

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI
JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI QAYTA
TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI
FARG‘ONA FILIALI**

**«BOSHLANG‘ICH GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARINI
O‘TKAZISH USLUBIYATI»
moduli**

2-MAVZU:

**GIMNASTIKA MASHQLARINING MAQSADI, VAZIFALARI VA
BOSQICHLARI**

Katta o‘qituvchi Toxtasinov Dilshadbek Erkinjanovich

REJA:

- 1. Gimnastika mashg'ulotining nazariy asoslari.**
- 2. Gimnastika mashqlarining muvaffaqiyatli o'zlashtirish shartlari.**

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 boshlang'ich gimnastika instruktorlari rejali faoliyatini uyg'unlashtirishdir.



Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayonidagi asosiy vazifalar:

bolalarning umumiy harakat va jismoniy rivojlanishi uchun ahamiyatli bo'lgan harakat ko'nikmalarini shakllantirish.



kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilik singari jismoniy sifatlarini tarbiyalash.



Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayonida hal etiladigan alohida vazifalar har bir aniq 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 bazi bir mashqlarni o'rganish oson kechadi. Bu mashqlarni o'zlashtirib olish uchun ularning bajarilishini ko'rish yoki nomlarini eslab qolishning o'ziga kifoya qiladi. Bu mashqlarni o'rganish esa uzoq muddat mashq qilish bilan bog'liq bo'ladi.

GIMNASTIKA MASHQLARINI O'RGATISH BOSQICHLARI



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 zamirida yotadi.



Yangi harakat (uning shakli, ko'lami, ta'sir yo'nalishi, alohida holatlari va boshqalar) 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.

2

Ikkinchi bosqich



Jismoniy tarbiya instruktori bilan bolaning birgalikda faol ishlashi natijasi o'laroq mashq haqidagi tasavvur aniqlanadi, xatolarga barham beriladi, mashqlarni qattiq nazorat ostida mustaqil bajarilishi ta'minlanadi.



3

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.



2. Gimnastika mashqlarining muvaffaqiyatli o'zlashtirish shartlari.



Gimnastika mashqlarining muvaffaqiyatli o'zlashtirish shartlari

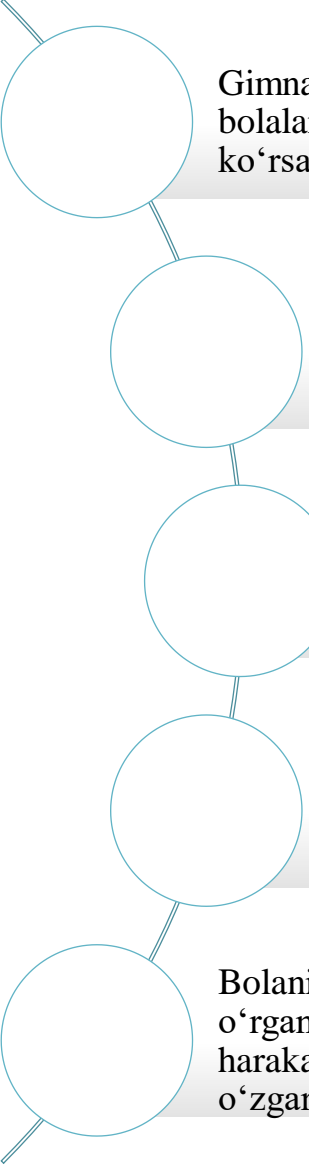
Birinchi sharti – bolalarning darajasini aniq baholash.

Ikkinchi shart – o'rgatish dasturini, harakat tuzilishini tahlil qilish va bolalarning individual xususiyatlarini bilish asosida tuzish.

Uchinchi shart – mashqni o'zlashtirish jarayonini mohirlik bilan boshqarish.

To'rtinchi shart – tegishli sharoit va gimnastika vositalarining mavjud bo'lishi.

Birinchi shart



Gimnastika mashqlarini o'rgatishni muvaffaqiyatli tashkil etishning birinchi sharti — bolalarning jismoniy tayyorlik darajasini aniqlash. Bunda bolaning imkoniyatlari quyidagi ko'rsatkichlarga e'tiboran baholanadi:

mashqlarni bajarishni o'zlashtirish tayyorgarligi, o'zlashtiriladigan mashqlarning hajmi va ifodasi, harakatlarni o'rganishdagi ayrim qiyinchiliklar, bolada yangi mashqlardagiga o'xshash harakat tajribasining mavjudligi;

jismoniy tayyorligi (yangi texnik harakatni o'rganib olishda hal qiluvchi xislatlarning kamolot darajasi);

ruhiy xislatlarning (bolaning dadilligi, qat'iyligi, uzoq vaqt davom etadigan asabiy zo'riqlishlarga chidamliligi) qay darajada rivojlanishi.

Bolaning mashqlarni o'rganish qobiliyatini baholash xarakteri ayni vaqtda qanday mashq o'rganayotganiga bog'liq. Gimnastika mashqlari esa nihoyatda xilma-xil, shuning uchun yangi harakat o'rganilayotgandagi har bir aniq holatda bolaning imkoniyatlarini aniqlab olish o'zgarib turishi mumkin.



O‘rgatish dasturini harakat tuzilmasini tahlil qilish va bolaning shaxsiy xususiyatlarini bilish asosida tuzish. O‘qitish dasturi algoritmik topshiriq, chizmalı yoki tarmoqli dastur tarzida yoziladi. Mashqlarning bajarish texnikasi murakkablasha borgan sari o‘rgatish dasturining samaradorligi ham orta boradi.



3- shart



Mashqlar to‘plamini o‘zlashtirish jarayonini mohirlik bilan boshqarish. Instruktor buni bola faoliyatini tahlil qilish hamda unga aniqlik kiritadigan buyruqlar va nazorat topshiriqlarni tanlash asosida amalga oshiradi.

To'rtinchi shart

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



Bunga quyidagi mashg'ulot o'tadigan joy (sinf xonasi, zal, maydonchalar), asosiy va yordamchi jihozlar, uslubiy o'quv vositalari (jadvallar, rasmlar, kino-videolavhalar, odam gavdasining shakllari, ta'lim texnikasi va uslubiyati uchun tuzilgan uslubiy rejalar), texnikaviy ta'minlash vositalari, kino, foto va videoapparatlar, o'lchov qurilmalari va boshqa asboblarni kiradi.



**E'tiboringiz uchun
rahmat!**