilishi mumkin. Buyruq berishda “yugurib” so‘zi qo‘shiladi.

2. Juftlama qadamlar bilan orani ochish. “O‘rtadan, o‘ngga, chapga, ikki qadamga juftlama qadamlar bilan orani oching!” buyruq berilgandan keyin, jismoniy tarbiya yo‘riqchisi i orani ochish tugagunga qadar “bir – ikkilab” sanab turadi. Orani ochishni chetdagi qatorlar (yoki qator) boshlaydi.

Keyinchalik navbatma- navbat har ikki sanoqdan keyin, qolgan qatorlar orani ochadilar. Orani yaqinlashtirish uchun quyidagi buyruq beriladi: O‘nga, chapga, juftlama qadamlar bilan — saflan!”.

Hamma qator baravariga yaqinlasha boshlaydi. Jismoniy tarbiya yo‘riqchisi i yaqinlashish tugagunga qadar “bir- ikkilab” sanab turadi.

3. Topshiriq bo‘yicha orani ochish. Masalan, “Bir — biringizdan ikki qadam masofada turing!”, “Qo‘llarni yonga uzatib orani oching!” va hokazo.

4. Jismoniy tarbiya yo'riqchisi qatorlarda zarur bo'lgan masofaga qo'ygan boshlovchilarga qarab orani ochish mumkin.

Saf mashqlari yordamida jamoa bo'lib harakatlanish.

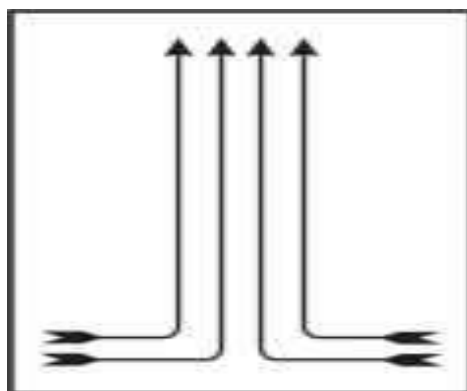
Yurib ketayotganda bir ketma-ket qatordan ikki, uch va h.k. ketma-ket qatorlarga burilib, qayta saflanish. Guruh, chapga aylanib-yurib ketayotganida quyidagicha buyruq beriladi: "Bir ketma-ket qatordan ikkitaga (uch, to'rt va h.k.) tizilishga qadam bos!" (qoida bo'yicha, buyruq guruhga zal yoki maydonning yuqori yoki pastida bo'lgan chog'da beriladi). Birinchi ikki bolaning (uch, to'rt va h.k.) burilgandan so'ng, navbatdagilar o'z saflarining oxiridagi bolaning 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 (**38 — rasm**).

Yana avvalgidek 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 bolalarni olib, buyruqlar beriladigan joylarda to'xtatib, qayta saflanishni ko'rsatish maqsadga muvofiqdir.



38-rasm. (Saf mashqlari).

Aylanib yurish. Buyruq: "Chap-Ga (o'ng-ga) aylanib o'tishga Qadam bos!". Agar buyruq bolaning harakat qilayotgan paytda berilsa, bu holda "Qadam bos!" ijro

buyrug‘i zalning burchagidan berilishi kerak **(39-rasm)**.

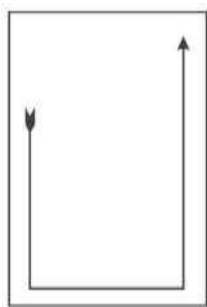
Diagonal bo‘ylab harakat qilish. Buyruq “Diagonal bo‘ylab Qadam bos!” **(40-rasm)**.

Teskari yo‘nalishda harakatlanish. Butun ketma-ket safning yetakchisi orqasidan teskari yo‘nalishda harakat qilishdir. Buyruq “O‘ng (chap) ga qarama-qarshi Qadam Bos!” **(41-rasm)**.

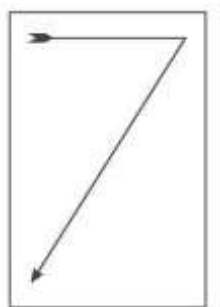
Ilonizi bo‘lib yurish. Birin-keyin bajarilgan bir nechta teskari yo‘nalishlardan iborat yurishdir. Buyruqlar: O‘ng (chap)ga

“Qarama-qarshi qadam bos!”, “Ilonizi yo‘nalish bo‘yicha qadam bos!” **(42-rasm)**.

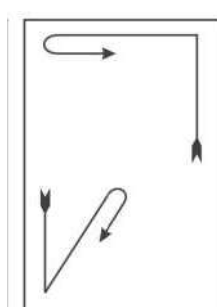
Doira yasab yurish. Buyruq “Doira bo‘ylab qadam bos!”. Ijro buyrug‘i zalning yoki maydonning o‘rtasidan beriladi. Doiraning hajmini belgilash uchun oraliq masofa aytiladi.



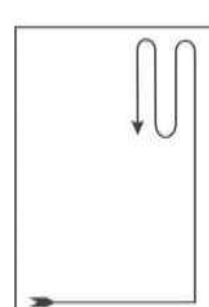
39-rasm.



40-rasm.



41-rasm.



42-rasm.

2.3. Gimnastika mashg‘uloti vositalari.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar tasnifi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar deb, turlicha tezlik va ko‘lamda maksimal va o‘rtacha muskul zo‘r berishi orqali tananing alohida qismlari bilan bajariladigan harakatlar yoki ularning birikmalariga aytiladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlardan maqsad - jismoniy sifatlarni rivojlantirish, qaddi-qomatni to‘g‘ri shakllantirish, bolalarni murakkabroq harakat malakalarini egallashga tayyorlashdir.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar — ko‘proq ayrim bo‘g‘in, qismlarida bajariladigan, ya‘ni har yoqlama jismoniy tayyorgarlik uchun, organizmning

funksional imkoniyatlarini kengaytirish va qaddi qomatni tarbiyalash uchun qo'llaniladigan mashqlardir.

Ular ayrim muskul guruhlariga, tana a'zolariga alohida, shuningdek, butun harakatlantiruvchi apparatga umumiy ta'sir ko'rsatadi, xilma-xil ko'nikmalarni o'zlashtirish jarayonini yengillashtiradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar kishiga shunday dastlabki elementar ko'nikma va malakalarni egallab olish imkonini beradiki, ulardan kishi keyinchalik o'z harakatlantiruvchi qobiliyatlarini takomillashtirish maqsadida har qanday murakkablikka ega bo'lgan yaxlit harakatlantiruvchi faoliyatni tashkil qilishda foydalanadi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar predmetsiz va predmetlar (gantellar, to'ldirma to'plar, toshlar, shtangalar, rezina amortizatorlar, tayoqlar va boshqalar) bilan har xil gimnastika asboblari va shuningdek, bir-biriga o'zaro yordam ko'rsatish orqali bajarilishi mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar o'z ko'rinishiga ko'ra oddiy bo'lib, u bilan barcha yoshdagi bolalar va turli yoshdagi kishilar shug'ullanishlari mumkin. Ularni o'rgatish juda oddiydir: mashqni o'zlashtirib olish uchun, uni bola bir necha marta takrorlashining o'zi kifoya.

Shuni hisobga olish kerakki, yaxshi o'zlashtirilgan mashqlarni bajargandagina maksimal zo'r berish mumkin. Mashqlarni o'rgatish jarayonida esa, muskullarning qisqarish imkoniyati to'lig'icha jalb qilinmaydi. Demak, qandaydir jismoniy sifatni rivojlantirish uchun u yoki bu mashqdan foydalanishdan oldin bu mashqni yaxshilab o'rganib olish zarur.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida tana qismlari va muskul gruppalariga alohida ta'sir ko'rsatish ham mumkin. Bu xususiyat bolalar organizmiga, ayniqsa harakat apparatiga har tomonlama ta'sir ko'rsatish va butun tana muskullarini garmonik rivojlantirish imkonini beradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarayotganda jismoniy yuklamani boshqarish oson.

Yuklama mashqlar tanlanishiga va bir mashg'ulotda ularning qancha bo'lishiga bog'liq. Bir xil mashqlar (muskul zo'r berishi darajasiga va ishda qatnashadigan muskul gruppalarining soniga ko'ra osonroq, boshqalari murakkabroq bo'ladi.

Yuklama mashq bajarilganda muskul zo'r berishi darajasiga ko'ra o'zgaradi. Muskul zo'r berishi darajasini quyidagi usullar: (ayni bir mashqning davom etishini) takrorlanish sonini ko'paytirish, mashqlarni bajarish tezligini o'zgartirish, og'irlik (narsa) ni oshirish yoki o'zaro qarshilik darajasini ko'paytirish dastlabki holatni yoki bajarish usulini boshqacharoq qilish orqali o'zgartirish mumkin.

2.4. Mashg'ulot vositalarini tanlash.

Boshlang'ich gimnastika mashg'uloti mazmunini belgilovchi asosiy manba – bu **“Ilk qadam”** dasturidir.

“Ilk qadam” dasturida “Jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzining shakllanishi” sohasi kompetensiyalari qo'yidagicha berilgan.

“Jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzining shakllanishi” sohasidagi ta'lim va tarbiya jarayoni yakunida 6-7 yoshli bola:

- o'z imkoniyatlari va yoshi bilan bog'liq jismoniy rivojlanish me'yorlariga mos ravishda jismoniy faollik ko'rsatadi;
- turli xil faol harakat turlarini uyg'un holda va maqsadli bajarishni biladi;
- turli hayotiy va o'quv vaziyatlarida mayda motorika ko'nikmalaridan foydalanadi;
- o'z harakatlarini hissiyot va sezgi organlari yordamida boshqaradi;
- shaxsiy gigiyena malakalarini namoyon etadi;
- sog'lom turmush tarzi va ovqatlanish asoslarini biladi;
- xavfsiz hayot faoliyati asoslari qoidalariga rioya qiladi.

Biroq mashg'ulot o'tkazishda bitta umumiy dasturda nazarga olish mumkin bo'lmagan sharoitlar uni uslubiy jihatdan yoritib berishni va ba'zi hollarda ayrim to'ldirishlar kiritishni taqozo etadi.

Har bir mashg'ulot jarayoni bosqichini yakuniy maqsadini belgilab olish, qisqa vaqt uchun vazifalarni hamda ularga muvofiq bo'lgan vositalarni aniqlash mumkin.

Jismoniy tarbiya yo'riqchisi mashg'ulotda bolalar amaliy va sof gimnastika mashqlarining oqilona bajarilishi uslublariga o'rgatadi. Har qanday boshlang'ich gimnastika mashqini o'rgatish imkoniyatini ta'minlaydigan eng muhim shartlaridan biri bolalarning jismoniy sifatlari rivojlanish darajasining o'rganilayotgan mashq qiyinchiligiga muvofiqligidir. Demak, gimnastika bo'yicha mashg'ulotlari tarkibiga jismoniy rivojlanishni ta'minlaydigan mashqlar kirishi zarur.

Boshlang'ich gimnastika bilan bola, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlardan tashqari, o'z harakatlarini uning yo'nalishi, amplitudasi, vaqti, mushak kuchlanishlari darajasiga ko'ra tabaqalashtira olishi, ya'ni o'z harakatlarini boshqara bilishi zarur.

Shunday qilib, boshlang'ich gimnastika bo'yicha mashg'ulotning asosiy vositalari quyidagilardan iborat:

- bolalarning jismoniy rivojlanishini ta'minlaydigan mashqlar;
- bolalarning muvaffaqiyatli o'rgatishga yordam beradigan yaqinlashtiruvchi va qo'shimcha mashqlar;
- bolalarning koordinatsion imkoniyatlarini oshiradigan turli xil boshlang'ich gimnastika mashqlari;
- "Ilk qadam" dasturi ko'zda tutilgan, bolalar kontingentiga muvofiq bo'lgan mashqlar.

Boshlang'ich gimnastika mashg'ulotlarining tayyorlov qismida, odatda, past shiddatli mashqlar qo'llaniladi: saflanish mashqlari, harakatlanishlarning (turli xil yurishlari, raqs harakatlari) har xil turlari, buyumlar va buyumlarsiz mashqlar, gimnastika devorchasi hamda o'rindig'idagi mashqlar.

Haddan ortiq shiddatga ega bo'lgan mashqlar mashg'ulotning asosiy qismida bolalarning ish qobiliyatini pasaytirishi mumkin. Shu sababli, mashg'ulotning tayyorlov qismida bolalar chaqqonlik va egiluvchanlik kabi harakat sifatlarini rivojlantirmaslik lozim.

Tayyorlov qismi uchun muayyan mashqlarni tanlash boshlang'ich gimnastikaning o'ziga xos xususiyati, mashg'ulot o'tish sharoitlari va birinchi navbatda, uning vazifalari, bolalar tarkibi hamda vaziyatga bog'liq.

Boshlang'ich gimnastika mashg'ulotining tayyorlov qismiga kiritiladigan mashqlar har xildir. Faqat bitta mashg'ulot davomida bolalar, odatda, xususiyatiga ko'ra turlicha bo'lgan ko'p miqdorda harakatlarni bajaradi.

Bu harakatlanishlarda bolalarning butun harakat apparati ishga tushadi, bola turli xil rejimda (zo'riqish va bo'shashish maromida) ish bajaradi.

Mashqlar mazmuni mashg'ulot vazifalariga mos kelishi zarur. Agar unda ta'lim vazifalari hal etilayotgan bo'lsa, unda mashqlar soni kam, ularning shakli esa oddiyroq bo'ladi. Agar unday ta'lim vazifalari hal etilayotgan bo'lsa, mashqlar soni ko'paytiriladi va mazmuni o'zgartiriladi.

Nazorat savollari.

1. Atamalar qanday yasaladi?
2. Atamalarga qanday topshiriqlar qo'yiladi?
3. Gimnastika atamasi deb nimaga aytiladi?
4. URM va erkin mashqlarga oid atamalarni sanab bering?
5. Gimnastika atamalari qanday guruhlariga bo'linadi?
6. Snaryadlarda bajariladigan mashqlar atamalariga nimalar kiradi?
7. Atamalarga qo'yilgan talablar nimalardan iborat?
8. Qaysi yili va qayerda gimnastika atamalariga oxirgi o'zgartirishlar kiritilgan?
9. Akrobatika mashqlar atamalarini tushuntiring.
10. Atamalar taraqqiyotiga kimlar hissa qo'shgan?
11. Gimnastikaning qaysi mashg'ulot shakllari qo'llaniladi?
12. Mashg'ulotning tayyorlov qismini o'tkazish vazifalari, vositalari va uslublari qanday?
13. Mashg'ulotning asosiy qismini o'tkazish vazifalari, vositalari va uslublari to'g'risida gapirib bering?

14. Mashg'ulotning yakuniy qismini o'tkazish vazifalari, vositalari va uslublari to'g'risida gapirib bering?

15. Saf mashqlarining tavsifini aytib bering?

16. Saf mashqlari bilan qanday vazifalar hal qilinadi?

17. Saf usullari guruhiga qanday mashqlar kiradi?

18. URM yordamida hal qilinadigan asosiy vazifalarni sanab bering?

19. Oyoqlar holatini va harakatini sanab bering ?

III. BOB. Boshlang'ich gimnastika mashg'ulotlarida taqiqlangan mashqlar.

3-jadval.

Mashq	Cheklash sabablari	Tavsiya etilayotgan almashtirish mashqi
Boshni aylantirish mashqlari	Umurtqa pog'onasining bo'yin bo'limini nostabilligi, bo'yin mushaklarining yomon shakllanganligi, umurtqa pog'onasining bo'yin elementlarini siljishi mumkin.	Oldinga, yon tomonlarga og'ishlar va burilishlar
Boshni orqaga tashlash (egish)lar		Almash mashqi yo'q
Boshda tik (stoyka) turish		yelkani orqaga-pastga tushirib bajariladigan mashqlarni bajarish
Bo'yinni haddan ziyod cho'zish		
Qorin bo'shlig'ining yuqori bo'limini mashqlash: osmonga	Umurtqa pog'onasining bo'yin elementlarini haddan ziyod zo'riqishi, qo'llar bilan umurtqa	Qo'llarning holatini o'zgartirish

qarab yotgan holatda gavdani ko'tarish, qo'llar boshni ostiga yig'ilgan	pog'onasining bo'yin bo'limiga o'ta kuchli bosilishi mumkin.	
Qorin bo'shlig'ining quyi bo'limini mashqlash: osmonga qarab yotgan holatda oyoqlarni birga ushlab ko'tarish	Kuchanish fazasi bo'yin va bosh tomirlariga ta'sir o'tkazadi.	navbatma-navbat oyoqlarni ko'tarish va tushirish
Oldinga umbaloq oshish	Umurtqa pog'onasining bo'yin bo'limini nostabilligi, bo'yin mushaklarining yomon shakllanganligi	Almash mashqi yo'q
Qo'llar bilan tizzalarni ushlagan holda orqa bilan dumalash	umurtqa pog'onasining bo'yin bo'limi qayd qilinmagan (fiksatsiya bo'lmagan)	Mashqni faqat pedagogning straxovkasi bilan bajarish
To'g'rilangan qo'llarga tayanib qorinda yotgan holatda bel kamari bo'limida bukilish	bel (kamar) ketishi mumkin, bel gardishlarini siqilishi	Tirsakka suyanib yig'ilgan qo'llarda mashqlarni bajarish
Tovonlarda o'tirish	Tizza paylari va bo'g'imining ortiqcha cho'zilishi mumkin	Turlicha o'tirish
Nafas olish mashqlarini bir vaqtda qo'llarni yuqoriga ko'tarish bilan birga bajarish	Yuqori yelka kamarining mushaklarini qisqarishi hisobiga kislorod kelishini kamayishi	Qo'llarning holatini o'zgartirish: yon tomonga yoki belga

5 sekunddan ortiq osilib turish	Bog'lovchi-mushak apparatining zaifligi va o'ta cho'zilishi	Almash mashqi yo'q
Oyoqyalang qattiq qatlamda sakrashlar	Tovonning bog'lovchi-mushak apparatining zaifligi, oyoq kafti suyaklarini shakllanmaganligi	Faqat gimnastika to'shaklarida sakrashlar bajarish
Oyoqyalang tovonning oldingi qismiga tayangan holatda yugurish	oyoq kafti suyaklarini shakllanmaganligi	Sport poyafzalida (oyoq kiyimida) yugurish
Og'ir to'ldirilgan koptokni boshi uzra ikki qo'llab uloqtirish	Bolaning gavidasi massasi bilan koptokning vaznini o'zaro mos kelmasligi	Koptok vaznini kamaytirish (5 yoshdan boshlab 0,5 kg dan)

3.1. Ertalabki badantarbiya mashg'ulotlarini tashkillash uslubiyati (Ertalabki jismoniy mashqlar).

Asosiy harakatlarga doir mashqlar.

Yurish mashqlari. Qatorda to'g'ri yurish, yo'nalishni o'zgartirib yurish, navbatma-navbat yurish; chiziq bo'ylab juft bo'lib qo'l ushlashib yurishga o'rgatish.

Yugurish mashqlari. Yo'nalishni va tezlikni o'zgartirib yugurish; 1 daqiqa davomida asta-sekin yugurish; yugurish chog'ida burilish; hushtak bo'yicha to'xtash; doira bo'ylab bir o'zi va juftlikda qo'l ushlamasdan qator bo'lib yugurish; yugurayotganda birdaniga to'xtash va muvozanatni saqlash.

Sakrash mashqlari. To'siqlarni oshib o'tish; ikki oyoqni juftlab turgan joyda sakrash, balandlikka sakrashga o'rgatish.

Yumalatish, irg'itish, ilib olish mashqlari. Yumalatib yuborilgan buyumni quvib yetish; polga, devorga urilgan koptokni ilib olish; koptokni o'ng yoki chap qo'l bilan qaytarish; yerda yumalatish; koptokni ikki qo'l bilan balandga ko'tarib, ma'lum nishonga (savatga yoki chelakka) otishi uchun imkoniyat yaratish.

Emaklash va tirmashish mashqlari. To‘g‘ri yo‘nalish bo‘yicha qo‘l kaftlari va tizzalari yordamida, gimnastika o‘rindig‘i (skameyka) ustida to‘rt oyoqlab 10 m gacha emaklash.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

Qo‘l muskullari uchun mashqlar. Dastlabki holat: gavda tik tutilgan, oyoqlar yelka kengligida ochilgan, qo‘llarni yuqoriga va yonga uzatish. Bukish va cho‘zish, qo‘llarni orqaga yashirish, bosh ustida, ko‘krak oldida chapak chalish; qo‘llarni suvda suzayotgandek harakatlantirish.

Oyoqlar uchun mashqlar. Turgan joyida yurish; oldinga, orqaga va yonga qadam tashlash; bir oyoqda turgan holda ikkinchi oyoqni bukish va yozish; o‘tirib turish; oyoq uchida ko‘tarilish; tovonda turish, oyoq barmoqlarini qimirlatish; chalqancha yotgan holda oyoqlarda velosiped mashqini qildirish.

Gavdani rivojlantiruvchi mashqlar. O‘ng va chapga burilish; yon tomonga engashish; qorin bilan yotgan holda qo‘llarni oldinga uzatish va oyoqlarni ko‘tarish; yonboshdan-yonboshga ag‘darilish.

Saflanish va qayta saflanish. Bir-birining ketidan turish, doiraga ketma-ket saflanish.

Sog‘lomlashtirish ishlarini tashkil etish.

Ertalabki badantarbiya. Badantarbiyani ochiq havoda, yengil kiyimda, harakatlarni namunaga muvofiq aniq, izchil bajarish. Bolani 5 daqiqa davomida o‘yin xarakteridagi mashqlarni bajarishga odatlantirish. Jismoniy tarbiya yo‘riqchisiga taqlid qilib birgalikda harakat qilish ko‘nikmasini o‘stirish, harakatli o‘yinlarda ishtirok etishga hamda o‘yin topshiriqlarini bajarishga o‘rgatib borish. Har kuni o‘tkaziladigan badantarbiyani suv muolajalari bilan tugallash (kattalar ko‘magida).

Qomatni to‘g‘ri tutish. Jismoniy tarbiya yo‘riqchisining nazorati ostida jismoniy mashqlarni muntazam bajarish. To‘g‘ri qomatni shakllantirish, yassitovonlikni oldini olishga imkon beradigan mashqlar bajartirish. Mashg‘ulotlarda qomatni tik tutish, boshni haddan tashqari quyi egmaslik, oyoqlarni to‘g‘ri qo‘yib yurish.

To‘rt va besh yoshgacha bo‘lgan bolalar bilan o‘tkaziladigan boshlang‘ich gimnastika mashqlari texnikasi (4-5 yosh). Bola to‘rt yoshga yetgach, uning jismoniy o‘sishi bir muncha jadallashadi, bo‘yi 100-110 sm atrofida, og‘irligi 20-22 kg gacha bo‘ladi.

Bu davrda bolaning miyasi tez rivojlanadi. Katta yarim sharlar po‘stlog‘ining faoliyati takomillashib boradi. Boladagi asosiy harakatlarning rivojlanishida jiddiy sifat o‘zgarishlar sodir bo‘ladi, ularni bajarishda tabiiylik ortib boradi, qiyoslash ko‘nikmasi shakllanadi; nutqi ravonlashadi, xotirasi ancha teran bo‘lib, mustaqil fikrlash darajasi bir qadar rivojlangan bo‘ladi.

Bola bilan olib boriladigan gimnastika mashg‘ulotlarining mazmunini xuddi mana shunga yo‘naltirish maqsadga muvofiq. Bolani boshlang‘ich gimnastika va sportga qiziqishini oshirishda jismonan chiniqtirishda quyidagilarga e‘tiborli bo‘lish talab etiladi: turli gimnastika mashqlar yordamida tadbirlarni tashkil etish; chiniqtirish muolajalarini muntazam o‘tkazib turish, erkin harakat qilish malakalari shakllantirish; bolaga boshlang‘ich gimnastika mashqlarning muhimligini ta’kidlash va mustaqil bajarishga undash; yopiq va ochiq maydonlarda o‘tkaziladigan turli sport o‘yinlariga jalb etish; yugurish, muvozanat saqlash, ikki oyoqlab balandlikka sakrash, to‘siqlarni yengib o‘tish bo‘yicha musobaqalarni tashkillashtirish; koptokni biror to‘siq ustidan boshqa bolaga irg‘itish va ushlab olish elementlari bor bo‘lgan mashqlarni o‘tkazish; gimnastika mashqlarini o‘z vaqtida o‘tkazish uchun doimo vaqt ajratish; musiqa sadolariga mos tarzda gimnastika harakatlarini rag‘batlantirish.

Boshlang‘ich gimnastika mashg‘ulotlarida erkin qo‘shilishga odatlantirish.

Yirik motorikani rivojlantirish. Bolaning muvozanat saqlash, 20-30 m masofaga o‘rtacha tezlikda, asta-sekin yugurishni, yakka va ikki qator bo‘lib doira bo‘ylab yugurish malakasini orttirish, oyoq uchida, katta qadam tashlab yugurish, to‘siqlarni aylanib o‘tib, bir oyog‘ida oldinga sakrash, kuch bilan koptokni oldinga tashlash va uni ilib olish harakatlarini shakllantirish.

Stol tennisi va sportning boshqa turlariga (futbol, basketbol) qiziqish uyg‘otish. Qo‘sh narvoncha ustiga chiqib-tushishi; ixtiyoriy ravishda sakragichda sakray olishi; 25-30 sm balandlikdan matras ustiga yoki qumli chuqurchaga; turgan joyidan 50 sm

uzunlikka sakrashi; gimnastika devorining taxta to'siqlari bo'ylab 2-3 m masofaga o'ng va chap tomonga hamda oldinga; bir oyog'ida o'ng va chap tomonga burilib harakatlanishi, buyruq bo'yicha mustaqil ravishda qatorga turishi, kichik guruhchilarda va yig'ma guruhlarda, doira shaklida, juftlikda va bir qatorga tizilib turishni o'rgatishda davom etish, ketma-ket yurishdan juft-juft bo'lib yurishga o'tishni o'rgatish. Uch qatorga saflanib turish.

Senso motorikani rivojlantirish. Bolada yerga yoki devorga urilgan koptokni olib olishni, uni o'ng yoki chap qo'li bilan qaytarishni, yerda yumalatish; bolaga koptokni ikki qo'li bilan baland ko'tarib, nishonga (savatga yoki chelakka) otishi uchun imkon berish, bo'ynini burmasdan ko'zlarni chap va o'ng tomonga harakatlantirishni taklif qilish.

Sog'lomlashtirish ishlarini tashkil etish.

Ertalabki badantarbiya. Ertalabki badantarbiya vaqtida bolani yurish, sakrash hamda qo'l va oyoq gavdaga mo'ljallangan mashqlarni faol bajarishga odatlantirish. Har kuni kattalar nazoratida badantarbiya mashqlarini ochiq havoda (xonada bo'lganda darchalarni ochib qo'ygan holda) bajarish. Qo'l, oyoq, gavadani rivojlantiruvchi mashqlarni aniq va izchillik bilan bajarish, qomatni to'g'ri tutishni o'rgatishda davom etish.

Qomatni to'g'ri tutish. Qomat o'zgarishining oldini olishga yordam beruvchi jismoniy mashqlarni muntazam ravishda bajarish ("Qayiqcha", "Mushuk", "Velosiped haydash", "Beshik"). Stol atrofida o'tirganda, uyqu vaqtida gavadani to'g'ri tutishiga e'tibor berish. Qo'l ikki yonda, boshni salgina ko'targan holda oldinga qarash.

Harakatlantiruvchi tartib. Har kungi sayrlarda to'p, arqon, badminton o'ynash, o'yin qoidalariga rioya etish, tezkorlikni, chaqqonlikni rivojlantirish.

Asosiy harakatga doir mashqlar.

Yurish mashqlari. Bir qator bo'lib, doira bo'ylab qo'l ushlashib, yon tomonga ketma-ket yurish, yurishdan yugurishga o'tish; oyoq uchida yurish; oyoq uchida tizzalarni baland ko'tarib yurish, tovon bilan, oyoq kaftlarining yon tomoni bilan

yurish, turli buyumlar oralab yon tomonga yurish. Gimnastika o'rindig'ida muvozanat saqlab yurish. Harakat tezligi va yo'nalishlarini o'zgartirib safda yurish.

Yugurish mashqlari. Oyoq uchida, tizzalarini baland ko'tarib katta qadamlar bilan yugurish, safda qo'lini ushlab juft bo'lib, doira bo'lib; ilon izi bo'lib yugurish; hamda yugurishni yurish bilan almashtirish; to'xtovsiz 1 daqiqagacha yugurishga; 20-30 m masofaga sekin yugurishga, yugurib kelgandan so'ng muvozanat saqlashga o'rgatish.

Sakrash mashqlari. Turgan joyida ikki oyoqlab 50 sm uzunlikka sakrash; qo'llarni yuqoriga ko'tarib sakrash; oldinga sakrab yurish; bir oyoqlab turgan joyida va sakragan holda yurish. To'siqlardan sakrab o'tish; 10-15 sm balandlikdan sakrab o'tish, arqon bilan sakrashga urinish.

Emaklash va tirmashish mashqlari. Kamida 10 m masofagacha hamda turli balandlikdagi buyumlar ostidan emaklab o'tish. Gimnastika o'rindig'ida qo'llarga tayangan holda, qorin bilan sudralish. To'rt oyoqlab emaklash, gimnastika devoriga o'ngdan chapga o'tib tirmashib chiqish; 20-30 sm balandlikda tortilgan arqon tagidan, halqa orasidan emaklab o'tish.

Yumalatish, irg'itish va ilib olish mashqlari. To'pni bir-biriga irg'itib, devorga, yerga urib ilib olishga, navbatma-navbat o'ng va chap qo'l bilan to'pni urishga, og'irligi 0,5 kg bo'lgan to'plarni yerda yumalatish, uloqtirishga o'rgatish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

Qo'l va yelka uchun mashqlar. Dastlabki holat: gavda tik tutilgan, oyoqlar yelka kengligida ochilgan, qo'llarni oldinga, yon tomonga, yuqoriga ko'tarish va tushirish. Qo'llarni yonga, oldinga uzatgan holda kaftlarni ochib yopish va aylantirish. Qo'llarni birin-keyin navbat bilan oldinga va yuqoriga ko'tarish, tushirish, orqaga va oldinga aylantirish. Qo'llarni tirsakdan bukib so'ng yozish.

Oyoq uchun mashqlar. Navbati bilan avval tovonda so'ng oyoq uchida turish; ketma-ket bir necha marta yarim o'tirib turish, oyoq kaftlarini bukish va yozish; oyoq panjalari bilan arqonni yig'ish, tovon bilan buyumlarni bir joydan ikkinchi joyga siljitish; bir oyoqni bukib, ikkinchisida turish.

Gavdani rivojlantiruvchi mashqlar. Qo'llar belda, ularni yon tomonga uzatib goh chap, goh o'ng tomonga burish; oyoqlarni juftlab oldinga egilish; qo'l barmoqlarini oyoq uchiga tegizish: biron narsani yerga qo'yish va olish; bir oyoqni ko'tarib uning ostidan biror buyumni o'ng qo'ldan chap qo'lga o'tkazish. Tizzalarga tayanib, belni bukish va to'g'rilash; qo'llarni navbat bilan ko'tarish; chalqancha yotgan holda qo'llar bilan turli harakatlarni bajarish; aylanib qorinda yotish, qo'lni uzatib biror buyumni ushlab turish; qorin bilan yotgan holda oldinga uzatilgan qo'lni, yelka va boshni ko'tarish kabilarni o'rgatish.

Saflanish va qayta saflanish. Mustaqil holda alohida **guruhchalarga** va butun guruh bilan bir qator bo'lib saflanish, doira bo'lib saflanish, alohida guruhga qayta saflanish, mo'ljal bo'yicha tekislanish, ishoraga ko'ra chapga, o'ngga, orqaga aylanish mashqlari bajariladi.

Besh yoshdan olti yoshgacha bo'lgan bolalar bilan o'tkaziladigan boshlang'ich gimnastika mashqlari texnikasi (5-6 yosh). Bu davrda bolaning bo'yi 116-120 **sm** ga o'sadi, og'irligi 23-25 **kg** ni tashkil etadi, oyoqlari gavdasiga nisbatan tezroq rivojlanadi. Bolaning umurtqa suyaklari qotmaganligi tufayli tez qiyshayib qolishi mumkin.

Shuning uchun ham suyaklarning to'g'ri o'sishiga alohida e'tibor berish kerak. Bolaning yuragi chaqaloq yuragiga nisbatan 4-5 barobar kattalashadi, biroq muskullari hali yetarli darajada mustahkamlanmagan bo'ladi. Olti yoshga yetganda miya po'stlog'i rivojlanib, og'irligi va tashqi ko'rinishi jihatidan kattalarnikiga yaqinlashadi. Shuning uchun ham bolaning asablariga juda ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lish talab etiladi.

Jismoniy tarbiya yo'riqchisi va ota-onalar boshlang'ich gimnastika faoliyatiga oid turli usullarni bola bilan birgalikda (uning xohishini hisobga olgan holda) tanlashlari maqsadga muvofiqdir. Bolaning boshlang'ich gimnastika bo'yicha mashqlarni ongli ravishda tushunib, aniq va to'g'ri bajarishiga alohida e'tibor berish.

Jismoniy sifatlarni o'stirish, muvozanat saqlash, harakatni boshqarish hamda fazoda mo'ljalga olishni shakllantirishni davom ettirish.

Bolada faollik, mustaqillik, do'stona munosabat va o'zaro yordam kabilarni tarbiyalash. Sport turlari (futbol, basketbol, voleybol v.b.) haqida tushuncha berish, mashhur sportchilar (masalan, bokschi Xasanboy Do'stmatov, gimnastikachi – Oksana Chusovitina) bilan tanishtirish, ularning hayotiga oid qiziqarli voqealarni so'zlab berish orqali bola qalbida sportga nisbatan muhabbatni orttirish.

Yirik motorikani rivojlantirish. Bola o'z tanasini boshqaradi va ma'lum maqsad sari aniq harakatlanadi. U yurish, yugurish, yumalatish, irg'itish, ilib olish, emaklash, tirmashish, muvozanat saqlash kabi asosiy harakatga doir mashqlarni bajara oladi.

Bolaning sport turlari bilan shug'ullanishiga ko'maklashish; jismoniy chiniqishi uchun ochiq havodan samarali foydalanish: **estafetali** o'yinlarni tashkil qilish, musiqa ohangiga mos gimnastika harakatlarini bajarishini rag'batlantirish, sport anjomlari bilan ta'minlash, turli sport anjomlaridan foydalanish imkoniyatini berish.

Asosiy harakatlarga doir mashqlar.

Yurish mashqlari. Oddiy **gimnastik** qadam tashlab yurish; oldinga, yonga, orqaga, doira bo'ylab, yengil qadam tashlab yurish; bir qatorda va juftlikda, oyoqlarini old tomon tashlab **shahdam** yurish, oyoq uchlarida yurish, kattalarning ko'rsatmasiga qarab yurish; tezligi va yo'nalishini o'zgartirgan holda yurish; yurish vaqtida muvozanatni saqlash. Gimnastika o'rindig'ida tik turish, oyoq uchida turish, gimnastika o'rindig'i ustidan yurib o'tish, qo'llar belda, ko'zni yumib yurish ko'nikmalarini tarkib toptirish.

Yugurish mashqlari. 1,5 daqiqa davomida sekin yugurish; 30-40 m masofaga o'rtacha tezlikda yugurish; buyumlar orasidan, ularga tegib ketmaslikka harakat qilgan holda yugurish; 10x3 masofaga borib-kelgan holda yugurish; sekin, o'rtacha va tez yugurishga; kim o'zarga yugurishga o'rgatish; yugurish vaqtida muvozanatni saqlash.

Sakrash mashqlari. Turli usullarda: ikki oyog'ida, bir oyog'ida oldinga harakatlanib, bir oyog'ini ikkinchi oyog'iga almashtirib sakrash; chiziqlar ustidan;

past buyumlar ustidan sakrab o'tish va sakrab tushish; yugurib kelib balandlik va uzunlikka sakrash.

Otish, ilib olish va irg'itish mashqlari. To'pni bir qo'l bilan otish va ilib olish; bir qo'lidan boshqa qo'lga irg'itish; koptokni o'z sherigiga turli holatlarda irg'itish; bir joyda turib yoki oldinga harakatlanib, polga, yerga urish; ikki qo'li bilan ilib olish, bu jarayonda (yuqoriga otib tushgunga qadar) chapak chalish va boshqa topshiriqlarni bajarish.

Emaklash va o'rmalab chiqish mashqlari. Emaklab yurish, qorinda va yelka bilan yotib qo'llarga tayanib hamda oyoqlarni itarib xona bo'ylab emaklay olish; gimnastika kursisi ustidan o'rmalash, gimnastika **narvonchasidan**, zinadan chiqish va tushish, to'siqlar ustidan o'tish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

Qo'l va yelka uchun mashqlar. Dastlabki holat: gavda tik tutilgan, oyoqlar yelka kengligida ochilgan, qo'llar ko'krak oldida; qo'llar yelkada; tirsaklar tushirilgan birinchi holatdan yon tomonga cho'zish, qo'llarni tirsakdan bukish va to'g'rilash ikkinchi holatdan qo'llarni yuqoriga ko'tarish, qo'llarni bosh orqasiga qo'ygan holatdan yon tomonga yozish, yuqoriga ko'tarish, barmoqlarni qulf qilgan holda qo'llarni oldinga va yuqoriga ko'tarish, ikkala qo'lni galma-gal, bir vaqtda yuqoriga ko'tarish va orqaga uzatish, barmoqlarni bukish va yozish.

Oyoq uchun mashqlar. Turgan joyda qadam tashlash; ketma-ket bir necha marta o'tirib turish, oyoq barmoqlari bilan mayda narsalarni qisib olib ko'tarish va pastga tushirish; ularni bir joydan ikkinchi joyga qo'yish, tovonda yon tomonga yurish.

Gavdani rivojlantiruvchi mashqlar. Devorga yopishib tik turish qo'llarni yuqoriga ko'tarish va tushirish; gimnastika devoriga yelka bilan yopishib turish, oyoqni bukilgan va yozilgan holda navbati bilan ko'tarish, tanani oldinga bukish, engashish va tayanib o'tirish. Chalqancha yotib oyoqlarni bir-biriga chalishtirib harakat qilish; o'tirgan holda boshni oyoqqacha engashtirish; qoringa yotgan holda qo'llarga tiranish, gimnastika devoriga osilib gavdani ko'tarish. Qo'lni-qo'lga berib juft bo'lib aylanish.

Saflanish va qayta saflanish. Mustaqil ravishda saflanish, qatorga turish; ikki guruhga bo‘linib turish, aylana bo‘ylab turish; bir safdan bir necha guruhga bo‘linish va qayta saflanish; chap va o‘ng tomonga saflanish; chap va o‘ngga qadam tashlab burilish qilish. Oyoq uchiga qarab tekislanish, burchak hosil qilib ketma-ket yurish.

Sog‘lomlashtirish ishlarini tashkil etish.

Ertalabki badantarbiya. Har kuni kattalar nazoratida ertalabki badantarbiya mashqlarini ochiq havoda, gilamcha ustida, yengil kiyimda, buyumlar bilan (buyumlarsiz) bajarish, mashqlarni suv muolajalari bilan tugallash. Muayyan izchillikda qomatni to‘g‘ri tutgan holda mashqlarni bajarish.

Qomatni to‘g‘ri tutish. Badantarbiya va mashg‘ulotlarga qomatni to‘g‘ri shakllantiradigan, yassitovonlikning oldini oladigan mashqlarni kiritish (kattalar bilan birgalikda). Qomatni mustaqil nazorat qilib yurish qoidalariga rioya qilish: orqa bilan devorga suyanib, tik turish, devorga yelkani tekkizib turish, yurishda **ana** shunday holatni saqlash.

Olti yoshdan yetti yoshgacha bo‘lgan bolalar bilan o‘tkaziladigan boshlang‘ich gimnastika mashqlari texnikasi (6-7 yosh). Bola hayotining yettinchi yilida undagi harakatlar ko‘lami kengayadi va aniqlashadi. 6-7 yoshli bola o‘zini idora qilish va o‘z harakatlarini nazorat qilish imkoniyatiga ega bo‘la boshlaydi. Bu yoshdagi bolada mustaqil faoliyat ko‘rsatish, tashabbuskorlik rivojlanadi, qiziquvchanlik yanada ortadi, kattalar fikrini tinglash ishtiyoqi shakllanadi, o‘z salomatligini nazorat qila oladi. Bu davrda bolaning bo‘yi 122-128 **sm** ga yetadi, og‘irligi 25-28 **kg** bo‘ladi. Uning idrok kuchi va tafakkuri jadal rivojlanadi, borliqni bilishga intila boshlaydi, gigiyenik malakalari shakllana boradi.

Boshlang‘ich gimnastika mashqlari asosida harakatlarni takomillashtirish, jismoniy sifatlar (tezkorlik, chaqqonlik)ni, kundalik harakat faolligiga bo‘lgan ehtiyojini shakllantirish. Mashqlarni bajarish paytida chidamlilik, muvozanat saqlash, harakatlarni boshqarish va fazoda chamalashni takomillashtirish. Uyushqoqlik bilan harakat qilishga; gimnastika mashqlariga qiziqishlarini qo‘llab-quvvatlash, ularni

faqat ko'rsatgandagina emas, balki so'z bilan tushuntirganda ham aniq bajarishga o'rgata borish.

Mashqlarni aniq, berilgan tezlikda, musiqa ohangiga moslab bajarish.

Yirik motorikani rivojlantirish. Bolada yurish, yugurish, yumalatish, irg'itish, ilib olish, emaklash, tirmashish, muvozanat saqlash kabi asosiy harakatlarni mustahkamlash; **gimnastik** o'tirgichda tik turib yura olish; turli holatdagi yugurish mashqlarini bajara olish; tezlik, muvozanat va yo'nalishni saqlagan holda yugurish; turli xil sakrash mashqlarini bajara olish, to'siqlar ichidan emaklay olish ko'nikmalarini rivojlantirishda davom etish.

Sport anjomlari (to'p, kegli, halqa, **v.b.**) bilan ta'minlash; bolaning murakkab harakatlarni bajarishga intilishini rag'batlantirish.

Asosiy harakatlarga doir mashqlar.

Yurish mashqlari. Tik turib yurishga o'rgatish. Turli saflanishlarda (bittadan, ikkitadan, to'rttadan kolonna bo'lib, doira olib, saf tortib) yurish; qo'llar bilan har xil harakatlarni bajarib yurish. Oddiy holatda va oyoqlarni chalkashtirib **gimnastik** yurish, o'ng oyoqni tashlab (harbiycha), ko'zlarni yumib yurish.

Gimnastika o'rindig'i bo'ylab (to'g'ri va yon tomon bilan) yurish, o'rta kelganda to'xtash va tayoqchani ustidan hatlab o'tish, qo'llar belda, ko'zni yumib yurish ko'nikmalarini tarkib toptirish. Oyoqlar uchida turish, berilgan ishora bo'yicha ko'zlarni yumib bir oyoq uchida turish; qo'llarni yuqoriga ko'targan holda, orqaga aylanish.

Yugurish mashqlari. 40-50 m masofaga o'rtacha tezlikda yugurish, buyumlar orasidan ularga tegib ketmaslikka harakat qilgan holda yugurish; yugurish vaqtida turg'un va **harakatlanuvchan** narsalarga tegmasdan ularni aylanib o'tib yugurish; tezlik saqlagan holda yugurish, yo'nalishni va muvozanatni saqlagan holda orqa bilan yugurish; berilgan masofani o'rta tezlikda yugurib o'tishga o'rgatish.

Sakrash mashqlari. Sakrash ko'nikmalarini shakllantirishda davom etish, sakrayotganda, (yerga tushishda) muvozanatni saqlash uchun qo'llarni oldinga, yon tomonga uzatish; bir joyda turli usullarda (galma-gal, o'ng va chap oyoqda, bir oyog'idan boshqa oyog'iga turib, oyoqlarni chalishtirgan holda) sakrash, ikki oyoqni

juftlab, chiziqlar ustidan, past buyumlar ustidan, turgan joyidan uzunlikka (80 sm masofaga) sakrash, yugurib kelib uzunlikka, balandlikka, arg'amchi bilan sakrash.

Otish, ilib olish va irg'itish mashqlari. Bolaga buyumlarni uzoqqa va nishonga irg'itishda barmoqlarni kuchli harakatlantirib otishga o'rgatish. Koptok bilan xilma xil va ishonch bilan harakat qilishga o'rgata borish. To'pni yuqoriga (kamida 10 marta) otish va ilib olish, xuddi shu mashqning o'zini chapak chalib aylanib va boshqacha usullar bilan bajarish; koptokni bir qo'ldan ikkinchi qo'lga olib yerga urib bajarish. Koptokni bir-biriga, pastdan va boshidan oshirib irg'itish.

Emaklab yurish va tirmashib chiqish mashqlari. Emaklab yurish gimnastika o'rindig'i bo'ylab qorinda va yelka bilan yotib qo'llarga tayanib va oyoqlarni itarib xona bo'ylab emaklab yurish, gimnastika o'rindig'i ustidan qator qilib qo'yilgan to'siqlar ichidan emaklash. Turli usullar bilan gimnastika narvonchasiga tirmashib chiqishni mashq qildirish. Gimnastika narvonining bir zinapoyasidan ikkinchi zinapoyasiga o'tish. Narvonga chiqib tushish, xodacha bo'ylab tirmashib chiqishga o'rgatish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

Qo'l va yelka uchun mashqlar. Dastlabki holat: gavda tik tutilgan, oyoqlar yelka kengligida ochilgan, qo'llarni yuqoriga, oldinga, yon tomonlarga ko'tarish, tovonlarni juftlab, oyoqlarni ochib, tik tutgan holatda oyoq uchida ko'tarilish. Qo'llarni ko'krak oldida tutgan yoki yelkalarga qo'ygan holatdan ularni yuqoriga yon tomonga cho'zish. yelkalarni ko'tarish va pastga tushirish. Tirsakdan bukilgan qo'llarni oldinga va yon tomonlarga shahdam yozib (barmoqlar musht qilib siqilgan), tirsaklarni orqaga bukish (2-3 marta) va qo'llarni ko'krak oldidagi holatdan yon tomonga cho'zish. Qo'llar tirsakdan bukilgan, barmoqlar yelkaga tekkan holda aylanasimon harakatlarni bajarish. Bir qo'lda halqani aylantirish; qo'llar oldinda, barmoqlarni ochish va yopish, bosh barmoqni bukish va barmoqlarni navbatma-navbat uning ustiga bukish.

Oyoqlar uchun mashqlar. O'tirgan holda oyoqni oldinga uzatib chalishtirish. Qo'llarni bosh orqasiga, yelkalarga qo'yib turib-o'tirish. Turgan holatda har bir oyoqni navbat bilan bukish, ketma-ket 2-3 marta bukib ko'tarish. Oyoqlar keng

yozilgan holda o'tirish, oyoqni oldinga siltab ko'tarib, oyoq uchini to'g'rilab, oldinga cho'zilgan qo'llarning kaftlariga tekkizish. Narvon pog'onasini, stul suyanchig'ini bir qo'l bilan ushlab turib, oyoqni erkin ravishda oldinga va orqaga silkitish.

Gavdani rivojlantiruvchi mashqlar. Boshni pastga egish, yuqori ko'tarish, o'ng va chap tomonga burish. Qo'llarni yuqoriga ko'tarib, yon tomonlarga yoyib, belga tirab, bosh orqasiga qo'yib yon tomonlarga burilish. Qo'llarni yuqoriga ko'tarib, atrofga yozib, oldinga engashish. Turgan holda gavdaning yuqori qismini aylantirish. Orqaga tayanib o'tirib, ikki oyoqni ko'tarish, oyoq uchlarini cho'zish, oyoqlarni xuddi shu holatda tutib turish. Chalqancha yotgan holatdan yarim o'tirish va yana yotish. Orqa bilan yotib, ikki oyog'ini baravar ko'tarish. Orqa bilan yotgan holatda gimnastika o'rindig'ida tortilish. Gimnastika **narvonchasining** pog'onasidan ushlab, bir qo'l va oyoqni harakatlantirish. Gimnastika **narvonchasiga** orqa bilan suyanib turish va ikki qo'lni boshdan oshirib, uning pog'onasini mumkin qadar yuqorirog'idan ushlash; tizzalab yurish (tizza ko'zidan bukilgan oyoqlarni yerdan navbatma-navbat ko'tarish).

Saflanish va qayta saflanish. Mustaqil, tez va uyushqoqlik bilan bittadan, ikkitadan saflanish; bir qatorga tekislanish, harakat vaqtida bir necha **guruhchalarga** bo'linish, bitta aylanadan bir necha aylanaga ajralish va qayta saflanish. "Bir-ikki" deb sanash, bir qator va ikki qatordan bo'lib qayta saflanish. Harakat vaqtida maydon burchaklarida burilish hosil qilish, mashq so'ngida hammani baravar to'xtashga o'rgatish.

Sog'lomlashtirish ishlarini tashkil etish.

Ertalabki badantarbiya. Ertalabki badantarbiya mashqini bajarish ishtiyoqini shakllantirish, uni o'tkazayotganda uyushqoqlikka, mashqlar kompleksini mustaqil bajarish ko'nikmasiga erishish. Badantarbiya mashqlarini muntazam ravishda ochiq havoda, gilamcha ustida, yengil kiyimda buyumlar bilan (buyumlarsiz) bajarish; mashqlarni suv muolajalari bilan tugallash. Muayyan izchillikda, aniq, shiddat bilan muskullarni tarang holga keltirish, mashqlarni qomatni to'g'ri tutgan holda bajarish; mashqlarni ildam harakat qilib, o'ziga to'liq ishonch bilan aniq bajara olishga o'rgatishda davom etish.

Qomatni to‘g‘ri tutish. Ertalabki badantarbiya va mashg‘ulotlarda qomatni to‘g‘ri shakllantiradigan, yassitovonlikning oldini oladigan mashqlarni kiritish (kattalar bilan birgalikda). Qomatni mustaqil nazorat qilib borish qoidalariga rioya qilish, orqa bilan devorga suyanib, tik turish, devorga yelkani tekkizib turish, yurishda ana shunday holatni saqlab yurishini mustahkamlash.

Kunda bajariladigan mashqlar to‘g‘ri qomatni shakllantiradi, intizom va gimnastika mashqlariga qiziqishni uyg‘unlashtiradi, ko‘tarinki rux, bag‘ishlaydi. Bundan tashqari, hozirgi zamonda har bir bolaning qobiliyatiga qarab shaxmat, shashka, kurash, tennis, gimnastika, badiiy-gimnastika va boshqa sport turlari bilan shug‘ullanishga jalb qilish bugungi kunning talabi.

3.2.Maktabgacha yoshdagi bolalarda ertalabki badantarbiya mashg‘ulotlari.

Ertalabki badantarbiya mashqlarining sog‘lomashtiruvchi turlari bu maktabgacha ta’lim muassasalar tarbiyalanuvchilari ertalabki badan tarbiya mashqlarini o‘z ichiga oladi. Ertalabki **badan tarbiya mashqlarining** bu turlari shug‘ullanuvchilarni har tomonlama jismoniy kamolotga yetkazish, salomatligini mustahkamlash va harakat funksiyalarini takomillashtirish maqsadida qo‘llaniladi.

Ertalabki badantarbiya mashqlarida sport turlari. Bu guruhga sport ertalabki badantarbiya mashqlari, badiiy ertalabki badantarbiya mashqlari kiradi. Bu turlar sport yo‘nalishiga ega bo‘lib, sport turlari sifatida targ‘ib etiladi.

Bulardan maqsad, mashqlarni ijro etish texnikasida yuksak kamolotga erishish, yuksak sport mahoratini ko‘rsatish, hamda har yoqlama yuksak jismoniy tayyorgarlik asosida ertalabki **badan tarbiya mashqlari** ko‘p murakkab mashqlarini bajara bilishga erishishdan iborat. Ertalabki badan tarbiya mashqlarining amaliy turlari.

Ertalabki badantarbiya — amaliy mashqlarning bir ko‘rinishidir, ertalabki badantarbiya yanada tezroq va to‘la ravishda bolaning sog‘lig‘ini tiklash uchun qo‘llaniladi, yana jismoniy sifatlarni rivojlantirishda chidamlilikda qo‘llaniladi. Ertalabki mashqlarning vositalari — saflanish mashqlari, harakatlanishning va raqs qadamlarining xillari; umumiy ritmik mashqlarning buyumlarsiz va buyumlar bilan bajarilish turlari (tayoqlar, gantellar, arg‘imchoqlar, to‘plar va boshqa), mashqi devordagi mashg‘ulotlar

xalqlarda va amaldagi mashqlar (yugurish, sakrash, oʻrmalash, oshib oʻtish) kabilardir. Ertalabki badantarbiya mashgʻulotdan oldin oʻtkaziladi.

Uning ahamiyati: organizmni chiniqish jarayoniga tayyorlash. Ertalabki badantarbiya 7-15 daqiqa davom etadi. Badantarbiya mashqlari 5-7 ta mashgʻulotlardan iborat. Eng koʻp ogʻirlik mashgʻulotlarning oʻrtasida oʻtkaziladi. Bolalar bogʻchalari guruhlarida ertalabki mashqlar sogʻlomlashtirish va tarbiyaviy vazifalarni bajaradi. Kun tartibining ajralmas qismi boʻlgan holda u har bir bola uchun majburiydir.

Har kuni uygʻongach (5-7 daqiqadan soʻng) maxsus tanlangan 7-12 jismoniy mashqlar 10-15 daqiqa davomida organizm faoliyatini faollashtiradi, tananing toʻgʻri oʻsishidagi koʻnikmalarga ijobiy taʼsir koʻrsatadi, yassi oyoqlikdan ogohlantiradi. Ertalabki mashqlarda ishtirok etish bolalarda foydali boʻlgan har kuni bajariladigan ertalabki jismoniy mashqlarni bajarishni taʼminlaydi.

Aqliy va jismoniy mehnatning ishlab chiqaruvchanlik darajasi birmuncha pasaygan boʻladi. Ertalabki jismoniy mashgʻulotlarning ahamiyati markaziy nerv sistemasiga kuchli analizatorlarning retseptorlarining signallari oqimi kelib tushadi, ayniqsa proporsiya-retseptorlardan, bu markaziy nerv tizimining tez qoʻzgʻalishiga va mehnatga yaroqliligi meʼyorini qayta tiklaydi.

Ertalabki mashqlar teri retseptorlarining sovuqqa va suv bilan boʻladigan taʼsirlari birgalikda oʻtkazilsa, nerv sistemasining qoʻzgʻalish jarayoni tezroq yoʻlga qoʻyiladi. Tashqi muhitdagi ayrim kuzatuvchilarni taʼsirlari (suv jarayonlari, toza havo va quyoshning taʼsiri) nerv tizimining qoʻzgʻalishi bilan bir qatorda organizmning chiniqishiga yordam beradi.

Ertalabki jismoniy mashqlar gavdaning, muskul guruhlarining hamma qismlarini harakatga keltirish qon aylanishining kuchayishiga yordam beradi. Yurakning va oʻpkaning normal faoliyatining qayta tiklanishi, odatdagi moddalar almashinuvi darajasini oshiradi. Kuchlarni, tezlikni va koordinatsiyalarni, harakatlanish apparatlari va ichki organlarning fiziologik vazifalarini markaziy nerv tizimi tomonidan doimiylikini yaxshilaydi, sistematik ravishdagi muskul mashqlari davomida rivojlanuvchi muskullarning oʻziga xos kimyoviy xususiyatlarini saqlab qolishga yordam beradi.

Mashqlar charchoq keltirib chiqarmasligi lozim. Shuning uchun **asta-sekin** sodda mashqlardan biroz murakkab mashqlarga o'tish lozim va shu bilan bir qatorda asta-sekinlik bilan organizmga kuchlanishni kuchaytirish lozim.

Kuchlanishlar mashqlarning qiyinlashuvi hisobiga, qayta **bo'rilishlar** soni hisobiga, harakatlarning tezlik darajasini oshishi va ayrim mashqlar orasidagi to'xtalishlarni kamaytirish hisobiga oshiriladi. Ertalabki badantarbiyaning metodik xususiyati. Badantarbiya mashqlarning xarakteristikasi.

Safda turib bajariladigan mashqlar bu qiyin bo'lmagan harakatlantiruvchi mashqlardir. **Umumrivojlantiruvchi** mashq (ertalabki **badan tarbiya** mashqlari hamma turlarida keng foydalaniladi).

Bu unchalik qiyin bo'lmagan harakatiga keltiruvchi mashq), ya'ni har xil muskullar guruhini jismoniy layoqatini yanada chuqurlashtirish, elementlar, harakatga keltiruvchi ko'nikmani qo'lga kiritish, predmetlar bilan ishlash, umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish maqsadida bajariladi.

Erkin mashq bu ertalabki badantarbiya mashqlarining bir turi bo'lib chidamlilikni oshirishga rivojlantirishga yo'naltirish. Badiiy ertalabki badantarbiya mashqlari. Ertalabki badantarbiya vazifalari qo'ydagilar hisoblanadi: -odamning jismoniy holatiga xos bo'lgan mezonlar bo'yicha uning salomatligiga oid model ko'rsatkichlarini normallashtirib turish, -jismoniy yuklamalar me'yorga solib turishi, -sihat- salomatligini model darajasiga erishishi va uni saqlab turish uchun unga optimal darajada mashq tasir ko'rsatuvchi tadbirlar.

Ertalabki badantarbiya mashqlariga o'rgatishning shart-sharoitlari. Badantarbiya mashqlariga o'rgatishning shart-sharoitlarini yaratish bir-nechta sharoitlarni o'ziga qamrab oladi. Buning ostida tarbiyachining tayyorgarligi va har xil metodik va texnik vositalari ishlatilishi nazarda tutiladi.

Tarbiyachi o'rgatayotgan mashqlarini chuqur va mukammal bo'lishi kerak. O'rgatish oldidan tarbiyachida ishning rejasi bo'lishi shart. Uning ichida harakatlarining ketma-ketligi bo'lishi kerak.

Har bir bolaning sifatlarini, mashqlarning sharoitlarini bilishi kerak. Ko'pincha mashqlarni o'rgatayotganda tarbiyachi tayyor tekshirilgan o'rgatish yo'llarini ishlatadi.

Bunda o'rgatish yulining modelini aniqlash kerak. Mashqlarni o'rgatish vaqtida tarbiyachining harakati katta ahamiyatga ega.

Bolaning harakatini e'tibor bilan kuzatib, uni har doim baholab turishi kerak, o'z vaqtida bolaga yordam berib, mashqlarning bajarilishini yengillashtirishi, agar qiyinchiliklar tug'lsa, xatolarni to'g'rilashi kerak. O'rgatish jarayonini shu tarzda boshqarish, tarbiyachi tomondan, ijodiy jarayondir va pedagogik mahoratni ta'riflaydi.

Nazorat savollari.

1. Yurish mashqlari to'g'risida ma'lumot bering?
2. Yugurish mashqlari. to'g'risida ma'lumot bering?
3. Sakrash mashqlari to'g'risida ma'lumot bering?
4. Otish, ilib olish va irg'itish mashqlari to'g'risida ma'lumot bering?
5. Umumrivojlantiruvchi mashqlarga ta'rif bering?
6. Qo'l va yelka uchun mashqlari to'g'risida ma'lumot bering?
7. Oyoqlar uchun mashqlar qanday amalga oshiriladi?
8. Gavdani rivojlantiruvchi mashqlar to'g'risida ma'lumot bering?
9. Saflanish va qayta saflanish to'g'risida ma'lumot bering?
10. Sog'lomlashtirish ishlarini tashkil etish to'g'risida ma'lumot bering?

TEST BANKI

Savol	Manbasi va sahifasi
1.Gimnastikaning asosiy vazifalari?	M.N.Umarov “Gimnastika” o‘quv qo‘llanma, 2015 yil 298 bet.
Bolaning irodasini va axloqini tarbiyalash	
Bolaning jismoniy sifatlarini kuch, tezkor, chaqqon, epchil, egiluvchanligini o‘stirish	
Bola sog‘lig‘ini mustahkamlash, jismoniy kamolotini takomillashtirish va uning jismoniy rivojlanishini ta’minlash	
Jismoniy shakllantirish	
2.Gimnastika yordamida bolada qaysi jismoniy sifat rivojlanadi?	M.N.Umarov “Gimnastika” o‘quv qo‘llanma, 2015 yil 367 bet.
Chidamlilik	
Kuch	
Tezkorlik	
Egiluvchanlik	
3.Gimnastika yordamida bolada qaysi	M.N.Umarov “Gimnastika” o‘quv

xislatlar rivojlanadi?	qo'llanma, 2015 yil 363-366 bet.
Barcha javob to'g'ri	
Axloq	
Iroda	
Estetika	
4.Boshlang'ich gimnastika mashg'ulotlarida gimnastikaning qaysi sog'lomlashtiruvchi turidan foydalaniladi?	M.N.Umarov "Gimnastika" o'quv qo'llanma, 2015 yil 363 bet.
Ritmik gimnastika	
Gigiyenik gimnastika	
Davolash gimnastika	
Barcha javob to'g'ri	
5.Sog'lomlashtiruvchi gimnastika bolani....?	M.N.Umarov "Gimnastika" o'quv qo'llanma, 2015 yil 364 bet.
Ishlab chiqarish va mehnatga tayyorlaydi	
Sportga tayyorlaydi, kuchli qiladi	
Sog'lomlashtiradi, chiniqtiradi va ish qobiliyatini oshiradi	
Yurish, yugurish, sakrash, emaklash, uloqtirishni o'rgatadi	
6.Boshlang'ich gimnastika	M.N.Umarov "Gimnastika" o'quv

mashqlarini o‘rganishdan asosiy maqsad?	qo‘llanma, 2015 yil 364-365 bet.
Qaddi qomatni shakllantirish, bo‘yni o‘stirish.	
Harakat ko‘nikmalarini va malakalarini shakllantirish, maxsus bilimlarni olish.	
Jismoniy sifatlarni kuchaytirish.	
Axloqiy xislatlarni tarbiyalash.	
7.Gimnastika mashg‘ulotining nechta fazasi mavjud ?	M.N.Umarov “Gimnastika” o‘quv qo‘llanma, 2015 yil 294 bet.
3 ta. (tayyorlov, asosiy va yakuniy)	
2 ta. (tayyorlov va asosiy)	
1 ta. (asosiy)	
4 ta. (tayyorlov, boshlang‘ich, asosiy, yakuniy)	
8.Boshlang‘ich gimnastika mashg‘uloti mazmunini belgilovchi asosiy manba – bu ?	M.N.Umarov “Gimnastika” o‘quv qo‘llanma, 2015 yil 291 bet.
“Dastlabki qadam”	
“Boshlang‘ich qadam” dasturi.	
“Ilk qadam” dasturi. dasturi.	
“Kirish qadami” dasturi.	
Savol	Manbasi va sahifasi

9.Jismoniy tarbiya yo‘riqchilari mashg‘ulotining kirish qismini o‘tkazishga qo‘yiladigan talablarni bajarish uchun quyidagilarni bilishi kerak ?	M.N.Umarov “Gimnastika” o‘quv qo‘llanma, 2015 yil 296 bet.
Axborot berish, yordam ko‘rsatish, xatolarni tuzatish, to‘g‘ri joylashtirish.	
Harakat, sakrash, uloqtirishni bilish.	
Kuch, chaqqonlik, chidamlilikni rivojlantirishni bilish.	
To‘liq va qismlarga bo‘lib o‘rgatish.	
Savol	Manbasi va sahifasi
10.Muntazam ravishda o‘tkaziladigan boshlang‘ich gimnastika mashg‘ulotlari?	M.N.Umarov “Gimnastika” o‘quv qo‘llanma, 2015 yil 366 bet.
Barcha javoblar to‘g‘ri.	
Bolani salomatligini mustahkamlaydi.	
Bolani jismonan baquvvatlash-tiradi.	
Bolalarni axloqiy tomondan ijobiy sifatlarini tarbiyalaydi.	
Savol	Manbasi va sahifasi
11.Ertalabki gimnastikani o‘tish vaqti (kichik guruhda) ?	“Ilk qadam” MTT davlat o‘quv dasturi, 2018 yil 26-27 bet.
15-18 daqiqa.	

10-12 daqiqa.	
5-8 daqiqa.	
20-25 daqiqa.	
Savol	Manbasi va sahifasi
12.Ertalabki gimnastikani o‘tish vaqti (o‘rta guruhda) ?	“Ilk qadam” MTT davlat o‘quv dasturi, 2018 yil 26-27 bet.
9-11 daqiqa	
15-18 daqiqa	
20-25 daqiqa	
25-30 daqiqa	
Savol	Manbasi va sahifasi
13.Ertalabki gimnastikani o‘tish vaqti (katta guruhda) ?	“Ilk qadam” MTT davlat o‘quv dasturi, 2018 yil 26-27 bet.
25-30 daqiqa	
15-20 daqiqa	
20-25 daqiqa	
12-15 daqiqa	
Savol	Manbasi va sahifasi
14.Saf usullari- ?	M.N.Umarov “Gimnastika” o‘quv qo‘llanma, 2015 yil 60 bet.
Turgan joyda ijro etiladigan saf harakatlardan iborat.	

Sakragan joyda ijro etiladigan sakrash harakatlardan iborat.	
Uloqtirgan joyda ijro etiladigan uloqtirish harakatlardan iborat.	
Yugurgan joyda ijro etiladigan yugurish harakatlardan iborat.	
Savol	Manbasi va sahifasi
15.Turgan joyda burilishlar?	M.N.Umarov “Gimnastika” o‘quv qo‘llanma, 2015 yil 60 bet.
Buyruqlar - “O‘ng-GA!”, “Chap-GA!”, “Ort-GA!”	
Buyruqlar - “Saflan!”, “Tarqal!”, “To‘xta!”	
Buyruqlar - “Rostlan!”, “Tekislan!”, “Erkin!”	
Buyruqlar - “Tekislan!”, “Rostlan!”, “Erkin”	
Savol	Manbasi va sahifasi
16.Saf mashqlarini bajarish necha qismga bo‘linadi?	I.I.Morgunova “Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma, 2010 yil, 8 bob, 8.1.
Topshiriqni bajaruvchi va ijro etuvchi	
Bajariluvchi va tayyorlovchi	
Ogohlantiruvchi va tayyorlovchi	

Ijro etiluvchi, tayyorlovchi va qayta ijro etiluvchi	
Savol	Manbasi va sahifasi
17.Tirmashib chiqish mashqlari qaysi mashqlarga kiradi?	I.I.Morgunova “Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma, 2010 yil, 1 bob, 1.3.
Erkin mashqlar	
Amaliy mashqlar	
URM mashqlar	
Akrobatik mashqlar	
Savol	Manbasi va sahifasi
18.Umumrivojlantiruvchi mashqlar darsning qaysi qismida o‘tkaziladi?	I.I.Morgunova “Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma, 2010 yil, 9 bob, 9.1.
Yakuniy qismida	
Asosiy qismida	
Tayyorlov qismida	
Darsda	
Savol	Manbasi va sahifasi
19.Umumrivojlantiruvchi mashqlar deb nimaga aytiladi?	I.I.Morgunova “Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma, 2010 yil, 9 bob, 9.3.
Tanaga umum-ta’sir qiladigan	

harakatlar yoki ularning birikmalariga aytiladi	
Harakatlar yoki ularning birikmalariga aytiladi	
Bajariladigan mashqlarga aytiladi	
Asosiy gimnastika mashqlariga aytiladi	
Savol	Manbasi va sahifasi
20.Quyidagilar bolalar charchog‘ining asosiy belgilariga kiradi?	I.I.Morgunova “Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma, 2010 yil, 11 bob, 11.2.3.
Lanjlik, qo‘l-oyoqlarni qattiq og‘rishi	
Tezligini yuqolishi, bellarni og‘rishi, lanjlik, qo‘l-oyoqlarni qattiq og‘rishi	
Bosh og‘rishi, burundan suv ketishi, lanjlik, qo‘l-oyoqlarni qattiq og‘rishi	
Diqqat e‘tiborni kamayishi, mashqlarni noto‘g‘ri bajarish, oyoq qo‘llarni titrashi, lanjlik	
21.Gimnastika so‘zining ma’nosi nima?	I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma 2013 yil. 4-bet
Yunoncha “yalang‘och”	
Inglizcha “yarim yalang‘och”	
Arabcha “kiyimli”	

Lotincha “kiyimsiz”	
22.Saf mashqlarining mazmuni nimalardan iborat?	I.I.Morgunova “Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma, 2010 yil, 5 bob, 5.1.
Uyushqoqlik, intizomlilik, jamoa bo‘lib harakat qilish, asl holatni tiklash	
Yurish, yugurish, saflanish	
Sakrash, uyushqoqlik, umbaloq oshish	
Raqs harakatlari, intizomlilik, ayrim berilgan mashqlar asl holatni tiklash	
Savol	Manbasi va sahifasi
23.Sherenga bu ...?	I.I.Morgunova “Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma, 2010 yil, 1 bob, 1.1.
Birin ketin turish.	
Chiziqqa turish ketma –ket turish.	
Bir chiziqqa yonma-yon turish.	
Doira bo‘lib joylashish.	
Savol	Manbasi va sahifasi
24.Emaklab o‘tish mashqlari qaysi mashqlarga kiradi?	I.I.Morgunova “Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma, 2010 yil, 1 bob, 1.1.
Amaliy mashqlar.	

Erkin mashqlar.	
Dinamik mashqlar.	
Statik mashqlar.	
Savol	Manbasi va sahifasi
25.URMlarni qanday o'tish usuli mashg'ulot zichligini oshiradi?	I.I.Morgunova "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi" o'quv qo'llanma, 2010 yil, 9 bob, 9.1.
Xususiy o'tish	
Oddiy o'tish	
Asossiz o'tish	
Uzluksiz o'tish	
Savol	Manbasi va sahifasi
26.Doira bo'lib yurish uchun zalni qaysi qismida buyruq beriladi?	I.I.Morgunova "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi" o'quv qo'llanma, 2010 yil, 5 bob, 5.1.
Zal o'rtasidan	
Zal chetga boshidan	
Zal oxiridan	
Zal quyidan	
Savol	Manbasi va sahifasi
27.Akrobatika mashqlari qaysi javobda to'g'ri berilgan?	I.I.Morgunova "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi" o'quv

	qo'llanma, 2010 yil, 1 bob, 1.1.
Yugurish, yotish	
Sakrash, osilish	
Umbaloq oshish, salto	
Turish, osilish	
Savol	Manbasi va sahifasi
28.Tirmashib chiqish mashqlari qaysi anjomlarda bajariladi?	I.I.Morgunova "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi" o'quv qo'llanma, 2010 yil, 1 bob, 1.1.
Arqon, gimnastika devor	
To'qmoq, to'p	
Gimnastika to'shak, sakrash arqoni	
Gardish, tasma	
Savol	Manbasi va sahifasi
29.Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlarini aniqlang?	I.I.Morgunova "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi" o'quv qo'llanma, 2010 yil, 1 bob, 1.1.
To'plar bilan bajariladigan mashqlar	
Gantellar bilan bajariladigan mashqlar	
Jihozsiz bajariladigan yengil URMLar	
Anjomlarda bajariladigan mashqlar	
Savol	Manbasi va sahifasi

30.Amaliy (ixtiyoriy) mashqlar bu- ?	I.I.Morgunova “Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma, 2010 yil, 1 bob, 1.1.
Maxsus mashqlar	
Akrobatik mashqlar	
Anjomlarda mashqlar	
Yurish, yugurish, sakrash	
Savol	Manbasi va sahifasi
31.Badiiy gimnastika mashqlari bajariladigan anjomlar qaysi javobda ko‘rsatilgan?	I.I.Morgunova “Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma, 2010 yil, 1 bob, 1.1.
Arqon, gimnastika narvon	
Gardish, tasma, to‘p	
Turnik, arqon, tayanib sakrash	
Brus, gimnastika devor	
Savol	Manbasi va sahifasi
32.Gimnastika mashg‘ulotlar sport formasi?	I.I.Morgunova “Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma, 2010 yil, 1 bob, 1.1.
Triko, futbolka	
Shortik, futbolka, krasofka	
Kimono, triko, mayka	

Cheshka, triko, mayka	
Savol	Manbasi va sahifasi
33.Qomatni rostlovchi mashqlarni aniqlang?	I.I.Morgunova “Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma, 2010 yil, 1 bob, 1.1.
Oyoq tovonida yurish, oyoq uchida yurish	
Oyoq uchida yurish, oyoq kaftining tashqarisida yurish	
Yugurish va sakrash	
Sakrash va uloqtirish	
Savol	Manbasi va sahifasi
34.Asosiy gimnastika gimnastikaning qaysi turiga kiradi?	I.I.Morgunova “Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma, 2010 yil, 1 bob, 1.3.
Gimnastikaning sog‘lomlashtiruvchi turlariga	
Gimnastikaning sport turlariga	
Gimnastikaning amaliy turlariga	
Ertalabki gimnastika turlariga	
Savol	Manbasi va sahifasi
35.Gimnastika mashg‘ulotlarida shikastlanishni oldini olish uchun	I.I.Morgunova “Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv

qaysi mashqlarni bajarish kerak?	qo‘llanma, 2010 yil, 4 bob, 4.5.
Akrobatik mashqlar	
Maxsus mashqlar	
Egiluvchanlik mashqlar	
Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar	
Savol	Manbasi va sahifasi
36.Buyruq berish usullarini ko‘rsating?	I.I.Morgunova “Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma, 2010 yil, 4 bob, 4.1.
Ogohlantiruvchi – bajaruvchi	
Bajaruvchi – tushuntirish	
Ogohlantiruvchi - so‘zlash	
Bajaruvchi – ogohlantiruvchi	
Savol	Manbasi va sahifasi
37.Gimnastika darsi necha qismdan iborat?	I.I.Morgunova “Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma, 2010 yil, 17 bob, 17.1.
4 qism	
2 qism	
1 qism	
3 qism	
Savol	Manbasi va sahifasi

38.Gigiye­nik gimnastika­ning mashqlarini aniqlang?	I.I.Morgunova “Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma, 2010 yil, 17 bob, 17.1.1.
Umbaloq oshish, salto, yugurish, sakrash.	
Ertalabki badantarbiya, quyosh vannasi, suv vannasi.	
Saflanish, yugurish, sakrash.	
Yurish, yugurish, dam olish.	
Savol	Manbasi va sahifasi
39.Darsga qo‘yilgan vazifa darsning qaysi qismida bajariladi?	I.I.Morgunova “Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma, 2010 yil, 17 bob, 17.3.
Asosiy qismida.	
Tayyorlov qismida.	
Yakuniy qismida.	
O‘yin qismida.	
Savol	Manbasi va sahifasi
40.Gimnastika skameykasi qanday mashqlar uchun ishlatiladi?	I.I.Morgunova “Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma, 2010 yil, 11 bob, 11.2.6.
Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun.	
Maxsus mashqlar uchun.	

URM, muvozanat saqlash, tirmashib chiqish va dam olish uchun.	
Kuchni rivojlantirish uchun.	
Savol	Manbasi va sahifasi
41.Gimnastika so‘zining ma’nosini aniqlang?	I.I.Morgunova “Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma, 2010 yil, 1 bob, 1.1.
Mashq qildiraman.	
Mashq qilaman.	
Yuguraman, oyoq uchida yuraman.	
Sakrayman.	
Savol	Manbasi va sahifasi
42.Saf mashqlari nechta guruhga bo‘linadi?	I.I.Morgunova “Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma, 2010 yil, 5 bob, 5.2.
Saf usullari, saflanish, joydan-joyga ko‘chish, orani ochish va yaqinlashtirish.	
Qayta saflanish, yurish, yugurish.	
Yugurish, qayta saflanish, yurish, yugurish.	
Saflanish, yurish, qayta saflanish, yurish, yugurish.	

Savol	Manbasi va sahifasi
43.Gimnastikani qaysi turi bilan bola yoshdagilar shug‘ullanishlari mumkin?	I.I.Morgunova “Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma, 2010 yil, 1 bob, 1.1.
Sport gimnastikasi.	
Amaliy gimnastika.	
Badiiy gimnastikada.	
Sog‘lomlashtiruvchi.	
44.Gimnastikaning qaysi turida koptok, tasma, gardish ishlatiladi?	I.I.Morgunova “Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma, 2010 yil, 1 bob, 1.3.
Sport gimnastikada.	
Badiiy gimnastikada.	
Atletik gimnastikada.	
Amaliy gimnastikada.	
45.“G‘ujanak bo‘lish” qaysi mashqda ishlatiladi?	I.I.Morgunova “Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma, 2010 yil, 1 bob, 1.3.
Akrobatikada	
Maktabda	
Ishxonada	
Ringda	
46.Guruhga saflanish uchun buyruq	I.I.Morgunova “Gimnastika va uni

bering?	o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma, 2010 yil, 3 bob, 3.2.
“Erkin!”	
“Tarqal!”	
“Saflan!”	
“Tekislan!”	
47.Joydan-joyga ko‘chishda oyoqni poldan necha sm ko‘tarib qadam tashlanadi?	I.I.Morgunova “Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma, 2010 yil, 4 bob, 4.1.
8-12 sm	
10 sm	
12-16 sm	
15-20 sm	
48.“Ilon izi” atamasi gimnastikani qaysi bo‘limida uchraydi?	I.I.Morgunova “Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma, 2010 yil, 4 bob, 4.1.
URMda	
Saf mashqlarida	
Sport mashqlarida	
Ertalabki badantarbiyada	
49.Kalonna bu ?	I.I.Morgunova “Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma, 2010 yil, 4 bob, 4.1.

Ikki qatorga saflanish	
Safda yonma-yon joylashish	
Safda orqama-orqa joylashish	
Uch qatorga saflanish	
50.MTTda o‘tiladigan gimnastika darsi gimnastikaning qaysi turiga kiradi?	I.I.Morgunova “Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma, 2010 yil, 17 bob, 17.1.
Sport	
Sog‘lomlashtiruvchi	
Gigiyenik	
Ishlab chiqarish	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
C	D	A	D	C	B	A	C	A	A	C	A	D	A	A	D	B	C	A	D
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
A	A	C	A	D	A	C	A	C	D	B	D	A	A	D	A	D	B	A	C
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50										
A	A	D	B	A	C	D	B	C	B										

Xulosa.

Gimnastika o'z navbatida, ertalabki gimnastika, badiiy gimnastika, sog'lomlashtiruvchi gimnastika kabi bir qator yo'nalishlarni qamrab oladi. Ertalabki gimnastika mashqlarini bajarish bolani qomatini to'g'ri rivojlanishi, nafas olishi, qon aylanishiga yordam beradi.

Bolalarda diqqatini, maqsadga intiluvchanlikni tarbiyalaydi, aqliy faoliyatining oshishiga yordam beradi, emotsiya va quvonch tuyg'ularini uyg'otadi. Gimnastika va badiiy gimnastika maktabgacha yoshdagi bolalarni sog'lomlashtirish irodalilik, sabrlilik muvofaqiyatli hal qilish uchun harakatli o'yin uslubiga ega bo'lib, bugungi kunda maktabgacha yoshdagi bolalarning uyg'un rivojlanishi uchun muhim sohalardan biri sanaladi.

Gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish, o'rganish uslublari o'rgatishning harakat malakalari va maxsus bilimlarni egallashga qaratilgan. O'rganish jarayoni bolalarning jismoniy rivojlanishi bilan uzviy bog'liq bo'ladi. Mashg'ulotlarni tashkil etishda jismoniy tarbiya yo'riqchisi bolalar bilan birgalikda ijodiy faoliyatda bo'lishi yetakchi rol o'ynaydi.

Gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish 3 qismga bo'linadi:

- 1.Dastlabki o'rgatish
- 2.Mukammal o'rgatish
- 3.Mustahkamlash va takomillashtirish.

Sog'lomlashtiruvchi gimnastika maktabgacha ta'lim tashkilotlarida yassioyoqlikni oldini olish, skolioz, tayanch harakat tizimini to'g'ri shakllanishida universal vosita hisoblanadi.

Mashg'ulotni faqat kunning birinchi yarmida emas, balki ikkinchi yarmida ham o'tkazish maqsadga muvofiq. Shu bilan birga, kechki vaqtlarda ham oila bilan olib borilishi organizmning mehnat jarayonida asosiy yuklama tushadigan organlari va tizimlari faolligini oshirishga yordam beradi.

Sog'lomlashtiruvchi gimnastika majmualarida quyidagi jismoniy mashq guruhlari qo'llanadi: kerishish (cho'zilish), yon tomonga egilishlar, o'tirib turishlar, cho'zilishlar, sakrashlar, sport yurishi, yugurish, oldinga egilish, bo'shashish

elementlari ishtirok etgan siltanish harakatlari, orqaga egilishlar, qo'l va yelka kamari mushaklarini bo'shashtirish, koordinatsiyaga, aniqlikka va diqqat- e'tiborga yo'naltirilgan mashqlar.

Gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etishda yosh bosqichlari, shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi inobatga olinishi lozim. Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi: bolalarning umumiy harakat va jismoniy tayyorgarligi uchun ahamiyatli bo'lgan harakat ko'nikmalarini shakllantirish, kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, epchillik, chidamlilik kabi sifatleri. Maktabgacha yoshdagi bolalarda gimnastika mashqlarini muntazam o'tkazilishi bola organizmining hayot faoliyatini yaxshilaydi, xushchaqchaqlik kayfiyatini uyg'otadi.

Maktabgacha tayyorlov yoshida bolalar bilan mashg'ulotlarni tashkil etishda pedagog uchun muhim bo'lgan holatlar bo'lib, bu guruh yosh bosqichlarida ko'nikmalarni shakllantirish bilan bog'liq.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanuvchilarni gimnastika bilan shug'ullanishlariga, ularning qiziqishlarini oshirish maqsadida yurtimiz bayrog'ini baland tutib turuvchi ko'plab gimnastikachilarimizdan: O.Chusovitina, Sabina Turobova, Aleksandra Serdyukova, Sabina Tashkenbayeva, Nurinisa Usmonova, Dildora Rahmatova va ko'plab yosh sportchi yoshlarimizni o'rnak qilib ko'rsatishimiz mumkin.

Gimnastika mashg'ulotlarining ayrim xususiyatlari mavjud:

- Tanlangan gimnastika turi bo'yicha, sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, eng yuqori natijaga erishishga qaratilgan;
 - Mashg'ulotlarning qat'iy chegaralangan muddati va muntazamligi;
 - Ma'lum qonuniyatlarga muvofiq ko'p yillik rejalashtirish;
 - Mashg'ulot yuklamalarining izchil ravishda oshirilib borilishi;
 - Gimnastikachining yetarlicha mustaqilligi hamda mashg'ulot jarayoniga ijodiy yondashuv sharoitida jismoniy tarbiya yo'riqchisining rahbarlik roli;
- Maktabgacha yoshdagi bolalarni gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazishda tarbiyachilar va ota-onalar o'rtasida sport bo'yicha targ'ibot va tashviqot ishlarini olib

borish ya'ni nufuzli sport musobaqa g'oliblari yetakchi sportchilar bilan suhbatlar tashkil etish kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

I. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari:

1. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz – Toshkent: “O'zbekiston” nashriyoti, 2017 y. – 592 bet.
2. Mirziyoyev Sh.M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-jild. Toshkent: “O'zbekiston” nashriyoti, 2020 y – 400 bet.

II. Normativ-huquqiy hujjatlar

1. O'zbekiston Respublikasining 2020-yil 23 sentyabrdagi “Ta'lim to'g'risida”gi **O'RQ-637**-sonli Qonuni
2. O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi **O'RQ-394**-sonli “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartish va qo'shimchalar kiritish haqida”gi Qonuni.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 16-iyundagi “Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to'g'risida” gi **PQ-5148**-sonli qarori.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 14-martdagi “Gimnastika bo'yicha Oksana Chusovitina sport mahorati maktabini tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida”gi **PQ-163** sonli qarori.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 23-dekabrda gi “Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi **PQ-449**-sonli qarori.
6. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 15-yanvardagi “Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash bo'yicha sport sinovlarini tashkil etish va o'tkazish chora-tadbirlari to'g'risida” gi **23-sonli** qarori.
7. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2023-yil 17 iyundagi “Gimnastika sport turlariga tayyorlash markazlari faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida” gi **249-sonli** qarori.
8. Babich V. M, Shaipov R. M, Yakubjanov A. T, Abdullayeva R. M, Abduvaliyev T. A. “Sport Akrobatika” Namunaviy o'quv dasturi Toshkent: “Umid Design”, 2021.-84 bet.

9. Umumiy o'rta ta'limning o'quv dasturi "Jismoniy tarbiya" 1-2-4-5-8-9-11-sinflar. 2022-2023 o'quv yili uchun. Jismoniy tarbiya fani o'quv dasturi Xalq ta'limi vazirligining 2020-yil 9-dekabrda 297-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan.

10. Jismoniy tarbiya fani "Milliy o'quv dasturi" Respublika Ta'lim Markazi. 2022-2023 o'quv yili uchun.

III. Maxsus adabiyotlar

1. Raximkulov K. Kichik yoshdagi bolalarning qadi-qomatini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar va harakatli o'yinlar. – Toshkent. O'zDJTI, 2001. – 210 b.

2. I.I.Morgunova. "Gimnastika" O'quv qo'llanma.-Toshkent, "ILM — ZIYO" nashriyoti 2010 yil. 312 bet.

3. Morgunova I.I. "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi".-Toshkent, "ILM - ZIYO" nashriyoti 2011 yil. 328 bet.

4. Сушко Г.К. "Гимнастика и методика её преподавания" Т. "ИЛИМ-ЗИЁ" nashriyoti.-2012 г.171 С.

5. M.N.Umarov "Gimnastika". O'quv qo'llanma.- Toshkent "VNESHIN — VESTPROM" MChJ nashriyoti 2015 — yil. 400 bet.

6.Eshtaev A.K.,Umarov M.N.,Ishtayev D.R.,To'ychiyev Z.O'.,Eshtayev S.A.,Paxrudinova N.Yu "Gimnastika nazariyasi va uslubi" Darslik.-Toshkent "Barkamol fayz media" nashriyoti. 2017 yil. 502 bet.

7. A.R.Nurullayev "Gimnastikani o'rgatish metodikasi" O'quv qo'llanma.- Toshkent "ILM ZIYO ZAKOVATI" nashriyoti 2023 yil. 130 bet.

8. Efimenko A.I. "Gimnastika darslarining samaradorligini oshirish usullari". Toshkent.,O'zDJTI nashriyoti, 1995 yil, 100 bet

9. Umarov M.N., Yakubova N.X. "Qo'llarda tik turib muvozanat saqlash mashqlarni algoritmik shakldagi ko'rsatmalar usuliyatini asosida o'rgatish" (Uslubiy qo'llanma). Toshkent.: 1999 yil.-85 bet.

10. E.I.Toirjanov "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi" o'quv qo'llanma.- Andijon, "Fan va texnologiya" nashriyoti 2019 yil. 116 bet.

Elektron ta'lim resurslari

1. <https://sportedu.uz>

2. <http://www.openinfo.uz>
3. <http://ziyonet.uz>
4. <https://minsport.uz>

MUNDARIJA.

KIRISH.....	3
I.BOB. Gimnastika fanining maqsadi va vazifalari.....	6
1.1. Gimnastika mashg‘ulotining nazariy asoslari.....	28
1.2. Gimnastika turlari va tasnifi.....	30
1.3. Gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli o‘zlashtirish shartlari.....	53
II.BOB.Boshlang‘ich gimnastika mashg‘ulotlarida foydalaniladigan maxsus atamalar.....	55
2.1.Gimnastika mashqlari tasnifi.....	59
2.2. Saf mashqlari tasnifi va o‘rgatish uslubiyati.....	60
2.3. Gimnastika mashg‘uloti vositalari.....	70
2.4. Mashg‘ulot vositalarini tanlash.....	72
III.BOB.Boshlang‘ich gimnastika mashg‘ulotlarida taqiqlangan mashqlar.....	75
3.1. Ertalabki badantarbiya mashg‘ulotlarini tashkillash uslubiyati.....	77
3.2.Maktabgacha yoshdagi bolalarda ertalabki badantarbiya mashg‘ulotlari...	89
TESTLAR.....	93
Xulosa.....	112
Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.....	115

