

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**

3-AMALIY MASHG'ULOT:

**MASHG'ULOTNING ASOSIY QOIDALARI VA TASHKIL
QILINISHI, GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARIDA YURISH,
YUGURISH MASHQLARI**

Katta o'qituvchi Toxtasinov Dilshadbek Erkinjanovich

REJA:

1. Gimnastika mashg'ulotining qoidalarini.
2. Gimnastika mashg'ulotlarida yurish va yugurish mashqlari.
3. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish.

1. Gimnastika mashg'ulotining qoidalarari.

Gimnastika mashqlarini bajarishda quyidagi qoidalarga rioya etiladi:

a) o'rganilayotgan mashq (element) qaysi guruhga - dinamik yoki statik mashqlar guruhiga kirishi ko'rsatiladi, unga qisqacha tavsif beriladi va asosiy vazifasi ko'rsatiladi;

b) mashqning asosiy vazifalari aniqlanadi, mashqni bajarish natijasida bola qaysi boshlang'ich holatdan va qaysi yakuniy holatga kelishi lozimligi tushuntiriladi;

c) mashqni bajarish texnikasi qismlarga va bosqichlarga bo'lib tushuntiriladi. Deyarli barcha mashqlarda tana yoki uning ayrim bo'g'imlari og'irlik kuchining ta'sir xususiyatiga qarab ikki qism farqlanadi: birinchi qismda (pastga qaragan yo'l) og'irlik kuchi harakatga ko'maklashadi; ikkinchi qismda (yuqoriga qaragan yo'l) esa - aksincha, u harakatga monelik qiladi, mazkur qismni bajarishni qiyinlashtiradi. Mashqning har bir qismini ayrim kichik, lekin nisbatan mustaqil bosqichlarga ajratish odat tusini olgan.

Bosqichlarni ajratishga quyidagi asoslar xizmat qiladi:

a) har bir bosqichda harakatlar tuzilishi boshqa bosqichlardagi harakatlar tuzilishidan farq qilishi lozim;

b) har bir bosqichda faqat shu bosqichga xos bo'lgan bitta, bosh vazifa hal qilinishi kerak;

c) muskullar ishi, harakatlarni fiziologik va psixologik ta'minlash bir bosqichda boshqa bosqichlardan farq qilishi lozim.

Dinamik mashqlarni bajarish texnikasini tushuntirishda tashqi va ichki kuchlarning o'zaro ta'siri xususiyati, tana yoki uning ayrim bo'g'imlari og'irligi, tezlik, tezlanish, inersiya, harakatlar miqdori va boshqa parametrlar, bundan tashqari, muskullar ishining xususiyatlari, o'rganilayotgan mashqni samarali bajarishni fiziologik va psixologik ta'minlash masalalari o'rganiladi.

Mashqni bajarishni tushuntirish harakatlarning psixologik ta'minotini o'rganish bilan yakunlanadi: e'tiborni jamlash, taqsimlash va bir nuqtadan boshqa nuqtaga o'tkazish, harakatlar ketma-ketligini eslab qolish, iroda kuchini namoyish etish va mashqni texnik jihatdan to'g'ri bajarish zaminida yotuvchi qonuniyatlarni o'zlashtirish. Tushuntirish qisqa va obrazli bo'lishi kerak.

2. Gimnastika mashg'ulotlarida yurish va yugurish mashqlari

Yurish faqatgina oyoq muskullarini ishga solmasdan, butun tana muskullariga ta'sir ko'rsatadi hamda yurak, qon-tomir va nafas olish tizimlarining ish faoliyatini yaxshilaydi. Zo'r berish bilan bo'shish navbatlanib turadigan muskullarning bir tekis ishi xotirjam yurganda organizmning osuda holatga o'tishi uchun qulay sharoit yaratadi, shu bilan birga, tez yurganda jismoniy yuklama sezilarli darajada oshadi.

Har xil saflanishlarda yurish gigiyenik samarasidan tashqari, jamoa bo'lib harakatlanish malakalarini egallashga ham yordamlashadi.

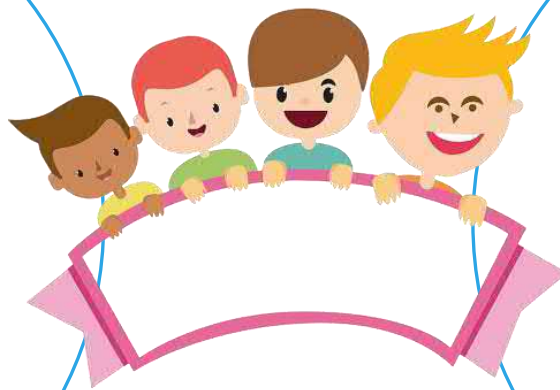
Gimnastika mashg'ulotlarida yurishning quyidagi mashqlari qo'llaniladi: sayr qadami yoki oddiy qadam, oyoqlar uchida, tovonlarda, oyoq kaftlarining ichki va tashqi qirrasida yurish, qo'llar bilan tizzalarga tayanib yurish, kerishib yurish, tizzallarni baland ko'tarib (oyoqlarni oldinga bukib) yurish, yarim cho'qqayib va cho'qqayib yurish, bir oyoqni bukkancha keng qadamlab yurish, qadamlarni juftlab va almashib yurish, oldinga va yon tomonga oyoqlarni chalishtirib yurish, yurishni sakrashlar bilan navbatlashtirib yurish.

Yugurish yurishga nisbatan ancha dinamik mashqdir, shu sababli u harakat apparatiga, yurak, qon-tomir va nafas olish tizimiga anchagina katta ta'sir o'tkazadi. Yugurish tezlik va chidamlilikni takomillashtirishning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Yugurishning xarakteri va jadalligi turlicha bo'lishi mumkin, shuning uchun boshlang'ich gimnastika mashg'ulotlarining barcha qismlarida qo'llaniladi.

Gimnastika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan yugurish mashqlari: oddiy yugurish, tizzalarni baland ko'tarib yugurish, oyoqlarni oldinga, orqaga bukib, oldinga, orqaga va yon tomonlarga siltab yugurish, chalkash qadamlar bilan oldinga, yon tomonga yugurish, qo'shimcha harakatlar bajarib, burilishlar, to'xtashlar bilan, buyumlarni uloqtirish va uni ilib olish bilan yugurishlar, qayta saflanib, turli to'siqlardan oshib o'tib, to'siqlar ustida yugurish, yugurish va yurishni navbatlashtirish va hokazo.

O'rgatish uslubi

O'rgatish uslubi. Yurish va yugurishni o'rgatishning asosiy uslubi yaxlit o'rgatishdir, ya'ni mashqning qanday bajarilishini ko'rsatish va tushuntirishdan keyin uni yaxlit bajarish taklif qilinadi. Ayrim hollarda bolalar mashqni bajara olmaganlarida, qismlarga ajratish uslubini qo'llash, ya'ni mashqni qismlarga bo'lib bajarish mumkin.



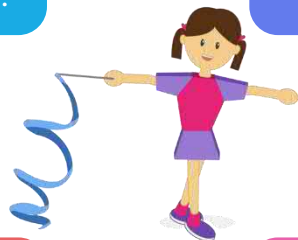
Birinchi navbatda, oyoq, kaftlarining to'g'ri qo'yilishiga ahamiyat berish zarur. Oyoq kaftlari yurishda bir oz tashqariga, yugurishda esa to'g'ri chiziq bo'ylab bosiladi. Oyoqlarni yerda, sudraladigan qilib ortiqcha zo'riqtirish ham yaramaydi. Gavdaning (vertikal va yon tomonlarga) minimal chayqalishiga erishish zarur.

Bolalarni turli uzunlikda qadamlab yurish va yugurishga o'rgatish zarur. Buning uchun polda yoki maydonchada belgilar qo'yishdan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Yurish yoki yugurishning bir turidan ikkinchi turiga o'tish, odatda, harakat chog'ida amalga oshiriladi.

Fiziologik yuklanish yurish va yugurishning tezligini va ularning bajarilish davomiyligini o'zgartirish orqali boshqariladi. Yurish mashg'ulotlarini o'tganda, ayniqsa, bolalar guruhlarini bilan mashg'ulot o'tkazilayotganda asosiy diqqat qomatni to'g'ri tutishga qaratilishi zarur.

3. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish

Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishga yo'l qo'ymaslik uchun xavfsizlik texnikasiga rioya qilishga qaratilgan butun choralar ko'rilishi kerak. Quyidagilar shikastlanishga asosiy sabab bo'lishi mumkin:



1. Mashg'ulot tashkil qilish qoidalariga va mashg'ulot uslubiyatiga rioya qilmaslik.



2. Jihozlar va anjomlarni o'z vaqtida tekshirib turmaslik.



3. Sanitariya-gigiyena shartlarini buzish.

5. Bolalar o'rtasida tarbiyaviy ishlarni yetarli olib borilmasligi.

4. Shifokor nazorati yo'qligi yoki muntazam ravishda o'tkazib turmaslik.



Shikastlanishning oldini olish maqsadida mashg‘ulot va musobaqalar o‘tkazishdan oldin quyidagilarni amalga oshirilishi kerak bo‘ladi:

1. O‘quv hujjatlarini tayyorlab qo‘yish.

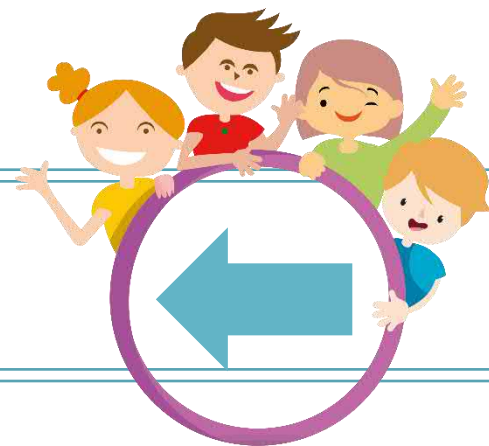
2. Mashg‘ulot joylarining sanitariya-gigiyena talablariga qanchalar mosligi, shuningdek jihoz va anjomlar buzuvchi emasligini, bolalardan har birining sport kiyimi va oyoq kiyimi gigiyena talablariga muvofiqligini tekshirib ko‘rish.

Mashg‘ulot o‘tkazilyotgan vaqtda quyidagi shartlar bajarilishi kerak:

1. Mashg‘ulot o‘tkazishning barcha qoidalariga rioya qilish;

2. Mashg‘ulot oldidan har bir anjom-jihozlarning butligini va sozligini tekshirish.

3. Zamonaviy o‘rgatish uslubiyatlaridan foydalanish, bolalarga mohirlik bilan ko‘maklashish va muhofaza qilish.



Yuqorida qayd etilganidek, mashg'ulotlar yomon tashkil etilishi bolalarning jarohatlanishiga asosiy sabablardan biri hisoblanadi. Shu jihatdan instruktorga quyidagilar tavsiya etiladi:

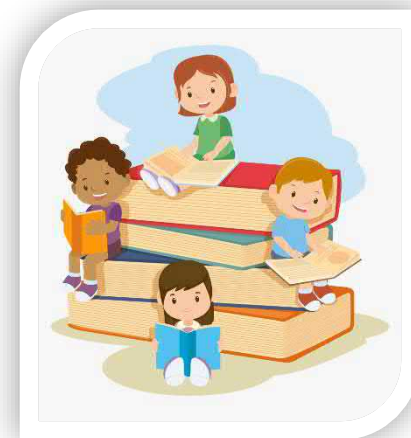
- 1. Har bir mashg'ulotning jadvali va dasturiga qat'iy rioya qilish.
- 2. Bolalarda ongli intizomli bo'lishini tarbiyalash, ulardan hamma ko'rsatmalar bajarilishini talab qilish.
- 3. Har bir bolaning xatti-harakatlarini muntazam nazorat qilishni ta'minlash, ularga anjom-jihozlarga o'zboshimchalik bilan o'tishga ruhsat bermaslik.
- 4. Bolalar anjom-jihozlarda mashq bajarganlarida bir-biriga tegib ketmaydigan qilib joylashtirish.

Shifokor nazorati va o‘z-o‘zini nazorat qilish shikastlanishning oldini olish tadbiri sifatida

O‘rgatish jarayonidagi muvaffaqiyat asosan bolaning sog‘lig‘iga bog‘liq. Bolalar bir yilda kamida ikki marta tibbiy ko‘rigidan o‘tishi kerak. Bola mashg‘ulotlardan so‘ng o‘zini qanday his etayotgani, kayfiyati, charchash darajasi, vazni, mashg‘ulotgacha tinch holatda, bevosita mashg‘ulotdan oldin, mashqlar bajarish jarayonida yurak tomirlari urishini, ishtahasining qanday ekanligini maxsus kundalik daftarda qayd etish kerak. Qattiq toliqqan bolalarni mashg‘ulot jarayonidan oldin bilib olish darkor.

Quyidagilar charchoqning asosiy belgilariga kiradi:

- 1) bolaning diqqat-e’tibori susayishi, mashqlarni bajarishda lanjlik va loqaydligi;
- 2) mashqlarni bajarish sifatining yomonlashishi;
- 3) harakatlar koordinatsiyasining buzilishi;
- 4) rangi o‘chishi, oyoq-qo‘llarning titrashi va hokozolar.





**E'tiboringiz uchun
rahmat!**