

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI

SPORT VAZIRLIGI

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

SAMARQAND FILIALI

USLUBIY KO‘RSATMA

**GIMNASTIKAA MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL QILISHNING O‘ZIGA
XOS ASOSLARI**



SAMARQAND 2024

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.

Annotatsiya.

Gimnastikaning pedagogik jarayondagi o'rnı yuksakdir. U bilan shug'ullanuvchilar ongli ruhda faollik va mehnatga ijodiy munosabatda bo'lishi bilan ajralib turadi. Mashg'ulotlarni qat'iy, bir tartibda olib borilishi, ta'lim jarayonini shug'ullanuvchilarning maksimal faolligini tashkil etish ularni intizomli qilib tarbiyalaydi. Gimnastika aqliy ta'lim bilan jismoniy tarbiya birligining yorqin namunasidir.

Uslubiy ko'rsatma maktabgacha ta'lim tashkilotlarining jismoniy tarbiya yo'riqchilariga mo'ljallangan bo'lib, gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilishning o'ziga xos asoslari, gimnastikaning vazifalari, gimnastikaning metodik xususiyatlari, gimnastika vositalari, gimnastika mashqlarini o'rgatish bosqichlari yoritib berilgan.

Taqrizchilar:

B. Z. Qosimov.

Sharof Rashidov nomidagi SamDU "Sport faoliyati" kafedrası o'qituvchisi.

S.D..

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

Uslubiy ko'rsatma Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutining 2024-yil -sonli ilmiy kengashi tomonidan nashr etishga tavsiya etildi.

KIRISH

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

Aholi o‘rtasida 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 ta‘minlash maqsadida 2022-yil 23-dekabr kuni **“Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi** O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-449-sonli qarori qabul qilindi.

Gimnastika sport turlarini rivojlantirishning asosiy yo‘nalishlari etib, maktabgacha ta‘limda qo‘yidagilar belgilandi.

aholi o‘rtasida gimnastika sport turlarining ommaviyligini oshirish, iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash va saralash (seleksiya) hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yo‘lga qo‘yish;

maktabgacha yoshdagi bolalarning gimnastika sport turlari bilan shug‘ullanishi uchun keng imkoniyatlarni yaratish va ularda ushbu sport turlari bo‘yicha boshlang‘ich ko‘nikmalarni shakllantirish;

qizlar o‘rtasida erta yoshdan gimnastika sport turlarini ommalashtirish, bu borada uzoq yillarga mo‘ljallangan istiqbolli rejalarni ishlab chiqish va amalga oshirish;

ommaviy axborot vositalarida sog‘lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi sifatida gimnastika sport turlarini targ‘ib qilish hamda bu jarayonda yuqori darajali axborotlashtirishni va multimedia mahsulotlaridan foydalanishni ta‘minlash.

2023/2024 o‘quv yilidan boshlab:

maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida “Gimnastikaga ilk qadam” dasturi;

“Gimnastikaga ilk qadam” dasturi doirasida:

maktabgacha ta’lim tashkilotlarida gimnastikani ommalashtirish va keng targ’ib qilish orqali tarbiyalanuvchilarni mazkur sport turi bilan muntazam shug’ullanishga jalb etish;

tarbiyalanuvchilar organizmini fiziologik rivojlantirish bo’yicha mutaxassis — shifokorlar tomonidan tavsiya etilgan sport ko’nikmalariga tayyorlash;

bolalarda gimnastika bilan shug’ullanishga kuchli va ta’sirchan motivatsiyani shakllantirishga katta e’tibor qaratilishi;

Gimnastika — jismoniy tarbiya dasturining asosiy bo’limlaridan biridir. Ta’lim muassasalarida gimnastika mashg’ulotlari, dasturning boshqa bo’limlari singari, bolalarning jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalarini amalga oshirish lozim.

Ular quyidagilar:

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

Gimnastika mashqlarini qiziqarli va mazmunli o’tkazish orqali bolalar qalbidan joy olishni qanday tarbiyachi hamda jismoniy tarbiya yo’riqchisi havas qilmaydi, deysiz? Ammo, buning uchun yuqori malakaga va mashg’ulotlarning barcha qismlarini o’tishda ko’pdan-ko’p vositalariga va o’tish mahoratiga ega bo’lmoq zarur.

O’zbekiston Respublikasi maktabgacha ta’lim tashkilotlari uchun “ILK QADAM” (takomillashtirilgan ikkinchi nashrida 2022-yil) davlat o’quv dasturida

“Jismoniy rivojlanish va sog’lom turmush tarzining shakllanishi” sohasi kompetensiyalari “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.

Bularni amalga oshirishda gimnastikaning o'rni beqiyos.

GIMNASTIKAA MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL QILISHNING O‘ZIGA XOS ASOSLARI

Gimnastikaning vazifalari.

Gimnastika — jismoniy tarbiyaning amaliy va universal vositalaridan biri. U jismoniy tarbiya, ta’lim, sport tayyorgarligi, sog‘lomlashtirish, tiklash va davolash, shuningdek amaliy ishlab chiqarish va mudofaa ahamiyatiga ega zarur malakalarni egallash maqsadida qo‘llanadigan uziga xos mashqlar va metodik usullar tizimi.

Gimnastika mashg‘ulotlarida qulaylik, samaradorlik va emotsionallik bois umuman jismoniy tarbiya uchun gimnastikaning o‘ziga xos shakllarida amalga oshiriladigan ko‘plab vazifalar hal etiladi.

1. Organizm shakl va funksiyalarini barkamol rivojlantirish, harakat qobiliyatlarini takomillashtirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash maqsadida ta’limiy rivojlantiruvchi ta’sir ko‘rsatish.

2. Organizmning hayotiy faoliyatini yaxshilash, toliqishni tugatish va ish qobiliyatini davolash va oldini olish maqsadida sog‘lomlashtirish ta’siri.

3. Salbiy tayyorgarlikka ko‘maklashuvchi hayotiy muhim harakat ko‘nikma va malakalarini tarbiyalash.

4. Shaxsning axloqiy, irodaviy va estetik sifatlarini tarbiyalash.

5. Turli darajada murakkab sport dasturlarini o‘zlashtirishdan iborat.

Jismoniy tarbiya bo‘yicha davlat dasturlari gimnastikani bolalar bog‘chalari, maktab, litsey va kollej o‘quvchilari, OUYU talabalari, harbiy xizmatchilar bilan mashg‘ulotlarning vositalaridan biri sifatida kiritilishini kuzda tutadi.

Gimnastikaning turli shakllari: xotin-qizlar, ritmik, atletik gimnastika, sheyping, aerobika va boshqalar ommalashib ketgan. U yoki bu mashqni gimnastika mashqlar singari kiritish imkoniyatni beradigan o‘ziga xos xususiyat, avvalo, qat’iy belgilangan harakat dasturi sharoitida koordinatsion va boshqa harakat qobiliyatlarini shakllantirishdir. Dastlabki va oxirgi holat, harakatlar yo‘nalishi va amplituda mushak harakatlari xarakteri aniq ko‘rsatilgan.

Gimnastikaning metodik xususiyatlari.

1. Organizmga har tomonlama ta'siri.

Tayanch — harakat apparatining barcha a'zolariga organizmning turli sistemalari funksional holati va hayotiy faoliyat darajasiga jismoniy sifatlar: kuch, chaqqonlik, tezlik, chidamlilik, noziklikka ta'sir etuvchi mashqlar tayinlanadi.

2. Mashqlar — gimnastika vositalari xilma-xilligi. Gimnastikaning noyoblighi uning vositalari turli mashqlarning amalda cheksiz ekanidir. Jismoniy tarbiya va sport rivojlanishning istalgan vositalarini gimnastikaning tegishli (sog'lomlashtirish, amaliy, sport xarakteridagi) mashqlarni turli darajada intensiv qo'llash bilan hal etish mumkin. Eng oddiy oldinga egilishni dastlabki holat bilan turli tuman o'ylash mumkin.

3. Mashqlarning saylanma ta'siri. Tez-tez yuzaga keladigan ma'lum sifatlarni rivojlantirish, mushaklarning ayrim guruhini mustahkamlash, organizmning qaysidir funksiyalarini profilaktikalash va tiklash bilan bog'lik muayyan vazifalarini gimnastika mashqlar va ularni qo'llash metodikasi hisobiga hal qilsa bo'ladi. Bu imkoniyatlar davolash jismoniy tarbiya, maxsus tayyorgarlik, sportning boshqa turlarida keng qo'llanadi.

4. Mashg'ulotlarning reglamentlanishi va yuklama aniq boshqarilishi.

Gimnastika metodikasi nafaqat xarakterlar dasturini qat'iy reglamentlash, balki mashg'ulotlarni tashkil etishda nisbatan qat'iy cheklashlar, mashqlarni dozalash va yuklamani bajarish bilan xarakterli. Nafaqat harakat bajarish, balki shaxsning axloqiy va irodaviy sifatlarini tarbiyalash, ta'limni individuallashtirish, jamoa bo'lib harakatlanishi. Qo'llash bilan bog'lik ko'plab pedagogik vazifalar mashg'ulot shakli bo'is muvaffaqiyatli amalga oshiriladi,

Mashg'ulotlar zalda intizomni saqlash, uz harakatlarini (yordam ko'rsatish va ehtiyot chorasini ko'rsatishda) o'rtoqlariniki bilan muvofiqlashni talab etadi. Yuklamani boshqarish mashqlar, ularni almashtirish, takrorlar miqdori, sur'atini o'zgartirish, murakkablashtirish hisobiga ta'minlanadi. Mashqlarni murakkablashtirish va o'zgartirish, aynan bir xil mashqlarni turli maqsadlarda qo'llash, masalan, belgilar bo'yicha sakrashni, bolalar kuchlarini harakat aniqligi

bilan muvofiqlashtirishda qo'llanadi. Ayni shu mashqni harakatli o'yinlarda, mashg'ulotga qiziqishni orttirish, estafeta yoki musobaqalar chog'ida irodaviy sifatlarni tarbiyalash maqsadida qo'llash mumkin. Ayni bir mashqni bajarishda jismoniy sifatlarni rivojlantirish yoki bajarish sifatini takomillashtirish bilan bog'liq estetik plandagi vazifalar dolzarblashtirishi mumkin. Shunday qilib, gimnastikaning metodik xususiyatlari jismoniy tarbiyada dastlab "gimnastika metodi" sifatida yuzaga kelgan qat'iy reglamentlangan mashg'ulot metodining keng imkoniyatlaridan dalolat beradi.

Gimnastika vositalari tavsifi.

Gimnastika vositalarini qo'llashning uch asosiy yo'nalishi mavjud:

1. Gimnastika mashqlardan insonning umumiy jismoniy rivojlanishi (jismoniy sifatlarni rivojlanishi darajasini oshirish) jarayonida foydalaniladi.
2. Gimnastika mashqlaridan mehnat va kundalik amaliyotda zarur ko'nikmalar shakllantirishda foydalaniladi.
3. Murakkab gimnastika mashqlar intensiv jismoniy tayyorgarlik va sport amaliyoti jarayonida o'zlashtiriladi.

Gimnastika mashqlar — vositalari quyidagicha guruhlanadi:

1. Saf mashqlari.
2. Umum rivojlantiruvchi mashqlar. (URM).
3. Amaliy mashqlar.
4. Erkin mashqlar.
5. Badiiy gimnastika mashqlari.
6. Akrobatik mashqlar.
7. Sakrash.
8. Snaryadlarda mashqlar.

Umum rivojlantiruvchi mashqlar — koordinatsion murakkab turli mashqlarni rivojlantirish, jismoniy sifatlarni takomillashtirish, elementar harakat ko'nikmalarni egallash, turli predmetlar bilan va gimnastika trigonometrlar yordamida mashq bajarishni egallash maqsadida foydalaniladi.

Amaliy mashqlar — Gimnastikaning muhim harakat ko'nikmalari va atrof muhit faol o'zaro ta'sir malakalarini shakllantiruvchi vositalari. Bu mashqlar maxsus jihozlar: arqon, shest (langarchup), o'rindiqlar, devorga, gimnastika shaharchalardan foydalanib boriladi, ular gimnastika o'yin va estafetalar, to'siqli yo'lkadan o'tishda asosiy hisoblanadi.

Erkin mashqlar sport gimnastikasida gimnastika qo'l kurash turlaridan biri. Umum rivojlantiruvchi xarakterga ega. Koordinatsiya qobiliyati, chidamlilikni rivojlantirish vositasi sanaladi.



1-rasm.

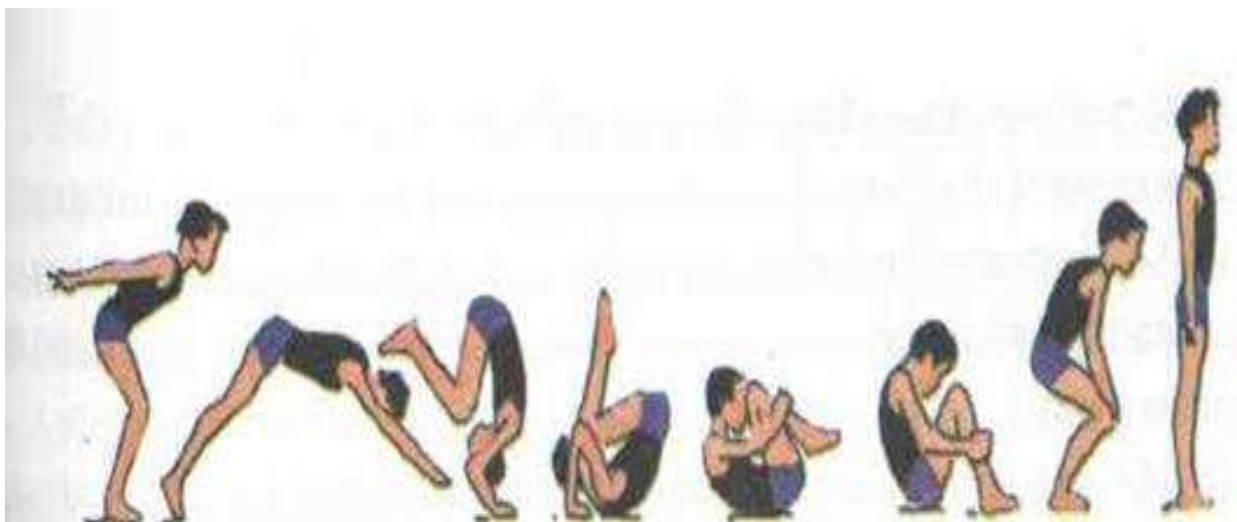
Badiiy gimnastika mashqlaridan xotin-qizlar bilan mashg'ulotlarda foydalaniladi. Badiiy gimnastika vositalariga xos -elementlari ham kiritiladi.

Ayrim mashq va kombinatsiyalarni musiqa jo'rligida bajarish harakatlar plastikligi va ifodaligini rivojlantirish, estetik sifatlarini tarbiyalashning samarador vositasidir.



2-rasm.

Akrobatik mashqlar jismoniy sifatlarini rivojlantirish, qat'iyat va mardlikni tarbiyalashning amaliy vositasi turli harakatlar, aylanishlar, ichki a'zolarining funksional barqarorligini orttiradi. Akrobatik mashqlarning qulay va doimiy murakkablashtirib borish imkoniga ega ekani ularni umumiy va amaliy jismoniy tayyorgarlikda, har xil sport qo'llash uchun asos bo'ladi. Akrobatikaning sport shakllari u yoki bu mashqlardan iborat:



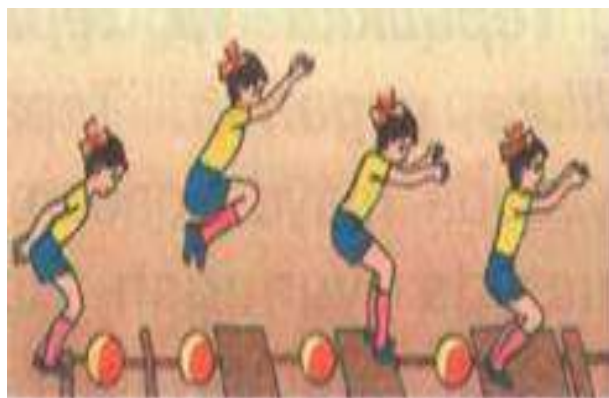
3-rasm.

Sakrash, balanslash, juftlik mashqlari, guruh piramidalari.

Sakrash (tayanch bilak va tayanchsiz) oddiy sakrashdan farqli ularoq, qo'llar yoki oyoqlar bilan itarilgach parvoznig ifodali fazosi bilan xarakterli. Tezlik — kuch sifatlarini rivojlantiradi, harakat aniqligi, chaqqonlik, irodaviy sifatlarni tarbiyalaydi. Mashg'ulotlarda sakrash jismoniy tayyorgarlik, amaliy malaka va ko'nikmalar shakllantirish vositasi sifatida qo'llaniladi.



4-rasm.



5-rasm.

Sport gimnastikasida tayanch bilak sakrash musobaqalar dasturiga kiritilgan.

Snaryadlardagi mashqlar tayanch sharoitlari o'zgachaligini va alohida tana harakatlari bilan xarakterli, ular snaryad konstruksiyasi bilan belgilanadi. Sport gimnastikasida snaryadlariga ajratiladi.

Bu ajratish snaryadlardagi mashqlar sog'lomlashtirish -amaliy yo'nalishdagi gimnastikada mashq bajarishini kuzda tutsak shartli hisoblanadi, -Masalan, tutqichlari bo'lgan otda ko'plab umum rivojlantiruvchi mashqlarni, (masalan, oldinga, orqaga egilish, sakrab tushishlar) bajarish mumkin.

Snaryadlardan foydalanishiga bu kabi yondashuv ularni qo'llash diapozonini kengaytiradi. Ular turli yosh, turli tayyorgarlikdagi shaxslar foydalanishi uchun qulay.

Snaryadlardagi mashqlar shakli, murakkablik darajasi, organizm ta'sir xarakteriga ko'ra juda xilma-xil. Ular odatda, tayanch-harakat apparatiga sezilarli yuklama beradi, demak, snaryadlardagi mashqlar muskullar, ayniqsa qo'llar, yelka kamari mushaklarini sezilarli rivojlantiradi, zero ko'plab elementlar qo'lga tayanib yo osilib bajariladi.

Bir paytda bir guruh shaxslar shug'ullanishi imkonini beradigan snaryadlar konstruksiyalari ishlab chiqilgan bo'lib, ularda tezda o'rnatiladi va transformatsiyalanadi.

Gimnastika vositalari arsenali bo'lgan an'anaviy gimnastika snaryadlar qatorida keyingi yillarda ko'plab umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish imkonini beradigan (jumladan uy sharoitida ham) trenajyor va qurilmalar yaratilmoqda.

Mashqlar — gimnastika vositalarining ko'plab turlari mavjudligi, ulardan foydalanish ko'p qirrali ekani gimnastika turlari farqlanishiga asos bo'ladi. Jismoniy tarbiya vazifalariga ko'ra 1984-yilda tasdiqlangan gimnastikaning turli guruhlari:

1. Tarbiyalovchi rivojlantiruvchi tur. Asosiy va amaliy gimnastika ko'p sonli vositalarini uzoq muddat rejali jismoniy tarbiya maqsadida qo'llash bilan bog'liq bo'lib, davlat dasturlari bilan ta'minlanadi.

Gimnastikaning bu kabi mahoratini musobaqa tayanch turlari yordamida bolalar, o'smirlar, yoshlar umum jismoniy tayyorgarlikning tobora yuqori darajasiga erishadi.

Amaliy va kasbiy — amaliy xarakterdagi muhim harakat malakalari va ko'nikmalarini egallaydi.

2. Sog'lomlashtirish turlari — gigiyenik gimnastika va uning shakllari aholining keng qatlamlarini jismoniy tarbiyalash uchun fan me'yori sanaladi, organizmning optimal funksional holatini ta'minlaydi, ish qobiliyatini tiklaydi, emotsional tonusni ko'taradi.

3. Gimnastikaning sport turlari. Sportning alohida turlari sifatida mavjud. Bular ikki kichik guruh:

ommaviy — sport va sport turlarga bo'linadi.

Yuksak sport mahoratni egallash va ma'suliyatli musobaqalarda qatnashishga qaratilgan dasturlarning yoshga oid qiyinchiliklari yil davomida maxsus intensiv tayyorlanishni talab etadi.

Sportning bu turiga individual qobiliyatlari zarur. bo'ladi, bu shug'ullanuvchilarning maqsadi tanlovi uchun asoslanadi.

Ommaviylikka erishish, sportning mazkur turiga qiziquvchilarning barchasini jalb etish maqsadida "B" toifa tasnif dasturlari va mashqlari bolalar va kattalar uchun ishlab chiqilgan.

Shunday qilib, nazariy va metodik jihatdan asoslangan gimnastikaning mazmun va yo'nalganlikka ko'ra ko'plab turlari ularni jismoniy tarbiya uchun xos toifa vazifalarini hal etishda qo'llash imkoniyatini beradi.

Gimnastikaning metodik xususiyatlari bilan belgilanadigan universalligi, vosita va turlari xilma-xilligi uni istalgan toifa shaxslar bilan olib borish imkonini beradi, uni jismoniy tarbiya tizimining muhim va tengsiz vositasiga aylanadi.

Jismoniy tarbiya vosita va metodlarining yagona tuzilishi mavjud. U o'yinlar, gimnastika, sport va turizmdan iborat.

Bir-biridan o'tkazish shartlari va jismoniy mashqlar turlariga ifodalanishi bilan farq qilsada, ular organik birlikda mavjuddir. Gimnastika jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi va metodi sifatida ajratiladi.

Demak, gimnastikaning tayangan jismoniy mashqlar va ilmiy asoslangan usullar tizimi bo'lib, harakat qobiliyatlarini takomillashtirishi va shug'ullanuvchilarni sog'lomlashtirishga qaratilgan.

Uning asosiy vazifalari:

1. Organizm shakl va funksiyalarni barkamol rivojlantirish, jismoniy qobiliyatlarni har tomonlama takomillashtirish, salomatlikni mustahkamlash, kishilarning ijodiy hayotini uzaytirish.

2. Hayotiy muhim malaka, ko'nikmalarini shakllantirish.

3. Axloqiy, irodaviy va estetik sifatlarini tarbiyalashdan iborat.

Gimnastikaning metodik xususiyati.

1. Organizmga har tomonlama bo'lgan ta'siri.

2. Mashqlarning har xilliligi -gimnastika vositasi

3. Gimnastika vositalarning ta'siri.

Gimnastika mashqlarning xarakteristikasi.

1. Safda turib bajariladigan mashqlar bu qiyin bo'lmagan harakatlantiruvchi mashqlardir.

2. Umum rivojlantiruvchi mashqlar (gimnastika hamma turlarida keng foydalaniladi. Bu unchalik qiyin bo'lmagan harakatiga keltiruvchi mashqlar), ya'ni har xil muskullar guruhi jismoniy layoqatini yanada chuqurlashtirish, elementlar, harakatga keltiruvchi ko'nikmani qo'lga kiritish, predmet va trenajyorlar bilan ishlash, umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish maqsadida bajariladi.

3. Qo'shimcha mashq -bu asosiy harakatlantiruvchi bilimni va ko'nikmani atrof muhit bilan bir-biriga aktiv ta'sir etuvchi gimnastika vositadir.

4. Erkin mashq -bu gimnastikaning bir turi bo'lib, chidamlilikni oshirish va koordinat qobiliyatni rivojlantirishga yo'naltirish.

5. Badiiy gimnastika mashqlari.

6. Akrobat mashqlar -jismoniy qobiliyat ta'sir etish vosita bilan rivojlantirish, jasurlikni tarbiyalashni, joydan turib mo'ljal ola bilishni kuchaytiradi, funksional organizm tizim chidamligini kuchaytiradi.

Sakrash bu jismoniy mashq bo'lib, bu yo'lda o'rnatish maxsus to'siqlarni (gimnastika vositalari) zabt etishdir. Bu sakrash mashq eshak, otlarning ustida bajariladi. U uzunasiga yoki eniga quyilishi mumkin.

Atama gimnastikasi maxsus atamashunoslik bilan ko'pincha bilish doirasida predmetni, hodisani, tushunchani qisqartirib belgilash maqsadida ishlatiladi.

Jismoniy tarbiyada, ayniqsa, atama ko'p gimnastikada katta rol o'ynaydi. Gimnastika atamashunoslik faqatgina gimnastika mashg'ulotlarida keng foydalanibgina qolmasdan, balki gimnastika mashqni o'rgatish jarayonida u katta rol ma'no kasb etadi.

Qisqartma so'zlar -atama harakatlantiruvchi ko'nikmani rivojlantirishga bevosita ta'sir qiladi.

Gimnastika atamashunoslik -bu shartli qisqartma mashq yozilish shaklini ta'lim qoidolari va atamalarni ishlatish, gimnastika mashqni qisqartma belgilash uchun maxsus atamani nomlash tizimidir.

Gimnastika atamasi ostida harakatlantiruvchi vosita yoki tushuncha qisqartma shartli nomlanish tushuniladi.

Atamalarga talab:

1. Tushunish osonlik.
2. Aniqlik
3. Qisqalik.

Atamalarning hosil bo'lishi.

Statistik holatni bildiruvchi atama (tayanch shart)ni nazarga olib hosil bo'ladi.

1. Tayanch.
 2. Tirsakka tayanish.
 3. Qo'lga tayanish.
- a) kurakda turish;

b) boshda turish;

v) qo'lda turish.

Harakatlantiruvchi ta'sir.

1. Qo'lga suyanib ko'tarilish

2. To'g'rilanib turish

3. Bitta yoki ikkitada turish.

Atamalarni ishlatish qoidalari

Atamalar 2 ta guruhga bo'linadi:

1. Umumiy atamalar (safdagi mashqlar, erkin va h.k).

2. Asosiy atamalar (ko'tarish, pasayishi, aylanish) Erkin va umum rivojlantiruvchi mashqlar:

oldingi holat (o.h);

turish asosiy turish (A.T.) polda o'tirish, snaryadlarda cho'kkalash - oyoqlarda, suzuvchining starti

Oyoq va qo'l harakatlari: aylanish, qiyalik, baravarlik.

Akrobatik mashqlarining atamalari: guruhlash, dumalash, to'ntarish, salto, shpagat, turish, ko'priq.

Mashqlarni yozish qoidalari va shakllari.

1. Harakat boshlanishi.

2. Harakat nomi.

3. Taraf

4. Oxirgi holat.

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

Jismoniy tarbiya yo'riqchisi o'rgatayotgan mashqlarini chuqur va mukammal bo'lishi kerak. O'rgatish oldidan jismoniy tarbiya yo'riqchisida 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 jismoniy tarbiya yo'riqchisi tayyor tekshirilgan o'rgatish yo'llarini ishlatadi. Bunda o'rgatish yulining modelini aniqlash kerak. Mashqlarni o'rgatish vaqtida jismoniy tarbiya yo'riqchisining harakati katta ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiya yo'riqchisining harakatini e'tibor bilan kuzatib, uni har doim baholab turishi kerak, uz vaqtida bajarishiga yordam berib, mashqlarning bajarilishini yengillashtirishi, agar qiyinchiliklar tug'lsa, xatolarni to'g'rilashi kerak. O'rgatish jarayonini shu tarzda boshqarish, jismoniy tarbiya yo'riqchisi tomondan, ijodiy jarayondir va pedagogik mahoratni tariflaydi.

Gimnastika mashqlarni o'zlashtirish uchun metodik qurollarni ishlatish shuningdek; yordamchi o'quv vositalarini:

Ko'rgazma sxemalari, modellar, kinogrammalar, trenajyorlar va tezkor axborot vositalari. Gimnastika mashqlarini o'rgatishda didaktik prinsiplarni amalga oshirish.

Harakatni o'rgatish, har qanday o'rganishday, jismoniy tarbiya yo'riqchisi va bola harakatini tariflaydigan oldingi nazariy holat — didaktik prinsip asosida ko'rinadi.

Ongli va aktiv prinsiplari. Bu bolaning tarbiyasi va mohiyati ongli ravishda bo'lgan munosabatini kuzatadi.

Ko'rgazma omili.

Ko'rgazma harakatning texnikasi haqida ko'proq ma'lumot va vazifani to'laroq, tushuntirishda katta rol o'ynaydi. Ko'rgazmali o'rgatishda qatnashuvchilarning individual ko'rsatkichlari hisobga olinishi shart (yoshi, tayyorgarligi, mashqqa munosabati). Bolalar bilan shug'ullanishda odatda yakka holda ko'rgazmali harakatlardan foydalaniladi, sifatli ko'rsatkich.

Ko'rgazmali taqqoslash. Katta guruh bolalarni o'rgatishda ularning harakatlanish tajribasi, maxsus bilimlari orqali bajariladi.

-mashqni ko'rsatish;

-harakatni rasmlar, sxema va kinogrammalar orqali ko'rsatish;

-qo'shimcha signal va oriyentirlarni ishlatish.

Tushunish prinsipi. Har qanday o'rganilishi kerak bo'lgan harakat, yetarlicha murakkab bo'lishi kerak. Shuning uchun jismoniy tarbiya yo'riqchisi bolaning imkoniyatlari haqida aniq taassurotga ega bo'lishi shart.

Yengildan-qiyinga, ma'lumdan-noma'lumga, oddiydan-murakkabga.

Shu bilan birgalikda amaliyot gimnastika mashqlarini o'rgatishda shuni ko'rsatadiki, harakatning oddiydan-murakkabga utishini o'rgatish birgina to'g'ri yo'l emas. Harakatlarning murakkabdan -oddiyga o'tish paytlari ham . bo'ladi, agarda bular o'rgatilayotgan juft harakatlarning tezroq o'zlashtirilishiga yordam bersa.

Sistematiklik (tartibga solingan) omil.

Bu omil bir masaladan ikkinchisiga, bir bosqichdan boshqasiga va bir mashqdan boshqa yangisiga o'z vaqtida utishni o'rgatadi. jismoniy tarbiya yo'riqchisi o'tgan mashq bilan kelgusi mashqning bir-biriga to'g'ri kelishi uchun qo'yidagilarni bilishi shart:

- harakatlarning aniq ketma-ketligi;
- yangi, yanada murakkab mashqlarga o'z vaqtida utishni;
- bolaning imkoniyati va aktivligini saqlab turish maqsadida mashq va dam olinishning ketma-ketligini.

O'rgatishning bu omillari o'rganish jarayonining alohida tomonlariga xos va bir-biri bilan bog'liq.

Gimnastika mashqlarining o'zaro bog'liqligi.

Gimnastika bilan shug'ullanish jarayonida turli xil mashqlar bajariladi, yangilari o'rganiladi, eskilari qaytariladi, ulardan qismlar tuziladi. Birlashib harakat qilish natijasida bir nechta harakatlarni o'rganishda osonlashadi.

Shu munosabat bilan yangi harakatlarni o'rganishni rejalashtirishda iloji boricha harakatlardagi birlashishga intilish kerak.

Odatda allaqachon o'rganilgan, yangisi bilan o'xshash, so'ngisini o'rganishni osonlashtiradi.

Bu yerda yangi koordinatsion aloqalarning kuchaytirilishi bolaning harakatlanish tajribasidan foydalanish bilan ro'y beradi. Qoida bo'yicha maxsus tanlab olingan harakatlanish mashqlari yangi gimnastika harakatlarni o'zlashtirishga yordam beradi.

Alohida mashqning ijobiy ta'siri butun bir harakatlar guruhini o'rganishga katta yordam beradi.

Mashg'ulotlarni tashkillashtirish va rejalashtirishda, gimnastika mashqlarini o'rganishda quyidagi birlashish harakatlariga amal qilinadi:

- 1) birlashib harakat qilishning natijasi yangi harakatlarga katta ta'sir qiladi;
- 2) bir-biriga o'xshash harakatlarni tanlashda harakat harakatning shakliga, balki uning struktura harakatlarini baholash aynan ularning son ko'rsatkichi: amplituda, tezlik ritm va boshqalar.

Gimnastika mashqlarning o'rgatish bosqichlari.

Gimnastika mashqlarini o'rganish jarayoni bola va jismoniy tarbiya yo'riqchisining harakat tizimini namoyish etadi.

Bu harakatlar aloqaga ega va vaqtga bo'lingan.

Hozirgi hodisada mashqlarni o'rganish jarayoni ko'riladi.

Unda uchta o'zaro bog'lik bosqichlar ajralgan – boshlang'ich, chuqur o'rganishlar va mashqlarni mustahkamlash.

Birinchi bosqich –boshlang'ich -yangi mashqlarning harakatlarini o'rganish. Birinchi bosqichdagi jismoniy tarbiya yo'riqchisi va bolalarning asosiy harakatlari qo'yidagilar:

- oldingi o'rganishning umumiy savollarini ta'riflash;
- bo'lishi mumkin bo'lgan harakat rejasini ishlab chiqarish;
- harakatlarni tushuntirish va o'rgatish.

Ikkinchi bosqich — harakatlarni chuqur o'rganish.

Bu bosqich hal qiluvchi bosqich.

U yangi mashqlarning asosiy texnikasiga qaratilgan:

- harakatni bajarish yo'lini nazorat qilish;
- mashqlarni yengil bajarish uchun yordam bermoq;

-o'rganishning xavfsizligini ta'minlash;

-keyingi mashqlarni rejalashtirish.

Bu bosqichda o'rgatishning natijasi bu to'g'ri va mustaqil texnik harakatini bajarmoq.

Uchinchi bosqich -harakatlarni mustahkamlash.

Bu bosqichda jismoniy tarbiya yo'riqchisining roli, nazorat masalalari va mashq jarayonini boshqarish bilan ta'riflanadi.

Agar masalalari bu bosqichda yechilsa, natijada gimnastika mashqlar texnik to'g'ri va mustahkam bajariladi.

Safdagi mashqlar. Safdagi mashqlarning pedagogik ahamiyati va xarakteristikasi.

Saf mashqlari maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiyaning o'ziga xos ajralmas qismidir.

Ularning yordamida to'g'ri shakllanadi va bolaning e'tiborini bir joyga jamlashga erishiladi.

Bu mashqlarning yordamida bolada: tashkilotchilik, tartib, shuningdek harakatlari rivojlanadi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida birinchi saf mashqlari guruhning e'tiborini jamlaydi, organizmni bir tekis isitadi, umumiy almashinishni kuchaytiradi, to'g'ri yugurishni tarbiyalaydi.

Asosiy qismda saf mashqlari o'rganish materialiga o'xshaydi, texnika va saf mashqlarini bilib olish qo'llaniladi, masalan:

harakat aylanalari, "Chapga". "O'ngga" harakatlarini o'rganish, "Turish" va "Yotish" vazifalarini bajarish va hakoza.

Saf mashqlari, organizmni tinchlantirishiga yordam beradi va bolalarning keyingi mashqqa qiziqishini orttiradi.

Saf mashqlariga sharoit yaratib berish uchun gimnastika zallari chegara belgilab beradi.

Mashg'ulotlar boshlanishdan oldin bu chiziqlar zalning ung tarafidan belgilanadi. Qarama-qarshi tomonlar esa chap tomon deb belgilanadi.

Tepa chizig'i bu ung tomon, pastki chiziq esa qarama-qarshi tomon. Urta, vertikal va gorizontal chiziqlar uni kesib utishida, ung va chap, tepa va past qismlari va ularning kesib utishi zalning o'rtasi hisoblanadi. Burchaklariga bir-birini ulaydigan yon chiziqlar: ung-tepa, chap-tepa, ung-past, chap-past burchaklarini hosil qiladi.

Safning xili va elementlari.

1. Boshqaruvchilar tomonidan qabul qilingan qoida-saf deb ataladi.
 2. Yonma-yon va bir chiziqda turib shug'ullanadiganlarni — qator safi deb ataladi.
 3. Safning ung va chap tomonlari flang deb ataladi. Burulishlarda flang o'zgarmaydi.
 4. Shug'ullanuvchilarning harakat tomoni safning oldi qismi hisoblanadi.
 5. Safning oldiga qarama-qarshi turgan saf — urta hisoblanadi.
 6. Shug'ullanuvchilarning orasidagi masofa interval deyiladi.
 7. Safning eni bu flanglar orasidagi masofa.
 8. Shug'ullanuvchilarni safda orqali-orqa turishi kolonna (ketma-ket qator) deyiladi.
 9. Shug'ullanuvchilarni safning ichidan ketgan masofa -oralik masofa deyiladi.
 10. Birinchi turgan sheringadan kollonnada oxiri turgan sheringagacha bo'lgan masofani safning chuquri deyiladi.
 11. Bir qatorda turgan shug'ullanuvchilar, boshqa qatorda turgan shug'ullanuvchilar orasida turganini ikki qatorli saf deyiladi.
 12. Ikki qatorli safda orqama-orqa turgan shug'ullanuvchilarning safi qator deyiladi. Orqa qator hamisha to'liq bo'lishi shart.
 - 1-3. Kollonnada (yo'lovchi) yo'naltiruvchi shug'ullanuvchi harakat qiluvchi birinchi bo'lib yo'nalish bo'yicha yuradi.
 14. Shug'ullanuvchi va harakatlanuvchi kollonnada oxirgi bo'lib yuradi.
- Komandani (buyruqni) talaffuz qilishda asosiy qoidalar.

1. Bajaruvchi va taxminiy komandalar (o'ngga qarab qadam bos), bajaruvchi komanda esa (rostlan, tik tur). Taxminiy qismda komandalar aniq. Baland va uzunroq beriladi, shug'ullanuvchilar fikrini bir joyiga jamlashi uchun va shu komandani bajarish.

Buyruqning bajaruvchi qismi baland, oz muddat davomida, yakka holda zavq bilan beriladi.

2. Har bir taxminiy buyruqda shug'ullanuvchilar tik turgan holatda buyruqni tinglaydi.

3. Saflanish uchun buyruqni berishdan oldin safning nomini, keyin harakat yo'nalishini kolonnada bittadan yoki uchtadan burilib harakatga komandasi beriladi: "Kollonnaga uchtadan chapga, o'ngga qadam bos".

4.. Ajratish uchun yo'nalish, masofa kengligi va bajarish usuli ko'rsatiladi. "Urtadan quyilgan qadam bilan ikki qadamga ajral".

Hamma saf mashqlari keyingi guruhlariga ajratiladi.

1. Saflanish.
2. Joyda saf mashqlari.
3. Joyda saflanish.
4. Harakatlanish usullari.
5. Harakat yo'nalishini o'zgartirish.
6. Harakatda saflanish.

Saflanishlar. Darsdan oldin guruh yoki sinfni saflash kerak. Buning uchun alohida buyruqlar bor.

a) Sheringa bo'yicha saflanish. Sheringaga saflanish uchun avvalo jismoniy tarbiya yo'riqchisi oldiga yuzi bilan turishi kerak. "Rostlan", ung flang turgan nuqtadan buyruq, beradi "bir, ikki, yoki uchta va hokazo bir qatorda saflanadi". guruh jismoniy tarbiya yo'riqchisidan chapda saflanadi.

b) Kolonnaga saflanish. Safdan (kolonnaga) degan komanda beriladi. jismoniy tarbiya yo'riqchisi komanda berib, o'zi "Rostlan" komandasiga turadi oradagi masofa joyga nisbatan 1 qadam bo'lishi kerak.

Guruh jismoniy tarbiya yo'riqchisining orasidan saflanadi.

v) aylana bo‘lib turish uchun: “Aylanaga turing” komandasi beriladi. Joyda turib safdagi komandalar.

1. Rostlan.
2. Tekislan.
3. Erkin
4. Ung (chap) — erkin
5. To‘xta.
6. Chap-ga
7. O‘ng-ga
8. Aylan yoki ort-ga.

Gimnastika mashg‘ulotlarida jarohatlanishning oldini olish.

Mashg‘ulotlar joyi va ularni jihozlash

1. Gimnastikada jarohat olish sabablari.
2. Turli mashqlarni bajarishda jarohatlanishning oldini olish. Yordam va ehtiyot choralari.
3. Shifokor nazorati va o‘z-o‘zini nazorat qilish.
4. Gimnastika mashg‘ulotlarini ta‘minlash.
5. Mashg‘ulotlar joyi va ularni jihozlash.
6. Gimnastika asboblari
7. Asbob, uskunalar:

Mashg‘ulotlarda jismoniy tarbiya yo‘riqchisi shug‘ullanayotganlarning to‘liq xavfsizligini ta‘minlashi shart.

Ko‘pgina gimnastika mashqlari, ayniqsa, snaryadlarda bajariladiganlari belgilangan texnik va jismoniy tayyorgarlikni talab etadi.

Mashqlarni bajarishdagi noaniqliklar odatda snaryadlarga o‘tirish, sirg‘anish va tiqilishlar bilan bog‘lik bo‘lib, ular harakatlanish apparatlarning turlicha shikastlanishiga olib kelishi mumkin.

Jihozlardan to‘g‘ri foydalanmaslik ham turli jarohatlarga olib kelishi mumkin. Jarohatlanishlar ko‘pincha jismoniy tarbiya yo‘riqchisi yoki bola

tomonidan kerakli tashkiliy va metodik talablarning buzulish sababli yuzaga keladi. Gimnastikada jarohat olishning asosiy sabablari:

1. Mashg'ulotlar tashkil etish qoidalarini buzish.
2. Metodika va o'qitish tamoyillariga rioya qilmaslik.
3. Shug'ullanuvchilar bilan tarbiyaviy ishlarning yetarli emasligi.
4. Jihoz va asboblarni uz vaqtida tekshirib turmaslik.
5. Sanitar-gigiyenik jarohatlarning buzilishlari,
6. Muntazam shifokor nazorati va o'z-o'zini nazorat qilishning yo'qligi.
7. Yordamchi ehtiyot choralarga e'tibor bermaslik yoki noto'g'ri foydalanish.

Gimnastika mashg'ulotlari belgilangan standartlar talabiga javob berishi kerak. Snaryadlarni bilib to'g'ri quymaslik jarohat olish uchun sharoit yaratib beradi.

Snaryadlar orasidagi masofalarni belgilashda sakrashdan keyin yugurish mumkinligini hisobga olish kerak.

Mashg'ulotlarda jarohatlanishning oldini olish uchun uquv-mashq jarayonlarini aniq tashkil etish zarur.

O'zboshimchalik qilib ruxsatsiz snaryad oldiga borish taqiqlanadi. Zalga kirib borish jismoniy tarbiya yo'riqchisi rahbarligida tashkil etilishi kerak.

Guruhlar mashg'ulotdagi jismoniy tarbiya yo'riqchilari tarkibi soniga qarab aniqlanadi. Shikastlanishlarning oldini olish uchun shug'ullanayotganlar sport kiyimi belgilangan talablarga javob berishi kerak:

Yumshoq oyoq kiyimi, trikotaj shimlar (brija), mayka, keng kurtka. Snaryadlarni joylashtirish turlicha bo'lishi mumkin, joyiga mahkamlanadigan snaryadlar joylashishiga kura boshqalari joylashtiriladi. Sakrab erga tushish joylarida ikki qavat matolar yoziladi.

Ularning orasida ochiq joylar bo'lmasligi, bir-birining ustiga chiqib ketmasligini doim nazorat qilib borish kerak. Har yili ochib quyiladigan snaryadlar mahkamligini tekshirib turish.

Mashg'ulotlardan so'ng ho'llab tozalab turish. Bu choralar gigiyenik sharoitni yaxshilash va shikastlanishning oldini olishga yordam ko'rsatadi. Ehtiyot choralari faqatgina psixologik masalalarni hal etibgina qolmay, jarohat olishni oldini olishga yordam beradi. Ehtiyot choralari deganda mashqlarni bajaruvchiga uning bajarish xollarida jismoniy tarbiya yo'riqchisining uz vaqtida yordam berishga tayyorligi tushuniladi. Ehtiyot choralar murakkab xavfli mashqlarni; bajarishda muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Amalda individual va guruhli ehtiyot choralari qo'llaniladi, bunda texnik vositalaridan foydalaniladi:

maxsus bel bog'ichlar, bog'ichlar tirsaklarga mahkamlanuvchi bog'ichlar, yumshatuvchi porolondan matras, porolonli chuqurlar va boshqa texnik vositalar. Lekin bularga juda xam berilib ketish mumkin emas, chunki ortiqcha ishonchsizlik paydo bo'lib shikastlanishga olib kelishi mumkin. Ehtiyot choralarini ko'rsatish uchun yordamda turgan kishi mashq bajarilishi texnikasi yaxshi bilishi va sharoitga qarab yordam ko'rsatish uchun to'g'ri joy tanlay bilishi, turli yordam ko'rsata bilishi, mashqni bajarilishiga xalaqit bermasligi kerak.

Jarohat olishni yo'qotishdagi muhim chora nazorati va o'z-o'zini nazorat qilish hisoblanadi. Jarohat ongiga mashg'ulot joylarining holati talabga javob bermasligi sabab bo'lishi mumkin (polning sirg'anchiqligi begona predmet to'siqlar mavjudligi). Juftlikda bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlari ehtiyot chorasi va yordam ko'rsatish mahoratini egallash boshlang'ich shaklidir.

Akrobatik mashqlar. Jarohatlarning asosiy sabablari shug'ullanayotganlarning texnik va jismoniy tayyorgarligi yetarli emasligi bo'lishi mumkin.

Odatiy xatolar:

qo'li yoki oyog'i bilan kuchsiz silkinish, tananing bo'shashganligi, yerga tovon bilan tushish yoki oyoqning bo'shashganligi, tayyorlov mashqlarda, startga e'tibor tavsiya etiladi.

O'q bilak bo'g'inlarini tayyorlash ahamiyatiga ega-bilaklar aylanma harakati, qo'lga yotgan holda sakrash:

yotgan holda qulda harakatlanish: turg'un xoldan egilib oldingi qo'lga tiralib yiqilish:

shu sababli ehtiyot chorasini qo'llashda mashq jarayonida ehtiyot yordam ko'rsatuvchidan talab qilinadi:

- 1) Elementar mashq texnikasini bilish.
- 2) Uz vaqtida ehtiyot yordamini ko'rsatishni ta'minlovchi tezligi.
- 3) Ehtiyot yordami ko'rsatish uchun to'g'ri va tez joy tanlay olish.
- 4) Kuchlanish uchun qulay vaziyatni tanlay bilish:

Gimnastikada ehtiyot yordami ko'rsatish uchun panja osib quyiladigan belbog' qo'llaniladi. Shug'ullanuvchilarni o'ziga-o'zi ehtiyot yordami o'rgatishga alohida e'tibor berish zarur. Bu mashqlarda chuqurlikka sakrab oyoqqa, mato ustiga, orqaga, qoringa tushishdan foydalanadilar.

Ko'pincha jarohatlarga mashg'ulot joylarining tayyorlanishi yetarli emasligi sabab bo'ladi.

Matlarning bir-biriga aniq jipslashtirilishiga alohida e'tibor qaratish zarur. Shuning uchun mashqlarni ishonch bilan bajarishni aval polda, gimnastika skameykasi, pastroq xodada bajarish kerak, xodalarda mashqning ehtiyot chorasini ko'rib bajarish zarur.

Emaklab yurish va tirmashib chiqish mashqlari.

Emaklab yurish gimnastika o'rindig'i bo'ylab qorinda va qo'llarga tayanib va oyoqlarni itarib xona bo'ylab emaklab yurish, gimnastika o'rindig'i ustidan qator qilib qo'yilgan to'siqlar ichidan emaklash. Gimnastika devorining bir zinapoyasidan ikkinchi zinapoyasiga diagonal bo'yicha o'tish. Narvonga chiqib tushish, tezlikni o'zgartirish, tirmashib chiqishning bir xil va ko'p nomli usullaridan foydalanib tezlikni o'zgartirish, harakatlar koordinatsiyasini saqlash, arqon narvonchadan, arqon bo'ylab o'rimalab chiqish, arqonga oyoq tovonlari bilan tirmashib olib chiqish (arqon uchini tarbiyachi ushlab turadi); arqonni tovonlar bilan o'rab olish, oyoqlarni to'g'irlash, shu vaqtda qo'llarni bukish, arqonni qo'llar bilan to u to'g'irlanguncha ushlab olish, arqonga imkoni boricha yuqoriroq tirmashib chiqish.



6-rasm.



7-rasm.

Muvozanatni saqlash mashqlari.

Gimnastika oʻrindigʻi boʻylab oyoqlarni yoni bilan qoʻyib yonlab, qum solingan qopchani orqalab, bir oyoq bilan oʻtirib ikkinchisini esa oʻrindiqning yonidan oldinga oʻtkazib; toʻgʻri oyoqni koʻtarib va uning tagida qarsak chalib oʻtish.

Gimnastika oʻrindigʻi boʻylab yurish, oʻrtaga kelganda toʻxtash va tayoqchanning ustidan hatlab oʻtish. Gimnastika oʻrindigʻi boʻylab toʻgʻri va yon tomon bilan oʻtish. Oyoqlar uchida turish, berilgan signal boʻyicha koʻzlarni yumib bir oyoq uchida turish, kub, gimnastika oʻrindigʻi ustida turib xuddi oʻshanday qilish, qoʻllarni yuqoriga koʻtargan holda qimirlatib, orqaga aylanish.

Katta toʻldirma toʻp ustida muvozanatni saqlab turish, koʻzlarni yumib aylanish, toʻxtash, berilgan holatni egallash.



8-rasm.



9-rasm.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar.



10-rasm.



11-rasm.

Qo'llar va yelka kamari uchun mashqlar. Qo'llarni yuqoriga oldinga, yon tomonlarga ko'tarish, tovonlarni juftlab oyoq uchlarini ochib, tik tutgan holatda oyoq uchida ko'tarilish, bir oyoqni uchini orqada qoldirib, devorga suyanish. Qo'llarni ko'krak oldida tutgan yoki yelkalarga qo'ygan holatdan ularni yuqoriga yon tomonlarga cho'zish. Yelkalarni ko'tarish va pastga tushirish.

Tirsakda bukilgan qo'llarni oldinga va yon tomonlarga shaxdam yozib (barmoqlar musht qilib siqilgan), tirsaklarni orqaga bukish (2-3 marta) va qo'llarni ko'krak oldidagi holatdan yon tomonlarga cho'zish. Qo'llar tirsakdan bukilgan holda aylana holatdan yon tomonlarga cho'zish. Qo'llar tirsakda bukilgan holda aylana harakatlar qilish. Bir qo'lda barmoqlari bilan xalqani vertikal o'q atrofida aylantirish, bilaklar va qo'l panjalari oldinda va yonda. Panjalarni aylantirish, barmoqlarni yoyish va birlashtirish, barmoqlarning uchlarini navbatma-navbat bosh barmoq bilan bukish.

Xulosa

Aholi o'rtasida 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 ta'minlash bugungi davr talabi hisoblanadi.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlab o'tishimiz joizki Prezidentimiz ta'kidlaganidek aholi o'rtasida gimnastika sport turlarining ommaviyligini oshirish, iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash va saralash (seleksiya) hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yo'lga qo'yish;

maktabgacha yoshdagi bolalarning gimnastika sport turlari bilan shug'ullanishi uchun keng imkoniyatlarni yaratish va ularda ushbu sport turlari bo'yicha boshlang'ich ko'nikmalarni shakllantirish;

qizlar o'rtasida erta yoshdan gimnastika sport turlarini ommalashtirish, bu borada uzoq yillarga mo'ljallangan istiqbolli rejalarni ishlab chiqish va amalga oshirish;

ommaviy axborot vositalarida sog'lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi sifatida gimnastika sport turlarini targ'ib qilish hamda bu jarayonda yuqori darajali axborotlashtirishni va multimedia mahsulotlaridan foydalanishni ta'minlash.

2023/2024 o'quv yilidan boshlab:

maktabgacha ta'lim tashkilotlarida "Gimnastikaga ilk qadam" dasturi;

"Gimnastikaga ilk qadam" dasturi doirasida:

maktabgacha ta'lim tashkilotlarida gimnastikani ommalashtirish va keng targ'ib qilish orqali tarbiyalanuvchilarni mazkur sport turi bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish;

tarbiyalanuvchilar organizmini fiziologik rivojlantirish bo'yicha mutaxassis-shifokorlar tomonidan tavsiya etilgan sport ko'nikmalariga tayyorlash;

bolalarda gimnastika bilan shug'ullanishga kuchli va ta'sirchan motivatsiyani shakllantirishga katta e'tibor qaratishimiz hamda Olimpiya va Osiyo o'yinlari, jahon va Osiyo chempionatlariga gimnastika sport turlari bo'yicha milliy terma jamoa sportchilarini tayyorlash dasturlarini yanada takomillashtirishimiz lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 23-dekabrdagi **“Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi** PQ-449-sonli qarori.
2. O'zbekiston Respublikasi maktabgacha ta'lim tashkilotlari uchun davlat o'quv dasturi **“Ilk qadam”** 2022-yil.
3. F. Xujayev **“Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida o'tkaziladigan harakatli o'yinlar”** Qo'llanma Toshkent: 2022-yil.
4. T.Usmonxo'jayev, M.Toirova, X.Sagdiyev, T.Sharipov **“Kichkintoylarga 200 ta harakatli o'yinlar”** Qo'llanma Toshkent **“Yangi asr avlodi”** 2009
5. Morgunova I.I. **Gimnastikaa va uni o'qitish metodikasi** – Tashkent, 2011 y 31 b.
6. Yefimenko A.I., Yo'ldashev Q.Q., Umarov M.N. **Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari.** Tashkent, 1995 g
7. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemseva L.A. **Umumrivojlantiruvchi mashqlarni (URM) o'rgatish metodikasi.** Tashkent, 2005 y.

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
Gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil qilishning o‘ziga xos asosla.....	5
Gimnastikaning vazifalari.....	6
Gimnastika vositalari.....	7
Gimnastikaning metodik xususiyati.....	12
Gimnastika mashqlarning o‘rgatish bosqichlari.....	17
Xulosa.....	28
Foydalanilgan adabiyotlar.....	30