

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

3

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

Samarqand-2023

3-mavzu. Gimnastika musobaqalarini tashkil qilishga qo‘yiladigan zamonaviy talablar va xavfsizlik qoidalari.

- **Gimnastika musobaqalarining ahamiyati**
- **1. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi yoki gimnastika murabbiyining ma’lum bir muddatda bajargan ishlarining natijasini aniqlash**
- **2. Maktabdagi kuchli gimnastlarni yoki kuchli gimnastika jamoalarini aniqlash**
- **3. Gimnastika sport turini maktabda o‘quvchilar o‘rtasida, o‘qituvchilar o‘rtasida va mahallada targ‘ibot qilish**

Gimnastika musobaqalarining turlari.

Gimnastika musobaqalari maqsadi, shakli va ko‘lamiga qarab quyidagi turlarga ajratiladi:

1.Yozgi Olimpiada o‘yinlari, jahon chempionati, Osiyo chempionati, Xalqaro gimnastika federatsiyasi boshchiligida o‘tkazi ladigan turnirlar, mamlakat birinchiligi.

2.Shaxsiy, jamoaviy va shaxsiy-jamoaviy musobaqalar.

3.Tuman, shahar, viloyat va mamlakat chempionati.

4.Ko‘ngilli sport jamiyatlari, sport maktablari va terma jamoalarga saralash musobaqalari.

5.Ochiq musobaqalar, konkurslar, biror bir tantanali kunga bag‘islangan musobaqalar.

Gimnastika musobaqasi dasturi

- ▶ Gimnastika musobaqalarining dasturi ularning vazifasi, qatnashchilar tarkibi va o'tkazilish shartiga qarab bir-biridan farq qiladi. Masalan, gimnastning texnik tayyorgarligini aniqlash va unga biror razryad toifasini berish uchun davlat dasturlari mavjud.
- ▶ Turli xil gimnastika musobaqalari uchun dasturlarni musobaqa o'tkazadigan tashkilotning o'zi tuzishi mumkin.
- ▶ Bunday musobaqalar osonlashtirilgan dastur va soddalashtirilgan qoida bo'yicha, XGF qoidasiga tayangan holda o'tkaziladi.



Gimnastika musobaqasi nizomi

Gimnastika musobaqasi nizomida quyidagi bandlar bo‘ladi:

1. Musobaqaning maqsadi va vazifalari;
2. Otkazilish joyi va vaqti;
3. Musobaqani boshqarish;
4. Musobaqa dasturi;
5. Ishtirokchilarga musobaqaga qatnashishga ruxsat berish va g‘oliblarni aniqlash shartlari;
6. G‘oliblarni mukofotlash.

Gimnastika musobaqasidagi xató turlari va ulardan ball kamaytirilishi

Gimnastika musobaqalari paytida quyidagi xató turlari kuzatilishi mumkin:

- 1.Kichik xatolar - 0,1 ball kamaytiriladi.
- 2.O‘rta xatolar - 0,2-0,3 ball kamaytiriladi.
- 3.Qo‘pol xatolar - 0,4-0,5 ball kamaytiriladi.

Jismoniy tarbiyadagi tibbiy guruhlar

Ma'lumki, tibbiy ko'rikni shifokorlar guruhi o'tkazishadi va ularning xulosalariga ko'ra barcha o'quvchilar quyidagi tibbiy guruhlariga ajratiladi:

1. Asosiy tibbiy guruh – bu guruhga jismonan sog'lom va sport bilan shug'ullangan o'quvchilar kiritiladi.
2. Tayyorlov tibbiy guruhi – bu guruhga jismonan sog'lom, lekin sport bilan shug'ullanmagan, kuchsizroq, nimjonroq o'quvchilar kiritiladi.
3. Maxsus tibbiy guruh – bu guruhga har xil kasallikka chalingan yoki organizmida nuqsoni bor o'quvchilar kiritiladi.

Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishlarning oldini olish

Shikastlanishlarning asosiy sabablari:

1. Mashg'ulotlarni tashkil qilish qoidalariga va mashg'ulot uslubiyatiga rioya qilmaslik.
2. Gimnastika jihozlarini o'z vaqtida tekshirib turmaslik.
3. Sanitariya-gigiyena shartlarini buzish.
4. Shifokor nazoratining yo'ligi yoki muntazam ravishda o'tkazib turmaslik.
5. O'quvchilarning darslarga sport kiyimisiz kirishlari va ular o'rtasida tarbiyaviy ishlarni yetarli darajada olib bormaslik.
6. Shug'ullanuvchilarning yangi va murakkab mashqlarni bajarishga jismonan tayyor emasligi.

Gimnastika darslarida shikastlanishlarning oldini olish

Shikastlanishlarning oldini olish uchun o'qituvchi va murabbiylarga quyidagilar tavsiya etiladi:

1. Har bir mashg'ulotning jadvali va rejsiga qat'iy rioya qilish.
2. Shug'ullanuvchilarda darslarga ongli ravishda intizomli bo'lishini tarbiyalash, ulardan barcha ko'rsatmalar bajarilishini talab qilish.
3. Har bir shug'ullanuvchining hatti-harakatlarini muntazam ravishda nazorat qilishni ta'minlash, jihozlardan jihozlarga o'zbiharmonlik bilan o'tishlariga ruhsat bermaslik.
4. Shug'ullanuvchilarga gimnastika jihozlari, depsinish va yerga qo'nish joylari yaxshi ko'rinib turadigan bo'lishi kerak. Jihozlarni shug'ullanuvchilar mashq bajarganlarida bir-biriga tegib ketmaydigan qilib o'rnatish zaarur.

Gimnastika darslarida muhofaza qilish va yordam ko'rsatish

Muhofaza qiluvchi quyidagilarni bajarishi shart:

- 1.Mashqni bajarish texnikasini yaxshi bilishi va sharoitga qarab muhofaza qilish hamda yordam ko'rsatishga qulay joyni tanlashi.**
- 2.Gimnastning mashq bajarishiga xalaqit bermay muhofaza turlaridan mohirona foydalanish.**
- 3.O'quvchi-sportchilarning shaxsiy xususiyatlarini bilishi va ularga o'z vaqtida yordam ko'rsata olishi kerak.**

Qattiq charchashning oldini olish uchun quyidagilar bajarilishi zarur:

- 1.Mashg'ulotlarda yuklamalarni to'g'ri rejalashtirishni tartibga solib borish.**
- 2.Murakkab mashqlarni bajarmashlik.**
- 3.Mashqlarni bajarishda yengillashtirilgan shart-sharoitlardan foydalanish.**
- 4.Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan oqilona foydalanib, jismoniy sifatlarni tartibli ravishda takomillashtirib boorish.**

Mashqlarni navbatlantirish

Darsning tayyorgarlik qismi saf mashqlarini bajarishdan boshlanadi. URM kompleksi darsning tayyorgarlik qismini yakunlaydi.

Kompleksda URM ga ularning bajarilishi jadalligi ochib borishiga qarab o'rin beriladi va o'z vazifasiga qarab navbatlashtiriladi. Kompleksning boshida mo'tadil ko'lamda va ohista bajariladigan mashqlar tavsiya qilinib, ularning bajarish miqdorini cheklash zarur.

Darsning tayyorgarlik qismini o'tishga oid umumiy ko'rsatmalar

Gimnastika darsning tayyorgarlik qismini o'tkazishda o'qituvchi quyidagilarni amalga oshira olishi kerak:

O'quvchilarga mashqni tushuntirishning turli usullaridan foydalanish:

1. Yordam ko'rsatishni.
2. Xatolarni tuzatishni.
3. O'quvchilarni maydonchaga joylashtirishni.
4. O'quvchi tushuntirishning turli xil usullaridan foydalanish mumkin:
 - I. Tushuntirishning oddiy usuli-bu bevosita ko'rsatish va tushuntirishni birga qo'shib olib borishdan iborat.
 - II. Qismlarga ajratib tushuntirish usuli. O'qituvchi mashqni oddiy harakatlarga ajratib ko'rsatadi va tushuntiradi, biryo'la shug'ullanuvchilarga harakatni bajarishni taklif etadi.
 - III. Faqat gapirib tushuntirish. O'qituvchi mashqni ko'rsatmasdan aytadi yoki tushuntiradi. Bunday usul shug'ullanuvchilarning e'tiborini kuchaytiradi va mustaqilligini tarbiyalashga ko'maklashadi.
 - IV. Faqat ko'rsatish bilan tushuntirish. O'qituvchi mashqni tushuntirmasdan, faqat ko'rsatadi. Mashqni ko'rsatgandan keyin u mashqni boshlash va tugallash uchun zarur bo'lgan komandalarni berishi mumkin. Bu usulni shug'ullanuvchilarning haqanday kontingenti bilan mashg'ulot o'tayotganda qo'llanish mumkin va yaxshi natija beradi. Bunda bolalar o'qituvchining har bir harakatini aniq takrorlashga intiladilar.



**E'tiboringiz uchun
raxmat!**