

O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI

JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO`YICHA MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI SAMARQAND FILIALI



*Umumta'lim muassasalari jismoniy tarbiya fani o`qituvchilari malaka oshirish
yo`nalishi uchun*

“Gimnastika nazariyasi va uslubiyati”

Moduli bo`yicha nazariy mashg`ulot

2

«Jismoniy, sport nazariyasi va uslubiyati» kafedrası o`qituvchisi S.K.Xakimov

Samarqand-2023



Gimnastika mashg`ulot o`tish joylari va ularning jihozlanishi

REJA

1. Gimnastikadan o'quv mashg'ulot joylarining jihozlanishi.
2. Gimnastikaning zamonaviy jihozlanishi va gimnastika anjomlari.



2. Oliy ta'lim o'yquv yurtlari uchun

1-жадвал

T/r	Zalning nomi				Bir yo`la nechta kishi shug`ullana olish imkoniyati
		Bo`yi	Eni	Balandligi	
1	Kichik gimnastika zali	18	9	5,40	40 tagacha
2	Kichik sport-gimnastika zali	24	12	6,0	60 tagacha

3. Klublar uchun

60-65 kishilik kichik (24×12×12 m) yoki o`rta (30×15×6,5 m.) sport gimnastika zallari mo`ljallangan bo`ladi. Zallardan foydalanishda zal va yordamchi xonalar supirib-sidirish uchun qo`lay bo`lishi; **devorlarda 1,50 m.** balandlikkacha turtib chiqqan, qing`ir-qiyshiq joylar bo`lmasligi; ular ochiq rangli moy bo`yoqqa bo`yalgan yoki ustiga kertik, qoplam yoki turtib chiqqan joylari bo`lmagan yaxlit panel qoqilgan bo`lishi eng muhim gigiyenik talablardir.

Shift ham ochiq rangli moy bo`yoqqa bo`yaladi. Pol ham kema palubasi singari tep-tekis, yoriq joylarsiz qoqilgan bo`lishi kerak. Isitish asboblari ham turtib chiqmaydigan qilib, devor sathiga tekislab panjara bilan qoplanadi. **Odatda, gimnastika mashg`uloti o`tkaziladigan zaldagi haroratni doimiy 15-18⁰S. saqlab turiladi.** **Havoning namligi esa 50-60% atrofida bo`lishi maqshadga muvofiq bo`ladi**

Gimnastika jihozlari

Gimnastika devori:- umumrivojlantiruvchi mashqlar bajarish va tirmashib chiqish uchun qo`llaniladi. Gimnastika devorini uch xil ko`rinishda buladi. Uning o`lchamlari ham har xil bo`ladi. (Shved narvoni) Uning balandligi 3,20-3-280 sm., ustunlarining orasi 100-90-80 sm. Gorizantal zinapoyalar (reykalar) ustunlarga parma mix bilan mahkamlanadi.

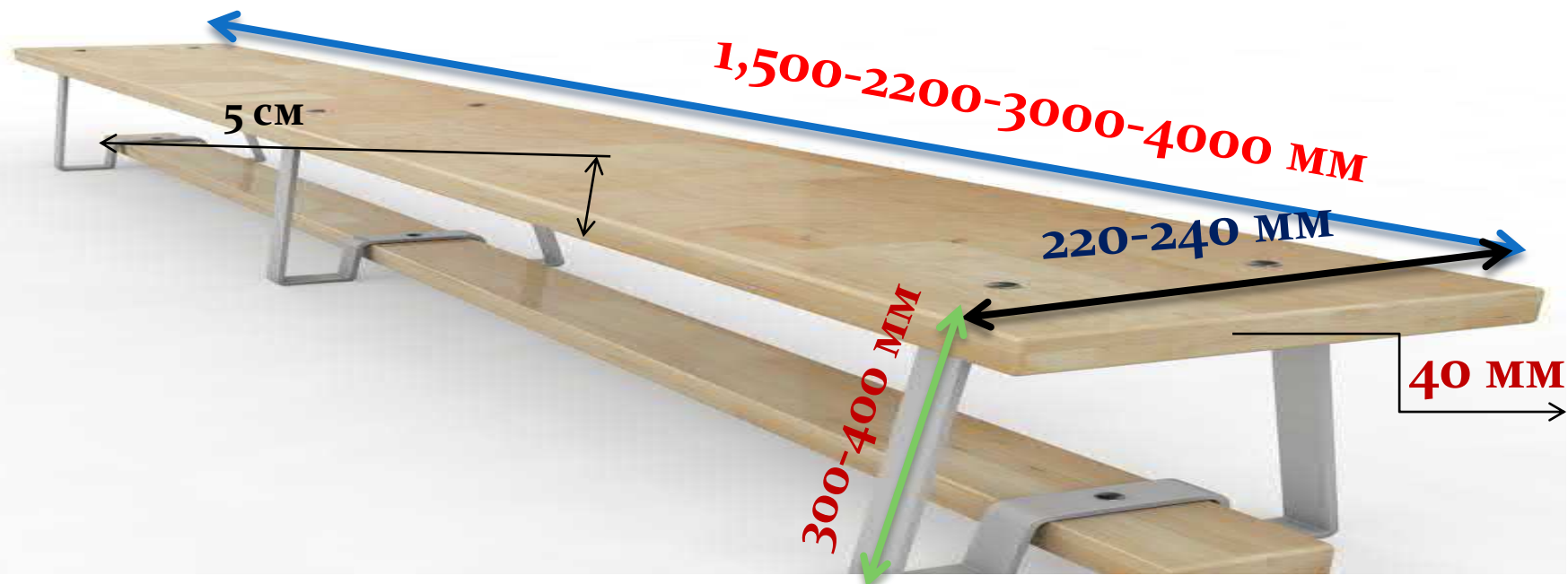


2400-3200MM

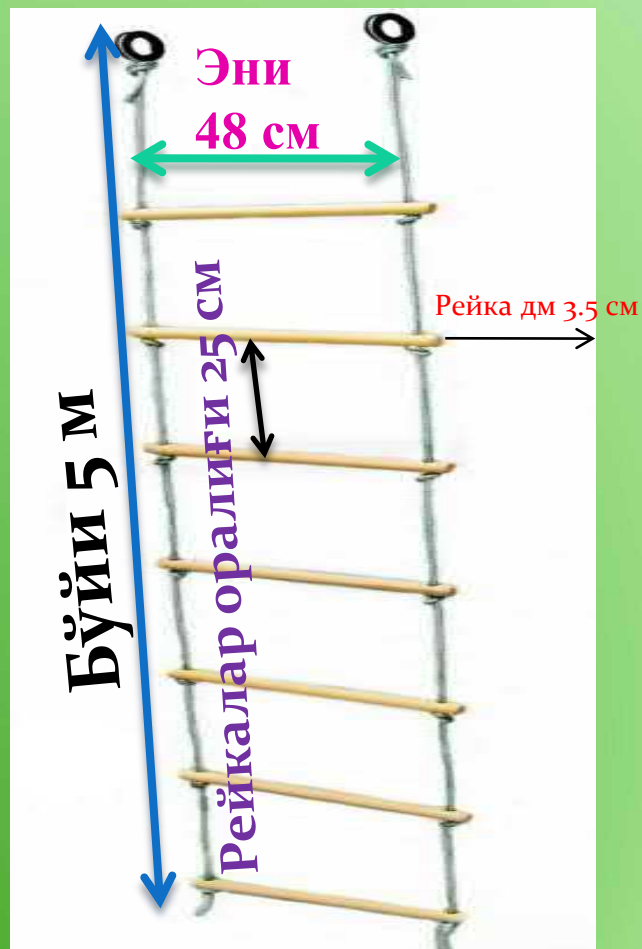
800-1000MM

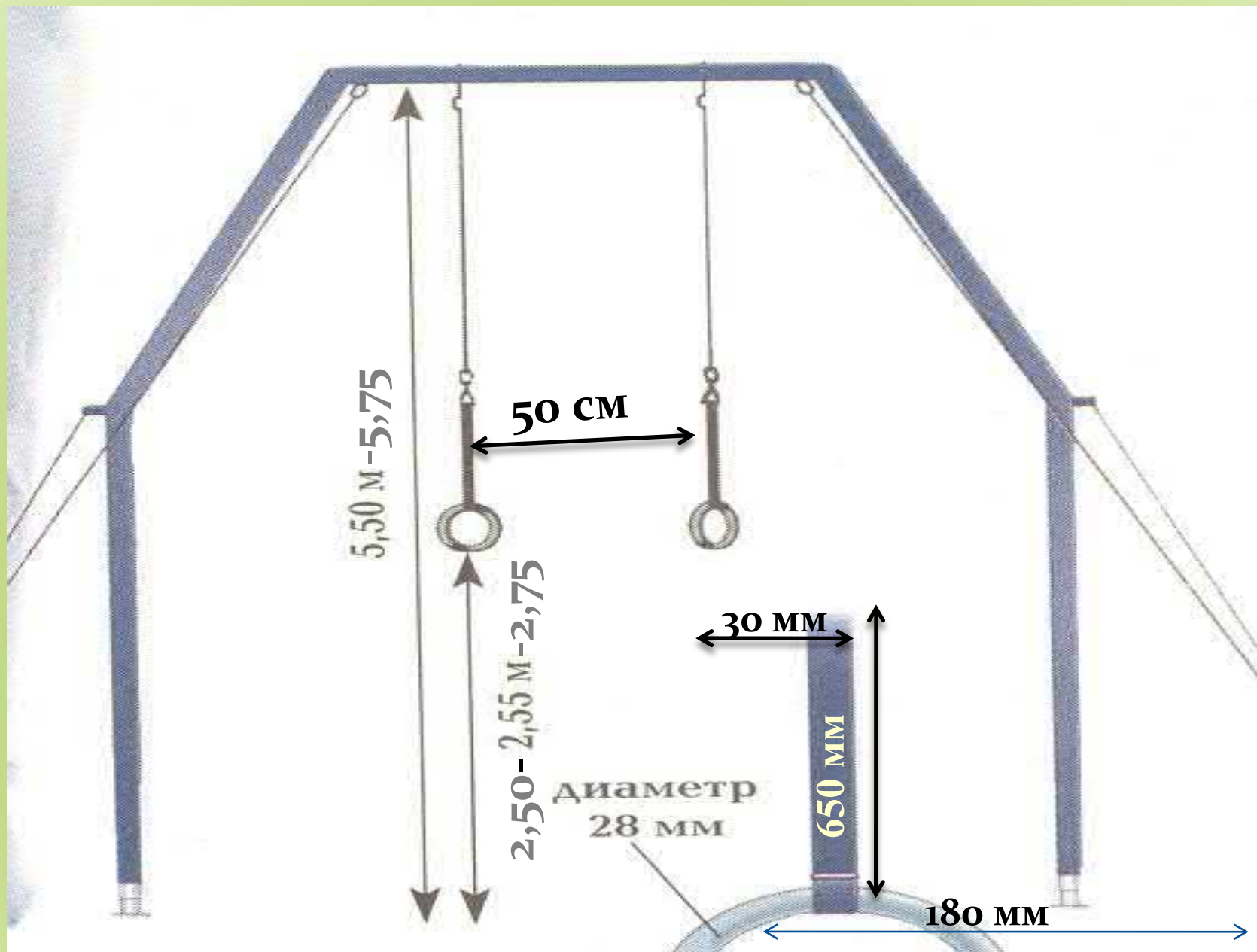


Gimnastika o`rindig`i umumrivojlantiruvchi mashqlarni, muvozanat saqlash, tayanish, tirmashib chiqish va shu kabi mashqlarni guruh bo`lib bajarish uchun, shuningdek shug`ullanuvchilar dam olishi uchun maljallangan. Uning bo`yi 1,5-2,-2,80-3-4 m., eni 2,20-24 sm., balandligi 30-36-40 sm., qalinligi 40 mm. bo`ladi. Pastki tomonida boshidan oxirigacha eni 5 santimetrlik to`rt qirrali yog`och qoqib qo`yilgan bo`ladi. Bu esa ag`darib qo`yib muvozanat saqlash mashqlarini bajarishda foydalanish imkonini beradi.



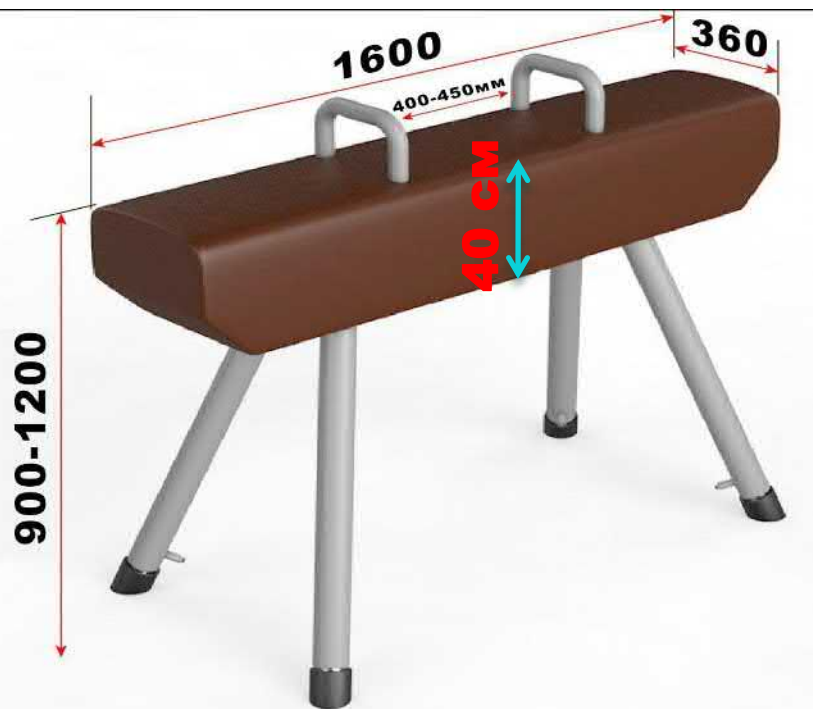
Gimnastika narvoni tirmashib chiqish va tirmashib o'tish mashqlarini bajarish uchun qo'llaniladi. Uning bo'yi 5 m, eni 48 sm. zinapoyalarning (reykalarining) diametri 3,5 sm.; reykalar oralig'i 25 sm. bo'ladi





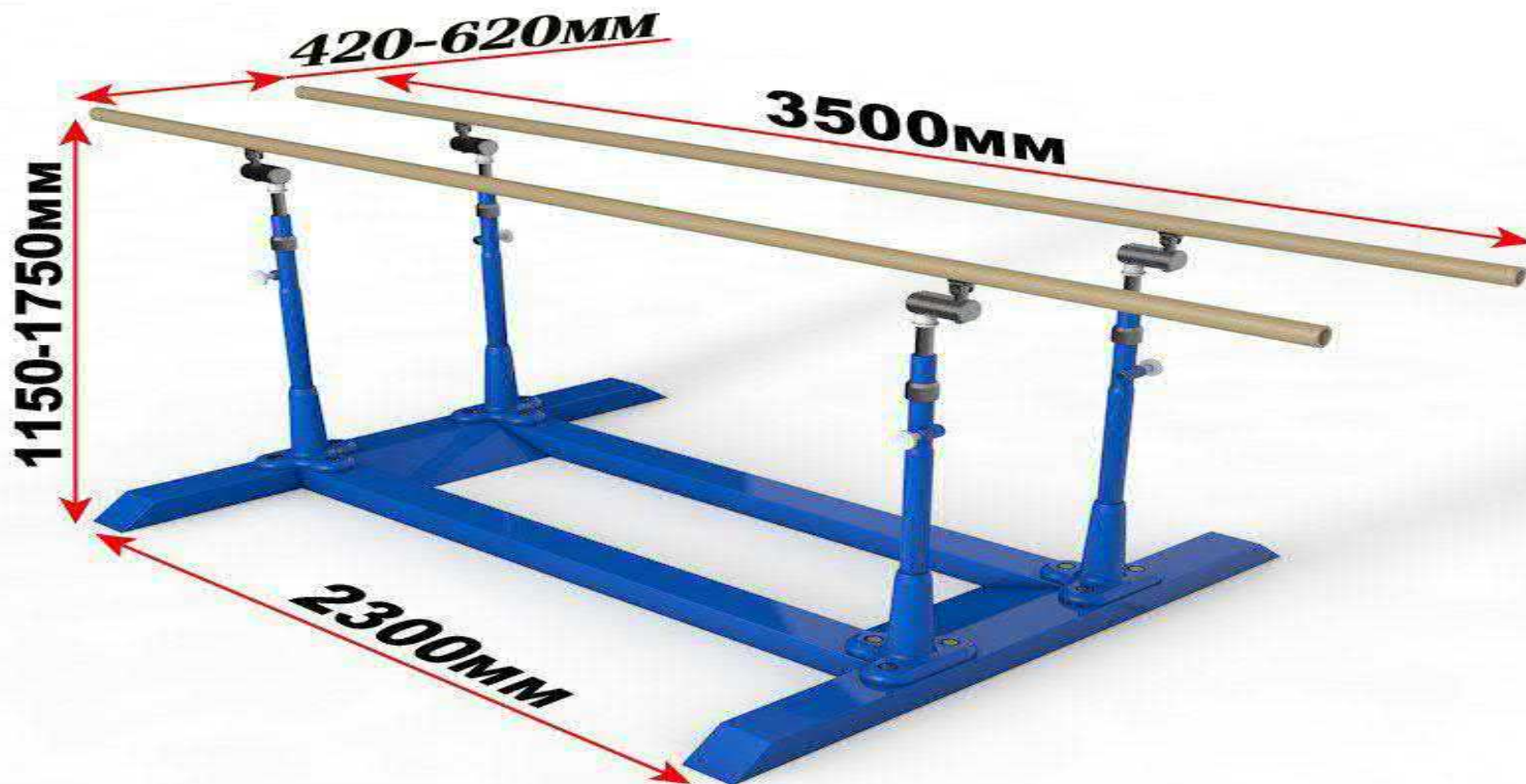
Gimnastika dastakli oti uzunligi 1,60 m., kengligi 36 sm., qalinligi 40 sm., Oyoq siltash uchun gimnatika oti.

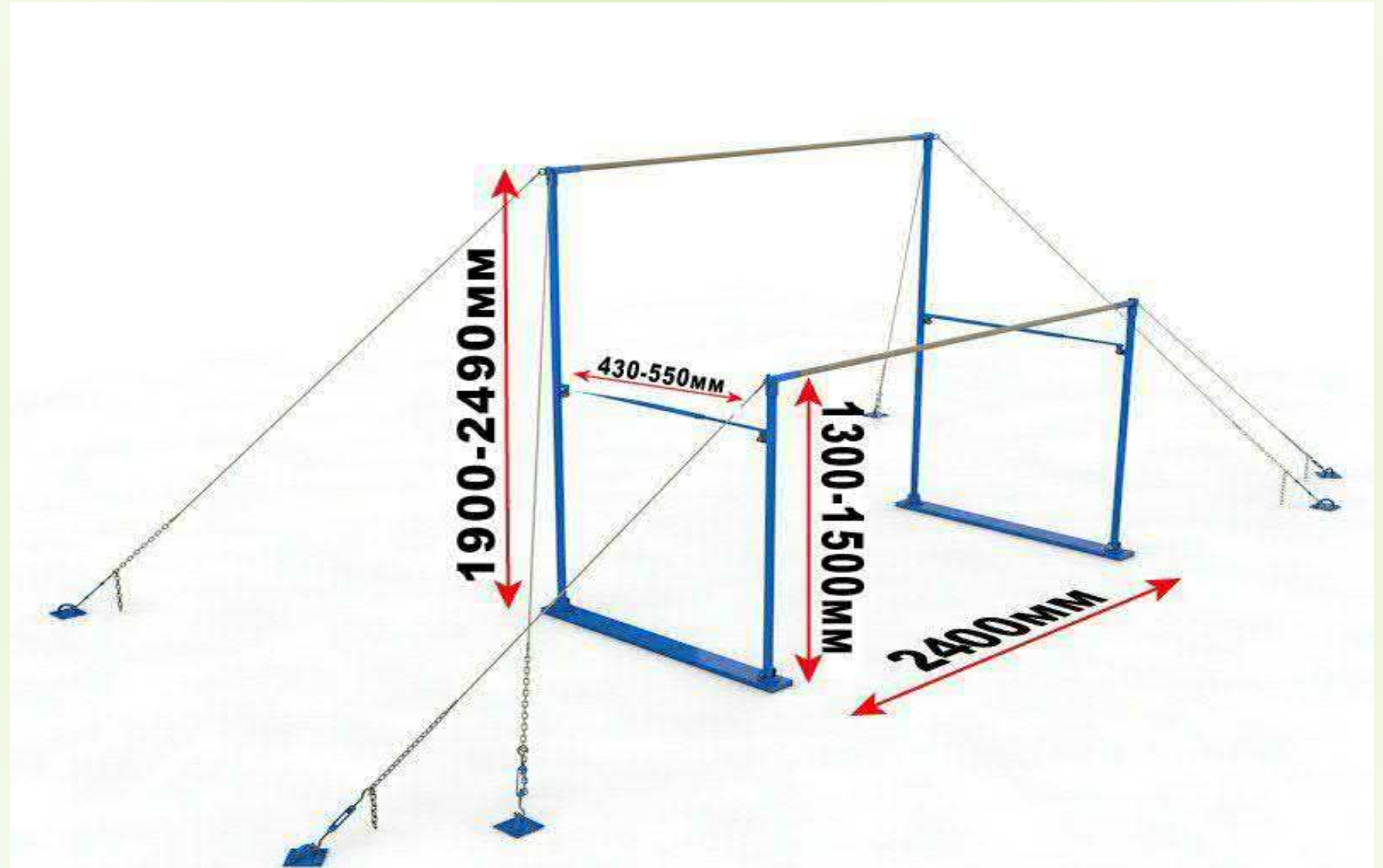
Uning o`lchamlari ham yuqoridagi otdagi singari bo`ladi-yu, faqat dastaklari bo`lmaydi. Gimnatika oti uzunasiga qo`yilib, tortkichlar yordamida mahkamlanadi. U uzoqdagi va yaqindagi qismlarga (o`rtasidan) bo`lingan bo`ladi. Gimnatika otining poldan balandligi 110-150 sm. Ayollar uchun bu jihoz 110 sm. balandlikda ko`ndalang qo`yiladi.

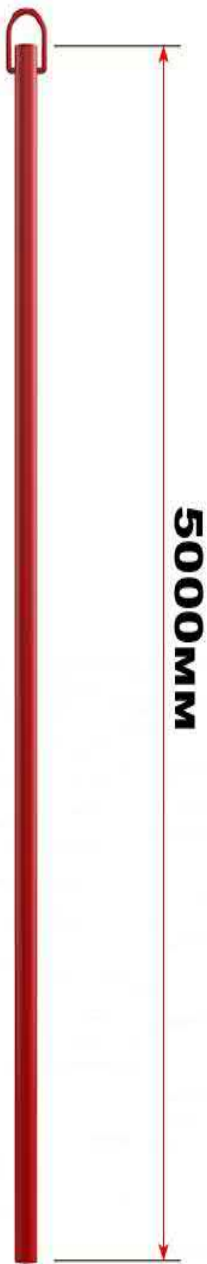




Gimnatika (qo`shpoya) brusyasi: erkaklarning brusyalari yog`ochlar uzunligi 350 sm.ga teng tuxumsimon shaklda bo`lib, yog`ochlar staminaga maustahkamlab qo`yilgan vertlyuglar, tirgovichlarga oshiq-moshiq yordamida biriktirilgan bo`ladi. Yog`ochlar oralig`i 42-62 sm. bo`lib, poldan 115-175 sm. balandlikda o`rnatiladi. Yog`ochlari o`rtasida 60 S2 markali diametri 22 mm.li sterjen temir prujina o`rnatiladi.







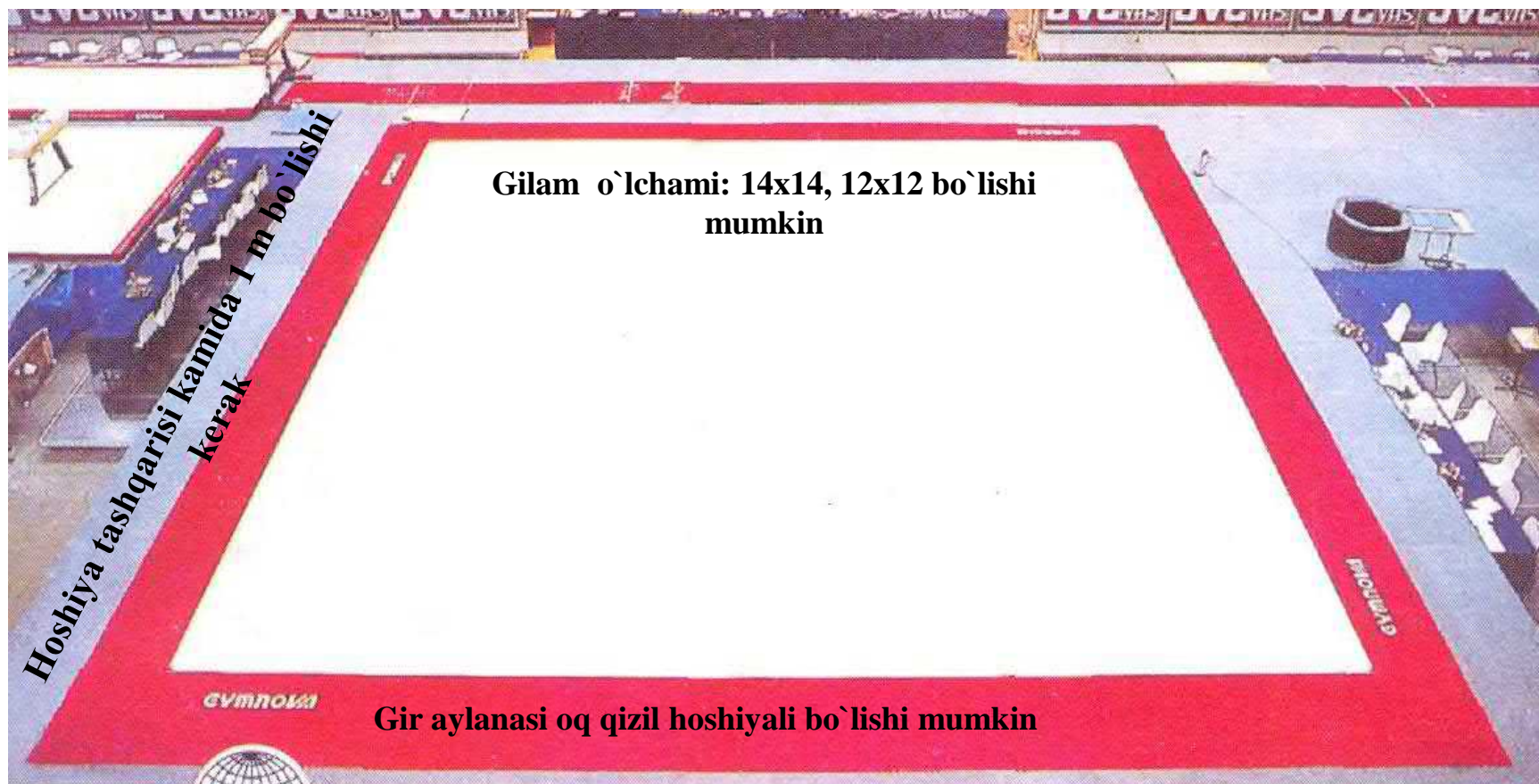
5000MM

**Gimnastika Xodasining ikki xil
ko`rinishi temirli va yog`ochli**



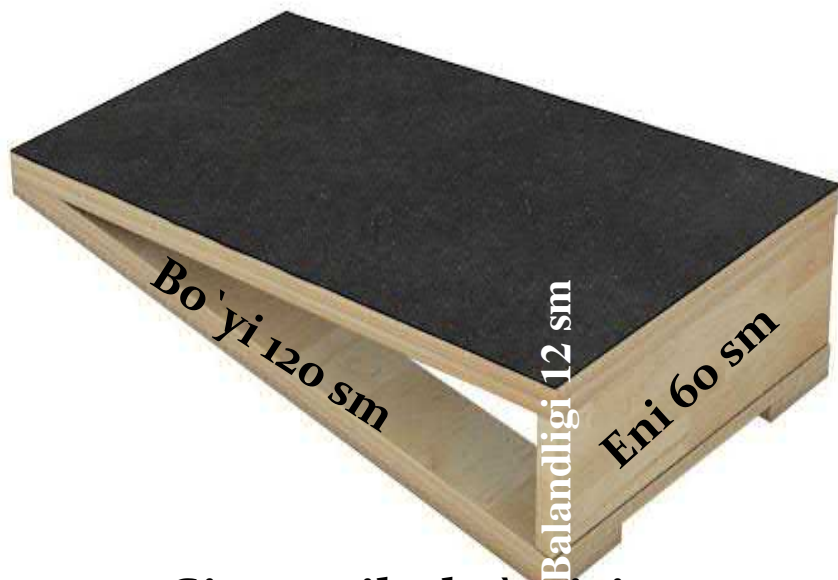
5000MM

Erkin mashqlar maydonchasi (gilami)ning o`lchami 12x12 m. bo`lib, gir aylangan oq hoshiyali bo`ladi. Hoshiya tashqarisida kamida yana 1 m. qo`shimcha joy qolishi kerak. Elastik to`shama eng yaxshi qoplama hisoblanadi.

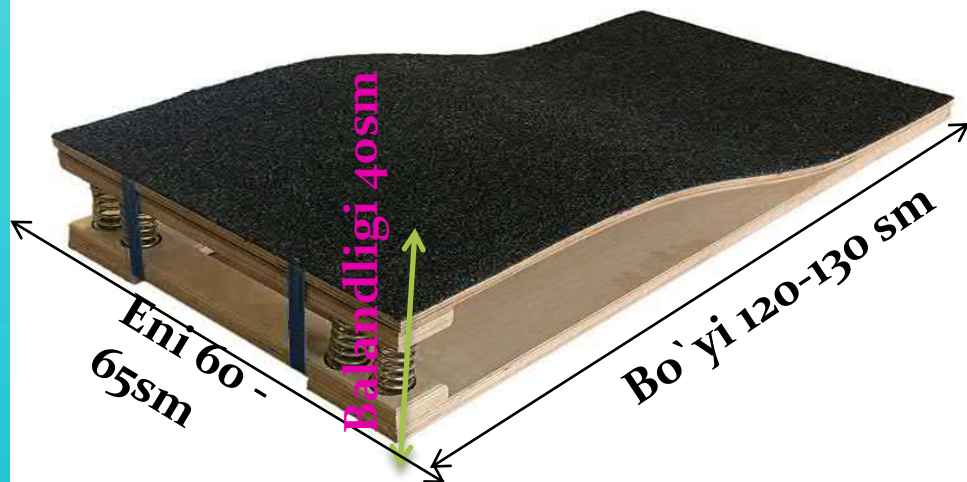


Gimnastika ko`prigi sakrash uchun, gimnatika yakkacho`p va gimnatika brusyalarda mashq qilish uchun qo`llaniladi. Uning balandligi 12 sm. eni 60-120 sm. bo`ladi to`shab qo`yiladi. Goho bir qavat ham to`shaladi. Murakkab ma.

Gimnastika trampolin (prujinali ko`prikcha) balandligi 40 sm., bo`yi 120-130 sm. bo`ladi. Mashg`ulot paytida ko`prikcha yoki trampolin, odatda, oldingi chetini gimnastika to`shagiga taqab, polda mahkam turadigan qilib rezina yo`lkaga qo`yiladi.

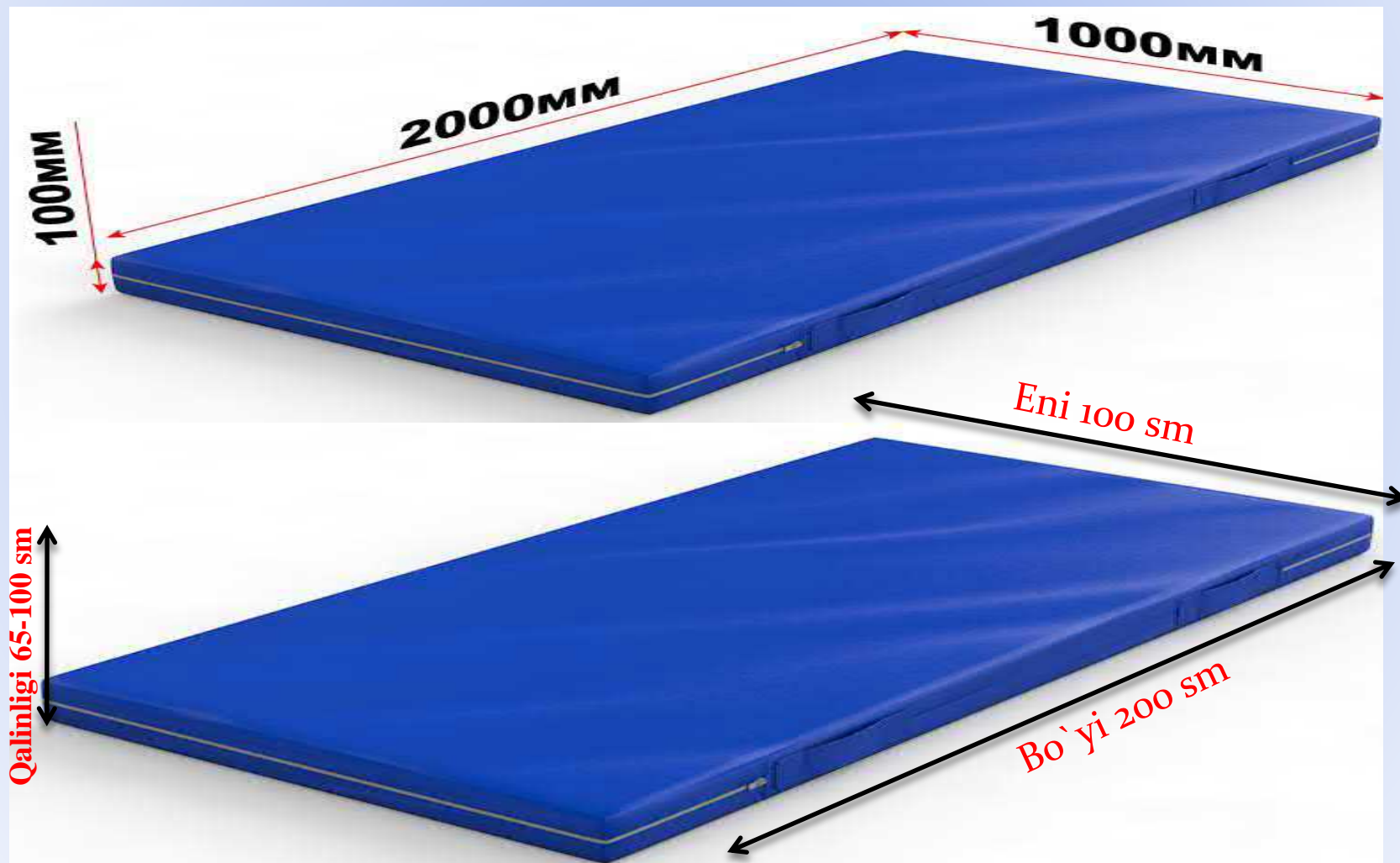


Gimnastika ko`prigi



Gimnastika trampolini yoki prujinali ko`prikcha

Gimnastika to`shaklari bo`yi 200 sm., eni 125 sm., qalinligi 60 - 65 mm. bo`lib, yerga kelib tushiladigan joyga, odatda, ikki qavat qilib shqlarni o`rganish paytlarida porolon to`shaklardan foydalaniladi.



Gimnastika yakkacho`pi muvozanat mashqlari bajarish uchun qo`llaniladi. Uning uzunligi 5 m, qalinligi (pastdan yuqoriga) 16 sm., eni 10 sm. sirti tekis va sirg`almaydigan bo`lishi kerak. Yakkacho`p poldan 80 sm. balandda o`rnatiladi. Boshlang`ich o`rgatish, chigil yozish va hokazolar uchun pastroq - 50 sm. balandda yoki polga yotqizib qo`yilgan yakkacho`p qo`llaniladi. Mashg`ulot oldidan yakkacho`pning qanchalik gorizontal va mahkam o`rnatilganligi tekshirib ko`riladi. Uning sirtiga ayniqsa katta e`tibor beriladi (magneziyadan yoki kanifoldan tozalanadi).



Gimnastika anjomlari

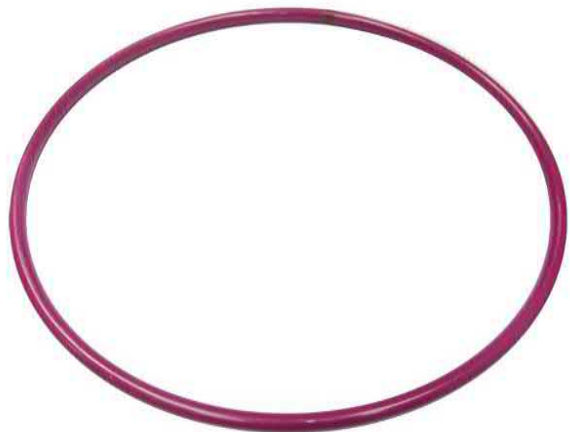
To`plar – Diametri 190 mm., og`irligi 420 gr. yuqori sifatli PVX dan tayyorlangan.



Badiiy gimnastika to`plarining yoshga qarab o`lchamlari

	To`pning diametri	To`pning og`irligi
3-4-6 yoshlilar uchun	15-16 sm	300 gr
7-9 yoshlilar uchun	17 sm	300-350 gr.gacha
9 yoshdan kattalar uchun	18,5-19 sm	400-420 gr.gacha

Gardish – diametri 85-90 sm., sintetik plastmassadan tayyorlangan. Har xil rangda bo`ladi



Gardish sportchining bo`yiga qarab tanlanadi

135 sm.gacha-Gardish diametri 70 sm

135 sm.dan-150 sm.gacha- Gardish diametri 80 sm

160sm.dan-170 sm.gacha- Gardish diametri 85 sm

170 sm.dan yuqorilar uchun- Gardish diametri 90 sm. Gardish qalinligi diametri 1,4-1,6 sm.

Cho`qmor – butunlay yog`ochdan yasaladi yoki temir o`zakdan bir uchiga tennis koptokchasi, ikkinchi uchiga esa yog`och kallak kiydirib yasaladi. Uning uzunligi 40-50 sm., yog`och cho`qmorning og`irligi 100-150 gr.gacha, bosh qismining diametri 30 mm., plastmassa, rezina kauchukdan tayyorlanadi

Cho`qmor-Xalqaro talablarga javob berishi kerak. Proffesional sport chilar uchun ya`ni 16 yoshdan kattalar uchun cho`qmorni uzunligi 44-45,5-50 sm.gacha.

Odiy cho`qmorlar 5-7 yoshli qizlar uchun uzunligi 36 sm

8-11 yosh qizlar uchun uzunligi 40-41 sm

BRY x BU



FRR x B



MAG x P



FRP x R



RS x GD



FRPxKEY



PPxKEP



BRYxPP



FRPxB



WxEMBU



www.kidstaff.com.ua/?q=ser_033003.html



Sport's Professional

FRR x B



BRY x BU



MAG x P



RS x GD

FRP x R



Gimnastika tasmasi (lenta) – og`irligi 35 gr., eni 4-6 sm., tayoqcha uzunligi karabin bilan 50-60 sm., tasma uzunligi 6 m., tasmaning birinchi 1 metri ikki qavat bo`ladi. Tasma tabiiy ipakdan tayyorlanib, uning tayoqchasi yog`och yoki plastmassadan tayyorlanadi. Tayoqcha shakli tsilindrsimon bo`ladi



Gimnastika arqonchasi – uzunligi 300 sm., diametri 0,9 mm., turli ranglarda bo`ladi.



Gimnastika tayoqchasi - mashg`ulotlarda uzunligi kattalar uchun 100-110 sm., bolalar uchun 90 sm., diametri 25-30 mm. bo`lgan gimnastika tayoqchalaridan foydalaniladi.

ПАЛКИ
ГИМНАСТИЧЕСКИЕ
70, 80, 90, 100, 110 см



To`ldirma to`plar – ichiga qiyqim, yung yoki boshqa materiallar zichlab tiqilgan charm yoki sun`iy charm qoplamadan iborat. Uning diametri 31-40 sm., og`irligi 1-5 kg. bo`ladi.



Arg`amchi – chizimchadan (los arqondan) yoki rezina iborat bo`lib, qisqasi 2-3 m, uzuni 4-5 m. bo`ladi.



Gantel – shakli ham og`irligi ham har xil bo`ladi. Eng qulayi og`irligi 3-8 kg. keladigan sharsimon gantellar hisoblanadi



E'tiboringiz

Uchun

Rahmat