

# O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI

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



*“Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi” yo‘nlisi bo‘yicha umumiy o‘rta ta’lim muassasalari pedagog kadrlarining malakasini oshirish kursi uchun*

*“Gimnastika nazariyasi va uslubiyati”  
Moduli bo‘yicha*

O‘qituvchi: S.K.Xakimov

# 5-mavzu. Gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilishda zamonaviy usullardan foydalanish

Reja:

```
graph TD; A[Reja:] --> B[1. Gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish shakllari va vositalari]; B --> C[2. Gimnastika mashg'ulotlarini tahkil qilishda zamonaviy usullardan foydalanish];
```

1. Gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish shakllari va vositalari

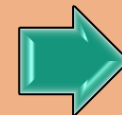
2. Gimnastika mashg'ulotlarini tahkil qilishda zamonaviy usullardan foydalanish

# Gimnastika mashqini o'rgatishning maqsadi:

**1. Harakat ko'nikmalari ni shakllantirish**



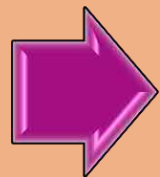
**2. Harakat malakalarini shakllantirish**



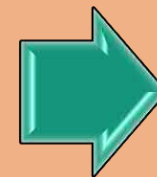
**3. Maxsus bilim olishlari uchun o'quvchilar ni rejali uyushtirish**

# Gimnastika mashqini o'rgatishning bosqichlari

**1. Harakat haqida umumiy dastlabki tasavvur hosil qilish**



**2. Bevosita harakat texnikasi asoslarini egallash**



**3. Harakat texnikasini mustahkamlash va takomillash tirish**

# Gimnastika mashqlarini o'zlashtirish shartlari

O'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash

O'rgatish dasturini va harakat tuzilmasini tahlil qilish hamda uni o'quvchining shaxsiy xususiyatlarini bilish asosida tuzish

Mashqlar to'plamini o'zlashtirish jarayonini mohirlik bilan boshqarish

Mashqlarni samarali va to'g'ri bajarish uchun tegishli sharoit va o'quv vositalarining mavjudligi



# Jismoniy tarbiyadagi tibbiy guruhlar

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

Asosiy tibbiy guruh – bu guruhga jismonan sog'lom va sport bilan shug'ullangan o'quvchilar kiritiladi

Tayyorlov tibbiy guruhi – bu guruhga jismonan sog'lom, lekin sport bilan shug'ullanmagan, kuchsizroq, nimjonroq o'quvchilar kiritiladi

Maxsus tibbiy guruh – bu guruhga har xil kasallikka chalingan yoki organizmida nuqsoni bor o'quvchilar kiritiladi

## Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanisshlarning 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 rejasiga 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'zbilarmonlik bilan o'tishlariga ruhsat bermaslik



# **Charchashning asosiy belgilari:**

**1.Sportci diqqat-e'tiborining susayishi**

**2.Mashqlarni bajarish sifatining yomonlashishi**

**3.Harakatlar koordinatsiyasining buzilishi**

**4.Sportchi rangining o'chishi, oyoq-qo'lining titrashi va h.**



**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 borish**

# 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**

**Jarohatlanishlarning oldini olish maqsadida  
quyidagi talablarga amal qilish kerak:**

**O'quv hujjatlarini tayyorlab qo'yish**

**Dars o'tkaziladigan joylarning sanitariya-gigiyena  
talablariga javob berishini tekshirish**

**Gimnastika asbob-uskunalarining buzuvq emasligini  
tekshirish**

**Kasallik sababli darslarda uzilish bo'lganida  
shifokorning ruhsatnomasini so'rash**

**E'tiboringiz uchun  
raxmat!**

Decorative white lines consisting of several parallel diagonal strokes in the bottom right corner of the slide.