

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

GIMNASTIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI

FANIDAN

O'QUV-USLUBIY MAJMUA

Bilim sohasi:	600000 – Xizmatlar
Ta`lim sohasi:	610000 – Xizmat ko`rsatish
Ta`lim yo`nalishi:	5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo`yicha)

TOSHKENT

Fanning O`quv-uslubiy majmuasi O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

- | | | |
|----------------|---|--|
| Eshstayev A.K. | – | “Gimnastika nazariyasi va uslubiyati” kafedrası mudiri,
p.f.n., dotsent |
| Ishtayev D.R. | – | “Gimnastika nazariyasi va uslubiyati” kafedrası katta
o`qituvchisi |

Fanning O`quv-uslubiy majmuasi O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti Ilmiy-uslubiy kengashida muhokama etilgan va foydalanish uchun tavsiya qilingan (201__ yil “__” _____
dagi “__” -sonli bayonnoma).

MUNDARIJA

FAN DASTURI	3
ISHCHI O`QUV DASTURI	17
NAZARIY MASHG`ULOT MATERIALLARI	36
SEMINAR MASHG`ULOT MATERIALLARI	128
AMALIY MASHG`ULOT MATERIALLARI	141
GLOSSARIY	169
ADABIYOTLAR RO`YXATI	172

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

Ro'yxatga olindi:

№ BD - 5610500 - 4.01

2016 yil "08" 08

Oliy va o'rta maxsus ta'lim
vazirligi



**GIMNASTIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI
FAN DASTURI**

Bilim sohasi: 600 000 – Xizmatlar

Ta'lim sohasi: 610 000 – Xizmat ko'rsatish

Ta'lim yo'nalishi: 5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

Toshkent – 2016

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2016 yil "15" 08 dagi "355"-sonli buyrug'ining 2 -ilovasi bilan fan dasturi ro'yxati tasdiqlangan.

Fan dasturi Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi yo'nalishlari bo'yicha O'quv-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi Kengashining 2016 yil "08" 08 dagi 3 - sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.

Fanning o'quv dasturi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ishlab chiqildi.

Tuzuvchi:

Eshtayev A.K. – O'zDJTI, "Gimnastika nazariyasi va uslubiyati" kafedrasi mudiri, p.f.n., dotsent;

Taqrizchilar:

Sirkin R.S. – ROZK, Gimnastika bo'limi boshlig'i;
To'xtaboyev N.T. – O'zDJTI, Ko'pkurash sport turlari" fakul'teti dekani, p.f.n.

Fan dasturi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2016 yil "08" 07 dagi "42" -sonli bayonnoma).

Fanning dolzarbligi

Ushbu dastur sport gimnastika bo'yicha pedagog-trenerlarni tayyorlashda yetakchi va asosiy ixtisoslik fani sifatida o'rganiladi. Gimnastika nazariyasi na uslubiyoti fanida sport gimnastikani vositalari, uslubiyoti, tamoyillari, mashg'ulotlar va musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, sport gimnastika mashqlarini texnikasiga o'rgatish uslub, tamoyillarini nazariy na amaliy jixatdan egallash, shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik xususiyatiga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish va yuklamalarni me'yorlash masalalarini qamraydi.

Xususan, mazkur fanning ahamiyati keyingi yillarda jahon sportida va sport sohasida ro'y berayotgan o'zgarish, yangiliklar hamda gimnastikaning rivojlanish tendentsiyalari kabi masalalarni qamrab olgan. Suningdek, bu fan jamiyatning har bir a'zosini jismoniy tarbiya va sportga yonaltirish, g'oyaviy va ma'naviy dunyoqarashni kengaytirish, jamiyatda jismoniy madaniyatni oshirishga ahamiyatli ta'sir ko'rsatadi.

Fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jixatdan uzviyligi

“Gimnastika nazariyasi va uslubiyati” fani ixtisoslik fanlari blokiga kiritilgan kurs hisoblanib, 1-bosqichdan to 4-bosqichgacha (1-8 semestr) o'qitiladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida rejalashtirilgan gumanitar va ijtimoiy-iqtisodiy fanlar (*huquqshunoslik, O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi, pedagogika, psixologiya*) matematika va tibbiy - ilmiy fanlar (*sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalar, sport metrologiya, harakat faoliyati biomexanika, anatomiya, sport tibbiyoti va rehabilitatsiya, bioximiya va sport bioximiyasi*), umumkasbiy fanlar (*jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati, fiziologiya va sport fiziologiyasi*) va ixtisoslik (*gimnastika nazariyasi va uslubiyati*) fanlari bilan ham mustahkam bog'liqdir.

Fanning ilm-fan, sport va ishlab chiqarishdagi o'rni

“Gimnastika nazariyasi va uslubiyati” fanidan o'zlashtirilgan ko'nikma va malakalar o'quv - trenirovka mashg'ulotlari jarayonini samarali o'tkazish bilan birga shug'ullanuvchilarning sport maxoratini oshishiga hamda, barcha amaliy fanlarning nazariy-uslubiy asoslari to'g'risida bilim va ko'nikmalarni shakllantiradi, shunga ko'ra jismoniy tarbiya va sport, sog'lomlashtirish ishlarni tashkil qilish va boshqarishdagi o'rni muhim hisoblanadi.

Fanni o'qitishdagi zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar hamda o'quv mashg'ulotlarini loyihalash

Talabalarni “Gimnastika nazariyasi va uslubiyati” fanini o'zlashtirishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullaridan foydalanish, yangi informasion pedagogik texnologiyalarni tadbiiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Fanni o'zlashtirishda darslik, o'quv va uslubiy qo'llanmalar, ma'ruza matnlari, tarqatma materiallar hamda mashg'ulot jarayonida asboblari (halqa, past-baland qo'shpoya, dastakli ot, akrobatika, sakrash mashqlari, turnik, xodada, umumrivojlantiruvchi, erkin mashqlar, xoreografiya) mashqlaridan foydalaniladi. Ma'ruza va amaliy darslarda mos ravishdagi ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi. Ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida o'qitishning interaktiv usullari (visual, muammoli, ikki tomonlama tahlil, “Venna” va boshqalar) foydalaniladi.

Fan o'qituvchisi tomonidan pedagogik va texnologiya tamoyillari asosida “Gimnastika nazariyasi va uslubiyati” fani o'quv mashg'ulotlarining loyihalari ishlab chiqiladi.

Fan modulining dasturi (moduli syllabus)

Fanning qisqacha tavsifi			
O`quv kursining to`liq nomi:	Gimnastika nazariyasi va uslubiyati		
Kursning qisqacha nomi:			
Kafedra:	“Gimnastika nazariyasi va uslubiyati”		
O`qituvchi haqida ma`lumot:	e-mail:		
Semestr va o`quv kursining davomiyligi	1-8 semestr		
O`quv soatlari hajmi:	Jami:	1101	
	Shuningdek:		
	Ma`ruza	124	
	Amaliy	404	
	Seminar	130	
	Mustaqil ta`lim	443	
O`quv kursining statusi:	Umumkasbiy fanlar bloki		
<p>Fanning predmeti va mazmuni: - talabalarga sport gimnastika mashg`ulotlarini nazariy asoslarini, jismoniy tarbiya va sportni asosiy tushunchalarini, mashqlarni o`rgatish bosqichlarini, usullarini, mashqlarni texnikasini asoslarini hamda, ularni amalda qo`llash va tadbiiq etish ko`nikmasini xosil qilishning nazariy va amaliy tomonlarini o`rganishga yo`naltirilgan.</p> <p>Fanning o`qitishdan maqsad - talabalarda sport gimnastika mashg`ulotlarida kasbiy-pedagogik mahoratini va ko`nikma-malakalarini shakllantirish, hamda ularni amalda tatbiiq etish ko`nikmasini xosil qilish.</p> <p>Fanni vazifasi - talabalarga gimnastika mashg`ulotlarini nazariyasi, uslubiyoti, mashg`ulotlarini asoslari, xususiyatlari, o`rgatish bosqichlari va mashqlarni texnikasini asoslarini o`rgatishdan iborat. Talabalar o`rtasida sport gimnastika orqali ularning sog`liqlarini mustahkamlash va sport turini keng targ`ib qilish.</p> <p>“Gimnastika nazariyasi va uslubiyati” o`quv fanini o`zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida talaba:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gimnastika sporti to`g`risida, rivojlanishi, gimnastika vositalari va ularni turlari to`g`risida tasavvurga ega bo`lishi; - bolalar va o`smirlar sport maktabining gimnastika sport to`garaklarida gimnastikani rivojlanishi, gimnastika vositalarini taqsimlash ketma-kegligini trenirovkaning asoslari bo`yicha bilimlar hamda amaliy xarakter ko`nikma va malakalari orqali o`rgatish usullarini bilishi; - talaba gimnastika mashqlari texnikasi va o`rgatish uslublarini, jismoniy tayyorgarlik xususiyatiga qarab mashg`ulotlarni rejalashtirish va me`yorlash ko`nikmalariga ega bo`lishi; - talaba sport - pedagogik maxoratini oshirgan holda musobaqalarda qatnashish hamda musobaqalarni o`tkazish va tashkil qilish, o`quv - shug`ullanishi jarayonini zamonaviy talab darajasida o`tkazish malakalariga ega bo`lishi kerak. 			
Kursning tematik tarkibi va mazmuni			

T/r	Mavzu	Ma'ruza	Seminar	Amaliy mashg'ulot	Mustaqil ish
1	Murabbiylikka kirish	2	2		4
2	Jihozlar, kiyimlardan foydalanish qoidalari	2	2		6
3	Gimnastikachilar xavfsizligini ta'minlash	4	2		4
4	Gimnastika tarixi	4	2		10
5	Gimnastika mashqlari atamaları	6	6	28	20
6	Gimnastika mashqlari texnikasining biomexanik asoslari	2	6	40	30
	1-2 - semestr bo'yicha jami	20	20	68	74
7	Gimnastika mashqlarini o'rgatish maqsadi, vazifalari va bosqichlari	2	2		6
8	Gimnastika ko'pkurash turidagi mashqlar mazmuni va ta'rifi, o'rgatish xususiyatlari	10	8	54	44
9	Musobaqalar qoidasi va xakamlik usuliyoti	8	10	14	22
	3-semestr bo'yicha jami	20	20	68	72
10	Gimnastikachilarning psixologik tayyorgarligi	2	4		8
11	Gimnastikachilarni jismoniy tayyorlash	12	10	44	40
	4-semestr bo'yicha jami	14	14	44	48
12	Maktabda gimnastika darsini o'tish uslubiyati	6	6	14	20
13	Gimnastika mashg'ulotining ta'minlash tizimi	2	2	6	6
	5-semestr bo'yicha jami	8	8	20	26
14	Gimnastikachilarning texnik tayyorgarligi	4	6	22	22
15	Amaliy gimnastikani o'tish usullari va shakllari	4	2	10	14
16	Sport gimnastikasida yaroqlilikni aniqlash va saralash	4	4	8	6
	6-semestr bo'yicha jami	12	12	40	42
17	Sport gimnastika trenirovka mashg'ulotining asoslari	8	14	46	50
18	Gimnastikada o'quv-trenirovka jarayonini rejalashtirish va xisobga olish	8	8	20	20
19	Gimnastika mashg'ulotida jarohatlanishni oldini olish	2	2		8
20	Musobaqa oldi ish jarayoni	6	2	2	4
	7-semestr bo'yicha jami	26	26	68	82
21	Ilmiy-tadqiqot ishlari va talabalar ilmiy -tadqiqot ishlarining xususiyatlari	8	22	22	71
22	Gimnastika bayramlari va chiqishlari	4	2	14	4
23	Oliy o'quv yurtlari va kasb-xunar kollejlariida gimnastikani o'tish usuliyati	4	2	18	4
24	Yosh gimnastikachilarni tayyorlash usuliyati	6	2	42	16
25	Sport gimnastika mashg'ulotini tibbiy biologik va ilmiy ta'minlash	2	2		4
	8-semestr bo'yicha jami	24	30	96	99
	Jami	124	130	404	443
Ta'lim berish va o'qitish uslubi:		Ma'ruza, amaliy va seminar, mustaqil ishlar (guruhli, yakka tartibda, master-klasslar)			
Mustaqil ishlar:		Referatlar, keyslar, dars konspektlari, amaliy mashqlar			

Maslahatlar va topshiriqlarni topshirish vaqti	Kunlar	Vaqti	Auditoriya va zal
1.			
2.			
3.			
Bilimlarni baholash usullari, mezonlari va tartibi:			
JN va ON ning ballari ishchi dasturda beriladi			
Baholash usullari	Testlar, yozma ishlar, og`zaki so`rov, amaliy bajarish		
	Nazorat shakllari		
Fan bo`yicha talabalar bilimini nazorat qilish va baholash	Baholash turlari fan xususiyatidan kelib chiqib, og`zaki savol jabob, yozma ish, test sinovlari va amaliy bajarish ko`rinishida o`tkaziladi.		
Fan bo`yicha talabalar bilimini baholash mezonlari			
	Ball	Talabaning bilim darajasi	
	86-100 ball	<ul style="list-style-type: none"> - talaba mashg`ulotlarga doimo tayyorlangan, juda faol, dasturiy materiallarni yaxshi biladi, xulosa va qarorlar qabul qila oladi, ijodiy fikrlaydi, bilimlarni amaliyotda qo`llay oladi; - talaba ijodiy masalalarni hal qilish mobaynida tegishli bilimlarni qo`llash doirasini maqsadga muvofiq tanlab, echimni topishga xizmat qiluvchi yangi usul va yo`nalishlarni topa oladi, o`quv materialini mohiyatini tushunadi; - talaba taqdim etilgan o`quv masalalarini echish yo`llarini izlaydi, dasturiy materiallarni biladi va aytib beraoladi hamda tasavvurga ega bo`ladi. 	
	71-85 ball	<ul style="list-style-type: none"> - talaba o`rganilayotgan xodisalar aloqadorligini bilish hamda ob`ektni tavsiflay olish ko`nikmasiga ega bolishi bilan birgalikda, qo`yilgan masalalarni sabab-oqibat aloqadorligini ochib bergan holda echa oladi, o`rganilayotgan nazariy bilimlarni amaliyot bilan bog`lay oladi va mustaqil mushohada qilaoladi; - bilim va ko`nikmalar mazmunini tadbqiq qila olish mahorati, bir tipdagi masalalarni echa olish, yozib olish va eslab qolish faoliyatini amalga oshiradi, bilimlarni amaliyotda qo`llay oladi; - talaba mashg`ulotlarga tayyorlangan, dasturiy materiallarni biladi, mohiyatini tushunadi va tasavvurga ega. 	
	55-70 ball	<ul style="list-style-type: none"> - talabaning eshitganlari, ularga berilgan va ko`rsatilgan namunalar, taqdim etilgan ko`rsatmalar asosida topshiriqlarni bajara oladi, mohiyatni tushunadi; - talaba qator belgilar asosida ma`lum ob`ektni farqlash bilan birgalikda unga ta`rif bera oladi va o`quv materialini tushuntirib bera oladi va tasavvurga ega. 	
	0-54 ball	<ul style="list-style-type: none"> - talaba tasavvurga ega emas; - talaba dasturiy materiallarni bilmaydi. 	
Fanga doir video ma`ruzalar, video roliklar:			
Glossariylar:			
Axborot resurs baza:			

ASOSIY QISM

Fanning nazariy mashg'ulotlar mazmuni

1-modul. Murabbiylikka kirish

Murabbiylikning majburiyatlari. Murabbiy beshta muvoffaqiyatli qurollari. Murabbiyning muloqat qilish mahorati (nutiq ma`daniyati, tushuntirib berish ma`daniyati).

2-modul. Jihozlar, kiyimlardan foydalanish qoidalari

Jihozlar va kiyimlarning xarakteristikasi. Musobaqa qoidalari.

3-modul. Gimnastikachilar xavfsizligini ta`minlash

Xavfsizlik faoliyat rejasi. Jarohatlanishni oldini olish. Jarohatlanishda tibbiy yordam ko`rsatish.

4-modul. Gimnastika tarixi

Tarixiy ma`lumotnoma, 1917 yilgacha bo`lgan davrda gimnastika, 1918-1948 yillarda O`zbekistonda gimnastikani rivoj topishi, 1949-1990 yillarda gimnastikachilar erishgan yutuqlar, mustaqil O`zbekiston Respublikasining gimnastikasi, institutni bitirgan gimnastlar.

5-modul. Gimnastika mashqlari atamalari

Sport gimnastika atamalari tushunchasi. Atamalarning hosil bo`lishi va ularni qo`llash qoidalari. Atamalarga qo`yiladigan talablar. Asosiy va qo`shimcha atamalarga ta`rif, ularni qo`llash qoidasi. Mashqlarni yozish qoidasi va shakllari.

6-modul. Gimnastika mashqlari texnikasining biomexanik asoslari

Gimnastika mashqlarining asosiy kinematik shakllari, gimnastika mashqlarining bajarilishida fizik qonunlari, gimnastika mashqlarini sun`iy ravishda harakatlanish.

7-modul. Gimnastika mashqlarini o`rgatish maqsadi, vazifalari va bosqichlari

Gimnastika mashqlarini o`rgatish maqsadi, vazifalari, va bosqichlari, gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli o`zlashtirish shartlari, o`rgatishning didaktik prinsiplari, o`rgatish uslublari, mashq o`rgatishning usullari.

8-modul. Gimnastika ko`pkurash turidagi mashqlar mazmuni va ta`rifi, o`rgatish xususiyatlari

Gimnastika mashqlarini o`rgatish jarayonini tuzilishi va mazmuni. Turnikda bajariladigan mashqlarni asosiy harakatlari. Qo`shpoyada bajariladigan statik va dinamik mashqlar. Xalqada bajariladigan mashqlar. Dastakli otda bajariladigan mashqlar. Baland-past qo`shpoyada bajariladigan mashqlar. Xodada bajariladigan mashqlar. Akrobatika va erkin mashqlar. Tayanib sakrash harakatlari.

9-modul. Musobaqalar qoidasi va xakamlik usuliyoti

Musobaqa turlari. Musobaqa dasturi. Musobaqa xujjatlari: qonun xujjatlari, ish xujjatlari, musobaqa jadvali. Uni tuzish usuli, yig`ma qaydnomalar. Musobaqalar to`g`risida xisobot.

Musobaqalarni tayyorlash (dastlabki, asosiy, yakuniy bosqichlari va ularning mazmuni).

Musobaqalarni o`tkazish: bosh xakam, uning o`rinbosarlari, bosh kotib va kotibalar, qatnashchilar xakamlarning faoliyati. Musobaqa qoidalarining umumiy ta`rifi. Qoidalarning asosiy bo`limlari va ularning mazmuni. Ijro etish, murakkablik va tuzilishni baholash mezonlari. Xakamlik qilish usuliyoti.

10-modul. Gimnastikachilarning psixologik tayyorgarligi

Gimnastikachini tarbiyalash va shug'ullantirish jarayonini o'rganish. Xarakatlarni o'rgatish psixologiyasi. Gimnastikachini musobaqaga tayyorgarlik psixologiyasi. Musobaqa oldi jarayonini tashkillashtirish. Gimnastikachini musobaqa faoliyatini bajarish tayyorgarligini metodikasi va ishonchliligini baholash.

11-modul. Gimnastikachilarni jismoniy tayyorgarligi

Gimnastikachilar xarakat faoliyatiga ta'rif va uning ob'ektiv ko'rsatkichlari, xarakat aparatiga xususiy talablar. Gimnastikachilar jismoniy tayyorgarligining mazmuni va turkumi, uning gimnastikachi faoliyatida tutgan o'rni: jismoniy tayyorgarlikning vazifalari. Gimnastikachilar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning xususiyatlari. Jismoniy tayyorgarlikni boshqarish - jismoniy tayyorgarlik vazifalarini yalpi xal qilish. Doiraviy usul. MJT va maxsus texnik tayyorgarlik mashqlarini qo'llash qoidalari. Jismoniy tayyorgarlik vazifalarini xal qilishda dasturlashtirishning qo'llanilishi. Gimnastikachini ko'p yillik tayyorlash jarayonida tayyorgarlik mashg'ulotlarini rejalashtirish.

12-modul. Maktabda gimnastika darsini o'tish uslubiyati

O'quvchilarda harakat funksiyasini shakllantirish va rivojlantirish. O'quv jarayonida asosiy gimnastika mashqlari bilan qad-qomatni tiklash. O'quvchilarni jismoniy tarbiya tizimida, asosiy gimnastika vositalarining tasnifi. Gimnastika darslarini tashkil qilish. Dars shakllari. Boshlang'ich, o'rta va yuqori sinflarda gimnastika darsini o'tkazish uslubi.

Tirmashib chiqish va tirmashib oshib o'tish mashqlarini o'rgatish usuliyoti.

Arqonga uch xarakat, ikki xarakat usulida, arqonni oyoqlar bilan chalishtirib, bukilgan qo'llarda tirmashib chiqish texnikasini o'rgatish usuliyoti.

Osilish va tayanish mashqlarini o'rgatish usuliyoti. Sakrash mashqlarini o'rgatish usuliyoti. Akrobatika mashqlarini o'rgatish usuliyoti.

13-modul. Gimnastika mashg'ulotining ta'minlash tizimi

Mashg'ulotlarni tashkiliy pedagogik ta'minlash. Moddiy-texnik ta'minlash. Murabbiylik ishini xususiyatlari, bilimi va malakasi.

14-modul. Gimnastikachilarning texnik tayyorgarligi

Texnik tayyorgarlikning asosiy vazifasi va mazmuni. Texnik tayyorgarlikning metodikasi. Texnik tayyorgarlikni rejalashtirish va nazorat.

15-modul. Amaliy gimnastikani o'tish usullari va shakllari

Amaliy gimnastika ta'rifi. Ixtisoslashgan amaliy gimnastika. Harbiy amaliy gimnastika. Amaliy gimnastika vositalari.

16-modul. Sport gimnastikasida yaroqlilikni aniqlash va saralash

Sportda yaroqlikni aniqlash va saralashning nazariy asoslari. Sportda yaroqlik va saralash fani to'g'risida tushuncha va uniig usuliyoti. Qobiliyat va imkoniyatlar, sportda yaroqlilik va sport kelajagi. Saralash va sportga yaroqlilikni aniqlash to'g'risida tushuncha. Gimnastikada yaroqlilikni muvaffaqiyatli aniqlash shartlari. Sportga saralashning vazifalari, mazmuni va turlari. Gimnastikachilarning jismoniy rivojlanish va tana tuzilishi ko'rsatkichlarini aniqlashning umumiy va kelajak uchun ahamiyati.

17-modul. Sport gimnastika trenirovka mashg'ulotining asoslari

Asosiy tushunchalar. Mashg'ulot tamoyillari. Chuqur ixtisoslashuv va natijalarga yo'naltirilganlikning birligi. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi. Mashg'ulot jarayoning uzluksizligi. Yklamalarni asta-sekin oshirib borish va maksimal natijalarga intilish birligi. Mashg'ulot yuklamalari o'zgarishining (o'sishining) to'lqinsimon shakli. Mashg'ulot jarayonining

siklliligi. Tayyorgarlikning usuliy tamoyillari. Mashg`ulotni davrlashtirish. Mashg`ulot yuklamasini rejalashtirish.

18-modul. Gimnastikada o`quv-trenirovka jarayonini rejalashtirish va xisobga olish

Rejalashtirishning istiqbolli, joriy va kundalik mashqi va ichki rejalashtirish. Tasnifiy dastur. Gimnastikachilarning shaxsiy rejaları. O`zlashtirishning sinov xotiralari. UJT va MJT vositalarini qo`llash dasturlari. Ularning reja-jadvali.

Ko`pkurash turlarining navbatlanishi. Tayyorlashning ish rejasi. Gimnastikachining kundaligi. Texnik va jismoniy tayyorgarlikni hisobga olish xaritalari.

19-modul. Gimnastika mashg`ulotida jarohatlanishni oldini olish

Gimnastika mashg`ulotida olingan jarohatlanishni tavsifi va birinchi yo`dam. Jarohat olish sabablari. Asosiy jarohatlarni oldini olish yo`llari. Yordam berish va ehtiyotlash usullari.

20-modul. Musobaqa oldi ish jarayoni

Musobaqa oldi tayyorgarligini ahamiyati. Musobaqa oldi tayyorgarligini bir yillik siklidagi ish jarayoni. Musobaqalashish faoliyatini modellashtirish.

21-modul. Ilmiy-tadqiqot ishlari va talabalar ilmiy-tadqiqot ishlarining xususiyatlari

Tadqiqotlarning asosiy xarakter tuzilishi: ko`pkurash turlarida yangi murakkab xarakterlar texnikasini va ularni o`zlashtirishning usuliyotini ishlab chiqish. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati kafedra, institut, boshqa institutlarning kompleks ilmiy guruhlar tomonidan o`tkaziladigan qisqacha mazmuni.

Gimnastikada tadqiqotlarni rejalashtirish va tashkil etish usuliyati. Tadqiqot usullarini tanlash. Tajribalarni rejalashtirish. Tajriba o`tkazuvchilar tarkibini aniqlash. Tadqiqot o`tkazilish joyi, vaqti va boshqa sharoitlari.

22-modul. Gimnastika bayramlari va chiqishlari

Gimnastika chiqishlarining ahamiyati, mazmuni. Gimnastika chiqishlarini qisqacha tarixi. Gimnastika chiqishlarining dasturi.

Chiqishlarni tayyorlash uslubi va o`tkazilishi. Tayyorgarlikning repetitsion bosqichi. Muzika jo`rligi.

23-modul. Oliy o`quv yurtlari va kasb-xunar kollejlari gimnastikasi o`tish usuliyati

Oliy o`quv yurtlarida jismoniy tarbiya ta`limida gimnastika. Uning vazifalari va gimnastika mashg`ulotlarini uyushtirish asoslari.

Maxsus, asosiy, tayyorgarlik bo`limlarida va sport maxoratini oshirish bo`linmalarida gimnastika mashg`ulotlarining xususiyatlari. Qo`shimcha mashg`ulotlar. Gimnastika buyicha xavaskorlik sport ishlari. Ijtimoiy jismoniy tarbiya kadrlarini tayyorlash. Kollejlarda gimnastika ishlarining xususiyatlari: vazifalari, mazmuni, sinov talablari.

24-modul. Yosh gimnastikachilarni tayyorlash usuliyati

Yosh gimnastikachilarni tayyorlash usuliyoti tizimini asoslash. Yosh gimnastikachilarni tayyorlash tizimining asosiy tomonlariga tavsif va ularning tuzilishi. Yosh gimnastikachilarni tayyorlash tizimi tarkibiy qismlarining amalda qo`llanilishi.

Yosh gimnastikachilar jismoniy tayyorgarligining ahamiyati. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish xususiyatlari. Jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi bilan xarakter malakalarini shakllantirish jarayonining o`zaro aloqasi. Yosh gimnastikachilar jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullari.

25-modul. Sport gimnastika mashg`ulotini tibbiy biologik va ilmiy ta`minlash

Tibbiy ko`rik. Tiklash ishlari jaroxatni oldini olish va birinchi yordam berish. Gimnastikachilarni ovqatlanish gigiyenasi. Gimnastikani ilmiy izlanishlarini vazifasi. Mashg`ulotlarni ilmiy-metodik ta`minlash.

Seminar va amaliy mashg`ulotlar mavzulari

Seminar mashg`ulotlarni taxminiy ro`yxati

1. Murabbiylikka kirish.
2. Jihozlar, kiyimlardan foydalanish qoidalari.
3. Gimnastikachilar xavfsizligini ta`minlash.
4. Gimnastika mashqlari atamaları.
5. Gimnastika tarixi.
6. Gimnastika mashqlari texnikasining biomexanik asoslari.
7. Gimnastika mashqlarini o`rgatish maqsadi, vazifalari va bosqichlari.
8. Gimnastika ko`pkurash turidagi mashqlar mazmuni va ta`rifi, o`rgatish xususiyatlari.
9. Musobaqalar qoidasi va xakamlik usuliyoti.
10. Gimnastikachilarning psixologik tayyorgarligi.
11. Gimnastikachilarni jismoniy tayyorgarligi.
12. Maktabda gimnastika darsini o`tish uslubiyati.
13. Gimnastika mashg`ulotining ta`minlash tizimi.
14. Gimnastikachilarning texnik tayyorgarligi.
15. Amaliy gimnastikani o`tish usullari va shakllari.
16. Sport gimnastikasida yaroqlilikni aniqlash va saralash.
17. Sport gimnastika trenirovka mashg`ulotining asoslari.
18. Gimnastikada o`quv-trenirovka jarayonini rejalashtirish va xisobga olish.
19. Gimnastika mashg`ulotida jarohatlanishni oldini olish.
20. Musobaqa oldi ish jarayoni.
21. Ilmiy-tadqiqot ishlari va talabalar ilmiy -tadqiqot ishlarining xususiyatlari.
22. Gimnastika bayramlari va chiqishlari.
23. OO`YUlar va kasb-xunar kollejlari gimnastikani o`tish usuliyati.
24. Yosh gimnastikachilarni tayyorlash usuliyati.
25. Sport gimnastika mashg`ulotini tibbiy biologik va ilmiy ta`minlash.

Amaliy mashg`ulotlar

Amaliy mashg`ulotlarini tashkil etish bo`yicha ko`rsatmalar va tavsiyalar

Amaliy mashg`ulotlarini o`tkazishda quyidagi didaktik tamoyillarga amal qilinadi:

- amaliy mashg`ulotlarining maqsadini aniq belgilab olish;
- o`qituvchining innovatsion pedagogik faoliyati bo`yicha bilimlarni chuqurlashtirish imkoniyatlariga talabalarda qiziqish uyg`otish;
- talabada natijani mustaqil ravishda qo`lga kiritish imkoniyatini ta`minlash;
- talabani nazariy-metodik jihatdan tayyorlash;
- amaliy mashg`ulotlari nafaqat aniq mavzu bo`yicha bilimlarni yakunlash, balki talabalarni tarbiyalash manbai hamdir.

Gimnastikada ko`pkurash turlarida amaliy mashg`ulotlarni taxminiy ro`yxati

1. Saf mashqlari

1.1. Saf usullari.

- 1.2. Saflanish va qayta saflanish.
- 1.3. Harakatlar.
- 1.4. Orani ochish va yaqinlashtirish.

2.Umumrivojlantiruvchi mashqlar

- 2.1.Qo`l va yelka kamari uchun mashqlar.
- 2.2.Bo`yin mushaklari uchun mashqlar.
- 2.3.Oyoq va tos-son kamari uchun mashqlar.
- 2.4.Gavda uchun mashqlar.
- 2.5.Butun tana uchun mashqlar.
- 2.6.Gimnastika buyumlari bilan bajariladigan mashqlar.

3.Xoreografiya mashqlari

- 3.1.Raq s qadamlari.
- 3.2.Oyoq uchida mashqlar.
- 3.3.Qo`l va oyoq holatlari.

4.Akrobatika va erkin mashqlari

- 4.1.Ag`anashlar.
- 4.2.Umbaloq oshishlar.
- 4.3.To`ntarilishlar.
- 4.4.Tik turishlar.
- 4.5.Muvozanat saqlashlar.
- 4.6.Aylanishlar-sal`to va uning turlari.

5.Turnikda mashqlar

- 5.1.Osilishlar.
- 5.2.Aylanishlar (katta aylanish, sal`to)
- 5.3.Tayanishlar.
- 5.4.Ko`tarilish (kuch bilan,siltanib,tebranib).
- 5.5.Qo`nishlar.

6.Dastakli otda mashqlar

- 6.1.Tayanish holatida harakatlar.
- 6.2.Tebranishlar.
- 6.3.Aylanishlar – ikki oyoqni aylantirishlar.
- 6.4.Chalishtirishlar.
- 6.5.Qo`nishlar-burilib, aylanib.

7.Qo`shpoyada mashqlar

- 7.1.Tayanish mashqlari.
- 7.2.Tebranish.
- 7.3.Bukishlar va burilishlar.
- 7.4.Statik va kuch mashqlari-muvozanat,
- 7.5.Qo`nishlar.

8.Halqada bajariladigan mashqlar

- 8.1.Osilish mashqlari.
- 8.2.Tebranishlar.
- 8.3.Kuch mashqlari.
- 8.4.Statik mashqlar.
- 8.5.Qo`nishlar.

9.Tayanib sakrash mashqlari

- 9.1.Oyoqlarni bukib sakrash.
- 9.2.Oyoqlarni kerib sakrash.
- 9.3.To`ntarilishlar.

10.Baland-past qo`shpoyada mashqlar

- 10.1.Osilishlar.
- 10.2.Tayanishlar.
- 10.3.Ko`tarilishlar.
- 10.4.Aylanish va burilish.
- 10.5.Uchib o`tishlar.
- 10.6.Qo`nish mashqlari.

11.Yakkacho`p (xoda) mashqlar

- 11.1.Yurishlar.
- 11.2.Sakrashlar.
- 11.3.Burilishlar.
- 11.4.Umbaloq oshishlar.
- 11.4.Muvozanat.
- 11.5.Tushishlar.

Labotratoriya ishlarini tashkil etish bo'yicha ko'rsatmalar

Fan bo'yicha laboratoriya ishlari na'munaviy o'quv rejada ko'zda tutilmagan.

Kurs ishini tashkil etish

Fan bo'yicha kurs ishi na'munaviy o'quv rejada ko'zda tutilmagan.

Mustaqil ta'limni tashkil etishning shakli va mazmuni

Talaba "Gimnastika nazariyasi va uslubiyati" fanidan mustaqil ta'limni tashkil etishda muayyan fanning xususiyatlarini xisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi va joriy nazorat sifatida baholanadi:

1) **mavzu bo'yicha konspekt** (referat, taqdimot) **tayyorlash**. Nazariy materialni puxta o'zlashtirishga yordam beruvchi bunday usul o'quv materialiga diqqatni ko'proq jalb etishga yordam beradi. Talaba konspekti turli nazorat ishlariga tayyorgarlik ishlarni osonlashtiradi, vaqtni tejaydi;

2) **o'qitish va nazorat qilishning avtomatlashtirilgan tizimlari bilan ishlash**. Talabalar ma`ruza va amaliy mashg`ulotlar davomida olgan bilimlarini o'zlashtirishlari, turli

nazorat ishlariga tayyorgarlik ko`rishlari uchun tavsiya etilgan electron manbalar, o`z-o`zini nazorat uchun test topshiriqlari v.b;

3) **fan bo`yicha qo`shimcha adabiyotlar bilan ishlash.** Mustaqil o`rganish uchun berilgan mavzular bo`yicha talabalar tavsiya etilgan asosiy adabiyotlardan tashqari qo`shimcha o`quv, ilmiy adabiyotlardan foydalanadilar. Bunda rus va xorijiy tillardagi adabiyotlardan foydalanish rag`batlantiriladi;

4) **INTERNET tarmog`idan foydalanish.** Fan mavzularini o`zlashtirish, bitiruv malakaviy ishlarini yozishda mavzu bo`yicha INTERNET manbalarini topish, ular bilan ishlashda nazorat turlarining barchasida foydalaniladi;

5) mavzuga oid masalalar, keys-stadilar va o`quv loyihalarni ishlab chiqish va ishtirok etish;

6) amaliyot turlariga asosan material yig`ish, amaliyotdagi mavjud muammolarning echimini toppish, xisobotlar tayyorlash;

7) ilmiy seminar va anjumanlarga tezes va maqolalar tayyorlash ishtirok etish.

Uyga berilgan vazifalarni bajarish, yangi bilimlarni mustaqil o`rganish, kerakli ma`lumotlarni izlash va ularni toppish yo`llarini aniqlash, Internet tarmoqlaridan foydalanib ma`lumotlar to`plash va ilmiy izlanishlar olib boorish, ilmiy to`garak doirasida yoki mustaqil ravishda ilmiy manbalardan foydalanib ilmiy maqola (tezis) va ma`ruzalar tayyorlash kabilar talabalarning darsda olgan bilimlarini chuqurlashtiradi. Ularning mustaqil fikirlash va ijodiy qobiliyatini rivojlantiradi. Uy vazifalarini tekshirish va baholash amaliy mashg`ulot olib boruvchi o`qituvchi tomonidan, konspektlarni va mavzuni o`zlashtirish darajasini tekshirish va baholash esa ma`ruza darslarini olib boruvchi o`qituvchi tomonidan har darsda amalga oshiriladi.

Mustaqil ishni tashkil etish bo`yicha uslubiy ko`rsatma va tavsiyalar, keys-stadilar ishlab chiqiladi. Unda talabalarga asosiy ma`ruza mavzulari bo`yicha amaliy topshiriq, keys-stadilar echish uslubi va mustaqil ishlash uchun vazifalar belgilanadi.

Tavsiya etiladigan mustaqil ta`lim mavzulari

1. Gimnastika jihozlar, kiyimlardan foydalanish qoidalari.
2. Gimnastika mashqlarining atamalari.
3. Asosiy va qo`shimcha atamalarga ta`rif, ularni qo`llash qoidasi.
4. O`zbekistonda gimnastikani rivojlanish tarixi.
5. Gimnastika mashqlarining bajarilishida fizik qonunlar.
6. Gimnastika mashqlarini o`rgatish maqsadi va vazifalari.
7. Gimnastika mashqlarini o`rgatishning didaktik prinsiplari, o`rgatish uslublari va usullari.
8. Turnikda bajariladigan mashqlarni asosiy harakatlari.
9. Qo`shpoyada bajariladigan statik va dinamik mashqlar.
10. Xalqada bajariladigan mashqlar.
11. Dastakli otda bajariladigan mashqlar.
12. Baland-past qo`shpoyada bajariladigan mashqlar.
13. Xodada bajariladigan mashqlar.
14. Musobaqa turlari va dasturi.
15. Musobaqa xujjatlari.
16. Gimnastikachini musobaqaga tayyorgarlik psixologiyasi.
17. Gimnastikachilarni jismoniy tayyorgarligining mazmuni.
18. Gimnastikachilar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi xususiyatlari.
19. Maktab darsida qo`llaniladigan asosiy gimnastika vositalarining tasnifi.
20. Murabbiylik ishini xususiyatlari.
21. Gimnastikachilarni texnik tayyorgarligini asosiy vazifasi.
22. Amaliy gimnastikaga ta`rifi.
23. Sportda yaroqlikni aniqlash va saralashning nazariy asoslari.

24. Sportga saralashning vazifalari, mazmuni va turlari.
25. Trenirovka mashg`ulotining asoslari.
26. Gimnastikada rejalashtirishning istiqbolli, joriy va kundalik mashqi.
27. Ichki rejalashtirish va gimnastikachining kundaligi.
28. Gimnastika mashg`ulotida jarohatlanish sabablari.
29. Musobaqa oldi tayyorgarligini ahamiyati.
30. Ilmiy-tadqiqot ishlarini asosiy vazifasi.
31. Gimnastikada tadqiqotlarni rejalashtirish va tashkil etish usuliyati.
32. Tadqiqot usullarini tanlash.
33. Gimnastika chiqishlarining ahamiyati, mazmuni.
34. Gimnastika chiqishlarining dasturi.
35. Oliy o`quv yurtlarida jismoniy tarbiya ta`limida gimnastika.
36. Oliy o`quv yurtlarida gimnastika mashg`ulotlarini vazifalari.
37. Yosh gimnastikachilarni tayyorlashga tavsif va uning tuzilishi.
38. Yosh gimnastikachilarni tayyorlash usuliyoti tizimini asoslari.
39. Yosh gimnastikachilar jismoniy tayyorgarligining ahamiyati.
40. Tiklash ishlari jaroxatni oldini olish va birinchi yordam berish.
41. Mashg`ulotlarni ilmiy-metodik ta`minlash.

Dasturning informasion-uslubiy ta`minoti

Mazkur fanni o`qitish jarayonida ta`limning zamonaviy (xususan, interfaol) metodlari, pedagogik va axborot-kommunikasiya (media-ta`lim, amaliy dastur maketlari, prezentasion, elektron-didaktik) texnologiyalari qo`llanilishi nazarda tutilgan:

- gimnastika nazariyasi va uslubiyati bo`limiga tegishli ma`ruza darslarida zamonaviy kompyuter texnologiyalari yordamida prezentasion va elektron-didaktik texnologiyalardan; maxsus moslamalardan (dastakli ot, qo`shpoya, halqa va x.k.);

- ko`rgazmali qurollar, rasmlar, jadvallar va o`quv filmlarini;

- amaliy mashg`ulot jarayonida talabalar bilimni mustahkamlash uchun o`tkaziladigan musobaqalar, guruxli fikrlash pedagogik texnologiyalarini qo`llash nazarda tutiladi.

Foydalaniladigan adabiyotlar ro`yxati

Asosiy adabiyotlar

1. M.N.Umarov.«Gimnastika».O`quv qo`llanma, T., “VNESHIN VESTPROM”, 2015y.,400 b.
2. Eshtaev A.K. “Sport gimnastikasi mashg`ulotining nazariy asoslari.” T.: O`zDJTI nashir.: 2000 yil.
3. Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011by Human Kinetics, Inc.

Qo`shimcha adabiyotlar

1. Efimenko A.I. va boshqalar. Gimnastika darslarining samaradorligini oshirish usullari. T., O`zDJTI, 1995 y, 100 b.
2. Umarov M.N., Eshtaev AK. Planirovanie i raspredelenie sredstv Trenirovki gimnastov na nachal`nom etape podgotovke. T.: 2004 G. 154 s.

Internet saytlari

- 1.www. gov.uz - O`zbekiston Respublikasi xukumat portali.
- 2.www. lex.uz - O`zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma`lumotlari milliy bazasi.
- 3.www.ziynet.uz.

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM
VAZIRLIGI**

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

Ro'yxatga olindi
№ IV-4.01
2016 y. «27» 08



**GIMNASTIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI
FANINING ISHCHI O'QUV DASTURI
(I-bosqich)**

Bilim sohasi: 600000 - Xizmatlar
Ta'lim sohasi: 610000 - Xizmat ko'rsatish
Ta'lim yo'nalishi: 5610500 - Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

Toshkent - 2016

Fanning ishchi o`quv dasturi O`zR OO`MTV tomonidan 2016 yil "25" "08" dagi 355-sonli buyrug`i bilan tasdiqlangan o`quv dasturiga va o`quv rejasiga muvofiq ishlab chiqilgan.

Tuzuvchilar:

Eshtayev A.K. – O`zDJTI, «Gimnastika nazariyasi va uslubiyati» kafedrasini mudiri, p.f.n., dotsent

Tuychiyev Z.O` – O`zDJTI, «Gimnastika nazariyasi va uslubiyati» kafedrasini o`qituvchisi

Jonqobilov O`.A. - O`zDJTI, «Gimnastika nazariyasi va uslubiyati» kafedrasini o`qituvchisi

Taqrizchilar:

Isyanov R.Z – O`zbekistonda xizmat ko`rsatgan murabbiy, dotsent

To`xtaboyev N.T. – O`zDJTI, «Ko`pkurash sport turlari» fakul`teti dekani, p.f.n.

Fanning ishchi o`quv dasturi "Gimnastika nazariyasi va uslubiyati" kafedrasining 2016 yil "25" "08" dagi "1" - son yig`ilishida muhokamadan o`tgan va fakul`tet kengashida muhokama qilish uchun tavsiya etilgan.

Kafedra mudiri:  Eshtayev A.K.

Fanning ishchi o`quv dasturi "Gimnastika va sport psixologiyasi" fakul`teti kengashida muhokama etilgan va foydalanishga tavsiya qilingan (2016 yil 26 08 1-sonli bayonnoma).

Fakultet kengashi raisi:  Yarashev K.D.

Kelishildi o`quv bo`lim boshlig`i:  Asatova G.R.

KIRISH

Ushbu dastur sport gimnastika bo'yicha pedagog-trenerlarni tayyorlashda etakchi va asosiy ixtisoslik fani sifatida o'rganiladi. Gimnastika nazariyasi va uslubiyoti fanida sport gimnastikani vositalari, uslubiyoti, tamoyillari, mashg'ulotlar va musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, sport gimnastika mashqlarini texnikasiga o'rgatish uslub, tamoyillarini nazariy na amaliy jihatdan egallash, shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik xususiyatiga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish va yuklamalarni me'yorlash masalalarini o'z ichiga olgan bo'limlaridan tashkil topgan.

O'QUV FANINING MAQSADI VA VAZIFALARI

Fanni o'qitishdan maqsad - talabalarda sport gimnastika mashg'ulotlarida kasbiy — pedagogik maxoratini va ko'nikma — malakalarini shakllantirish.

Fanning vazifasi — talabalarga gimnastika mashg'ulotlarini nazariyasi, uslubiyoti, mashg'ulotlarini asoslari, xususiyatlari, o'rgatish bosqichlari va mashqlarni texnikasini asoslarini o'rgatishdan iborat.

FAN BO'YICHA TALABANING MALAKASIGA QO'YILADIGAN TALABLAR

Gimnastika nazariyasi va uslubiyati o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

- bolalar va o'smirlar sport maktabining gimnastika sport to'garaklarida gimnastikani rivojlanishi, gimnastika vositalarini taqsimlash ketma- kegligini trenirovkaning asoslari bo'yicha bilimlar xamda amaliy xarakat ko'nikma va malakalari orqali o'rgatish usullarini biliish kerak;
- talaba gimnastika mashqlari texnikasi va o'rgatish uslublarini, jismoniy tayyorgarlik xususiyatiga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish va me'yorlash ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak;
- talaba sport - pedagogik maxoratini oshirgan holda musobaqalarda qatnashish hamda musobaqalarni o'tkazish va tashkil qilish, o'quv - shug'ullanishi jarayonini zamonaviy talab darajasida o'tkazish malakalariga ega bo'lishi kerak.

O'QUV REJADAGI FANLAR BILAN O'ZARO BOG'LIQLIGI

Gimnastika nazariyasi va uslubiyati fani ixtisoslik fani hisoblanadi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida rejalashtirilgan fanlar (*informatika, biomexanika, fiziologiya, sport tibbiyoti, bioximiya*), umumkasbiy fanlar (*jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, pedagogika, psixologiya va x.k.*) va ixtisoslik (*gimnastika nazariyasi va uslubiyati*) fanlaridan etarli bilim va ko'nikmalarga eta bo'lishlik talab etiladi.

FANNING JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDAGI O'RNI

Bu fandan o'zlashtirilgan ko'nikma va malakalar o'quv — trenirovka mashg'ulotlari jarayonini samarali o'tkazish bilan birga shug'ullanuvchilarning sport maxoratini oshishiga hamda ularni yirik musobaqalarda yaxshi natijalarga erishishlariga yordam beradi.

FANNI O'QITISHDA ZAMONAVIY AXBOROT VA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR

Talabalarni gimnastika nazariyasi va uslubiyati fanini o'zlashtirishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullaridan foydalanish, yangi informatsion pedagogik texnologiyalarni tadbiiq

qilish muhim ahamiyatga egadir. Fanni o'zlashtirishda darslik, o'quv va uslubiy qo'llanmalar, ma'ruza matnlari, tarqatma materiallar hamda mashg'ulot jarayonida asboblari (halqa, past —baland qo'shpoya, dastakli ot, turnik, qo'shpoya, yakkacho'p, tayanib sakrash, akrobatika, sakrash mashqlari, umumrivojlantiruvchi, erkin mashqlar, xoreografiya mashqlaridan) foydalaniladi. Ma'ruza va amaliy darslarda mos ravishdagi ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

O'quv jarayoni bilan bog'lik ta'lim sifatini belgilovchi xolatlar quyidagilar: yuqori ilmiy-pedagogik darajada dars berish, muammoli ma'ruzalar o'qish, darslarni savol-javob tarzida qiziqarli tashkil qilish, ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalanish, tinglovchilarni undaydigan, uylantiradigan muammolarni ular oldiga qo'yish, talabchanlik, tinglovchilar bilan individual ishlash, erkin mulokot yuritishga, ilmiy izlanishga jalb qilish.

"Gimnastika nazariyasi va uslubiyati" kursini loyixalashtirishda quyidagi asosiy kontseptual yondoshuvlardan foydalaniladi:

Shaxsga yunaltirilgan ta'lim. Bu ta'lim uz moxiyatiga kura ta'lim jarayonining barcha ishtirokchilarini tulakonli rivojlanishlarini kuzda tutadi. Bu esa ta'limni loyixalashtirilayotganda, albatta, ma'lum bir ta'lim oluvchining shaxsini emas, avvalo, kelgusidagi mutaxassislik faoliyati bilan bog'lik ukish maksadlaridan kelib chikkan xolda yondoshilishni nazarda tutadi.

Tizimli yondoshuv. Ta'lim texnologiyasi tizimning barcha belgilarini uzida mujassam etmogi lozim: jarayonning mantikiyligi, uning barcha buginlarini uzaro bog'langanligi, yaxlitligi.

Faoliyatga yunaltirilgan yondoshuv. SHaxsning jarayonli sifatlarini shakllantirishga, ta'lim oluvchining faoliyatni aktivlashtirish va intensivlashtirish, ukuv jarayonida uning barcha kobiliyati va imkoniyatlari, tashabbuskorligini ochishga yunaltirilgan ta'limni ifodalaydi.

Dialogik yondoshuv. Bu yondoshuv o'quv munosabatlarini yaratish zaruriyatini bildiradi. Uning natijasida shaxsning uz-uzini faollashtirishi va o'z-o'zini ko'rsata olishi kabi ijodiy faoliyati kuchayadi.

Hamkorlikdagi ta'limni tashkil etish. Demokratik, tenglik, ta'lim beruvchi va ta'lim oluvchi faoliyat mazmunini shakllantirishda va erishilgan natijalarni bahlashda birgalikda ishlashni joriy etishga e'tiborni qaratish zarurligini bildiradi.

Muammoli ta'lim. Ta'lim mazmunini muammoli tarzda taqdim qilish orqali ta'lim oluvchi faoliyatini aktivlashtirish usullaridan biri. Bunda ilmiy bilimni ob'ektiv qarama-qarshiligi va uni hal etish usullarini, dialektik mushohadani shakllantirish va rivojlantirishni, amaliy faoliyatga ularni ijodiy tarzda qo'llashni mustaqil ijodiy faoliyati ta'minlanadi.

Axborotni taqdim qilishning zamonaviy vositalari va usullarini qo'llash - yangi kompyuter va axborot texnologiyalarini o'quv jarayonida qo'llash.

O'qitishning usullari va texnikasi. Ma'ruza (kirish, mavzuga oid, vizuallashtirish), muammoli ta'lim, amaliy ishlar.

O'qitishni tashkil etish shakllari: dialog, polilog, muloqot xamkorlik va o'zaro o'rganishga asoslangan frontal, kollektiv va guruh.

O'qitish vositalari: o'qitishning an'anaviy shakllari (darslik, ma'ruza matni) bilan bir qatorda - kompyuter va axborot texnologiyalari, gimnastika snaryadlari.

Kommunikatsiya usullari: tinglovchilar bilan operativ teskari aloqaga asoslangan bevosita o'zaro munosabatlar.

Teskari aloqa usullari va vositalari: kuzatish, blim-so'rov, oraliq va joriy va yakunlovchi nazorat natijalarini tahlili asosida o'qitish diagnostikasi.

Boshqarish usullari va vositalari: o'quv mashg'uloti bosqichlarini belgilab beruvchi texnologik karta ko'rinishidagi o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish, qo'yilgan maqsadga erishishda o'qituvchi va tinglovchining birgalikdagi harakati, nafaqat auditoriya mashg'ulotlari, balki auditoriyadan tashqari amaliy va mustaqil ishlarning nazorati.

Monitoring va baholash: o'quv mashg'ulotida ham butun bosqich davomida ham o'qitishning natijalarini rejali tarzda kuzatib borish. Kurs oxirida amaliy, test topshiriqlari yoki yozma ish variantlari yordamida tinglovchilarning bilimlari baholanadi.

“Gimnastika nazariyasi va uslubiyati”- fanidan mashg'ulotlarning mavzular va soatlar bo'yicha taqsimlanishi:

t/r	Fan mavzulari	Talabanning o'quv yuklamasi, soat					
		Hammasi	Auditoriya o'quv yuklamasi				Mustaqil ta'lim
			Jami	Jumladan			
				Maruza	Seminar	Amaliy mashg'ulot	
1	Murabbiylikka kirish	8	4	2	2		4
2	Jihozlar, kiyimlardan foydalanish qoidalari	10	4	2	2		6
3	Gimnastikachilar xavfsizligini ta'minlash	10	6	4	2		4
4	Gimnastika tarixi	16	6	4	2		10
5	Gimnastika mashqlari atamaları	20	12	6	6		8
6	Gimnastika mashqlari texnikasining biomexanik asoslari	8	8	2	6		
7	Saf mashqlari, saf usullari, saflanish va qayta saflanish, joydan-joyga ko'chish, orani ochish va yaqinlashtirish	12	8			8	4
8	Umumrivojlantiruvchi mashqlar	16	8			8	8
9	Xoreografiya mashqlari	10	4			4	6
10	Gimnastika ko'pkurash turlarida bajariladigan mashqlar Erkin va akrobatika mashqlari	12	8			8	4
11	Dastakli ot, yakkacho'p	12	8			8	4
12	Halqa	12	8			8	4
13	Qo'shpoya, baland va past qo'shpoya	12	8			8	4
14	Tayanib sakrashlar	12	8			8	4
15	Turnik	12	8			8	4
Jami		182	108	20	20	68	74

Asosiy qism: fanning uslubiy jihatdan uzviy ketma-ketligi

Asosiy qismda (ma'ruza) fanni mavzulari mantiqiy ketma-ketlikda keltiriladi. Har bir mavzuning mohiyati asosiy tushunchalar va tezislar orqali ochib beriladi. Bunda mavzu buyicha talabalarga DTS asosida etkazilishi zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalar to'la qamrab olinishi kerak.

Asosiy qism sifatiga quyiladigan talab mavzularning dolzarbligi, ularning ish beruvchilar talablari va ishlab chiqarish ehtiyojlariga mosligi, mamlakatimizda bo'layotgan ijtimoiy-siyosiy va demokratik o'zgarishlar va boshqa sohalardagi islohatlarning ustuvor masalalarini qamrab olishi hamda fan va texnologiyalarning so'nggi yutuqlari e'tiborga olinishi tavsiya etiladi.

Ma'ruza mashg'ulotlari

1-modul. Murabbiylikka kirish

Murabbiylikning majburiyatlari. Murabbiy beshta muvoffaqiyatli qurollari. Murabbiyning muloqat qilish mahorati (nutiq ma`daniyati, tushuntirib berish ma`daniyati).

Qo`llaniladigan ta`lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta`lim. Bingo, algoritm, munozara, o`z-o`zini nazorat.*

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A6; A7; Q1; Q2; Q3.

2-modul. Jihozlar, kiyimlardan foydalanish qoidalari

Jihozlar va kiyimlarning xarakteristikasi. Musobaqa qoidalari.

Qo`llaniladigan ta`lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta`lim. Bingo, algoritm, munozara, o`z-o`zini nazorat.*

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A7; Q1; Q2; Q3.

3-modul. Gimnastikachilar xavfsizligini ta`minlash

Xavfsizlik faoliyat rejasi. Jarohatlanishni oldini olish. Jarohatlanishda tibbiy yordam ko`rsatish.

Qo`llaniladigan ta`lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta`lim. Bingo, algoritm, munozara, o`z-o`zini nazorat.*

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; A7; A9; Q1; Q2; Q3.

4-modul. Gimnastika tarixi

Tarixiy ma`lumotnoma, 1917 yilgacha bo`lgan davrda gimnastika,1918-1948 yillarda O`zbekistonda gimnastikani rivoj topishi, 1949-1990 yillarda gimnastikachilar erishgan yutuqlar, mustaqil O`zbekiston Respublikasining gimnastikasi, institutni bitirgan gimnastlar.

Qo`llaniladigan ta`lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta`lim. Bingo, algoritm, munozara, o`z-o`zini nazorat.*

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A7; Q1; Q2; Q3.

5-modul. Gimnastika mashqlari atamalari

Sport gimnastika atamalari tushunchasi. Atamalarning hosil bo`lishi va ularni qo`llash qoidalari. Atamalarga qo`yiladigan talablar. Asosiy va qo`shimcha atamalarga ta`rif, ularni qo`llash qoidasi. Mashqlarni yozish qoidasi va shakllari.

Qo`llaniladigan ta`lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta`lim. Bingo, algoritm, munozara, o`z-o`zini nazorat.*

Adabiyotlar:A2; A3; A4; A6; A7; A8; A9; Q1; Q2; Q3.

6-modul. Gimnastika mashqlari texnikasining biomexanik asoslari

Gimnasika mashqlarining asosiy kinematik shakllari, gimnastika mashqlarining bajarilishida fizik qonunlari, gimnastika mashqlarini sun`iy ravishda harakatlanish.

Qo`llaniladigan ta`lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta`lim. Bingo, algoritm, munozara, o`z-o`zini nazorat.*

Adabiyotlar: A2; A3; A4; A5; A6; A7; A8; A9; Q1; Q2; Q3.

"Gimnastika nazariyasi va uslubiyati" fani bo`yicha ma`ruza mashg`ulotining kalendar tematik rejasi

Dars t/raq	t/r	Ma`ruza mavzulari	soat
1-mavzu. Murabbiylikka kirish			
1	1.1	Murabbiylikning majburiyatlari. Murabbiy beshta muvoffaqiyatli qurollari. Murabbiyning muloqat qilish mahorati (nutiq ma`daniyati, tushuntirib berish ma`daniyati).	2
2-mavzu. Jihozlar, kiyimlardan foydalanish qoidalari			
2	2.1	Jihozlar va kiyimlarning xarakteristikasi. Musobaqa qoidalari.	2
3-mavzu. Gimnastikachilar xavfsizligini ta`minlash			
8-9	3.1	Xavfsizlik faoliyat rejasi. Jarohatlanishni oldini olish. Jarohatlanishda tibbiy yordam ko`rsatish.	4
4- Mavzu: Gimnastika tarixi			
17-18	4.1	Gimnastika sport yo`nalishiini vujudga kelishi. 1917 yilgacha bo`l-	4

		gan davrda gimnastika. 1918-1948 yillarda O`zbekistonda gimnastikani rivoj topishi. 1949-1990 yillarda gimnastikachilar erishgan yutuqlar. O`zbekiston Respublikasida gimnastikaning rivojlanishi.	
5- Mavzu: Gimnastika mashqlari atamaları			
26-27-28	5.1	Atamalarning ahamiyati. Atamalarga qo`yiladigan talablar. Gimnastika atamalariga oid qoidalar. Atamalarning qo`llash qoidalar. Umumrivojlantiruvchi mashqlarini atamasi. Gimnastika asboblarida bajariladigan osilish va tayanish mashqlarining atamaları.	6
6-Mavzu: Gimnastika mashqlari texnikasining biomexanik asoslari			
43	6.1	Gimnastika mashqlarining asosiy kinematik shakllari. Gimnastika mashqlarining bajarilishida fizik qonunlari.	2
Jami			20

Amaliy mashg`ulotlarning tavsiya etiladigan mavzulari.

Saf mashqlari, ularni buyruqlari. Xarakatlanish turlari. Umumrivojlantiruvchi mashqlar – buyum va buyumsiz, oddiy, uzluksiz, badan qizdirish mashqlar majmuasi. Xoreografiya mashqlari.

Gimnastika ko`pkurash turlarida bajariladigan mashqlar.

Erkin va akrobatika mashqlari – xar xil tik turishlar, to`ntarilish va yarim to`ntarilish mashqlari. Kurbet (qo`llardan oyoqqa sakrash). Sal`to – olinga, randat, flak mashqlari.

Dastakli ot – oyoqlarni kerib tayangan holatda siltanishlar. Sakrab bir oyoqni aylantirish. Oyoqlarni siltab o`tishlar. To`g`ri va teskari tomonga oyoq chalishtirish, sakrab tushish mashqlari. Oyoqlarni aylantirish ot tanasida ko`ndalang, ot dastalarida. Oldinga va yon tomonga o`tish orqali ikkala oyoqni aylantirish. Ikkala oyoqlarni aylantirishdan so`ng yonlamasiga va kerishib sakrab tushishlar.

Halqalar – siltanishlar va katta ko`lamda siltanish harakatlari. Oldinga katta ko`lamdagi harakatdalar: oldinga siltanganda chiqish, tayanish va qo`llarda tik turish holatidan katta ko`lamda siltanib, osilish holatiga tushish, to`ntarilib tayanish va qo`llarda tik turish holatiga chiqish. Kuch mashqlari – oyoqlarni tashqaridan yozib burchaklatib tayanish, kuch bilan bukilib va kerishib qo`llarda tik turish. Sakrab tushishlar siltanishlardan so`ng oldinga va orqaga siltanganda, shu sakrab tushishlarni orqaga burilib bajarish, tayangan holatdan orqaga aylanib, oyoqlarni yozib sakrab tushish.

Tayanib sakrashlar – Pastlikka sakrashlar(to`g`ri qo`nishni o`zlashtiriladi). Oyoqlarni yozib, oyolarni bukib, bukilib, oldinga to`ntarilib sakrashlar. Rondat.

Turnik – osilish holatidan siltanishda harakat ko`lamini oshirib bajarish. Sidirg`asiga siltanishlarda orqaga burilishlar. Gavdani keskin yozib ko`tarilgandan so`ng qo`llarning ushlab holatini almashtirish. Oldinga va orqaga sal`to bajarib, sakrab tushishlar. Oldinga va orqaga katta aylanishlar.

Baland-past qo`shpoya - orqaga siltanishlar yuqori poyada tayanish holatidan orqaga siltanib osilish va pastki poyada orqaga aylanish. Gavdani keskin yozib ko`tarilish. Aylanishlar oldinga va orqaga. Sakrab tushishlar burilib va oddiy.

Yakkacho`p – sakrab chiqishlar yugurib kelib yakkacho`p uchida bir oyoqqa sakrab chiqish, yakkacho`p uchidan oldinga dumbaloq oshib bir oyoqqa turish. Burilishlar bir oyoqda 360 grdus ga shuning o`zini muvozanat saqlash holatida. Qo`llarda tik turishlar yonlanmasiga turib, kuch bilan bukilib, yon tomonga to`ntarilib, tik turib tayangan holatdan oyoqlarni kerib bukilib kuch bilan qo`llarda tik turish. Sakrashlar bir oyoqda ikkinchisini siltab, oyoqni oyoqqa urib, pol`ka qadamlari, oyoq holatlarini oldinda va orqada almashlab sakrashlar.

Adabiyotlar: A1; A2; A3; A4; A5; A6; A7; Q3; Q4.

**“GIMNASTIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI” fani bo`yicha
amaliy mashg`ulotlarning kalendar tematik rejasi (1- bosqich)**

Dars tart	Mashg'ulot turi	Amaliy mashg'ulot mavzusi	Soat
3	S.M.	Murabbiylikka kirish. Murabbiyning majburiyatlari.	2
4	A.M.	Saf usullari, URM, o'mboloq oshish, sakrab chiqish va siltanishlarni o'rgatish. 1.Saf usullari: saflaning, tekislan, rostlan, to'xta, erkin, tarqal, tartib bo'yicha sana , turgan joyda burilishlar. 2.URM qo'l va elka kamari uchun mashqlar majmuasini bajarish. 3.Akrabatika: oldinga va orqaga o'mboloq oshishni o'rgatish 4.Dastakli ot: tayangan holatdan ichkariga va orqaga siltanib o'tish,o'ng oyoq bilan o'ng tomonga. 5.Yakkacho'p:sakrab chiqishlar, to'g'ridan yoki qiyalab, yugurib kelib bir yoki ikki oyoq bilan ko'prikdan deysinib,qo'llar bilan tayanib yoki tayanmasdan sakrab chiqish.	2
5	A.M.	Saf usullarini qaytarish, URM gavda uchun mashqlar, xalqada silta-nishlarni katta ko'lamda siltanish xarakterlarini va tayanib sakrash - oyoqlarni kerib sakrash o'rgatish. 1.Saf usullari: saflaning, tekislan, rostlan, to'xta, erkin, tarqal, tartib bo'yicha sana, turgan joyda burilishlar 2.URM gavdv uchun mashqlarni tushuntirtb ko'rsatib bajarish. 3.Xalqada siltanishlar:oldinga, orqaga va katta ko'lamda siltanish xarakterlarini o'rgatish. 3.Tayanib sakrash - oyoqlarni kerib sakrash texnikasini o'rgatish. 4.Baland past qo'shpoya:pastki poyaga sakrab chiqib tayanib orqaga siltanish, bukilib yozilib tebranishni o'rgatish	2
6	A.M.	Saf mashqlar, URM, turnikda, qo'shpoyada, akrobatika, yakkacho'pda mashq-larni o'rgatish 1. Bir qatordan ikki qatorga saflanish o'rgatish. 2. Oyoq holatlarini ko'rsatib berish,oyoqlar va tos kamari uchun URM mashqlarni o'tkazish. 3. Turnikda oldinga,orqaga,bukilib-yozilib,yoy shaklida siltanishlar,katta ko'lamda siltanish xarakterlarini o'rgatish. 4. Qo'shpoyada: tayanib turib tebranish,qo'llarga tayanib turib tebranish xarakterlarini bajarish 5.Akrabatika: oldinga va orqaga o'mboloq oshishni mo'staxkamlash. 6.Yakkacho'p:sakrab chiqishlar,to'g'ridan yoki qiyalab,yugurib kelib bir yoki ikki oyoq bilan ko'prikdan deysinib,qo'llar bilan tayanib yoki tayanmasdan sakrab chiqishni mo'staxkamlash.	2
7	A.M.	Saf mashqlar,URM,dastakli ot,tayanib sakrash,b/p qo'shpoyada mashqlarni o'rgatish 1.Bir qatordan uch qatorga saflanishni o'rgatish. 2.Butun tana uchun mashqlarni tushuntirib bajarib ko'rsatib berish. 3.Dastakli ot-tayanishdan bir oyoqni bir tomonlama aylantirishlarni o'rgatish. 4.Tayanib sakrash - oyoqlarni kerib sakrash texnikasini mo'staxkamlash 6. Baland past qo'shpoya- pastki poyaga sakrab chiqib tayanib orqaga siltanish,bukilib yozilib tebranishni mustahkamlash	2

10	S.M	Jihozlar, kiyimlardan foydalanish qoidalari. Gimnastika jihozlarini yoritib berish.	2
11	S.M.	Gimnastikachilar xavfsizligini ta`minlash.	2
12	S.M.	Gimnastika tarixi. Gimnastika sport yo`nalishiini vujudga kelishi. Allomalarni jismoniy mashqlarga bergan e`tibori.	2
13	A.M	Saf mashq, URM, halqa, qo`shpoya. Qo`shpoya, akrobatika mashqlarini o`rgatish. 1.Bir qatordan qirra bo`lib saflanishni o`rgatish. 2.O`tirish va tayanib o`tirish holatlarida URM mashqlarni tushuntirib bajarib ko`rsatib berish. 3.Halqa-kuch bilan ko`tarilishni o`rgatish. 4.Qo`shpoya-oldinga tebranganda ko`tarilish,orqaga tebranganda ko`tarilish o`rgatish. 5. Bir qatordan qirra bo`lib saflanishni o`rgatish. 2.O`tirish va tayanib o`tirish holatlarida URM mashqlarni tushuntirib bajarib ko`rsatib berish. 6.Yakkacho`p- oddiy qadamlab,oyoq uchidan va oyoq uchida,juftlama va almash qadamlar bilan,navbatma-navbat oyoqni oldinga bukib,oyoqni oldinga baland ko`tarib yurishlarni o`rgatish.	2
14	A.M.	Saf mashqlar, URM, turnik, akrobatika,tayanib sakrash, b/p qo`shpoyada mashqlarni o`rgatish. 1.Bir ketma-ket qatordan uch qirra bo`lib saflanishni o`rgatish. 2.URM bo`lib-bo`lib o`tkazish usulida bajarib ko`rsatib berish. 3.Turnik-bir oyoqda ko`tarilishni o`rgatish. 4.Akrabatika- boshda tik to`rish, qo`lda tik to`rishlarni o`rgatish. 5.Tayanib sakrash-oyoqlarni bukib sakrashni o`rgatish. 6.B/P qo`shpoya - pastki yog`ochga to`ntarilib chiqib tayanish mashqlarini o`rgatish	2
15	A.M.	Saf mashqlar, URM, dastakli ot, tayanib sakrash, akrobatika, yakkacho`pda mashqlarni o`rgatish. 1.Bir ketma-ket qatordan ikki ketma-ket qatorga saflanishni o`rgatish. 2.URM bo`lib-bo`lib o`tkazish usulida qaytarish. 3.Dastakli ot- tayanishdan bir oyoqni bir tomonlama aylantirishlarni mustahkamlash. 4.Tayanib sakrash-oyoqlarni bukib sakrashni o`rgatish. 5.Akrabatika- kuraklarda tik turish, qo`lda tik to`rishlarni o`rgatish. 6.Yakkacho`p- sakrashlar: sakrab sakrab qadamlash, qadamlab sakrash, ikki oyoq bilan deysinib oyoqlarni almashtirib sakrash, ikki oyoqda deysinib bir oyoqda sakrashni o`rgatish.	2
16	A.M.	Saf mashqlar, URM, xalqa, qo`shpoya, b/p qo`shpoya, tayanib sakrash mashqlarni o`rgatish. 1.Bir ketma-ket qatordan uch ketma-ket qatorga saflanishni o`rgatish. 2.URM uzluksiz,qo`l va elka kamari uchun mashqlarni o`rgatish. 3.Halqa oldinga elkadan aylanib bukilib osilishni o`rgatish. 4. Qo`shpoya-oldinga tebranganda ko`tarilish,orqaga tebranganda ko`tarilish o`rgatish. 5.B/P qo`shpoya – pastki yog`ochda cho`qqayib osilish holatidan, yuqori yog`ochga ko`tarilib tayanishni o`rgatish. 6.Tayanib sakrash-oyoqlarni bukib sakrashni mustahkamlash.	2

19	S.M.	Gimnastika mashqlari atamalari. Sport gimnastika atamalari tushunchasi.	2
20	A.M	Saf mashqlar, URM, turnik, akrobatika, yakkacho'p mashqlarni o'rgatish. 1.Xarakatda bir ketma-ket qatordan to'rt ketma-ket qatorga burilib qayta saflanishni o'rgatish. 2.URM uzluksiz, gavda uchun mashqlarni o'rgatish. 3.Turnik – gavdani yozib ko'tarilishni o'rgatish. 4.Akrabatika oldinga bir oyoqda to'ntarilish, randat mashqini o'rgatish. 5.Yakkacho'p – sonda o'tirgan holatdan sakrab tushish, kerishib sakrab tushish, burchak hosil qilib o'tirish holatidan sakrab tushishni o'rgatish.	2
21	A.M.	Saf mashqlar, URM, dastakli ot, tayanib sakrash, b/p qo'shpoyada mashqlarni o'rgatish. 1.Xarakatda bir ketma-ket qatordan to'rt ketma-ket qatorga burilib qayta saflanishni qaytarish. 2.URM uzluksiz, oyoq muskullari uchun mashqlarni o'rgatish. 3.Dastakli ot- chapga, unga to'g'ri chalishtirish mashqlarini o'rgatish. 4.Tayanib sakrash- burchak hosil qilib sakrashni o'rgatish. 5.B/P qo'shpoya- pastki yog'ochda o'ng oyoqni oldinda tutib oyoqlarni kerib tayanish holatidan chap oyoqni siltab o'tib 90 gradus va 270 gradusga burilib sakrab tushish, sonda o'tirgan holatdan orqaga burchak hosil qilib sakrab tushish.	2
22	A.M.	Saf mashqlar, URM, halqa, qo'shpoya, akrobatika, yakkacho'pda mashqlarni o'rgatish. 1.Joydan turib xarakatlanishdan yurishga o'tishni o'rgatish. 2.URM gimnastika tayoqchasi bilan mashqlarni o'rgatish. 3.Halqa –orqaga tebranib tayanishga chiqish va burchak hosil qilishni o'rgatish. 4.Qo'shpoya – oyoqlarni kerib o'tirish holatidan elkalarda tik turish,burchak hosil qilib tayanish holatidan elkalarda tik turishni o'rgatish. 5.Yakkacho'p – oldinga o'mboloq oshishni o'rgatish.	2
		I- Oraliq nazorat	
23	A.M.	Saf mashqlar, URM, turnik, akrobatika, b/p qo'shpoya, tayanib sakrash mashqlarni o'rgatish. 1.Xarakatda o'nga, chapga burilishni o'rgatish. 2.URM to'ldirma to'p bilan mashqlarni o'rgatish. 3.Turnik – oldinga aylanish(o'ng oyoq bilan),orqaga aylanish (o'ng oyoq oldinda) mashqini o'rgatish. 4.Akrabatika – randat flyak mashqini o'rgatish. 5.B/p qo'shpoya – pastki poyada gavdani yozib ko'tarilish mashqini o'rgatish. 6.Tayanib sakrash – randat mashqini o'rgatish.	2
24	A.M.	Saf mashqlar, URM, dastakli ot, tayanib sakrash, akrobatika, yakkacho'pda mashqlarni o'rgatish. 1.Xarakatda o'nga, chapga burilishni qaytarish. 2.URM to'ldirma to'p bilan mashqlarni mustahkamlash. 3.Dastakli ot- bir oyoqni oldinga tutib tayanishdan bir tomonlama siltanib o'tishlar(o'ng oyoq bilan oldinga siltanib o'tib orqaga	2

		tayanish) ni o'rgatish. 4.Tayanib sakrash- burchak hosil qilib sakrashni takomillashtirish. 5.Akrabatika - randat flyak mashqini mustahkamlash. 6.Yakkacho'p – o'ng, chap oyoqda muvozanat mashqini o'rgatish.	
25	A.M.	Saf mashqlar, URM, halqa, qo'shpoya, yakkacho'p, tayanib sakrash mashqlarni o'rgatish. 1.Xarakatda ortga burilishni o'rgatish. 2.URM gimnastika devorida mashqlarni o'rgatish. 3.Halqa –orqaga tebranib tayanishga chiqish va burchak hosil qilishni mustahkamlash. 4.Qo'shpoya – oyoqlarni kerib o'tirish holatidan elkalarda tik turish,burchak hosil qilib tayanish holatidan elkalarda tik turishni mustahkamlash. 5.Yakkacho'p – yonga to'ntarilishni o'rgatish. 6.Tayanib sakrash- burchak hosil qilib sakrashni mustahkamlash.	2
29	S.M.	Gimnastika snaryadlaridagi mashqlarni atamalari.	2
30	S.M.	Asosiy va qo'shimcha atamalar.	2
31	A.M.	Saf mashqlar, URM, turnik, akrobatika, b/p qo'shpoyadagi mashqlarni o'rgatish. 1.xarakatda ortga burilishni qaytarish. 2.URM gimnastika devorida mashqlarni qaytarish. 3.Turnik- oldinga aylanish(o'ng oyoq bilan),orqaga aylanish (o'ng oyoq oldinda) mashqini mustahkamlash. 4.Akrabatika- randat flyak mashqini takomillashtirish. 5.B/P qo'shpoya- pastki poyada gavgani yozib ko'tarilish mashqini mustahkamlash.	2
32	A.M.	Saf mashqlar, URM, dastakli ot,tayanib sakrash, yakkacho'pdagi mashqlarni o'rgatish. 1.Ilon izi bo'lib yurishni o'rgatish. 2.URM gimnastika o'rindig'ida (skameyka) mashqlarni o'rgatish. 3.Dastakli ot - bir oyoqni oldinga tutib tayanishdan bir tomonlama siltanib o'tishlar(o'ng oyoq bilan oldinga siltanib o'tib orqaga tayanish) ni mustahkamlash. 4.Tayanib sakrash- oldinga to'ntarilib sakrashni o'rgatish. 5.Yakkacho'p – yonga to'ntarilishni qaytarish.	2
33	A.M.	Saf mashqlar, URM, halqa, qo'shpoya, b/p qo'shpoyadagi mashqlarni o'rgatish. 1.Doira bo'lib yurishni o'rgatish. 2.URM gimnastika o'rindig'ida (skameyka) mashqlarni qaytarish. 3.Halqa – kuch bilan ko'tarilishni mustahkamlash 4.Qo'shpoya – qo'lda tik turishni o'rgatish. 5.B/p qo'shpoya - yuqori poyada gavgani yozib ko'tarilish mashqini o'rgatish. 6.Akrabatika – oldinga salto mashqini o'rgatish	2
34	A.M.	Saf mashqlar, URM, turnik, akrobatika, tayanib sakrash, yakkacho'pdagi mashqlarni o'rgatish. 1.Teskari yo'nalishda yurishni qaytarish. 2.URM arg'amchi bilan mashqlarni qaytarish. 3.Turnik- tebranib orqadan ko'tarilish mashqini o'rgatish. 4.Akrabatika – oldinga salto mashqini o'rgatish. 5.Tayanib sakrash - oldinga to'ntarilib sakrashni qaytarish. 6.Yakkacho'p - yonga to'ntarilishni mustahkamlash.	2

35	A.M.	Saf mashqlar, URM, dastakli ot, tayanib sakrash, b/p qo'shpoya, akrobatika mashqlarini o'rgatish. 1.Dioganal yurishni qaytarish. 2.URM juft-juft bo'lib mashqlarni qaytarish. 3. Dastakli ot – ikki oyoqni aylantirishni o'rgatish. 4.Tayanib sakrash- oldinga to'ntarilib sakrashni qaytarish. 5. B/p qo'shpoya - yuqori poyada gavgani yozib ko'tarilish mashqini qaytarish. 6.Akrabatika – oldinga salto mashqini qaytarish.	2
36	A.M.	Saf mashqlar, URM, halqa, qo'shpoya, tayanib sakrash, yakkacho'pda mashqlarni o'rgatish. 1.Bir ket-maket qatordan safni ikki,to'rt ketma- ket qatorga bo'lish va biriktirishni o'rgatish. 2.URM xarakatda o'rgatish. 3.Halqa oyoqlarni kerib orqaga to'ntarilib sakrab tushishni o'rgatish. 4.Qo'shpoya qo'lda tik turishni qaytarish. 5.Tayanib sakrash oldinga to'ntarilib sakrashni mustahkamlash. 6.Yakkacho'p oldinga va orqaga to'ntarilishni o'rgatish.	2
37	A.M.	Saf mashqlar, URM, turnik, akrobatika, b/p qo'shpoyada mashqlarni o'rgatish. 1.Bir ketma-ket qatordan safni ikki,to'rt ketma- ket qatorga bo'lish va biriktirishni qaytarish. 2.URM xarakatda qaytarish. 3.Turnik tebranib orqadan ko'tarilish mashqini qaytarish. 4.Akrabatika oldinga salto mashqini qaytarish. 5. B/p qo'shpoya - yuqori poyada gavgani yozib ko'tarilish mashqini mustahkamlash.	2
38	A.M.	Saf mashqlar, URM, dastakli ot, tayanib sakrash, yakkacho'pda mashqlarini o'rgatish. 1. Ajratish va qo'shilish o'rgatish. 2.URM bo'lib bo'lib mashqlarni qaytarish. 3. Dastakli ot ikki oyoqni aylantirishni qaytarish. 4.Tayanib sakrash oldinga to'ntarilib sakrashni mustahkamlash. 5.Yakkacho'p oldinga va orqaga to'ntarilishni qaytarish.	2
39	A.M.	Saf mashqlar, URM, halqa, qo'shpoya, b/p qo'shpoyada, akrobatika mashqlarni o'rgatish. 1. Ajratish va qo'shilish qaytarish. 2.URM gardish bilan mashqlarni ko'rsatib o'rgatish. 3.Halqa oyoqlarni kerib orqaga to'ntarilib sakrab tushishni qaytarish. 4.Qo'shpoya qo'lda tik turishni qaytarish. 5.B/P qo'shpoya-pastki yog'ochda tayanib orqaga siltanib orqaga aylanishni o'rgatish. 6.Akrabatika flyak (orqaga to'ntarilish) mustahkamlash.	2
40	A.M.	Saf mashqlar, URM, turnik, akrobatika, tayanib sakrash, yakkacho'p mashqlarni o'rgatish. 1. Orani ochish va yaqinlashtirish (jo'ftlama qadamlab) o'rgatish. 2. URM gardish bilan mashqlarni qaytarish. 3.Turnik -tebranib orqadan ko'tarilish mashqini mustahkamlash. 4.Akrabatika- oldinga salto mashqini mustahkamlash. 5.Tayanib sakrash- randat mashqini o'rgatish.	2

		6.Yakkacho'p -to'ntarilib chiqish o'rgatish.	
41	A.M.	Saf mashqlar, URM, dastakli ot, tayanib sakrash, b/p qo'shpoya, akrobatika mashqlarini o'rgatish. 1. Orani ochish va yaqinlashtirish (jo'ftlama qadamlab) qaytarish. 2.URM to'p bilan uzluksiz mashqlarni o'tkazishni o'rgatish. 3. Dastakli ot - ikki oyoqni aylantirishni mustahkamlash. 4. Tayanib sakrash- randat mashqini o'rgatish. 5.B/p qo'shpoya- pastki yog'ochda tayanib orqaga siltanib orqaga aylanishni o'rgatish. 6.Akrabatika -randat sal'to mashqini o'rgatish.	2
42	A.M.	Saf mashqlar, URM, halqa, qo'shpoya,tayanib sakrash, yakkacho'pda mashq-larini o'rgatish. 1. Orani ochish va yaqinlashtirish (topshiriq bo'yicha) o'rgatish. 2.URM to'p bilan uzluksiz mashqlarni qaytarish. 3. Halqa- oyoqlarni kerib orqaga to'ntarilib sakrab tushishni mustahkamlash. 4.Qo'shpoya- qo'lda tik turish mashqlarini mustahkamlash. 5.Tayanib sakrash- randat mashqini qaytarish. 6.Yakkacho'p- to'ntarilib chiqishni mustahkamlash.	2
44	S.M.	Gimnastika mashqlari texnikasining biomexanik asoslar. Yordamchi mashqlarni o'rnida qo'llay bilish	2
45	S.M.	Gimnastika mashqlarining asosiy kinematik shakllari. Statik mashqlar va dinamik mashqlar.	2
46	S.M.	Gimnastika mashqlarining bajarilishida fizik qonunlari. Dinamikaning asosiy tushunchalari va qonunlari.	2
47	A.M.	Saf mashqlar, URM, turnik, akrobatika, b/p qo'shpoya, mashqlarni o'rgatish. 1. Qatorni bo'linmalarining qanotini aylanib o'tib ketma-ket qatorga qayta saflashni o'rgatish. 2. URM tayoqcha bilan uzluksiz mashqlarni o'rgatish. 3.Turnik- tebranib ikki oyoqda ko'tarilib tayanchga chiqishni o'rgatish. 4.Akrabatika -oldinga salto mashqini mustahkamlash. 5. B/p qo'shpoya-pastki yog'ochda tayanib orqaga siltanib orqaga aylanishni qaytarish.	2
48	A.M.	Saf mashqlar, URM, dastakli ot, tayanib sakrash, yakkacho'pda mashqlarini o'rgatish. 1.Qatorni bo'linmalarining qanotini aylanib o'tib ketma-ket qatorga qayta saflashni qaytarish. 2.URM arg'amchi bilan uzluksiz mashqlarni o'tkazishni o'rgatish. 3.Dastakli ot - ikki oyoqni aylantirish texnikasini mustahkamlash. 4.Tayanib sakrash- oldinga to'ntarilish va randatni qaytarish. 5.Yakkacho'p- yuqoriga kerishib sakrab 360 gradusga burilib qo'nishni o'rgatish.	2
49	A.M.	Saf mashqlar, URM, halqa, qo'shpoya, b/p qo'shpoya, akrobatika mashqlarni o'rgatish. 1. Qarama-qarshi ilonizi yurishni qaytarish. 2.URM bo'lib – bo'lib usulida mashqlarni qaytarish. 3.Halqa-osilish holatidan kuch tilan ko'tarilib,burchak ushlab,bukilib osilish,kerishib osilish,orqaga tebranib oyoqlarni kerib to'ntarilib sakrab tushishni o'rgatish. 4.Qo'shpoya-qo'llarga tayanib turib tebranib orqadan	2

		<p>ko'tarilish,burchak ushlar, elkalarda tik turish,oldinga aylanib orqaga tebranib ko'tarilib sakrab tushishni o'rgatish.</p> <p>5. Akrobatika- oldinga to'ntarilib bir yoki ikki oyoqda oyoqda turish, yon tomonga to'ntarilish, ko'prik, rondat, mo'vozanat ushlar, bo'rilib xatlab sakrash urgatish.</p> <p>6.B/p qo'shpoya-pastki poyaga to'ntarilib chiqish,siltanib orqaga aylanish,chap (o'ng) oyoqni siltab o'tkazib,yuqori poyani ushlab 180 gradusga burilib, pastki poyaga osilib yotish,bir oyoqni siltab ikkinchi oyoqda deysinib yuqori poyaga to'ntarilib chiqish,osilib pastki poyaga yotish, ung va (chap) sonda o'tirib ichkariga 180 gradusga bo'rilib sakrab tushish urgatish.</p>	
50	A.M.	<p>Saf mashqlar, URM, turnik, akrobatika, tayanib sakrash, yakkachup, mashqlarni o'rgatish.</p> <p>1.Saf usullarini qaytarish.</p> <p>2. URM bo'lib-bo'lib mashqlarni qaytarish.</p> <p>3.Turnik- osilib turgan holatdan oldinga yoysimon siltanib gavdani yozib ko'tarilish,tayanib orqaga siltanib, orqaga aylanish, oldinga yoysimon siltanib,orqaga tebranib 90 gradusga burilib sakrab tushish urgatish.</p> <p>4.Akrabatika – bir oyoqda muvozanat, qo'lda tik turish, oldinga o'mboloq oshish, oldinga to'ntarilish, randat flyakni urgatish.</p> <p>5.Tayanib sakrash- oldinga to'ntarilib sakrash bajarish.</p> <p>6.Yakkachup- bir oyoqda sakrab chiqish, oyoqlarni xolatini o'zgartirib sakrash, bir oyoqda muvozanat saqlash, oyoq uchida yurish, chuqqayib utirib 180 gradusga burilib rostlanib, raqs qadamlari, oldiga o'mboloq oshish,rostlanib kerishib sakrab tushish urgatish.</p>	2
		II- Oraliq nazorat	2
51	A.M.	<p>Saf mashqlar, URM, dastakli ot, tayanib sakrash, b/p qo'shpoya mashqlarini o'rgatish.</p> <p>1.Bir qatordan ikki qatorga qayta saflanish qaytarish.</p> <p>2.URM uzluksiz mashqlarni o'tkazishni qaytarish.</p> <p>3.Dastakli ot – sakrab chap oyoqni o'ng tomondan aylantirish, o'ng oyoqni aylantirish, oyoqni ichkariga aylantirish, o'ng oyoqni siltab o'tkazish, chapga kesistirish, o'ngni siltab o'tkazib sakrab tushish.</p> <p>4.Tayanib sakrash- oldinga to'ntarilish qaytarish.</p> <p>5.Akrabatika- oldinga to'ntarilib bir yoki ikki oyoqda oyoqda turish, yon tomonga to'ntarilish, ko'prik, rondat, mo'vozanat ushlar, bo'rilib xatlab sakrash qaytarish.</p> <p>6.B/p qo'shpoya-pastki poyaga to'ntarilib chiqish,siltanib orqaga aylanish,chap (o'ng) oyoqni siltab o'tkazib,yuqori poyani ushlab 180 gradusga burilib, pastki poyaga osilib yotish,bir oyoqni siltab ikkinchi oyoqda deysinib yuqori poyaga to'ntarilib chiqish,osilib pastki poyaga yotish, ung va (chap) sonda o'tirib ichkariga 180 gradusga bo'rilib sakrab tushish qaytarish.</p>	2
52	A.M.	<p>Saf mashqlar, URM, halqa, qo'shpoya, tayanib sakrash, yakkachup mashqlarni o'rgatish.</p> <p>1.Saf usullari qaytarish.</p> <p>2.URM bo'lib – bo'lib usulida mashqlarni qaytarish.</p> <p>3.Halqa-osilish holatidan kuch tilan ko'tarilib,burchak ushlar,bukilib osilish,kerishib osilish,orqaga tebranib oyoqlarni kerib to'ntarilib sakrab tushishni o'rgatish.</p>	2

		<p>4.Qo'shpoya-qo'llarga tayanib turib tebranib orqadan ko'tarilish,burchak ushlar, elkalarda tik turish,oldinga aylanib orqaga tebranib ko'tarilib sakrab tushishni mustaxkamlash.</p> <p>5. Tayanib sakrash- oldinga to'ntarilib sakrash mustaxkamlash.</p> <p>6.Yakkachup- bir oyoqda sakrab chiqish, oyoqlarni xolatini o'zgartirib sakrash, bir oyoqdq muvozanat saqlash, oyoq uchida yurish, chuqqayib utirib 180 gradusga burilib rostlanib, raqs qadamlari, oldiga o'mboloq oshish,rostlanib kerishib sakrab tushish mustaxkamlash.</p>	
53	A.M.	<p>Saf mashqlar, URM, turnik, akrobatika, b/p qo'shpoyada, mashqlarni o'rgatish.</p> <p>1.Saf usullarni qaytarish</p> <p>2. URM bo'lib-bo'lib mashqlarni qaytarish.</p> <p>3.Turnik- osilib turgan holatdan oldinga yoysimon siltanib gavdani yozib ko'tarilish,tayanib orqaga siltanib, orqaga aylanish, oldinga yoysimon siltanib,orqaga tebranib 90 gradusga burilib sakrab tushish mustaxkamlash.</p> <p>4.Akrabatika – bir oyoqda muvozanat, qo'lda tik turish, oldinga o'mboloq oshish, oldinga to'ntarilish, randat flyakni mustaxkamlash.</p> <p>5. B/p qo'shpoya-pastki poyaga to'ntarilib chiqish,siltanib orqaga aylanish,chap (o'ng) oyoqni siltab o'tkazib,yuqori poyani ushlab 180 gradusga burilib, pastki poyaga osilib yotish,bir oyoqni siltab ikkinchi oyoqda deysinib yuqori poyaga to'ntarilib chiqish,osilib pastki poyaga yotish, ung va (chap) sonda o'tirib ichkariga 180 gradusga bo'rilib sakrab tushish qaytarish B/p qo'shpoya-pastki poyaga to'ntarilib chiqish,siltanib orqaga aylanish,chap (o'ng) oyoqni siltab o'tkazib,yuqori poyani ushlab 180 gradusga burilib, pastki poyaga osilib yotish,bir oyoqni siltab ikkinchi oyoqda deysinib yuqori poyaga to'ntarilib chiqish,osilib pastki poyaga yotish, ung va (chap) sonda o'tirib ichkariga 180 gradusga bo'rilib sakrab tushish qaytarish.</p>	2
54	A.M.	<p>Saf mashqlar, URM, dastakli ot, tayanib sakrash, yakkachupda mashqlarini o'rgatish.</p> <p>1.Bir qatordan qirra bulib saflanish.</p> <p>2.URM bulib- bulib usulida mashqlarni o'tkazish .</p> <p>3.Dastakli ot – sakrab chap oyoqni o'ng tomondan aylantirish, o'ng oyoqni aylantirish, oyoqni ichkariga aylantirish, o'ng oyoqni siltab o'tkazish, chapga kesistirish, o'ngni siltab o'tkazib sakrab tushish mustaxkamlash.</p> <p>4.Tayanib sakrash- randat mashqni mustaxkamlash.</p> <p>5.Yakkacho'p- bir oyoqda sakrab chiqish, oyoqlarni xolatini o'zgartirib sakrash, bir oyoqdq muvozanat saqlash, oyoq uchida yurish, chuqqayib utirib 180 gradusga burilib rostlanib, raqs qadamlari, oldiga o'mboloq oshish,rostlanib kerishib sakrab tushish mustaxkamlash .</p>	2
		JAMI	88
		UMUMIY SOAT	108

Mustaqil ta'lim tashkil etishning shakli va mazmuni

"Gimnastika nazariyasi va uslubiyati" fani buyicha talabning mustaqil ta'limi shu fanni o'rganish jarayonining tarkibiy qismi bo'lib, uslubiy va amaliy, axborot resurslari bilan to'la ta'minlangan.

Talabalar auditoriyada professor-o'qituvchilarning ma'ruzasini tinglaydilar, seminar mashg'ulotlarni o'tkazishadi. Auditoriyadan tashqarida talaba darslarga tayyorlanadi, adabiyotlardan konspekt qiladi, uy vazifa sifatida berilgan mashqlarni yozadi va majmualar tuzadi. Bundan tashqari ayrim mavzularni kengroq o'rganish maqsadida qo'shimcha adabiyotlarni o'qib referatlar tayyorlaydi hamda mavzu bo'yicha amaliy bajaradilar. Mustaqil ta'lim natijalari reyting tizimi asosida baholanadi.

Uyga vazifalarni bajarish, qo'shimcha darslik va adabiyotlardan yangi bilimlarni mustaqil o'rganish, kerakli ma'lumotlarni izlash va ularni topish yullarini anikdash, internet tarmoklaridan foydalanib ma'lumotlar to'plash va ilmiy izlanishlar olib borish, ilmiy tugarak doirasida yoki mustakil ravishda ilmiy manbalardan foydalanib ilmiy maqola va ma'ruzalar tayyorlash kabilar talabalarining darsda olgan bilimlarini chuqurlashtiradi, ularning mustakil fikrlash va ijodiy qobiliyatini rivojlantiradi. Shuning uchun ham mustaqil ta'limsiz o'quv faoliyati samarali bo'lishi mumkin emas.

Uy vazifalarini tekshirish va baxolash amaliy mashg'ulot olib boruvchi o'qituvchi tomonidan, konspektlarni va mavzuni o'zlashtirish darajasini

tekshirish va baholash esa ma'ruza darslarini olib boruvchi o'qituvchi tomonidan darsda amalga oshiriladi.

"Gimnastika nazariyasi va uslubiyati" fanidan mustaqil ish majmuasi fanning barcha mavzularini qamrab olgan va quyidagi ko'rinishida shakllantirilgan.

Talabalar mustaqil ta'limining mazmuni va hajmi

№	Mustaqil ta'lim mavzulari	Berilgan topshiriqlar	Bajar. muddati	Hajmi (soat)
semestr				
1	Murabbiylikka kirish. Gimnastikaning rivojlanish tendensiyasi	Adabiyotlarni urganish gimnastikaning asosiy vositalarni bilish	Semestr davomida	4
2	Jihozlar, kiyimlardan foydalanish qoidalari. Gimnastikachilar xavfsizligini ta'minlash Sport gimnastikaga oid atamalar	Atamalarni yodlash va umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasini tuzish	Semestr davomida	8
3	Gimnastika tarixi	Adabiyotlarni urganish va referat yozish	Semestr davomida	4
4	Gimnastika mashqlari texnika-sining biomexanik asoslari	Statik va dinamik mashqlarni yozish	Semestr davomida	6
5	Gimnastika mashqlarini o'rgatish maqsadi, vazifalari va bosqichlari	O'rgatish ketma – ketligini to'zish	Semestr davomida	10
6	Saf mashqlari	Saf mashqlarini yodlash		4
7	Umumrivojlantiruvchi mashqlar	Amaliy bajarish		8
8	Xoreografiya mashqlari	Xoreografiya mashqlar		6
9	Gimnastika ko'pkurash turlarida bajariladigan mashqlar.	Yordam berish va ehtiyotlashni bilish	Semestr davomida	24
Jami				74

Dasturning informatsion uslubiy ta`minoti

Mazkur fanni o`qitish jarayonida ta`limning zamonaviy metodlari, pedagogik va axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini qo`llash nazarda tutilgan:

- gimnastika nazariyasi va uslubiyati fani, mavzularni zamonaviy kompyuter texnologiyalari yordamida prezentatsiya va elektron-didaktik texnologiyalaridan foydalanilgan holda o`tkaziladi;
- mashg`ulotlarni o`tkazishda amaliy mashg`ulotlarda o`yin va qisimlarga bo`lib, bo`limmalarga bo`lib va boshqa pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi;

"Gimnastika nazariyasi va uslubiyati" fanidan talabalar bilimni reyting tizimi asosida baxolash mezonlari

"Gimnastika nazariyasi va uslubiyati" fani buyicha reyting jadvallari, nazorat turi, shakli, soni xamda xar bir nazoratga ajratilgan maksimal ball, shuningdek joriy va oraliq nazoratlarining saralash ballari haqidagi ma`lumotlar fan bo`yicha birinchi mashg`ulotda talabalarga e`lon qilinadi.

Fan bo`yicha talabalarning bilim saviyasi va o`zlashtirish darajasining Davlat ta`lim standartlariga muvofiqligini ta`minlash uchun quyidagi nazorat turlari o`tkaziladi:

- **joriy nazorat (JN)** - talabaning fan mavzulari bo`yicha bilim va amaliy ko`nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Joriy nazorat fanning xususiyatidan kelib chiqqan holda amaliy mashg`ulotlarda og`zaki so`rov, test o`tkazish, suhbat, nazorat ishi, uy vazifalarini tekshirish va shu kabi boshqa shakllarda o`tkazilishi mumkin;

- **oralik nazorat (ON)** - semestr davomida o`quv dasturining tegishli (fanlarning bir necha mavzularini o`z ichiga olgan) bo`limi tugallangandan keyin talabaning nazariy bilim va amaliy ko`nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Oraliq nazorat bir semestrda ikki marta o`tkaziladi va shakli (yozma, og`zaki, test va amaliy) o`quv faniga ajratilgan umumiy soatlar hajmidan kelib chiqqan holda belgilanadi;

- **yakuniy nazorat (YAN)** - semestr yakunida muayyan fan bo`yicha nazariy bilim va amaliy ko`nikmalarni talabalar tomonidan o`zlashtirish darajasini baholash usuli. Yakuniy nazorat asosan tayanch tushuncha va iboralarga asoslangan "amaliy" shaklida o`tkaziladi.

ON o`tkazish jarayoni kafedra mudiri tomonidan tuzilgan komissiya ishtirokida muntazam ravishda o`rganib boriladi va uni o`tkazish tartiblari buzilgan hollarda, **ON** natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda **ON** qayta o`tkaziladi.

Oliy ta`lim muassasasi rahbarining buyrug`i bilan ichki nazorat va monitoring bo`limi rahbarligida tuzilgan komissiya ishtirokida **YAN** ni o`tkazish jarayoni muntazam ravishda o`rganib boriladi va uni o`tkazish tartiblari buzilgan hollarda, **YAN** natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda **YAN** qayta o`tkaziladi.

Talabaning bilim saviyasi, ko`nikma va malakalarini nazorat qilishning reyting tizimi asosida talabaning fan bo`yicha o`zlashtirish darajasi ballar orqali ifodalanadi.

«Gimnastika nazariyasi va uslubiyati» fani bo`yicha talabalarning semestr davomidagi o`zlashtirish ko`rsatkichi 100 ballik tizimda baholanadi.

Ushbu 100 ball baholash turlari bo`yicha quyidagicha taqsimlanadi: YA-N - 30 ball, qolgan 70 ball esa J – N - 35 ball va O – N - 35 ball qilib taqsimlanadi.

Ball	Baho	Talabalarning bilim darajasi
86-100	A`lo	Xulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikrlay olish. Mustaqil mushohada yurita olish. Olgan bilimlarini amalda qo`llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo`lish.
71-85	Yaxshi	Mustaqil mushohada qilish. Olgan bilimlarini amalda qo`llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo`lish.
55-70	Qoniqarli	Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish Tasavvurga ega bo`lish.
0-54	Qoniqarsiz	Aniq tasavvurga ega bo`lmaslik. Bilmaslik.

• Fan bo'yicha saralash bali 55 ballni tashkil etadi. Talabanning saralash balidan past bo'lgan o'zlashtirishi reyting daftarchasida qayd etilmaydi.

Talabalarning o'quv fani bo'yicha mustaqil ishi joriy, oraliq va yakuniy nazoratlar jarayonida tegishli topshiriqlarni bajarishi va unga ajratilgan ballardan kelib chiqqan holda baholanadi.

$V \cdot O'$

Talabanning fan bo'yicha reytingi quyidagicha aniqlanadi: $R =$

100

bu erda: V - semestrda fanga ajratilgan umumiy o'quv yuklamasi (soatlarda); O' - fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi (ballarda).

Fan bo'yicha joriy va oraliq nazoratlarga ajratilgan umumiy ballning 55 foizi saralash ball xisoblanib, ushbu foizdan kam ball to'plagan talaba yakuniy nazoratga kiritilmaydi.

• Joriy **JN** va oraliq **ON** turlari bo'yicha 55bal va undan yuqori balni to'plagan talaba fanni o'zlashtirgan deb xisoblanadi va ushbu fan bo'yicha yakuniy nazoratga kirmasligiga yo'l qo'yiladi.

• Talabanning semestr davomida fan bo'yicha to'plagan umumiy bali har bir nazorat turidan belgilangan qoidalarga muvofiq to'plagan ballari yig'indisiga teng.

• **ON** va **YAN** turlari kalendar tematik rejaga muvofiq dekanat tomonidan tuzilgan reyting nazorat jadvallari asosida o'tkaziladi. **YAN** semestrning oxirgi 2 haftasi mobaynida o'tkaziladi.

• **JN** va **ON** nazoratlarda saralash balidan kam ball to'plagan va uzrli sabablarga ko'ra nazoratlarda qatnasha olmagan talabaga qayta topshirish uchun, navbatdagi shu nazorat turigacha, so'nggi joriy va oraliq nazoratlar uchun esa yakuniy nazoratgacha bo'lgan muddat beriladi.

Talabanning semestrda **JN** va **ON** turlari buyicha tuplagan ballari ushbu nazorat turlari umumiy balining 55 foizidan kam bulsa yoki semestr yakuniy joriy, oraliq va yakuniy nazorat turlari buyicha tuplagan ballari yigindisi 55 balidan kam bo'lsa, u akademik qarzdor deb xisoblanadi.

Talaba nazorat natijalaridan norozi bo'lsa, fan bo'yicha nazorat turi natijalari e'lon qilingan vaqtdan boshlab bir kun mobaynida fakul'tet dekaniga ariza bilan murojaat etishi mumkin. Bunday holda fakul'tet dekanining takdimnomasiga ko'ra rektor buyrug'i bilan 3 (uch) a'zodan kam bo'lmagan tarkibda apellyatsiya komissiyasi tashkil etiladi.

Apellyatsiya komissiyasi talabalarning arizalarini ko'rib chiqib, shu kunning o'zida xulosasini bildiradi.

Baxolashning o'rnatilgan talablar asosida belgilangan muddatlarda o'tkazilishi hamda rasmiylashtirilishi fakul'tet dekani, kafedra muduri, o'quv-uslubiy boshqarma hamda ichki nazorat va monitoring bo'limi tomonidan nazorat qilinadi.

Yakuniy nazorat "amaliy" shaklida belgilangan bulsa, u xolda yakuniy nazorat 30 ballik "amaliy" variantlari asosida utkaziladi.

№	Ko'rsatkichlar	YaN	Ballar
		maks	O'zgarish oralig'i
1	Fan bo'yicha yakuniy "amaliy" nazorat	30	0-30
Jami		30	0-30

Yakuniy nazoratda "amaliy" baholash mezonlari

Yakuniy nazorat "amaliy" shaklida amalga oshirilganda, sinov ko'p variantli usulda o'tkaziladi. Har bir variant 2 ta "amaliy" savoldan iborat. Amaliy savollar fan bo'yicha tayanch so'z va iboralar asosida tuzilgan bo'lib, fanning barcha mavzularini o'z ichiga qamrab olgan.

Har bir "amaliy" savolga javoblar bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichi 15 - ball oralig'ida baholanadi. Talaba maksimal 30 ball to'plashi mumkin.

Amaliy sinov bo'yicha umumiy o'zlashtirish ko'rsatkichini aniqlash uchun variantda berilgan savollarning har biri uchun bajarilganga qo'yilgan o'zlashtirish ballari qo'shiladi va yig'indi talabanning yakuniy nazorat bo'yicha o'zlashtirish balli hisoblanadi.

**1-BOSQICH TALABALARI UCHUN “GIMNASTIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI”
FANIDAN REYTING NAZORATI ME'YORI**

№	Mashg'ulotni mavzusi va mazmuni <i>Joriy nazorat semestr</i>	Ball
13	Umumrivojlantiruvchi mashqlarni amaliy o'tkazish	10
46	Gimnastika mashqlarini o'rgatish ketma – ketligini tuzish va o'tkazish	15
Mustaqil ta'lim		
11	URM tuzish	5
25	Gimnastika tarixi referat yozish	5
Jami ball:		35
Oraliq nazorat		
	1 – oraliq nazorat.	17
	2 – oraliq nazorat	18
Jami ball:		35
Yakuniy nazorat		30
Umumiy ball		100

Tavsiya etilgan adabiyotlar ruyxati. Asosiy adabiyotlar

1. “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida” gi O'zbekiston Respublikasi qonuni./ “Xalq so'zi” gazetasining 2015 yil 5-sentyabrdagi 174 (6357)-soni.
2. «Gimnastika». JTI uchun darslik.,o'zbek tiliga tarjima, T.,”O'qituvchi”, 1982y.,230 b.
3. Efimenko A.I. va boshqalar. “Gimnastika darslarining samaradorligini oshirish usullari”. T.,O'zDJTI, 1995 y, 100 bet
4. Yo'ldoshev K.K. “Gimnastika darslarida hayotiy zarur harakat malakalarini shakllantirish”, T., O'zDJTI, 1995 y, 105 bet
- 5.Karimov M.K Xoreografiya mashklari va badiy gimnastika. Oquv qo'llanma. T.: 2003. - 120 b.
6. Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarini nazariy asoslari. –Toshkent: O'zDJTI, 2005. – 238 s.
7. Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011by Human Kinetics, Inc.
- 8.Umarov M.N., Yakubova N.X. Qo'llarda tik turib muvozanat saqlash mashqlarni algoritmik shakldagi ko'rsatmalar usuliyatini asosida o'rgatish (Uslubiy qo'llanma) T.: 1999. -85 b.
- 9.Eshtaev A.K. Gimnastika darsi. Uslubiy qo'llanma. T.: 2004,-104 b.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Efimenko A.I. “Saf mashqlari va ularni o'rgatish metodikasi”. T.,O'zDJTI, 1990 y, 40 bet
2. Efimenko A.I. “Umumrivojlantiruvchi mashqlar va ularga oid atamalar”. T.,O'zDJTI, 1992 y, 25 bet
3. Umarov M.N., Ishtaev D.R. Kasbiy pedagogik bilim va ko'nikmalarni gimnastika darsida shakllantirish. O'quv uslubiy qo'llanma. T. 2010, 105-b.

III. NAZARIY MATERIALLAR

1-modul: Murabbiylikka kirish

R E J A:

1. Murabbiylikning majburiyatlari.
2. Murabbiy beshta muvoffaqiyatli qurollari.
3. Murabbiyning muloqat qilish mahorati (nutiq ma`daniyati, tushuntirib berish ma`daniyati).

Tayanch iboralar

Murabbiy, instruktor, gimnastika ko`pkurash turlaridagi mashqlar, mashg`ulot, havfsizlik, kompetentlik, dunyoqarash, mexribonlik, xarakter, yumor

Murabbiylikka kirish

Sport gimnastikasida “murabbiy” va “instruktor” tushunchasi biroz boshqacha qo`llaniladi. Instruktorlar odatda bolalar bog`chasida yoki sog`lomlashish uchun gimnastika bilan shug`ullanuvchilar, murabbiylar esa sportchilarga ta`lim beradi, ularga rahbarlik qiladi va musobaqalarga tayyorlaydi. Baribir, murabbiyni ham, instruktorni ham asosiy vazifasi – gimnastlarga ta`lim berish va o`rganishlarida ularga yordam beri, demak bu kitobda “murabbiy” termini tez-tez qo`llanilgan bo`lishiga qaramay, materiallarni katta qismi murabbiy kabi, instruktorga ham to`g`ri keladi.

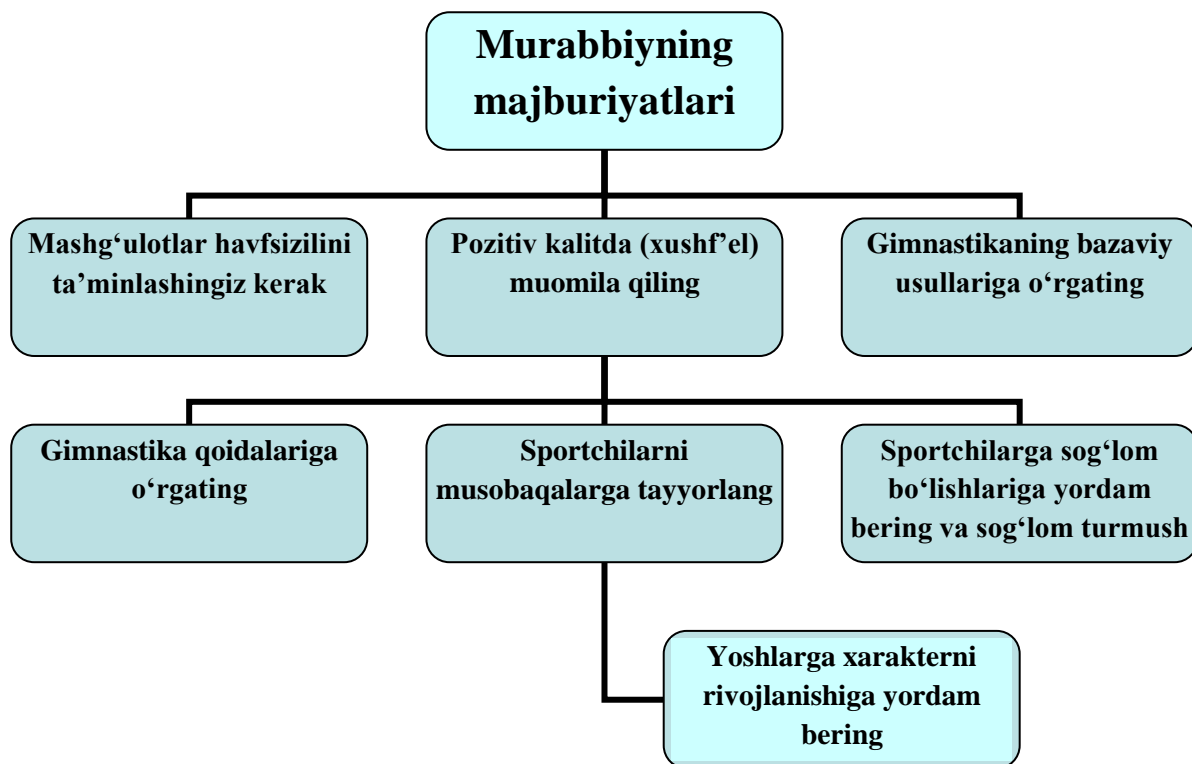
Agar siz ko`pchilik murabbiylarga o`xshasangiz, unda bu kasbga sobiq sportchilar, gimnastika xushdorlari, o`xshash sport turi murabbiylari, ehtimol, atletlar ota-onalari qatoridan tushib qolgan bo`lsangiz kerak. Ko`pgina yangilar va murabbiylar sexi faxriylariga o`xshab, ehtimol siz shug`ullantirish uchun hech qaerda o`qimaganirsiz. Biroq, mahalliy gimnastika klubiga murabbiylar kerak bo`lib qolganda, siz chaqiriqqa javob berdingiz, chunki bolalarni sevasiz, gimnastika bilan qiziqasiz yoki biron-bir arzigulik ish qilmoqchisiz.

Murabbiy sifatida dastlabki qadam sizga murakkab ko`rinishi mumkin. Gimnastika haqida yoki bolalar bilan qanday ishlash kerakligi to`g`risida hamma narsani bilishning ilojisi yo`q. “Yosh gimnastikachilarni tayyorlash”, faqat muvoffaqiyatli ta`lim berish asosini bera oladi. Avval sizni majburiyatlarinigiz, murabbiy aynan nima qilishi kerakligini ko`rib chiqamiz. Biz yana muvoffaqiyatli ustozni beshta sifatini ajratib beramiz¹.

1.Murabbiyning majburiyatlari

Har qanday darajada shug`ullantirish – koleso bajarish yoki orqaga salto ijro etishda sportchini straxovka qilishga o`rgatishga nisbatan ancha katta ish. SHug`ullantirish – sizga ishongan ota-onalar oldida juda katta javobgarlikni qabul qilishni anglatadi. Gimnastika murabbiyi bo`lib, siz quyidagilarni bajarishingiz kerak:

¹ Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011 by Human Kinetics, Inc. 2-bet



1. Mashg'ulotlar havfsizilini ta'minlashingiz kerak.

Gimnastika bilan shug'ullanish havf-hatar bilan chambarchas bog'liq. Murabbiy sifatida siz uni minimumga etkazishingiz kerak. Bunga erishish usullaridan biri bu – bino, snaryadlar va mashg'ulot hamda musobaqalar uchun qo'llaniladigan boshqa jihozlarni muntazam tekshirishingiz kerak. Havfsizlikni ta'minlash, nazorat va ta'lim, gimnastikachilarga texnika havfsizligi, ehtimoldagi havf-hatardan qochish yoki uzoqlashish, birinchi yordam vositalariga doimiy foydalana olish va favqulotda holatlarda harakat rejasiga ega bo'lish to'g'risida tushuntirish ishlarini olib borishni ham nazarda tutadi.

2. Pozitiv kalitda (xushf'el) muomila qiling

Bilganingizdek, siz nafaqat gimnastikachilar va ularning ota-onali bilan, balki hamkasb-murabbiylar, xakamlar, mansabdor shaxslar va boshqalar bilan ko'p muloqotda bo'lishingizga to'g'ri keladi. Sportchilar manfaatlariga ko'ra harakat qilayotganingizni ko'rsatish uchun pozitiv kalitda (xushf'ellik bilan) muomilada bo'ling.

3. Gimnastikaning bazaviy usullariga o'rgating

Gimnastikaning bazaviy usullariga o'rgatishda shuni yodda tuting, mashg'ulotlar sportchilar uchun qiziqarli bo'lishi kerak. O'quvchilarga yaxshi natijalar ko'rsatishlariga yordam berish uchun majburiy bo'lmagan, ammo ishchi vaziyatni yarating. Bundan tashqari, siz yosh atletlarga yordam berish uchun gimnastika mashqlari, rivojlanish jarayonlari va texnikani chuqur tushunishingiz kerak. Siz jaroxatlanishlardan qochish uchun eng havfsiz uslubiyat bo'yicha o'qitayotganingizga o'quvchilarni hamda ularning ota-onalarini ishontering.

4. Gimnastika qoidalariga o'rgating

Har bir sportchiga alohida-alohida gimnastika qoidalarini tushuntiring. Mashg'ulotlarda ko'p narsani o'rganish mumkin, shu jumladan bajarilgan mashqlarga xakamlik, jarimalar va gimnastikaning umumiy etiketi. Mashg'ulotlarda har doim imkoniyat tug'ilishi bilan qoidalarni eslatishga harakat qiling.

5. Sportchilarni musobaqalarga tayyorlang

Sizning majburiyatlaringiz, musobaqalarga tayyorlikni aniqlash, musobaqani munosib darajasini aniqlash, xakamlar, raqiblar va ularning murabbiylari bilan muloqot o'rnatish, bellashuvlar davomida irodaviy echimlar qabul qilishni o'z ichiga oladi. Yodda tuting, asosiy maqsad – har qanday yo'llar bilan g'alaba qozonish emas, balki bolalarni sabot bilan musobaqalashishga, to'liq kirishish, maxoratni charxlash va halol g'alabaga intilishga o'rgatish.

6. Sportchilarga sog'lom bo'lishlariga yordam bering va sog'lom turmush tarziga nisbatan sevgi uyg'oting

Gimnastika mashg'ulotlari ancha havfsiz va muvoffaqiyatli bo'lishi uchun o'quvchilarga sog'lom bo'lishlariga yordam bering. O'zlari sportcha formani saqlashga, salomatlikni qadriga etish va zavq bilan shug'ullanishga o'rgating. Jazolash sifatida heq qachon mashqlarni (masalan, qo'llarni bukib-yozish yoki aylana bo'ylab yugurish va hokazo) qo'llamang. Sog'lom bo'lish va gimnastika bilan shug'ullanish – qiziqarli ekanligini ko'rsating, va sizning o'quvchilaringiz butun umr formani saqlab qoladilar.

7. Yoshlarga xarakterni rivojlanishiga yordam bering

Xarakterni rivojlantirish – yaxshi o'qish, e'tiborli, halol va xURMatli bo'lish, javobgarlikni o'z zimmasiga olishni bilish demakdir. Bunday sifatlarga o'rgatish, qo'llarda tik turishni o'rgatishdan ko'ra muhimroq. O'quvchilarni bu kabi qadriyatlarga shaxsiy na'muna ko'rsatish bilan o'rgating. Xususan, yosh gimnastikachilarga jamoadosh o'rtaqlarini o'z vaqtida qo'llab-quvvatlash, qoida bo'yicha musobaqalashish va raqibni xurmat qilish qanchalik muhimligini tushuntiring.

Murabbiyning majburiyatlari shunday. Yodda tuting, har bir sportchi – shaxsdir. Har kim hech narsadan qo'rqmay va ta'lim jarayonlaridan zavqlanib o'qishi mumkin bo'lgan sog'lom muhitni yarating.

2.Muvoffaqiyatli murabbiyning beshta quroli

Albatta sizda murabbiyning an'anaviy quroli – sport kostyumi va yozuvlar bilan planshet bo'lsa kerak. Ular sizga mashg'ulotlarni o'tkao'ishda yordam beradi. Muvoffaqiyatga erishish uchun boshqa beshtasi kerak bo'ladi, ularni esa pulga sotib olib bo'lmaydi. Bu sifatlarni o'z ustida doimo ishlash va doim o'z harakatlarini tahlil etib rivojlantirish mumkin. Ularni **KDMXYU** abbreviaturasidan foydalanib oson eslab qolish mumkin:

Murabbiyning beshta quroli

K – Kompetentlik, D – Dunyoqarash, M- Mehribonlik, X – Xarakter, Yu – Yumor

Kompetentlik

Gimnastika qoidalari va usullarida kompetentlik talab qilinadi. Siz o'z sport turingiz negizini tushunishingiz kerak. Gimnastikada kompetentlikni chuqurlashtirish uchun quyidagi qadamlarni qo'yasiz:

- shu kitobni gimnastika qoidalari haqidagi uchinchi bobini o'qing;
- boblarda bazaviy gimnastika mashqlarini to'g'risida o'qing;
- gimnastika mashg'ulotlari haqida boshqa adabiyotlar bilan tanishing;
- malaka oshirish kursini oling, gimnastika mashg'ulotlari bo'yicha seminarlar va maxorat darslariga qatnashing;
- yoshlar gimnastika tashkilotlari bilan aloqa o'rnatib;
- ustoz toping – ancha tajribaga ega murabbiylar bilan muloqot qiling;

Muvoffaqiyatli murabbiyning beshta quroli

- maxalliy gimnastika turnirlarini kuzating – o'rta maktab bolalari va oliy o'quv yurtlari talabalari;

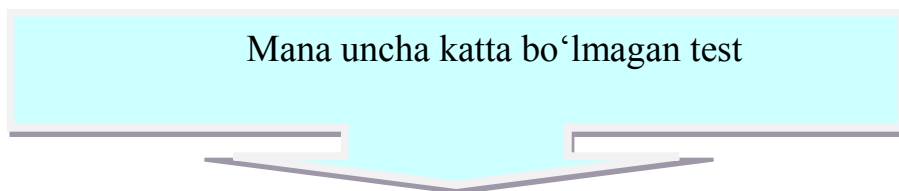
- televideniya orqali musobaqalarni ko‘ring.

Murabbiy uchun maslaxatlar. *Maxalliy turnirlarga borish siz uchun - sport bo‘yicha bilimlaringizni chuqurlashtirish, barcha yoshdagi atletlar uchun esa gimnastika san‘atini o‘rganish arzon uslub. O‘quvchilarning ota-onalari bilan olib boriladigan ishlarga e‘tibor bering – va siz jamoaga mashg‘ulot o‘rniga dam olish kunlari yoki unga qo‘shimcha maxalliy musobaqalarga borishni tashkil etishingiz mumkin².*

Imkoniyatlarni (prioriteti) qo‘yib chiqing

Barcha murabbiylar musobaqalilikka diqqatlarini qaratgan bo‘lishlarga qaramay – siz ijobiy (pozitiv) musobaqalilikka e‘tibor qarating. Birinchidan, sportchilar man‘faatlariga javob bera oladigan, ikkinchidan, ularga muvofaqiyat qozonishlariga yordam bera oladigan nozik usullar bilan g‘alab qozanishni maqsad qiling.

Demak, sizning dunyoqarashingiz va imkoniyatlaringiz qay darajada?



Qaysi holatlarda ko‘proq g‘ururlanasiz?

- a) qachonki barcha gimnastikachilar mashg‘ulotlardan zavqlansalar?
- b) qachonki hamma sportchilarning maxorati oshsa?
- v) qachonki sizning o‘quvchilaringiz turnirlarda g‘olib bo‘lsalar?

Qaysi ta‘kidlaringiz sport to‘g‘risidagi sizning fikrlaringizni eng yaxshisi?

- a) agar u xursand qilmasa, shug‘ullanishning xojati yo‘q;
- b) har kuni barcha biron-bir yangilikdan xabardar bo‘lishi kerak;
- v) qachonki g‘alaba qozonmasang, sport xalovat olib kelmaydi;

Siz o‘quvchilar xotirasida qanday ko‘rinishda qolishni istaysiz?

- a) u bilan faqat xursandchilik bo‘lgan murabbiy;
- b) asosiy ko‘nikmalar bazasini yaratishga yordam bergan murabbiy;
- v) g‘alaba qozonishga yordam bergan murabbiy

O‘z jamoangiz sportchisi ota-onasidan ko‘proq nimalarni eshitishni hohlar edingiz?

- a) Mariya shu yili gimnastika bilan shug‘ullanib vaqtini a‘lo darajada o‘tkazdi;
- b) Kirill yil mobaynida gimnastika bilan shug‘ullanib muxim narsalarni o‘rgandi;
- v) Olga bu yilgi barcha gimnastika musobaqalarida g‘olib bo‘ldi.

Quyida sanab o‘tilgan holatlar mavsum ichida siz uchun eng quvonarlisi bo‘ldi?

- a) qachonki jamoa mashg‘ulot tugagan bo‘lishiga qaramay mashg‘ulotlarni davom ettir hohlaganda;
- b) qachonki sizning gimnastikachi qizlarigizdan biri qo‘shpoyalarda yugurishda ko‘tarilishni engib o‘tganda;
- v) qachonki sizning o‘quvchilaringizdan biri milliy musobaqalarga tanlanganda.

Javoblarni tekshiring: agar siz ko‘proq a) variantini tanlagan bo‘lsangiz, siz uchun faqat xursanchilik muhim. Agar b) variant ustun bo‘lsa, unda sizni murabbiylik ishlarida faqat asosiy ko‘nikmalarga o‘rgatish qiziqtiradi.

² Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011 by Human Kinetics, Inc. 5-6-bet

Agarda v) variantni tanlagan bo'lsangiz, sizning imkoniyatlaringiz ro'yxatida birinchi o'rinda g'alaba turadi.

Agar imkoniyatlar joyida bo'lsa, jamoa muvoffaqiyatiga nisbatan atletlarning muvoffaqiyatlari katta ahamiyatga ega bo'ladi.

Murabbiylikka kirishish

Siz nafaqat gimnastikaga o'rgatishingiz, balki sportchilar uchun jaroxat xavfini kamaytirish uchun mashg'ulotlarni to'g'ri uslubiyatlari va texnika havfsizligini tadbiq etishingiz kerak. Biroq har qanday vaziyatda jaroxat olish mumkin. Demak siz o'quvchilaringizni jaroxatlanganligi to'g'risida birinchi bo'lib xabar topasiz, shuning uchun favqulotda yordam ko'rsatish asosiy texnikasini o'zlashtirgan bo'lishingiz kerak. Bundan tashqari, bu bobda ancha jiddiy jaroxatlanish holatlarida o'zini qanday tutish aytib o'tilgan.

Dunyoqarash

Murabbiyning ikkinchi quroli, kelajakka va maqsadga kirish – murabbiy sifatida nimalarga erishishni istaysiz kiradi. Qoida bo'yicha, murabbiy oldida quyidagi vazifalar turadi: vaqtni xursandchilik bilan o'tkazish; sportchilarni jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga yordam berish; g'alabaga intilish. Shunday qilib, dunyoqarash imkoniyatlar, rejalashtirish va kelajakni ko'rishni o'z ichiga oladi.

Sizga dunyoqarashni jamoa bolalari qiziqishlari bilan muvofiqlashtirishga yordam beradigan shior mavjud. U to'rtta so'zda kelajak imkoniyatlarni joy-joyiga qo'yib chiqishda yodda tutish kerak bo'lgan barcha ishlarlarni ifodalaydi:

Avval sportchilar, so'ng g'alaba.

Boshqacha qilib aytganda, g'alabaga intilish muhim, gohida hayotiy zarur, biroq hech qanday g'alaba sportchilar tinchligi, xalovati va rivoji evasiga qozonilgan bo'lishi kerak emas. O'z dunyoqarashingizni ishlab chiqish uchun quyidagi choralarni qo'llang:

- Murabbiylar shtabi a'zolari yordamida mavsum imkoniyatlarini aniqlang;
- Sizni hayotiy qobiliyatlaringiz imkoniyatlari sinovdan o'tishi mumkin bo'lgan vaziyatlarga tayyor turing;
- O'zingiz va o'quvchilaringiz oldiga imkoniyatlarga mos keluvchi maqsadlar qo'ying;
- Siz va sportchilaringiz shu maqsadga erishishdagi eng qulay yo'llarni o'ylab ko'ring;
- To'g'ri yo'ldaligingizga ishonch hosil qilish uchun, qo'yilgan maqsadlarni tez-tez eslang.

Mexribonlik

Sizning zahirangizda bo'lishi kerak bo'lgan yana bir hayotiy muhim qurol – siz shug'ullantirayotgan yoshlar haqida qayg'urish. U bolalarni sevishni, xursandchiliklarni ular bilan bo'lishish istagi va ularga gimnastika haqida bilimlarni berish hamda sizning o'quvchilaringizga sport tufayli ushbu imkoniyatlarini beruvchi sabr-toqat va tushunishni talab qiladi. Mexribonlik va sabr-toqatni ko'pgina usullar bilan namoyon etish mumkin, jumladan:


- Jamoadagi har bir sportchini yaqindan bilishga harakat qiling;
- Har biriga alohida-alohida yondoshish yo'llarini toping;
- Sportchilar yangi murakkab mashqlarni o'rganayotganlarida birga havotirlang;
- Sportchilarga yaxni munosabatda bo'ling, o'zingiz shunday vaziyatlarda siz kabi munosabatda bo'lishlari uchun;
- Hayajonlarni (emotsiya) nazorat qiling;
- Javoadagi sodir bo'layotganlar sizga qiziqiligini ko'rsating;
- Kim bilan muloqot qilmang, tetik nutq tempini va pozitiv ohangni saqlab qoling.

Xarakter

Yosh gimnastikachilarni o'ug'ullantirishga qaror qilgan bo'lsangiz, unda ehtimol sport bilan shug'ullanish juda muhim deb hisoblaysiz. Biroq ular sizning o'quvchilaringiz xarakterini mustaxkamlaydimi, shaxsan sportga qaraganda sizga ham bog'liq. Ularga xarakterlarini mustaxkamlash uchun qayday yordam berish mumkin?

Bolalarda to'g'ri sifatlarni rivojlantirish uchun murabbiy o'zini ham sportda, ham hayotda muvofiq tarzda tutishi kerak. bu nimani anglatadi, faqat to'g'ri so'zlarni gapirish qamlik qiladi. Sizning so'zlaringiz qilayotgan ishingizga to'g'ri kelishi kerak. Murabbiy lug'atida "aytganimdek bajar, qilganimni takrorlama" kabi gap bo'lmasligi kerak. Har bir o'quvchingizni sinang, qo'llab quvvatlang va maqtang – shunda ular tezroq xatto xursandchilik bilan bir-biriga o'xshamasliklarini qabul qiladilar. Barcha mashg'ulot va musobaqalargacha, davomida va undan keyin ham vaziyatni nazorat qiling. Agar siz haq bo'lmasangiz, buni tan olishga qo'rqmang. Hech kim mutloq takomillashgan emas!

Siz va murabbiylar shtatining har bir a'zosi yaxshi na'muna bo'lish uchun quyidagilarni amalga oshirishlari kerak:

- 
- O'zingizni kuchli va ojiz tomonlaringizni aniqlang.
 - O'z kuchingizga tayaning.
 - O'z oldingizga murabbiy sifatida maqsad qo'ying.
 - Xatoga yo'l qo'ysangiz, jamoa va o'zingizdan kechirim so'rang. Keyingi safar albatta yaxshi bo'ladi

Yumor

Yumorni his qilish – ko'pincha qadirlanmaydigan murabbiyning quroli. U mashg'ulotlarda va musobaqalarda o'quvchilar bilan birga o'z ustidan kulish qobilyati. Hech nima mashg'ulotlarda biri-boshqasidan kulgili kabi mashqlar jiddiyligini muvozanatga solmaydi. Yumor hissi, sizning o'quvchilaringiz qilgan xatolarga tashqaridan qarash imkoniyatini ham bera oladi. Demak, har bir oyoq qayilishlariga xafa bo'lish yoki qulashlarga sal'biy qarash kerak emas. O'zingizga va sportchilarga parvozlardan zavqlanish va qulashlarga to'xtab qolmaslikka imkon bering. Mashg'ulotlarga biroz yumor va xursandchilik olib kiruvchi maslaxatlar:

- Mashg'ulotlarni hilm-hillashtiring va ular quvnoq bo'ladi.
- Barcha sportchilar doim mashg'ulotlar bilan mashg'ul bo'lsin.
- Ularni kulgularini ojiz intizom kabi emas, xursandchilik alomati kabi qabul qiling.
- Kuling!

3. Murabbiyning muloqat qilish mahorati (nutiq ma'daniyati, tushuntirib berish ma'daniyati).

Qanday to'g'ri muloqot qilish kerak

Yuqorida siz murabbiy uchun zarur qo'rollar haqida bilib oldingiz: kompetetlik, dunyoqarash, mexribonlik, xarakter va yumor. Bu muvoffaqiyatli murabbiylik asosi, ularsiz xatto ishni boshlash ham qiyin bo'lar edi. Biroq siz ulardan sportchilarga nisbatan foydalanishni bilmasangiz, bu esa moxirona muloqotni talab qiladi, qurollardan bittasi ham ishlata olmaysiz. Ushbu bobda muloqot nima va samarali muloqotga qanday o'rganish mumkinligi gapirilgan.

Murabbiylar ko'pincha muloqot sportchilarga biron bir vazifani bajarish uchun buyruq beriganlarida sodir bo'ladi kabi xato fikrlaydilar, biroq nutq jo'natmalari – kommunikatsiya jarayonlarining faqat bir qismi halos. Odamlar orasidagi o'zaro muloqotlarning yarimidan ko'pi og'zaki emas emas. SHuning uchun shug'ullantirayotganingizda yodda tuting, harakatlar so'zdan ko'ra balandroq gapiradi.

Muloqotning eng soddasi gapirayotgan va tinglayotgan ikki ishtirokchini nazarda tutadi. Gapirayotgan xabarlarni ogʻzaki hamda mimikalar va tana tili yordamida uzatadi. Qachonki u yuborilsa, tinglovchi uni olishi va tushunishi kerak. Eʼtiborlilik (diqqat) etishmaydigan tinglovchi, xabarni yoki uning qismini oʻtkazib yuboradi.

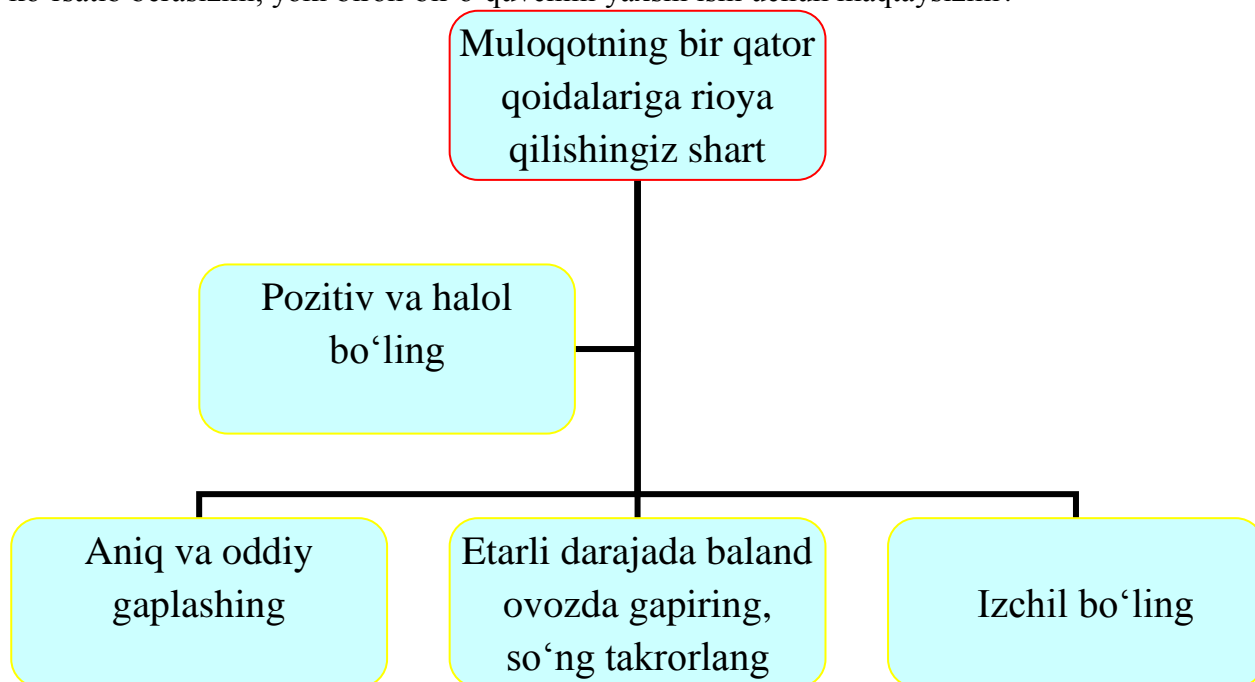
Xabarlarni muvoffaqiyatli joʻnatish

Yosh sportchilar gimnastika qoidalari va elementlari haqida kuchsiz tasavvurga egalari, ularni bajarishga qodirliklariga ishonch undan ham kuchsiz. SHuning uchun ularga aniq, tushunarli va xayrli xabarlar shaklida yordam berish kerak. Mana sizning ogʻzaki va noogʻzaki xabarlaringiz nima uchun shunchalik muhim.

Ogʻzaki va noogʻzaki xabarlar

“Tayoq va toshlar suyakni sindirishi mumkin, soʻzlar hech qachon ogʻritmaydi” - bu toʻgʻri emas. Gapirilgan soʻzlar kuchli davomiy taʼsirga ega boʻlishi mumkin. Murabbiylarning soʻzlar, ayniqsa oʻrinli va muhim, shuning uchun yoshlar ularga katta ahamiyat beradilar. Siz koʻpgina yoshligida sport bilan shugʻullanganlar kabi, boshlangʻich sinfda sizga oʻqituvchi nimalarni soʻzlab berganligini qiyinchilik bilan eslaysiz, biroq sizning xotirangizda oʻsha vaqtda murabbiyngiz tomonidan gapirilgan bir nechta iboralar albatta saqlanib qolgan boʻlsa kerak. Murabbiyning sportchiga koʻrsatmalarini taʼsiri shunchalik kuchli.

Siz hulq-atvor, xatti-harakat haqida tambeh berasizmi; orqaga flyakni qanday bajarishni koʻrsatib berasizmi, yoki biron-bir oʻquvchini yaxshi ishi uchun maqtaysizmi?



Pozitiv va halol boʻling

Doimiy koyish kabi hech narsa odamlar nafratini uygʻotmaydi, sportchilar ham vaysaqi murabbiy bilan shu kabi javob qaytaradilar. Ayniqsa bolalar koʻpincha oʻzlarining sport qobiliyatlariga shubhalanganliklari tufayli maqtovlarga muxtojdir. SHuning uchun oʻquvchini maqtash uchun imkoniyat qidiring va topganingizdan soʻng maqtay qoʻying.

Biroq yuzaki maʼqullash soʻzlar bilan yomon yoki notoʻgʻri texnikani oqlashga urinmang. Agar bola xato qilsa, u buni juda yaxshi tushunadi va yuzaki maqtov iborasi xatoni tuzatmaydi. Agar siz xatoni koʻrsata olmagangiz, sportchilar sizni ikkiyuzlamachi deb oʻylaydilar.

Chiqishlardagi xatoliklarni to'g'rilashning yaxshi usuli – avval gimnastikachi to'g'ri bajargan elementlarni ta'kidlash kerak. Keyin pozitiv holatda qolib, nimada xato qilganligini va tushuntiring va to'g'ri bajarishni ko'rsatib bering. Nihoyat, to'g'ri texnikaga urg'u berib sportchiga tasalli bering.

Pozitiv ta'kidlardan keyin “biroq” so'zini ishlatishga urinmang. Misol uchun: “Irina, sen boshingni yaxshi ushlading, biroq qo'llarda turishda oyoqlaring bukilgan holatda edi” gapirish mumkin emas. ko'pchilik bolalar ijobiy aytilgan fikrlarni ilg'amaydilar va uning sal'biy tomonlariga e'tibor beradilar. Buning o'rniga shunday deyish mumkin: “Irina qo'llarda tik turishda sen boshingni yaxshi ushlading. Oyoqlaringni to'g'rilashga harakat qilsang juda yaxshi bo'ladi. SHunday ushla”³.

Aniq va oddiy gapiring

Pozitiv va halol aytilgan fikrlar, o'quvchilaringizga tushunarli so'zlar bilan ifodalanganda ancha samarali bo'ladi. Uning atrofida yurish esa foydasiz. Agar siz noaniq, bemantiq so'zlasangiz, gimnastikachilar sizning xabaringiz ma'nosini anglamaydilar, ehtimol unga qiziqishni yo'qotadilar. Aniq so'zlashga o'rgatadigan bir nechta maslaxatlar:

- Sportchi bilan so'zlashishdan oldin fikrlarni tartiblashtiring;
- So'zlashish predmetini iloji boricha to'liq biling;
- To'liq tushuntiring, biroq atletlarni ko'p so'zli monologlar bilan charchatmang;
- Ularga tushunarli va terminolagiyaga mos keladigan tildan foydalaning. Biroq o'smirlar iborasini qo'llab tengdosh bo'lishga urinmang.

Etarli darajada baland ovozda gapiring, so'ng takrorlang

Hamma sizni eshitishi uchun buryruq ohangida (komanda) gapiring. Aniq, kuchli ovoz e'tiboni jalb qiladi va xURMatni oshiradi. Bo'linuvchi va kuchsiz gap – bo'shashtiradi. Sportchi bilan yakka-yakka shaxsiy muammolar haqida gaplashganingizda ovozni yumshoqlashtirish mumkin va xatto to'g'ri bo'ladi. Ammo sizning ko'pchilik xabarlaringiz butun jamoaga tegishli, shuning uchun sizni yaxshi eshitishayotganligiga amin bo'ling. Xursand ovoz sportchilarga ularning shug'ullanishlari sizga yoqqanligini bildiradi va ularni ruhini ko'taradi. Kichik ogohlantirish: o'ta baland ovoz bilan oshirib yubormang, bu sportchilarni chiqishlardan chalg'itadi.

Sizning ovozingiz har doim baland va aniq bo'lishiga qaramay, bir martada ogngga o'tirmaydi. Bo' to'g'ri, ayniqsa gimnastikachilar siz nimani gapirayotganingizni tushunmasalar. Zerikarli takrorlashlardan qochish va fikrni etkazish uchun uni biroz boshqacha shaklda ifodalang. Masalan, mashqni boshidan tushuntirganingizda o'quvchilarga “Qo'llar bilan ishlang!” iborasini qo'llang. Agar ular tushunmagan bo'lsalar, “qo'llarni yuqoriga (bosh ustiga) ko'taring!” deyish mumkin. Xabarning ikkinchi varianti, ehtimol birinchisida tushunmaganlarga etib boradi.

Murabbiyga maslaxat

Sizga tanish va tushunarli terminlar, yodda tuting, sizning o'quvchilaringizga mutloq noma'lum bo'lishi mumkin, ayniqsa bu kichik yoshdagi yoki boshlovchi bolalar bo'lsa. O'quvchilarga mos so'zlardan foydalaning. 12-14 yoshli bolalar “toaonlarni qo'tar” yoki “oyoqlarni tarang horlda ushla” kabi iboralarni tushunadilar, 8-9 yoshli bolalarni esa biroz chalg'itadi. Ayrim vaziyatlarda, o'quvchilar so'zni “ko'rishi” va tushunishi, uning gimnastikaga qaday aloqasi borigini anglashlari uchun ularga nimalarnidir ko'rsatish kerak bo'lib qoladi.

Izchil bo'ling

Odamlar ko'pincha bir narsani gapiradi, boshqani nazarda tutadi. Misol uchun sargazm notasi “barakalla” so'zining ahamiyatini to'liq qarama-qarshisini bildiradi. Ko'chma ma'noli so'zlardan

³ Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011 by Human Kinetics, Inc. 10-11-bet

foydalanmang, ya'ni ma'nosi yashirin. Sizning ovozingiz toni foydalanayotgan so'zlaringizga mos kelishi kerak. O'zingizga qarshi chiqmang, bo'lmasa sizni noto'g'ri tushinishlari mumkin.

Yana siz doimiy terminologiyadan foydalanishga intiling. Ko'pgina gimnastika terminlari bir hil yoki o'xshash elementlarni anglatadi. Masalan, bitta murabbiy "qo'llarda tik turish orqali orqaga dumbaloq oshish" teminini qo'llashi, boshqasi esa "orqaga do'mbaloq oshib qo'llarda tik turish"ni ishlatadi. Mayli ikkalasi ham to'g'ri bo'lsin, biroq izchil bo'lish uchun murabbiylar shtabining barcha a'zolari mavsum oldidan bir hil terminlarni qo'llashni kelishishlari va shartnomadan qochmaliklari.

Noog'zaki xabarlar

Sizning toningiz so'zlaringiz bilan mos kelgani kabi, og'zaki xabarlar noog'zaki xabarlar bilan muvofiq bo'lishi kerak. Ular dessonansining eng ohirgi chegarasi – agar siz boshingizni qimirlati qo'ysangiz, bu esa ma'qullanmaganligingizni bildiradi, lekin bir vaqtning o'zida sportchiga "Yaxshi urinish!" deb aytsangiz. Qaysi biriga ishonish kerak, so'zlargami yoki ishoralargami?

Noog'zaki xabarlarni etkazishning bir nechta usullari bor. Yuz ifodasi va tana tili – eng ko'p uchraydigan noog'zaki signallar shakli. SHuni esdan chiqarmang, murabbiy – avvalo o'qituvchi va u etkazishga urinayotgan xabarlarni suslashtiradigan har qaday harakatdan qochishi kerak.

Yuz ifodasi

Insonning yuz ifodasi – uning fikrlariga eng yaxshi kalit. Gimnastikachilar buni biladilar va ularga so'zdan nimalarni aytishingizni topishga urinib sizning yuzingizni o'rganishga kirishadilar. Mamnunlik bepavolik niqobini yuzingizga tortib, ularni ahmoq qilishga urinmang. Ular baribir uni ostiga yashirganingizni ko'ralilar va sizga ishonmay qo'yadilar.

Jiddiy, "tosh" yuz ifodasi bolalar kanday chiqish qilganliklari to'g'risida ularga kerak bo'lgan imo-ishorani bera olmaydi. Agar bolalar bu bilan to'qnashib qolsalar, unda ular sizni norozi yoki zerikayotgan deb o'ylashadi.kulishdan qo'rqmang. Murabbiyning kulgusi o'ziga ishonmagan sportchiga yordam berishi mumkin. Bundan tashqari, u o'quvchilarga siz ular bilan shug'ullanayotganingizdan xursandligingizni bildiradi. Biroq o'ta berilib ketmang, unda ular to'g'ri tushunmasliklari ham mumkin, haqiqatdan ham siz ularning harakatlaridan mamnunimisiz yoki sababsiz kulyapsizmi.

Tana tili

Agar siz mashg'ulotga boshigiz egilgan qomatingiz bukilgan va elkalaringiz osilgan holatda kirib kelsangiz o'quvchilar nima deb o'ylaydi tasavvur qiling. Balki sizni charchagan, zerikkan yoki kayfiyati yo'q deb tushinishlari ham mumkin. Agar siz musobaqani qip-qizil yuz, siqilgan iyaqlar va beldagi qo'llar bilan kuzatsangizchi? Unda ulardan, xakamlardan yoki muhlislardan jaxlingiz chiqayotganligini, ehtimol, hammasi yoki ulardan ayrimlaridan degan o'y gimnastikachining hayoliga keladi. Siz ularda bu kabi tassurot qoldirishni istamaysiz. Mana shuning uchun siz mexribon, ishonchli va kuchli ko'rinishingiz kerak.

Murabbiyga maslaxatlar. *Siz murabbiysiz va tana tiliga e'tibor berishingiz kerak. barcha yoshdagi sportchilar sizning adatlaringiz va harakatlaringizni takrorlaydilar, shuning uchun siz o'quvchilar uchun yaxshi na'muna bo'lishingiz lozim⁴.*

Jismoniy aloqa – tana tilining muhim qismlaridan biri. "Besh tashla" boshini silab qo'yish yoki elkalaridan quchib qo'yish – o'quvchilarga mamnunlik, qayg'urish, sevgi va xursandchilikni bildirishning eng yaxshi usullari. Yoshlar ayniqsa bu kabi noog'zaki xabarlarga muxtojdirlar. Baribir, umum qabul qilingan odob-ahloq va qonunlar doirasida qoling, lekin jismoniy aloqa vositasida ifodalanishi mumkin bo'lgan xabarlarni uzatib qayg'urayotkaningizni ko'rsatishdan uyalming. Yodda tuting, "Besh tashla" taklifi har doim qabul qilinadi va har dom o'rnida.

⁴ Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011by Human Kinetics, Inc. 13-14 bet

Tinglash san'atini takomillashtiring

Endi kommunikatsiyaning ikkinchi yarmini ko'rib chiqamiz: xabarlarini olish. Xabarlarini juda yaxshi jo'natuvchilar ko'pincha ularni juda yomon qabul qiladilar. Biroq siz yosh sportchilarni murabbiyi sifatida ikkala rolni ham samarali bajarishingiz kerak.

Xabarlarini olish juda oddiy, biroq ularni tinglash, kam roxat bag'ishlaydi, shuning uchun kam gapirish ko'proq rivojlangan. Odamlar boshqalarni gapidan ko'ra o'zlarining shaxsiz nutqlarini eshitishni yaxshi ko'radilar. Agar siz xabarlarini olish asosini o'rganib chiqsangiz va sportchilar bilan muloqotda ulardan foydalanishgajiddiy kirishsangiz, ko'p narsadan maxrum bo'lganingiz tushunasiz.

Qiziqayotganingizni ko'rsating

Siz avvaligi qiziqayotganingizni ko'rsating. Boshqalar sizga uzatishni istashganinigina eshitishni hohlashingiz kerak. Bu har doim ham oson kechmaydi, agar siz mashg'ulot bilan mashg'ul bo'lsangiz va ko'p narsalarga chalg'ishga majbursiz. Biroq sportchilar bilan individual yoki jamoaviy suxbatlarda siz ularni og'zaki yoki noog'zaki gaplprigp e'tibor qaratishingiz lozim. Siz albatta o'z ko'zingiz bilan ko'rgan ko'p ham ilg'anmaydigan signallardan lol qolasiz. Diqqat bilan e'tibor berish sizga nafaqat sportchilarni har bir so'zini eshitishga yordam beradi, balki ularning kayfiyati va jismoniy konsepsiyalarini aniqlashga imkon beradi. Bundan tashqari, o'quvchilarning sizga va jamoadosh o'rtoqlariga bo'lgan munosabati haqida tassavvurga ega bo'lasiz.

Diqqat bilan tinglang

Odami qanday eshitayotganligingiz, u va uning so'zlari siz uchun qanchalik muhimligini ko'rsatib beradi. Agar sportchilar sizni qiziqitirmasa yoki muhim bo'lmasa, ular nimalarni gaplashyapti, bu siz ularni qanchalik eshitayotganingiz kabi seziladi. O'zingizni kuzating. O'quvchilaringizdan birortasi siz bilan gaplashayotganda, siz mashg'ulotdan keyingi dam olishni o'ylaysiz. Siz ulardan "Sen nima deyapsn?" deb ko'p marotaba so'rashingizga to'g'ri keladimi? Agar ha bo'lsa, unda e'tiborlilik va tinglashni bilish ustida ish olib borish kerak. Biroq agar siz sportchilar xabarini tushunmaganligingizni bilib qolsangiz, o'zingizsa savol bering: "Men murabbiy bo'lish uchun etarlicha diqqatlimanmi?".

Aks aloqani taqdim etish

Shu vaqtgacha biz xabarlarini jo'natish va qabul qilishni alohida-alohida muxokama qildik. Gapirayotgan va tinglayotgan suxbat davomida bir necha bor o'rin almashishini bilamiz. Bir kishi boshqasiga xabarlarini jo'natib muloqot qilishni boshlaydi, u esa o'z navbatida ularni qabul qiladi. So'ng tinglayotgan dastlabki xabarlarga javob qaytarib, jo'natuvchiga aylanadi. Bu kabi og'zaki va noog'zaki reaksiyalarni aks aloqa deb ataladi.

Gimnastikachilar sizdan aks aloqani doim kutadi. Sizga ularning chiqishlari yoqyaptimi, ularning fikrlariga qo'shilasizmi va ularning intilishlaridan mamnunmisiz bilishni istaydilar. Siz turlicha javob berishingiz mumkin va sizning javobingiz o'quvchilarga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Hammadan yaxshisi ular ijobiy aks aloqaga e'tibor beradilar.

Gimnastikachilar yaxshi chiqish qilsalar yoki o'zlarini yaxshi tutsalar ularni maqtash – ularni shunday holatni takrorlashga (yoki takrorlashga urinib ko'rish) majbur qilishning eng samarali usuli. Harakatlarga ijobiy reaksiya, ayniqsa yoshlarni murakkab elementlar ustida ishlashlariga undaydi. SHunday qilib, ginastikachilarga qilgan xatolari uchun baqirib, ularga sa'biy aks aloqa qilish o'rniga, siz ular nimani yaxshi bajarganligi va nimani yanada yaxshilash kerakligini tushuntirib ijobiysini taklif qiling. Gohida sizni reaksiyangizni ifodalovchi usul, uni pozitivga aylantiradi. Masalan, "qo'nayotganingda qadam tashlama" o'rniga "Oyoqlarni biroz bukib qo'n. Ko'krakni baland ko'tar, qo'llar esa – ko'krak darajasida" iborani ishlatishingiz mumkin. o'shanda gimnastikachilarnimani qilish mumkin emas, nimani qilish kerakligiga e'tibor beradilar.

Idobiy aks aloqa ogʻzaki yoki noogʻzaki boʻlishi mumkin. Yosh sportchiga, ayniqsa jamoadosh oʻrtoqlari oldida u yaxshi chiqqanligini aytish – uni oʻziga boʻlgan ishonchini mustaxkamlash uchun eng yaxshi usul. Elkasiga urib qoʻyish yoki “besh tashla” taklifi esa gimnastikachining chiqishini siz yaxshi baholaganingiz toʻgʻrisida xabar qiladi.

Boshqa odamlar bilan xabarlashish

Xabarlarni joʻnatish va qabul qilishdan, aks aloqani taʼminlashdan tashqari, murabbiyning ishi murabbiylar shtabi aʼzolari, ota-onalar, muxlislar, xakamlar va raqib jamoa murabbiylari bilan oʻzaro munosabatlarni oʻz ichiga oladi. Agar siz bu odamlar bilan samarali muloqotga kirisha olmasangiz, sizning karerangiz noxush va uzoqqa choʻzilmaydi.

Trenerlar shtabi

Dastlabki mashgʻulotni oʻtkazishdan oldin, murabbiylar shtabi bir yil oldinga uning har bir aʼzosi majburiyatlari va rolini muxokama qilish uchun yigʻilishlari kerak. Murabbiylar sonidan kelib chiqib, ularning majburiyatlarini turlichi boʻlish mumkin. Masalan, bitta murabbiy qoʻshpoyalarda va tayanib sakrashda gimnastikachilar bilan ishga javob beradi, boshqasi esa – yakkachoʻpga va erkin mashqlarga. Bosh murabbiy jamoa uchun asosiy javobgarlikni oʻz zimmasiga oladi, biroq yordamchi murabbiylar oʻz yoʻnalishida ish uchun kattaroq javobgarlikni olishi mumkin.

Mavsumoldi yigʻilishda murabbiylar shtabi terminalogiya, mashgʻulotlar rejasi, musobaqalar kunini tashkil etish, mashgʻulotlarda va turnirlarda muloqot usullari hamda tadbirlar jadvalini muxokama qilish kerak. Sizning shtabingiz murabbiylari yagona frontda chiqishlari va bir ovozda gaplashishlari lozim. Ularning barchasi murabbiylikka oʻxshash qarashlarga ega boʻlishlari va gimnastikachilar, ularning ota-onalari va bir birlari bilan oʻzaro munosabatda boʻlish strategiyasini oʻtkazishlari kerak. Kelishmovchiliklarni gimnastika zalidan tashqarida muxokama qilish va har bir murabbiy shtab aʼzolari bir toʻxtamga kelishlari uchun oʻz fiqrini ochi bayon etishi kerak⁵.

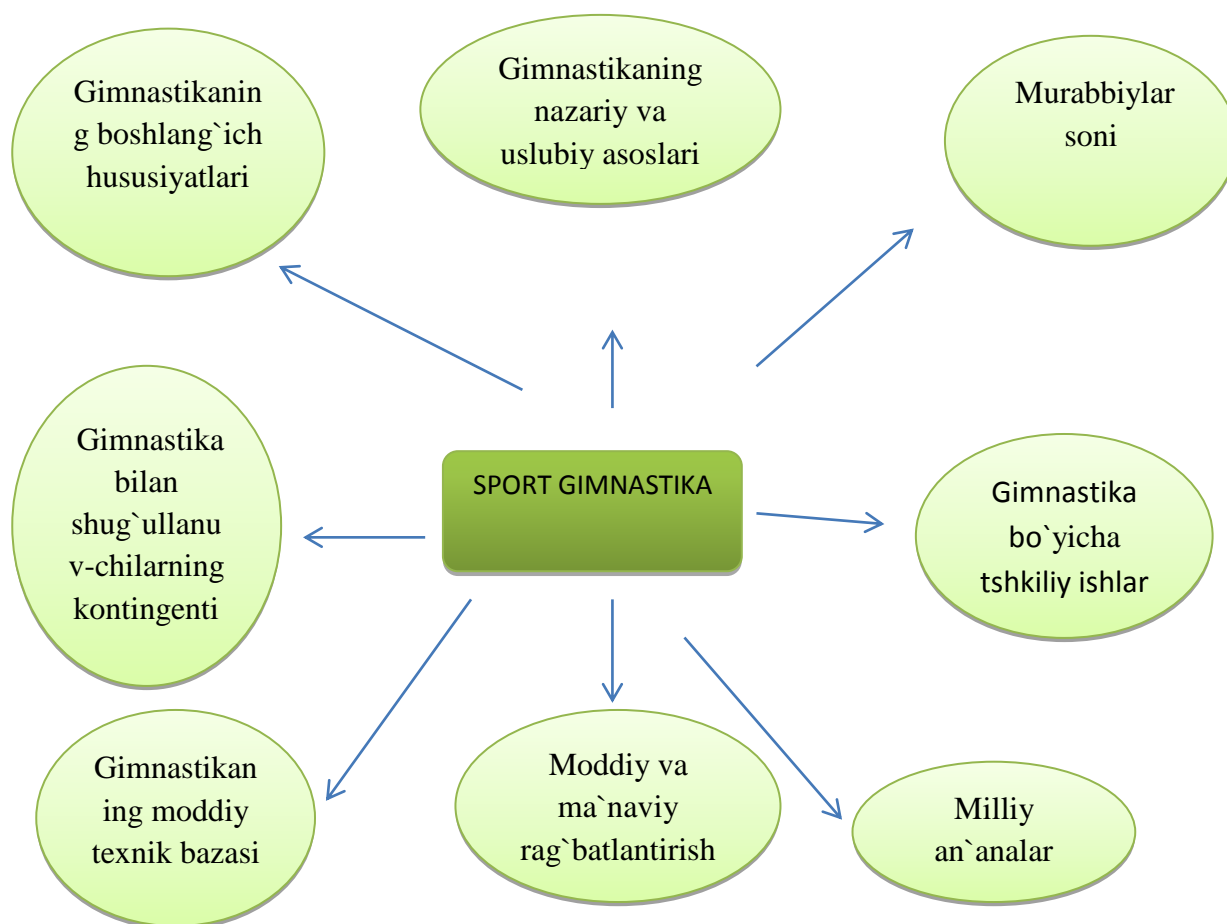
Gimnastikaning asosiy vositalari

Gimnastika sport turini taraqqiyot etishning omillari

Gimnastikaning rivojlanib kelishiga murabbiylarning faolligi yetishmaydi. Rivojlanishi uchun quyidagi omillar talab qiladi (1-rasm).

1. Sotsial himoyasi boʻlishi kerak. Bu davlat tarafidan moliyalashtirish.
2. Gimnastikaning nazariyasi va metodikasi. Bu ilmiy tadqiqot orqali va murabbiylarni ilgʻor natijalarini oʻquv qoʻllanma, uslubiy qoʻllanma va darsliklarga kiritish. Hozirgi kunda informatsion texnologiyalar ilgʻor horijiy davlatlar metodikalarini qoʻllash.
3. Murabbiylarni sonini kerakli murabbiylik kadrlarini kerakli darajada yetkazish. Murabbiylarning tayyorgarlik jarayonida bilimli kadrlarni tayyorlash, asosiy yoʻnalishga qaratilishi kerak. Bu jarayonda murabbiylarni qayta tayyorlash tizimi jismoniy tarbiya institutlari, universitet fakultetlari yaxshi yoʻlga qoʻyilishi kerak.
4. Sportchilarni soni va sifati. Bu omil aholi koʻp davlatlarda Xitoy, Rossiya, Amerika eʼtibor berishmaydi. Davlatlarda kam aholi shu sport bilan shugʻullanishini jalb qilish muammo boʻlib qoladi.
5. Sportni boshqarish tizimi davlatdagi boshqarish tizimi davlatni ajratilgan mablagʻi katta ahamiyatga ega. Juda katta mablagʻ ajratiladigan davlatlarda natijalar bor (yangi sport inshootlari, uch bosqichli musobaqalar soni, va x.k.).

⁵ Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011 by Human Kinetics, Inc. 15 - bet



1-rasm. Gimnastika sport turini taraqqiyot etishning omillari

6. Gimnastikaning moddiy texnik bazasi. Maxsuslashtirilgan zallar, ayollar va erkaklar uchun moslashtirilgan ko'pkurash turlariga zamonaviy jixozlar, yordamchi jixozlar, tiklovchi honalar, hozirgi paytda gomnastika jixozlari yilma yil o'zgarib bormoqda. Yangi zamonaviy materiallardan foydalanilmoqda.

7. Murabbiylarni oyligi faqat standartlashtirish emas balki premya yaxshi tayyorlangan yaxshi natija ko'rsatgan sportchi uchun faol ta'minlanishi mumkin. Boshqa sport turiga qaraganda gimnastika sport turida 13-15 yoshda yuqori natijalarga erishadi.

8. Gimnastikani targ'ibot qilish milliy an'analarga aylantirilgan. Sport gimnastika xar xil millatlarda o'zini namoyon qilishi mumkin. Bugungi kunda sportchilarni musobaqaga qatnashish davlatlar geografiyasi kengayib ketmoqda.

Xulosa qilib shuni aytib o'tish mumkinki faqatgi xamma olmillarni optimallashtirgan holatda yechimini topsa, yuqori natijaga erishish mumkin.

Gimnastikaning ko'pkurash turlaridagi mashqlarning rivojlanishining asosiy omillari.

Adabiyotlar

1. M.N.Umarov.«Gimnastika».O`quv qo`llanma,T.,“VNESHIN VESTPROM”, 2015y.,400 b.
2. Eshtaev A.K. “Sport gimnastikasi mashg`ulotining nazariy asoslari.” T.: O`zDJTI nashir.: 2000 yil.
3. Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011by Human Kinetics, Inc.

Mustaqil ta'lim mavzulari;

1. Murabbiylikka ta`rifi
2. Murabbiyning majburiyatlari
3. Muvoffaqiyatli murabbiyning beshta quroli
4. Murabbiy qanday to`g`ri muloqot qilish kerak

Nazorat savollari:

1. «Murabbiy» so`zi qanday ma`noni anglatadi?
2. Murabbiyning asosiy vazifalari?
3. Muvoffaqiyatli murabbiyning beshta quroli?
4. Murabbiyning muloqot qilish mahorati (nutiq ma`daniyati, tushuntirib berish ma`daniyati)?

2-modul. Jihozlar, kiyimlardan foydalanish qoidalari

R E J A:

1. Jihozlar va kiyimlarning xarakteristikasi.
2. Musobaqa qoidalari.

Tayanch iboralar

Murabbiy, gimnastika ko`pkurash turlaridagi mashqlar, mashg`ulot, kiyimlar, jihozlar, yosh chegarasi, musobaqa, snaryadlar

1. Jihozlar va kiyimlarning xarakteristikasi

Gimnastikaning maqsadi juda oddiy: iloji boricha texnik xatolarga yo`l qo`yish va iloji boricha ko`proq artistizmni namoyon etish bilan takomillashib har bir mashqni yoki chiqishni bajarish. Albatta, buni bajarishdan ko`ra aytish ancha oson.

Ayollar sport gimnastikachiningto`rtta ko`pkurash turlaridan va erkaklarni olti turidan har birida mashqlar soni yangi murabbiyga xaddan ziyod ko`rinadi va u ehtimol avval sarosimaga tushib qoladi. Ushbu gimnastikani asosiy qoidalariga kirish, bu sport turining barcha nozik tomonlarini ochibbera olmaydi, biroq sizga umumiy tasavvur bera oladi. Ushbu bobda umumiy ko`rinish, snaryadlar, ekipirovka va kiyimlarni ham kiritib ayollar va erkaklar sport gimnastikasi asoslarini ko`rib chiqamiz. Bundan tashqari, etiket (odob-ahloq, tarbiya) va musobaqa qoidalari to`xtalamiz, hikoyani xakamlik asoslari bilan yakunlaymiz⁶.

Gimnastikada yosh chegaralari

Boshlashdan oldin, keling yosh chegaralari nima uchun kerak muxokama qilib ko`ramiz. Qat`iy cheklanishlar, ayniqsa ishtirokchilarni minimal yoshiga nisbatan, havfsizlik nuqtaiy nazaridan kiritilgan. Ko`pgina mashqlar ahamiyatli kuch, quvvat va egiluvchanlikni talab qiladi. Ular ko`proq maktab yoshi va undan katta sportchilarga to`g`ri keladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning tanasi, musobaqalarda ishtirok etish uchun muhim bo`lgan muayyan elementlarni bajarish yoki yuklamalarga bardosh berish uchun hali yotarli darajada rivojlanmagan. Bog`cha yoshidagilar bilan mashqlar va mashg`ulotlar ketma-ketligi ularga jismoniy rivojlanish va musobaqa dasturiga tayyorgarlikda yordam beradi.

Snaryadlar va ekipirovka

Snaryad – termini, gimnastikachilar musobaqalashishiga yordam beruvchi predmetni anglatadi. Odatda gimnastika zalidagi musobaqalarda qo`llanilmaydigan predmetni ekipirovka

⁶ Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011 by Human Kinetics, Inc. 20-bet

deyiladi. Snaryad na'munasi – baland-past qo'shpoya. Trapetsiya kabi hilma-hil matlar va straxovka kamarlari (belbog'lari) ekipirovkaga tegishli.

Ehtimol, sizning zalingizda eng yangi, eng zamonaviy gimnastika snaryadlari turgandir. Balki sizning jamoangiz hali ham yaxshi holatda saqlangan ancha eski snaryad va ekipirovkalardan foydalanar. Har qanday holatda ham siz sportchilarni gimnastikaning bazaviy usullariga o'rgata olasiz. Avvalo, mashg'ulot va musobaqalar uchun joy xavfsizligiga, snaryadlar va ekipirovkalar muntazam tekshirilishiga va yaxshi holatda turganligiga, mashg'ulot zonasi to'siqlardan holiligiga ishonch hosil qiling.

Snaryadlar va ekipirovka

Tayanib sakrash uchun stol. *Tayanib sakrash bo'yicha mashg'ulotlar va musobaqalarda qo'llaniladigan snaryad. Gimnastika yo'lakdan yugurib kelib, og'ma prujinali ko'prikdan deysinadi, so'ng qo'llar bilan stoldan. Parvoz (uchish) vaqtida akrobatik elementlar (oddiy g'ujanakdan, bir nechta salto va vintlargacha) bajariladi. YUgurish uchun yo'lak chegarasi aniq belgilangan – bu silliq, bir tekis qoplamalar bilan tor muhit. Tayanib sakrash uchun stol ayollar kabi erkaklar turnirlarida ham qo'llaniladi.*

Baland-past qo'shpoya. Yog'och qoplamali fiberglasdan past va baland poyalardan tashkil topgan. Poyalar bir-biriga parallel joylashgan, biroq turli balandlikda. Gimnastikachilar bajarilishi va murakkabligidan kelib chiqib baholanadigan, oddiy siltanishlardan boshlanib, to murakkab aylanishlar va uchib o'tishlargacha elementlarni bajaradilar. Qo'shimcha dasturda gimnastikachilar ikkala poyalarda mashq bajarishlari va ma'lum miqdorda poyalarni almaytirishlari kerak. Chiqish matga sakrab tushish bilan yakunlanadi. Baland-past qo'shpoya faqat ayollar turnirlaridagina qo'llaniladi.

Yakkacho'p. Ayollar turnirlarida qo'llaniladi. Snaryadning eni 10sm, uzunligi 4,9mni tashkil etadi. Yumshoq zamshli yuzaga ega. Erdan ko'tarilgan. Gimnastikachilar barcha yo'nalishlarda va turli balandlikda (yakkacho'pga yopishib va oyoqlar uchida tik turib) akrobatika, xoreografiya va muvozanat mashqlarini bajaradilar. Chiqish yakkacho'p oxiridan yoki yonboshidan sakrab tushish bilan yakunlanadi.

Erkin mashqlar uchun gilam. 12x12m maydon muhiti. Erkin mashqlar uchun gilamlarning ko'pchiligi minglab prujinachalar tashkil topgan va qo'pik qatlam bilan qoplangan silliq yuzani nazarda tutadi. Gimnastikachilar akrobatik o'tishlarni diagonal bo'yicha bajaradilar. Ayollar chiqishi xoreografiya kombinatsiyalari va sakrash seriyalarini o'z ichiga oladi. Bu snaryad ham ayollar, ham erkaklar sport gimnastikasida hamda sport akrobatikasida ko'llaniladi. Ayollar chiqishlari musiqa ostida o'tadi.

Siltanish oti (dastakli ot). Erkaklar sport gimnastikasi snaryadi. Bu odatda yuqoridan mustaxkamlangan, ikkita dastaklar bilan gorizontal holatda joylashgan "ot" tanasi. Chiqishlar ot atrofida va ustida siltanishli harakatlardan tashkil topgan. Gimnastikachilar har bir dastakda hamda otning tekis yuzasida elementlarni bajarishlari kerak. Sakrab tushish nisbatan oddiy harakat, otdan matga.

Halqalar. Erkaklar sport gimnastikasi snaryadi, metall tayanch yoki karkasga osilgan, ikkita berk halqadan iborat. Gimnastikachilar siltanish elementlarini, kuch va muvozanat harakatlarini bajaradilar, chiqishni matga sakrab tushish bilan yakunlaydilar.

Parallel qo'shpoyalar. Nomidan kelib chiqib, bir-biriga parallel bir hil balandlikda joylashgan bir hil o'lchamli ikki yog'och poyalardan tashkil topgan. Chiqishlar siltanish elementlari, qo'llarda statik tik turish, uchib o'tish va kuch harakatlaridan tashkil topgan. Matga sakrab tushish bilan yakunlanadi. Bu snaryad sport gimnastikasi bo'yicha erkaklar turnirlarida qo'llaniladi.

Turnik. Erdan ko‘tarilgan bittalik (yakka) poya. Erkaklar turnirlarida qo‘llaniladi. gimnastikachilar siltanish elementlari, qo‘llarda tik turish, aylanishlar, ushlashlarni almashtirish va saltolarni bajaradilar. Matga sakrab tushish bilan yakunlanadi.

Zalda standart gimnastika snaryadlariga qo‘shimcha, juda foydali boshqa predmetlar va mashqlarni o‘rgatishni engillashtiruvchi jihozlar bo‘lishi mumkin. foydali jihozlar quyidagilar bo‘lishi mumkin:

Qo‘nish uchun mat. Qattiq mat, qo‘nishni yumshoqlashtirish uchun mo‘ljallangan. Bunday matlarni odatda snaryad ostiga va atrofiga tashlanadi. Qo‘nish uchun matlarning qalinligi 10sm.dan 20sm.gacha bo‘lishi mumkin. E‘tibor bering, matlar tavsifi o‘zgarishi mumkin.

Batut. Ramaga prujinalar maxkamlangan, gorizental to‘rdan tashkil topgan sakrashlar uchun qurilma. To‘r chiqish darajasidan kelib chiqib turli materiallardan tayyorlangan bo‘lishi mumkin. Uning uzunligi taxminan 4,3m, eni esa 2,1m.ni tashkil qiladi⁷.

Akrobatika batuti. Qoida bo‘yicha, odatdagidan qattiqroq uzun, tor batut. Akrobatika batuti musobaqalarda qo‘llanilmaydi, biroq turli mashg‘ulotlar va mashqlarni o‘rganayotganlar uchun juda foydali jihoz.

Panelli mat. Viniloplast bilan qoplangan oddiy mat. Eni taxminan 0,5m panelga o‘rab qo‘yish mumkin bo‘lgan qalinligi 2,5sm.dan 5sm.gacha elastik ko‘pik qatlamdan tashkil topgan. Panelli matlar, qo‘nish joyi uchun qo‘shimcha tashlama va bog‘lanishlar va mashqlarga o‘rgatish uchun moslama sifatida ko‘p vazifani bajaradi.

Qo‘shilgan mat. Bitta qirrasidan ikkinchisidan yuqorida joylashgan qo‘shilgan yuza bilan mat. Pona shaklidagi gilamcha sifatida ma‘lum. Ko‘pincha do‘mbaloq oshishlarni o‘rgatishda gimnastikachilarga yordam berish uchun qo‘llaniladi, boshqa ko‘pgina mashqlarda ham muhim ahamiyatga ega.

Trapetsiya. Trapetsiya shaklida mat yoki bir nechta matlar, odatda yosh va boshlovchi gimnastikachilar bilan tayanib sakrashlarni o‘rgatish uchun stol o‘rniga qo‘llaniladi. Bundan tashqari, murabbiy uchun straxovka paytida pomost sifatida yoki jihoz predmeti sifatida gimnastika zalida boshqa mashg‘ulotlar uchun qo‘llanilishi mumkin.

Stoyalkalar. Turnik yoki parallel qo‘shpoyalarni aks ettirish (imitatsiya) uchun mo‘ljallangan qurilma. Gorizental turniklar (to‘sinlar) polga yaqin joylashgan ustunlarga maxkamlanadi. Odatda yosh gimnastikachilar tomonidan yoki yordamchi mashqlar va mashg‘ulotlar uchun qo‘llaniladi.

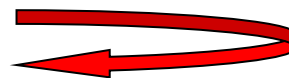
Yumshatuvchi yostiqliq. Qo‘nish yoki qulashda qo‘shimcha yumshoqlik va amortizatsiyani ta‘minlash uchun qo‘nish joyiga yoki snaryad ostiga qo‘shish mumkin bo‘lgan mat. Yumshatuvchi yostiqlarning qalinligi, qoida bo‘yicha, 20sm.ni tashkil etadi.

So‘ndiruvchi mat. Eng yaxshi amortizatsiyani ta‘minlash uchun sakrab tushish va qo‘nishlarda qo‘llaniladigan ingichka mat. So‘ndiruvchi matlarning qalinligi, qoida bo‘yicha 2,5 sm bo‘lishi kerak.

Kiyim

Rasmiy musobaqalarda ishtirok etish uchun faqat tartiblashtirilgan (reglamentlashtirilgan) tipdagi kiyimlar mumkin. Murabbiy oldindan o‘quvchilarini mos kiyimlar predmetiga yo‘llanma berishi kerak (mos kiyimlar haqida ma‘lumot berishi kerak). Gimnastikachilar tomonidan kiyiladigan kiyimlar turi va sifat nazorati – ehtimoldagi jaroxatlanishlarni minimumga olib kelishning eng oddiy usuli. Forma harakat erkinliginitoraytirmasligi kerak, biroq keng kiyim ham xavfni oshirishi mumkin.

Quyida kiyimlarning ayrim na‘munalari keltirilgan:



⁷ Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011 by Human Kinetics, Inc. 22-23-bet

Qiz bolalarga ko'proq leotardlar mos keladi. Triko yoki yopishib turuvchi shortlar (velosiped uchun) ham mos keladi.

Futbolka sportcha shartlar tavsiya qilinadi.

Gimnastikachilar o'ta keng kiyim yoki molnya, knopka, pryajka va shnurlari bor kiyimlarni kiyishlari mumkin emas. Bunday buyumlar xavfsiz harakatlanishga halal berishi, jihozga ilinib qolishi va yirtilib ketishi yoki gimnastikachini yoki murabbiyni kesib yuborishi mumkin.

Gimnastika zalida polda yoki jihozda sirpanmaslik uchun eng yaxshisi oyoqyalang yurish yurish lozim. Maxsus gimnastika oyoq kiyimi ham to'g'ri keladi.

Yuvelir buyumlarini taqish mumkin emas.

Uzun sochlarni ko'zlarga tushmasligi uchun ensaga yig'ib olish kerak.

Qo'llar va oyoqlardagi tirnoqlar olingan bo'lishi kerak.

Ko'zoynakni tushib ketmasligi uchun maxkamlab qo'yish lozim.

Gimnastikachilar mashg'ulotlarda ko'pincha o'zlarining shaxsiy aksessuarlaridan foydalanadilar, masalan, gimnastika oyoq qiyimi va boshqalar. Murabbiylar va sportchilar bu buyumlarni (predmetlarni) yaroqliligini muntazam tekshirib borishlari lozim.

Murabbiyga maslaxatlar: *mavsum yoki mashg'ulotlar avvalida sportchilar va ularning ota-onalariga mashg'ulot kiyimlariga nisbatan talablaringiz hamda boshqa qoida va holatlar haqida xabar bering. buni ota-onalar majlisi vaqtida yoki jamoa uchun eslatma yordamida bajarish mumkin. barcha o'quvchilaringizni oldindan xabardor qiling, so'ng mavsum davomida asta-sekin qoidaga rioya qiling⁸.*

O'z navbatida murabbiylar ham o'zlari kiygan kiyimlariga e'tiborli, ya'ni kiyimlar talabga javob berishi va havfsiz bo'lishi kerak. Murabbiyning kostyumi quyidagi mezonlarga mos kelishi kerak:

- Xizmat ko'ylagi – polo, futbolka yoki mashg'ulotlar uchun mayka eng yaxshisi.
- Sport usulida shim yoki shortlar (mos uzunlikda).
- Tagligi kesilgan sportcha oyoq kiyim – mashg'ulotlar uchun eng yaxshisi.
- Agar sizning sochlaringiz uzun bo'lsa, unda ularni yuzdan uzoqroqqa maxkamlang.
- Jinsiyalar, keng kiyimlar, bandli molnyalar, galstuklar va boshqa aksessuralardan qoching.
- Yuvelir buyumlarini takmalikka harakat qiling, ayniqsa osilib turuvchi ziraklar, zanjirlar, soatlar, brasletlar va uzuklar. Ular osongina jihozlarga yoki gimnastlarga ilinib qolishi mumkin.

Musobaqalarga registratsiya

Maxalliy darajadagi musobaqalar, qoida bo'yicha, gimnastika klubi bilan uning terretoriyasida yoki boshqa joyda o'tkazilishi mumkin. Klub vakillari turnir derktori tomonidan belgilanadi. Ruxsat etilgan musobaqalarda snaryadlarda, ekipirovka, turnir formati, kirish badali, mukofotlar va boshqalarda ayrim faqlanishlarga ruxsat beriladi. Ular musobaqa xujjutlarda bo'lishi lozim. Murabbiylar bu xujjat bilan tanishib chiqishlari va belgilangan muddatgacha unga roziligini bildirishi kerak.

Murabbiyga maslaxatlar: *murabbiylar o'z sportchilarini o'zlarining qobilyatlari darajasiga mos chiqayotganligi va keyingi bosqichga yo'lida ekanligiga ishonch hosil qilish uchun ularni tayyorgarligi va musobaqa natijalari diqqat bilan kuzatishlari kerak.*

2. Musobaqa qoidalari

Gimnastika qoidalari, musobaqa muammolarsiz o'tishi, boshqa alohida kishilar va klublarni nomunosib ustunlika ega bo'masliklari uchun, sportchilarga havfsiz sharoit yaratish uchun

⁸ Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011 by Human Kinetics, Inc. 24-bet

mo'ljallangan. Qoidani uloqtiring va musobaqalar tezda havfli tartibsizlik (xaos) qirolligiga aylanadi.

Musobaqalarda chigil yozdi mashqlari

Musobaqalarda birinchi bo'lib chigil yozdi mashqlari bajariladi. Ko'pgina musobaqalar 15dan 30daqiqagacha davom etadigan umumiy yoki ochiq chigil yozdi mashqlari bilan boshlanadi. Bu gimnastikachilar oddiy chigil yozdi, shu jumladan lokomotor va aerob (masalan yugurish) mashqlarini bajarishlari hamda cho'zilishlar, bazaviy elementlarni (chegaralangan muhitda bajarishning ilojisi borlari) takrorlashlari kerak degani. Bu vaqtda sportchilar snaryadlardan foydalanish huquqiga ega emaslar, biroq ularni o'lchamlarini tekshirishlari mumkin⁹.

Keyin vaqtdan chegaralangan chigil yozdi mashqlari bajariladi. Bu gimnastikachilar snaryadlarda shug'ullanib ko'rishlari mumkin degani. Musobaqa formatdan kelib chiqib, gimnastikachilar avvaldan chigil yozi mashqlarini bajarishlari, so'ng musobaqalashish yoki har bir ko'pkurash turlaridan oldin alohida chigil yozdi bilan shug'ullanish mumkin. Murabbiy sifatida siz oldidan musobaqa formatini bilishingiz va sportchilarni tayyorlashingiz kerak. Gimnastikachilar guruhga birlashtiriladi, musobaqaning har bir turi oldidan ularga chigil yozdi mashqlar uchun ma'lum vaqt ajratiladi. Bu vaqtdan unumli foydalanish uchun o'z sportchilaringizga yordam bering va guruhning boshqa gimnastikachilari bilan xushmuomila bo'ling.

Murabbiyga maslaxatlar. Mashg'ulotlarda musobaqaga o'xshash atmosferani yaratishga harakat qiling. Chigil yozdi mashqlari va chiqishlar muddatini chegaralashga urinib ko'ring. Ko'pkurash turlari bilan, sportchilar musobaqalashadigan tartibda shug'ulaning chiqishlarni baholang. Ota onalar mashg'ulotlarni kuzatishlari uchun ularni sport zaliga taklif qiling. Saf tortib chiqishni, chiqishni qanday boshlashni tushuntiring. Bu sportchilarga musobaqalarga ma'naviy tayyor bo'lish va o'zlarini ancha ishonchli va qulay his qilishlariga yordam beradi¹⁰.

Yana musobaqa formatidan kelib chiqib, gimnastikachilarga bevosita chiqish oldidan snaryadda 30 soniyalik sinov chigil yozdi mashqlariga ruxsat beriladi. Sportchilar bu vaqtdan snaryadda o'zlarini qulay his qilish va chiqish oldidan tayyorlanib olishlari uchun ohirgi tayyorgarlik sifatida foydalanishlari kerak. 30 soniyalik sinov chigil yozdi mashqlaridan keyin ko'pkurashning bu turida bellashuvlar boshlanadi.

Musobaqa tartibi

Musobaqa boshlangunga qadar, vaqti chegaralangan chigil yozdi mashqlarini tugagandan keyin 20 daqiqadan ortiq bo'lmagan vaqt o'tishi kerak. Zarur bo'lganda gimnastikachilar chigil yozdi uchun kiyimlarini leotardlar va musobaqa uchun kostyumlarga tezda almashtirib olishlari mumkin. Odatda saf bilan chiqish, ishtirokchilar, jamoalar, murabbiylar va xakamlarni tanishtirish uchun turnir boshlanishida bo'ladi. Bundan tashqari, gimnastikachilar ko'pkurash turlari orasida o'z guruhi tarkibida marsh bilan chiqishlari va xakamga ko'rinishlari kerak. Bu sportchilar bosh xakam oldida o'zlarini ko'pkurashning ushbu turida bellashishga tayyorliklarini ko'rsatib yonma-yon qatorga saflanadilar degani.

Turnir oldidan murabbiylar uning reglamentini qo'llariga olishlari lozim. Odatda u tadbir oldidan, gimnastikachilar qachon chiqishlaridan xabardor bo'lishlari va o'z navbatlariga tayyor turishlari uchun sizning musobaqa guruhingizdagi turnir direktori tomonidan tarqatiladi.

Sportchi chiqishni boshlashdan oldin bosh xakam signal beradi. Gimnastikachi signal berilishi bilan chiqishni boshlashi kerak. U chiqishgacha xakam bilan salomlashishi va keyin xayrlashishi talab qilinadi. Salomlashish xakamlar brigadasi tomoniga burilishdan va bitta yoki ikkita qo'lni ko'tarishdan iborat (1, 2-rasmga qarang). Keyin sportchi vaqti chegaralangan chiqishga o'tadi, yakunlagandan keyin xakamlarga tugatganligini bildirib xayrlashadi¹¹.

⁹ Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011 by Human Kinetics, Inc. 25-bet

¹⁰ Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011 by Human Kinetics, Inc. 26-bet

¹¹ Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011 by Human Kinetics, Inc. 26-27-bet



Gimnastikada nima umuman mumkin emas

Sizning o'quvchilaringiz mashg'ulotlarda va turnirlarda kichik qoidalarni albatta buzishlari mumkin. Bundan qochib bo'lmaydi. Biroq siz ayrim harakatlar noma'qulligini va ularni mashg'ulotdan, turnirdan va xatto qoida buzilish darajasidan kelib chiqib, jamoadan xaydali shiga olib kelishini tushuntiring. Mana qoidalardan bir nechta:

- Tadbirni o'tkazish, yoki boshqalarni zavqlanishiga halal berish uchun anchagina noma'qul yoki o'rnida bo'lmagan hatti-harakatlar (shu jumladan sportcha bo'lmagan hulq-atvor; masalan, so'kishlar, raqiblar ustidan kulish yoki xakam bilan baxslashish).

- Uyat harakatlar, shu jumladan raqobatchtlar tayyorgarligiga atayin halal berish, yoki zarar etkazishga urinish.

- Musobaqa natijalari bo'yicha baxslashuv muolajasining birinchi instansiyasiga murojat qilishdan bosh tortish, jamoaga tanlovni tan olmaslik, jamoadosh o'rtog'ining hatti-harakatidan shikoyat qilish.

Murabbiy sifatida asoslarga o'rgatish bilan sizning rolingiz yakunlanmaydi. Siz ham gimnastika zalida, ham undan tashqarida to'g'ri sportcha hulq-atvor, odob-ahloqni uyg'otishingiz kerak. Masalan, sportchilarni musobaqa oldidan raqiblarga omad tilashga, murabbiylarga mashg'ulotdan keyin jihozlarni to'g'rilashga, yangi murakkab mashqni o'rganishga qiynalayotgan jamoadosh o'rtog'larini qo'llab-quvvatlashga o'rgating. Jamoa bilan bog'liq har bir kishi bunday hatti-harakatni, hulq-atvorni albatta qadirlaydi, yuqori baholaydi.

Bundan tashqari, gimnastikachilarni munosib g'alaba qozonish va mag'lubiyatni munosib qabul qilishga o'rgating. Ular har dam bardoshli bo'lishlari kerak, ayniqsa musobaqa natijalari e'lon qilinganda. Raqiblar bilan pillaroya (pedestal) oldida qo'llarni siqib qo'yish barcha ishtirokchilarni pozitiv bilan quvvatlaydi. Murabbiylar o'z navbatida, boshqa murabbiylarni tabriklab, xakamlar va turnirning boshqa rasmiy kishilariga tashakkur bildirib hamda raqib gimnastikachilarini maqtab na'muna ko'rsatishi kerak.

Musobaqa zonasida etiket (odab-ahloq)

Musobaqalar zonasi, gimnastika markazida maxsus ajratilgan muhitda yoki mashg'ulotlar, chigilyozdi mashqlari va musobaqalar o'tkaziladigan joylardan (musobaqalar uchun maydonchalar sifatida ma'lum) tashkil topgan. Ishtirokchilar havfsizligini ta'minlash uchun musobaqa zonasiga faqat bellashayotgan gimnastikachilar va ularning murabbiylari kiritiladi. Musobaqaning rasmiy kishilari, turnir direktor, referesi xakamlar, tibbiyot xodimlari, va tashkiliy ishlar ishtirokchilari hamda musobaqa zonasiga kiritiladi. Ota-onalar va oilaning boshqa a'zolari, murabbiylarning bolalari va tomoshabinlar tribunadan joy egallashlari kerak.

O'yin maydonida turgan ishtirokchilar, murabbiylar va boshqalar musobaqa vaqtida halal bermasligi uchun qo'l telefonlarini o'chirib qo'yishlari yoki ularni vibratsiya tartibiga o'tkazishlari kerak. Agar qo'ng'iroq qilish zaruriyati tug'ilsa, qong'iroq qiluvchi musobaqa zonasini tark etishi lozim. Gimnastikachilar va murabbiylar eng yaxshi ekipirovkani boshqa ishtirokchilardan uzoqroq maxsus ajratilgan joylarda ushlashlari kerak, masalan, mashg'ulot sumkasi, kiyimi va boshqalar.

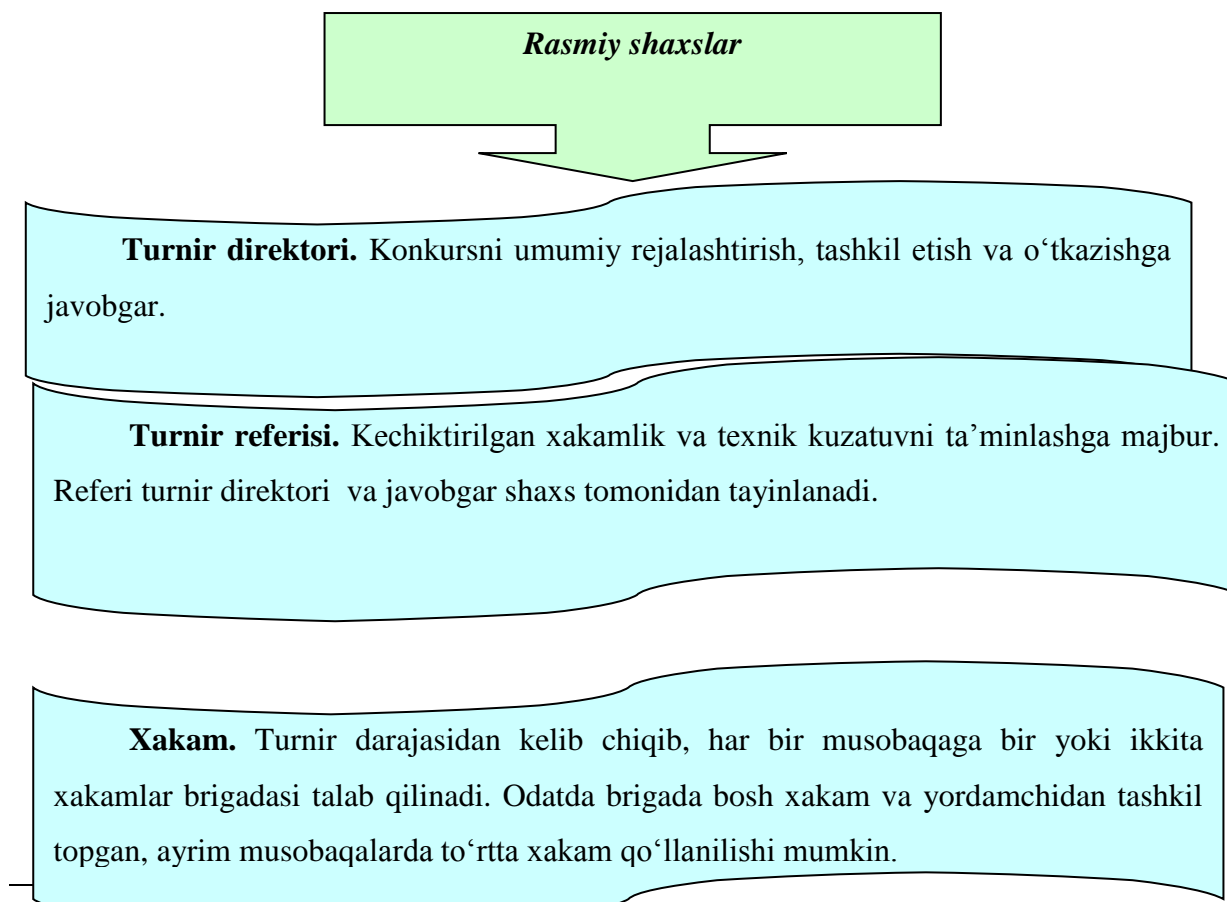
Murabbiy sifatida siz musobaqa qoidalarini tushunishingiz va xakamlik va ballarni olib tashlash tamoyillari haqida yaxshi tassavvurga ega bo'lishingiz kerak. Ko'pchilik holatlarda (chiqish uchun ballardan olib tashlash) agar murabbiy yoki jamoadosh o'rtog'i chiqishni bajarayotgan gimnastikachiga so'z signallari vositasida yordam bersa ballar olib tashlanadi. "Olg'a!", "Sen uddalaysan!" kabi ma'kullovchi so'zlar yaxshi albatta, biroq murabbiylar maslaxati haqida qoidalardan chetga chiqmang. Siz sportchini chiqish vaqtida straxovka qilganingiz; snaryadda yoki uni yonida turganingiz; zarur bo'lganda straxovka qilmaganingiz; snaryadlar tg'risida qoidalarni bajarmayotganingiz uchun yana ochkolar olib tashlanishi mumkin¹².

Tomoshabinlarga munosabat

Murabbiylar uchun ota-onalarga va boshqa muxlislarga musobaqa etketi va rejalashtirilayotgan natijalar haqida ma'lumot berish muhim. Ularga musobaqalar vaqtida ochkolarni berilish tizimi, sizning kasbiy majburiyatlaringiz va ularni shaxsiy hatti-harakat qoidalarini tushunishlariga yordam bering. Odatiy qoidalar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Tribunalarda joylashish;
- Dastlabki chigil yozdi mashqlarida yoki musobaqalar vaqtida fotoyog'dulardan (fotovsprыshka) foydalanmaslik;
- Musobaqa tartibini buzmaslik, ishtirokchilar va xakamlarga xalal bermaslik;
- Ishtirokchilar, murabbiylar va xakamlarga xurmat bilan munosabatda bo'lish.

Sizning jamoangizda ota-onalar uchun boshqa tavsiyalar va majburiyatlar qabul qilingan bo'lishi mumkin, esdan chiqarman ular to'risida ham xabar bering. Imnastikada musobaqa qoidasiga rioya qilish va chiqishlarni baholash uchun rasmiy shaxslar kerak. Rasmiy shaxslar va maxsus vakillar soni turnir mashtabi va darajasiga bog'liq. Rasmiy shaxslar ro'yxatiga kirishi mumkin:



¹² Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011 by Human Kinetics, Inc. 28-bet

Yordamchi. Xakamlar bahosini yozib boradi va ularni e'lon qilishga va ko'rsatishga yordam beradi.

Xronometrchi. Mashqlar va qulashlar vaqtini qayd etadi.

Chiziq xakami. Erkin mashqlarda gilamdan tashqariga chiqish holatlarini aniqlaydi.

Baholarni e'lon qilish bo'yicha yordamchi. Tadbir vaqtida gimnastikachi baholarini raqiblarga va auditoriyaga yoritadi yoki e'lon qiladi.

Xakamlar yozmalarini to'plash bo'yicha yordamchi. Xakamlar bahosi bilan yozmalarni yordamchi va baholarni e'lon qilish bo'yicha yordamchiga olib boradi.

Diktor (suxandon). Ishtirokchilar va sovrindorlar bilan tanishtiradi, butun tadbir davomida e'lonlarni ovoza qiladi.

Musiq bo'yicha yordamchi. Erkin mashqlar uchun (ayollar sport gimnastikasida) har bir ishtirokchi uchun musiqa qo'yadi.

Mukoffotlash bo'yicha yordamchi. Mukofotlarni tashkil etadi, gramotalarni bosmadan o'tkazadi hamda g'oliblarga mukofotlarni topshirishga yordam beradi.

Tibbiy personal (tibbiyot xodimlari). Har qanday sport musobaqalarining muhim qismi. Jaroxatlanish holatlarida tez tibbiy yordam ko'rsatadi.

Baholash

Mashqlar majburiy va qo'shimcha elementlarni muvoffaqiyatli bajarilishi, ijro darajasi, artistizm va bajarilgan elementlarning murakkabligi, chiqishdan umumiy a'surotga asoslanib baholanadi. Ishtirokchi bahosidan xakamlar tomonidan xatolar uchun ballar olib tashlanishi mumkin¹³.

Brigadadan har bir xakam mashq uchun baho qo'yadilar. Agar ikki hakamdan jamoa qo'llanilsa, ularning baholarini o'rtachasi (arifmetikasi) olinadi. Undan bosh xakam yakuniy bahoni aniqlash uchun jarima sifatida qo'shimcha ballarni (neytral olib tashlashlar) olib tashlashi mumkin, masalan, vaqtidan oshgani, gilam tashqarisiga chiqilgani, xakamlar bilan salomlashmagani, murabbiy yordamini olgani, noto'g'ri kiyim kiygani yoki matlarni ruxsat olmasdan ishlatilgani uchun. Qoida bo'yicha, faqat yakuniy baho ishtirokchilarga va tomoshabinlarga e'lon qilinadi.

Agar murabbiy baho halol qo'yilmagan deb hisoblasa, u alohida xakamlar va neytral olib tashlashlarni ko'rib chiqishga haqli. Agar baho tufayli baxs paydo bo'lsa, murabbiy tekshirish jarayonini olib borishga majbur. Og'zaki norozilikni ifodalash va xakamlar yoki boshqa rasmiy shaxslar bilan baxslar odobdan emas, bu sportchilarga yomon na'muna bo'lishi mumkin.

Adabiyotlar

1. M.N.Umarov.«Gimnastika».O`quv qo`llanma,T.,“VNESHIN VESTPROM”, 2015y.,400 b.
2. Eshtaev A.K. “Sport gimnastikasi mashg`ulotining nazariy asoslari.” T.: O`zDJTI nashir.: 2000 yil.
3. Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011by Human Kinetics, Inc.

Mustaqil ta'lim mavzulari;

1. Jihozlar va kiyimlarning xarakteristikasi
2. Snaryadlar va ekipirovkaga t'rif.
3. Kiyim va snaryadlarni yoritib bering.
4. Musobaqa qoidalariga izoh.

Nazorat savollari:

1. Gimnastikada yosh chegarasi?
2. Gimnastikachlari kiyimiga izoh?
3. Musobaqalarda chigil yozdi mashqlari tushuntirib bering?
4. Musobaqa tartibiga izoh bering?
5. Gimnastikada nima umuman mumkin emas?
6. Musobaqa zonasida etiket (odab-ahloq) qoydasi?

¹³ Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011by Human Kinetics, Inc.

3-modul. Gimnastikachilar xavfsizligini ta'minlash

REJA:

- 1.Xavfsizlik faoliyat rejasi.
- 2.Jarohatlanishni oldini olish.
- 3.Jarohatlanishda tibbiy yordam ko'rsatish.

Tayanch iboralar

Murabbiy, instruktor, gimnastika ko'pkurash turlaridagi mashqlar, mashg'ulot, havfsizlik, kompetentlik, dunyoqarash, mexribonlik, xarakter, yumor

Xavfsizlik faoliyat rejasi

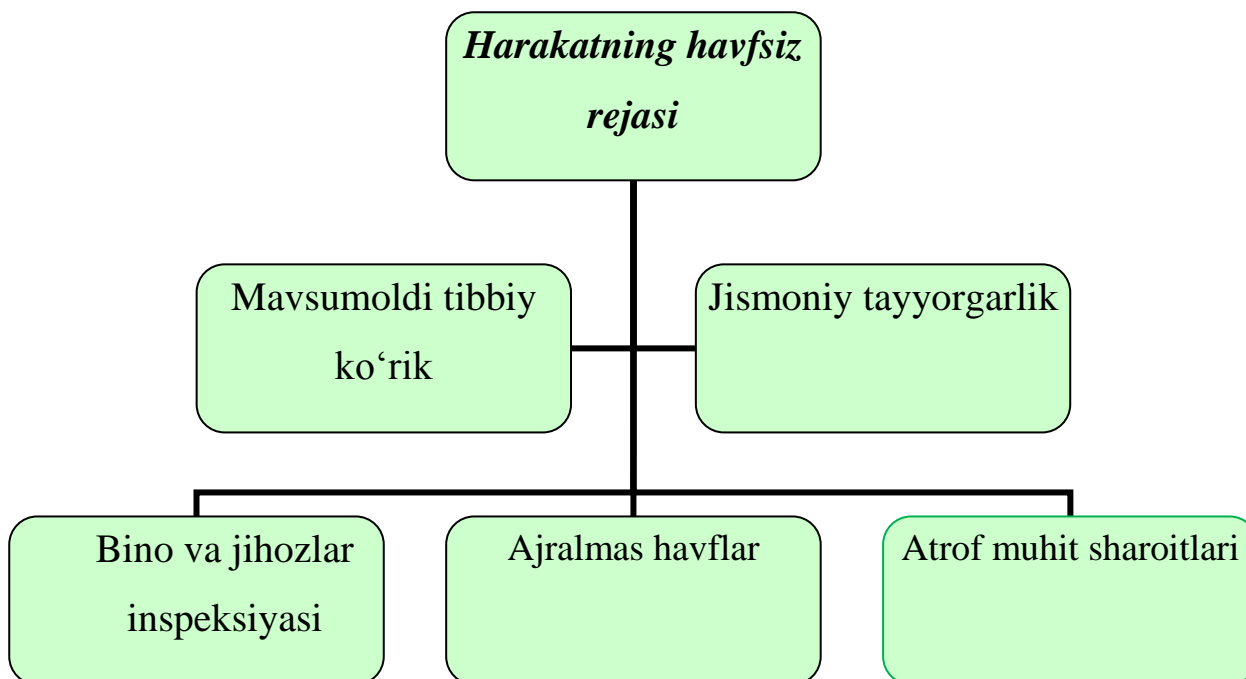
Havfsizlik hamma narsadan oldin. Har qanday gimnastika murabbiyining asosiy vazifasi sportchilar uchun havfsiz sharoitni ta'minlashdan iborat. Havfsizlikni ta'minlashning bosh omili – murabbiy va instruktorlarni nazariy va amaliy tayyorgarligi. Havfsizlik borasida qayg'urishbarcha dasturiy uslubiyatlar va mashg'ulotlarga tadbiq etilishi shart.

Hech bir murabbiy o'zining sportchisi azoblanishini istamaydi. Biroq jaroxatlar sportning ajralmas qismi bo'lib qolaveradi. Demak, siz jaroxatlanish vaziyatlarida birinchi tez yordamni ko'satishga tayyor bo'lishigiz va o'zingizni asoslanmagan sud ishlaridan chegaralashingiz kerak. Yaxshiyamki, bu kabi havflarni kamaytirish uchun murabbiylar ko'p choralarni ko'rishlari mumkin. Bu bobda biz, jaroxatlanishni oldini olish, jaroxatlanish holatlarida ko'riladigan zarur choralar, birinchi yordam ko'rsatish, murabbiyning yuridik majburiyatlarini bayon etamiz¹⁴.

Harakatning havfsiz rejasi

Siz barcha jaroxatlanishlarni yo'qata olmaysiz, biroq gimnastikachiga jaroxatsiz mashg'ulotlarning eng yaxshi sharoitni beradigan choralarni qo'rishingiz mumkin. Quyidagi sohalarda sportchilar uchun maksimal havfsiz muhitni yaratish uchun nima qilish mumkin, ko'rib chiqamiz:

¹⁴ Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011 by Human Kinetics, Inc. 32-bet



Mavsumoldi tibbiy ko'rik

Gimnastika bilan shug'ullanishdan oldin sportchilarga tibbiy ko'rikdan o'tish tavsiya qilinadi. U tibbiy aralashishlar ehtimoli katta bo'lgan sohasiga va yoshlarni havf guruhidan aniqlashga qaratilgan bo'lishi kerak.

Jismoniy tayyorgarlik

Gimnastikachilar o'z darajalariga ko'ra, etarlicha jismonan tayyor (yoki tayyorlanish) bo'lishlari kerak. Ular muvofiq kardioresperator chidamkorlik va mushak shakliga ega bo'lishlar lozim.

Kardioresperator chidamkorlik –organizmni mushak qisqarishlari uchun kislorod zaxirasini samarali qo'llash qobiliyati. Sportchilar shakl olayotganda, ularning tanasi mushaklarga kislorodni ancha samarali etkazib beradi va karbonat angidrid va boshqa chiqindilarni chiqarib tashlaydi. Gohida gimnastika juda katta zg'riqishni talab qiladi. Tengdoshlariga nisbatan uncha baquvvat bo'lmagan yoshlar ortda qolmaslikka urinib tez-tez zo'riqadilar, bu esa o'z navbatida, engil bosh aylanishiga, ko'ngil aynishiga, charchoq va jaroxatlanishlarga olib kelishi mumkin.

Shuni yodda tutishga harakat qiling, bolalar shug'ullanishi, o'qishi va roxatlanishlari kerak. Demak, gimnastikachilar mashg'ulotning har bir bekatida faol, diqqatli va mashg'ul bo'lishlari kerak. Agar shunday bo'lsa, ular mavsum davomida mashg'ulotlarda qatnashib kardioresperator chidamkorlikni ancha yuqori darajasiga erishadilar. Biroq, past kardioresperator chidamkorlikka ko'proq ahamiyat berish va gimnastikachilarga shakl olishda ortiqcha harakatlar qilishlariga ruxsat bermaslik kerak. Siz, o'ta harsillagan ko'rinishli yoshlarga jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash uchun mashg'ulotlardan tashqari shug'ullanishlarini (nazorat ostida) maslaxat bera olasizmi?

Mushaklar shakli kuch, mushak chidamkorligi, quvvat, tezkorlik va egiluvchanlikni o'z ichiga oladi. Fitnessning bu turi jismoniy etuklik hamda tayyorgarlikning turli usullariga bog'liq. Sizning o'quvchilaringiz mushak shaklida ko'proq ancha katta tartibsizlikni namoyish qiladilar. To'g'ri shakldagi gimnastikachilar kam jaroxatlanadilar, agar jaroxatlandsalar, unda qoida bo'yicha ahamiyatsiz bo'lishi mumkin. Jaroxatlanishdan keyin mushak shakli yaxshi sportchilar tezroq tiklanadilar.

Murabbiyga maslaxatlar. Kichik yoshdagi sptchilar qaerda pauza qilishni bilmasliklari mumkin, shuning uchun siz mashg'ulot rejasiga majburiy tanaffuslarni kiritishingiz kerak.

Bundan tashqari, mashg'ulotlar vaqtida har doim qo'l ostida suv bo'lishi lozim. Hamma sportchilarda suyuqlikka bo'lgan talab turlicha, agar suvga engil erishilsa, ular chanqoqni qondirish uchun mashg'ulotlarda pauzani qisqartirib, zaruriyat tug'ilganda ichiadilar¹⁵.

Yaxshi shakl va jaroxatdan ogohlantirishning boshqa ikkita bo'g'imi – chigil yozdi mashqlari va o'rni bosuvchi mashqlar. Yosh tana odatda juda egiluvchan bo'lib, harakatsizlik tufayli ular qattiq bo'lib qolishi mumkin. Chigil yozdi mashqlari har bir mushak guruhlariga etib borishi va og'ir faoliyatga tayyorlash uchun yurak qisqarish chastotasini ko'tarishi kerak. Gimnastikachilar engil yugkrish arqonda sakrashlar, engil sakrashlar va bo'shashtiruvchi harakatlarni uyg'unlashtirib 5-10 daqiqa chigil yozdi mashqlari bilan shug'ullanadilar. mashg'ulot oxiriga etganda yurak qisqarish chastotasini trusscha yugurish yoki yurish yordamida sekinlashtirish lozim. So'ng kelgusi mashg'ulot yoki musobaqagacha mushaklarni qotib qolishidan qochish uchun ularni besh daqiqa cho'zilish mashqlari bilan shug'ullanishlarini so'rang.

Bino va jihozlar inspeksiyasi. Jaroxatlanishdan qochishning boshqa usuli – gimnastikachilar shug'ullanadigan ekipirovka va snaryadlarni muntazam tekshirish. Havf manbayini yo'qoting, tuzatishni ilojisi bo'lmaganlar to'g'risida xabar bering, zarur bo'lsa, ta'mirlashni talab qiling. Agar sharoit havfli bo'lsa, siz sportchiga ta'qib qilayotgan havfni kamaytirish usullarini toping, yoki havfsizlik tiklanmaguncha mashg'ulot yoki musobaqani to'xtating. Gimnastikada qo'llaniladigan forma kiyimlari, mashg'ulot kostyumlari va himoya ekipirovkalar sifati va holatini tekshirib jaroxatlanishni oldini olishingiz mumkin.

Mashg'ulotlarni havfsiz qilish uchun quyidagilarni amalga oshirig.

- Mashg'ulotlar boshlanishidan ancha oldin gimnastika zaliga keling;
- Mashg'ulotlargacha mashqlar guruhi va vazifalarni topib qo'ying. Ombordan barcha zarur snaryadlar va jixozlarni chiqarib qo'ying;
- Jixozlar havfsiz joylashganiga ishoncha hosil qilish uchun yana bir marta tekshirib ko'ring;
- Murabbiy joyida etarli darajada o'rgangan va tayyor bo'lib gimnastikachilarni qarshi olishiga amin bo'ling;
- Ekipirovkalarni, snaryadlarni va yordamchi jixozlarni qo'llanilish havfsizligi bo'yicha ko'rsatmalarni eslang;
- Gimnastikachilarga havfsizlik qoidalariga hamda qo'nish va qulash texnikasiga nisbatan yo'l-yo'riq ko'rsating

Ajralmas havflar

Sportchilarni gimnastika bilan bog'liq ajralmas havflar to'g'risida ogohlantiring, chunki "bizni ogohlantirishmagan" – murabbiylarga qarshi sud jarayonlarida eng muvoffaqiyatli dalillardan bittasi. Demak, gimnastikani havfliligini to'liq ta'riflab bering va har bir sportchi ular to'g'risida bilishlari, tularni tushunishlari va to'g'ri baholashlariga ishonch hosil qiling.

Dastlabki mavsum oldi ota-onalar majlisi – ota-onalarga va gimnastikachilarga sport havflarini tushuntirish uchun eng yaxshi imkoniyat.

Nazorat va hisoblash

Sportchilar havfsizligini ta'minlash uchun, ham egri, ham to'g'ridan-to'g'ri nazoratni amalga oshirishingiz kerak. Egri nazorat shuni anglatadiki, siz harakatlar zonasida turib butun sodir bo'layotgan voqealarni ham eshitasiz, ham ko'rasiz. Siz:

- mashg'ulot hali rasmiy boshlanmasidan gimnastikachilarni nazorat qilish uchun mashg'ulot joyida mos holatda turishingiz kerak;
- to'liq ko'rinish uchun munosib holatda va harakat zonasiga lahzada etish imkoniyatiga ega bo'lishingiz kerak;
- gimnastikachiga ziyon etkazuvchi sharoitlarga e'tiborli va ularni himoya qilish uchun choralar qabul qilishga tayyor bo'ling;

¹⁵ Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011 by Human Kinetics, Inc. 32-33-bet

- favqulotda holatlarga bir zumda diqqatingizni qaratish va adekvat bo‘lish imkoniyatiga ega bo‘ling;
- mashg‘ulot yoki musobaqadan oxirgi sportchini olib ketgunlarigacha gimnastika zalida bo‘ling¹⁶.

To‘g‘ridan-to‘g‘ri nazorat, mashg‘ulotlar vaqtida harakatlar ustidan faol nazoratni o‘z ichiga oladi. Xususan, siz gimnastikachilarga yangi elementlarni o‘rgatayotganingizda, ularni bajarish uchun nimalar talab qilinishini, qanaqa havflar mavjudligi va qanday qilib ulardan qochishni tushunmagunlarigacha to‘g‘ridan-to‘g‘ri nazoratni ta‘minlashingiz kerak. Siz sportchilar qoidalarini buzayotganlarini ko‘rganingizda yoki ularni jismoniy holatidagi o‘zgarishlarni sezganingizda ham to‘g‘ri-dan to‘g‘ri nazorat zarur. Qoida bo‘yicha, faoliyat qanchalik havfli bo‘lsa, to‘g‘ridan-to‘g‘ri nazorat shunchalik kerak. Bu nimani anglatadi, kuchaytirilgan to‘g‘ridan-to‘g‘ri nazorat, ancha yosh va tajribasi kam gimnastikachilar hamda birmuncha havfli mashqlarni o‘rganayotgan va qayta ishlayotgan kattalarga talab qilinadi.

Murabbiyga maslaxatlar. *Sog‘lom fikr bizga ma‘lum qiladi, yoshidan qat‘iy nazar katta bo‘lmagan guruh sportchilari ustidan to‘g‘ridan-to‘g‘ri nazoratga erishish ancha oson. Murabbiy-assisentlarni yordamga chaqiring va jamoani kichik guruhlarga bo‘lishingiz mumkin. Bu gimnastikachilar havfsiz shug‘ullanishlariga kafolat beradi. Nazorat qilishga yordam beradigan kattalar qancha ko‘p bo‘lsa, gimnastikachilar zarur mashqlarni shunchalik osoyishta o‘rganishlari va bajarishlari mumkin. Bundan tashqari, kichik guruhlar har bir murabbiyga sportchiga aniq aks aloqa berishga imkon beradi.*

Havfli vaziyatlarni oldindan ko‘rish va ularni yo‘qota oladigan holatda joylashish ham sizning majburiyatlaringizga kiradi. Bu gimnastikani, ayniqsa, havfsizlikni ta‘minlashga qaratilgan qoidalarini yaxshi bilish. Havfli ovoragarchiliklarni taqiqlang va mashg‘ulotlarni faqat tinch sharoitlarda o‘tkazing. To‘g‘ridan-to‘g‘ri nazoratni ketma-ket amalga oshirish, mashg‘ulotni gimnastikachilar uchun ancha havfsiz qiladi va agar baxtsiz hodisa sodir bo‘lganda sizni jinoiy javobgarlikdan himoya qiladi. Qo‘shimcha himoya uchun mavsum, mashg‘ulotlar rejasini va sportchilar jaroxatlanishini hisob-kitob qilib boring.

Atrof muhit sharoitlari

Gimnastika – yopiq binolar uchun sport turi bo‘lsa ham, murabbiylar baribir sportchilarga ta‘sir ko‘rsatishi mumkin bo‘lgan atrof muhit sharoitlaridan boxabar bo‘lishlari kerak. Atrof muhit sharoitlari chaqirgan ko‘pgina sog‘liq bilan muammolar, o‘ta issiq yoki o‘ta sovuq bilan bog‘liq. Muammolar haqida biroz o‘ylab ko‘rish va gimnastikachilarni adekvat himoyasini ta‘minlash, atrof muhit sharoitlari bilan bog‘liq ko‘pgina jiddiy favqulotda vaziyatlarni yo‘qotish uchun biroz kuch kerak.

Murabbiyga maslaxatlar. *Gimnastikachilarga mashg‘ulotdan oldin, mashg‘ulot vaqtida va keyin iloji boricha ko‘p suv ichishni tayinlang. O‘smir tanasining 45 dan - 65 foizgacha og‘irligini suv tashkil etadi, va xatto uni ko‘p miqdorda yo‘qotilishi organizm tizimlarini jiddiy buzilishiga olib keladi. Sportchi suvsizlanish uchun sissiq yoki namlik bo‘lishi shart emas. Tashnalik ham aniq alomat hisoblanmaydi. Umuman, sportchilar tashnalikni sezmaslaridan oldin suv ichishlari kerak¹⁷.*

Issiqlik

Issiq, nam kunlarda tana o‘z-o‘zini sovutishda qiyinchilik sezati. Havo suv bug‘lari (namlik sababli) bilan to‘yingan bo‘lishiga qaramay, ter bunchalik oson bug‘lanmaydi. Demak, terlash unchalik darajada samarali emas va tana qo‘shimcha issiqni saqlaydi. Issiq, nam muhit sportchilar uchun issiqlik sarfi va issiqlik zarbasi havfini anglatadi. Agar sizga havo o‘ta issiq va nam tuyinsa, bu bolalar uchun juda yomon. Nafaqat ular ancha faol bo‘lgani uchun, balki 12 yoshli bolalar

¹⁶ Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011 by Human Kinetics, Inc. 34-35-bet

¹⁷ Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011 by Human Kinetics, Inc. 36-bet

kattalarga nisbatan xaroratni boshqarish bilan katta qiyinchilikni sezadilar. Issiq va nam sharoitlarda gimnastikachilar havfsizligi ta'minlash uchun quyidagi profilaktika choralarini ko'ring:

- Mashg'ulotlar uchun binodagi sharoitlarni kuzating, ularni hisobga olib mashg'ulotlarga tuzatishlar kiriting. Ko'pgina sport zallari konditsionerlar bilan jixozlangan bo'lishiga qaramay, "issiq nuqtalar" hali ham mavjud.

- Agar zarur bo'lsa kiyimlarni almashtiring (masalan, olimpikalarni olib qo'ying).

- Issiqlik zarbasiga moyil sportchilarni aniqlang va ularni kuzating. Ortiqcha vaznli, juda mushakdor, formada bo'lmaganlar va o'ta shiddat bilan ishlayotgan yoki ilgari issiqlik zarbasini boshidan o'tkazgan gimnastikachilar havf guruhida bo'ladilar. Bu sportchilarni diqqat bilan kuzating va ularga tashnalikni qondirish uchun tez-tez tanaffus bering.

- Sportchilar terlash orqali yo'qotilgan suyuqlikni iklaganliklariga ishonch hosil qiling. Musobaqa va mashg'ulotlar vaqtida suv va sport ichimliklari ichish maqsadga muvofiq.

- Sportchilarni terlash bilan yo'qotiladigan natriy (tuz) va kaliy kabi elektrolitlar zahirasini to'ldirishga chaqiring. U va boshqa ovqat moddalarni – uglerod (quvvat uchun) va oqsillar (mushak massasini o'stirish uchun) to'ldirish uchun eng yaxshi usul me'yorlashtirilgan ovqatlanishdir.

Sovuq

Odam sovuq havo ta'siriga tushib qolsa, tana xarorati me'yordan pastga tushib ketadi. Bu reaksiyaga qarshi issiqlikni paydo qilish uchun tana qaltiraydi va hayotiy zarur organlar issiqligini saqlash uchun qo'llar va oyoqlarga qon oqimi pasayadi. Sovuq bilan bog'liq tana xaroratini pasayish (uvechiy) havfni kamaytirish uchun mashg'uloit zali ichidagi harorat tashqaridagi sharoit bilan (adekvatno) ekanligiga va gimnastikachilar puxta chigil yozayotganligiga (razminayutsya) ishonch hosil qiling. Tana xaroratini ushlab qolish uchun sportchilarni harakatlanishga majbur qiling va kelgan paytlarida va ketganlarida havo xaroratiga ko'ra kiyinganliklariga amin bo'ling.

Jarohatlanishni oldini olish. Jarohatlanishda tibbiy yordam ko'rsatish.

Sportchilar jaroxatlariga reaksiya - biz qabul qilgan profilaktika choralarini qanchalik asoslanligidan qat'iy nazar, jaroxatlar doim bo'ladi. Baxtsiz hodisa sodir bo'lganda, siz yonida bo'lib qolishingiz ehtimoli ham bor. Jaroxatni og'irligi va tavsifi, uni davolashda sizning ishtirokingiz faolligini aniqlaydi. Sportchi qanchalik zarar ko'rganligidan qat'iy nazar, siz qanday choralar ko'rishingiz kerakligini bilishingiz shart. SHunday qilib, tanaga ziyon etganda, siz muvofiq choralar ko'rishga va bazaviy tez yordam ko'rsatishga tayyor bo'lishingiz kerak.

Tayyorlaning - bazaviy tez yordam ko'rsatishga tayyorlik ko'pgina jixatlarni o'z ichiga oladi, jumladan yurak-o'pka reanimatsiyasini (YuO'R) o'rganish, birinchi yordam ko'rsatish va favqulotda holatlarda harakat rejasiga ega bo'lish¹⁸.

YUO'R o'rganish va birinchi tibbiy yordam

Barcha murabbiylar YUO'R va birinchi yordam ko'rsatish bosqichlarini o'tishlari tavsiya qilinadi. Olgan bilimlarni amaliy va yozma testlash asosida sizga sertifikat berishlari kerak. YUO'R o'rganish, bolalar va kattalarning asosiy hayot ta'minotini hamda nafas yo'llarida o'tish buzilgan holatlarda ko'riladigan choralarini o'z ichiga oladi.

Birinchi yordam aptechkasi

Yaxshi jixozlangan aptechka quyidagilarni o'z ichiga olishi kerak:

- Bakteriyalarga qarshi sovun yoki salfetka;
- Qo'llar uchun osish moslamasi (podveska);
- Kengligi 3,8 sm tayp;
- Bog'lagichlarni kesish uchun qaychi;

¹⁸ Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011 by Human Kinetics, Inc. 38-bet

- Turli o‘lchamdagi bintlar to‘plami;
- To‘qilgan qonni yig‘ish uchun qurilma;
- Kontakt linzalar uchun g‘ilof;
- Paxtali tamponlar;
- Elastik bog‘lagichlar (bint) – 8, 10 va 15sm
- Avariya g‘ilflari (pokryvalo);
- Tibbiy qo‘lqoplar (latekssiz);
- Zararlangan ko‘z uchun bog‘lagich;
- 0,3sm, 0,6sm va 1,2sm qalinlikdagi paralon;
- Hashoratlar chaqishidan komplekt;
- Tezkor chaqiriqlar uchun raqamlar ro‘yxati;
- Ko‘zgu;
- Moleskin;
- Tirnoqlar uchun qaychilar (kusachkalar);
- Termometr (gimnastikachida ksallik bilan chaqirilgan issiqlikni aniqlash uchun);
- Ingichka yoritkich (fonarik);
- Vazelin;
- Plastik paketlar (muzlar uchun);
- Tayt ostiga to‘shama (qo‘pikli asosda);
- Sun‘iy nafas oldirish yoki reanimatsiya uchun yuz niqobi;
- Himoya ko‘zoynagi(birinchi yordamni osonlashtirish uchun);
- Tuzli aralashma (ko‘z uchun);
- Havfsiz to‘g‘nog‘ichlar;
- Sterillangan dokali proklatkalar – 8 va 10sm tomonlari bilan kvadratlar (yopishmaydigan);
- Yuviladigan doka o‘ramasi;
- Taypni maxkalash va olib tashlash uchun vosita;
- Tilni bosish uchun shpatel;
- Tishlarni himoya qilish uchun jamlanma;
- Kosinkali bog‘lagichlar;

Favqulotda vaziyatlarda harakatlar

Siz favqulotda vaziyatlarda – (FV) aniq repititsiya qilingan harakat rejasiga ega bo‘lishingiz kerak. Unga tayyorligingizga amin bo‘ling, chunki bu holatda har bir soniya hisobda. FV sizning harakat rejangiz quyidagi punktlardan tashkil topgan bo‘lishi kerak:

1. Sportchi hushidami, tekshiring.
2. Tibbiyot xodimlarini chaqirish uchun hamda gimnastikachining ota-onasini topish uchun odam yuboringyoki ularga qo‘ng‘iroq qiling.
3. Qutqaruvchilarni kutib olish va ularni jaroxatlangan sportchi oldiga jo‘natish uchun biron bir kishini yuboring.
4. Zararlanish darajasini baholang.
5. Birinchi yordamni ko‘rsating.
6. Tibbiy xodimlarga sportchini tibbiy muossasaga transportizatsiyasiga tayyorlashga yordam bering.
7. Biron-bir kishini sportchi bilan jo‘nating, agar uni ota-onasini ilojisi bo‘lmasa. U ma’sulyatli, bosiq va sportchi bilan yaxshi tanish odam bo‘lishi kerak. Murabbiy yordamchilari yoki boshqa ota-onalar to‘g‘ri keladi¹⁹.

Favqulotda vaziyatlarda harakatlanish rejasi

¹⁹ Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011 by Human Kinetics, Inc. 39-bet

Favqulodda vaziyatlarda harakatlanish rejasi – jiddiy jaroxatlanish holatlarida ko‘riladigan choralarga tayyorlikni oxirgi shtrixi. U uchta bosqichni nazarda tutadi:

1. Jaroxat og‘irligini baholang

YUO‘R va birinchi yordam ko‘rsatish bosqichida olgan bilimlaringizdan foydalaning. Dolzarb holatlarda sertifikatlarni saqlashni unutmang. Ular foydalanish uchun kerak bo‘lganda (agar kerak bo‘lib qolsa) toza va tayyor ushlab uchun bu ko‘nikmalarni o‘zingizga tez-tez eslatib.

2. Muvofiq tibbiy xodimlarni chaqiring

Imkoniyat bo‘lsa, tibbiy yordam topish majburiyatini barcha mashg‘ulotlar va musobaqalarda ishtirok etadigan bosiq va ma’suliyatli katta kishiga yuklating. Tezkor chaqiriq raqamlar ro‘yxatini tuzing va uni mashg‘ulotlarda va musobaqalarda o‘zingiz bilan olib yuring. Unga quyidagi raqamlarni kiriting:

3. Birinchi yordam ko‘rsating

Agar tibbiy xodimlar jaroxat paytida yoningizda bo‘lmasa, bilim darajangizdan kelib chiqib, birinchi yordamni ko‘rsating. YUO‘R va birinchi yordam bosqichlarini nafi tegsa ham, siz quyidagilarni unutmasligingiz kerak:

- Jaroxatlanganni joydan joyga ko‘chirmang, agar bosh, bo‘yin yoki bel zaralangan bo‘lsa, yirik bo‘g‘imlar (boldir-panja, tizza, tirsak yoki elka) qo‘zg‘algan bo‘lsa; tos, qovung‘a, qo‘l yoki oyoq singan bo‘lsa.
- Jaroxatlangan atletni tinchlantiring va uni boshqalardan to‘sing, qanchalik imkoni bo‘lsa.
- Sportchini nafasi to‘xtab qolmadimi, u doimiy tekshiring. Zarur bo‘lsa barmoqlar bilan nafas yo‘llarini tozalang.
- Sizning maktabingiz, ligangizda tavsiya qilingan bosichlarda o‘rganganingizdek YUO‘R qo‘llang.
- Tibbiy xodimlar kelgunicha sportchi bilan qoling.

Zarur choralarni ko‘rish

YUO‘R va birinchi yordam kurslari, yaxshi jamlangan aptechka va FV harakat rejasi, sizga tayyorlanish va jaroxatlanish sodir bo‘lganda zarur choralarni ko‘rishga yordam beradi. Avvalgi bo‘limda biz, sizning bilim darajangizga ko‘ra birinchi tibbiy yordam ko‘rsatishning qanchalik muhimligini ko‘rib chiqdik. Jaroxat bilan “doktorlik o‘ynamang”. Tibbiy aralashishni talab qiluvchi jaroxatlardan o‘zingiz davolay oladigan ahamiyatsiz jaroxatlarini ajratib oling. Enda engil va anchagina jiddiy jaroxatlanishlarda to‘g‘ri harakatlanishga nazar solamiz.

Engil jaroxat

Jaroxat olgan uchun har qanday zararlanish jiddiy ko‘rinadi, odatda ularning ko‘pchiligi na hayot uchun, na sportchi karerasi uchun havfli. Bu kabi jaroxatlanishlar sodir bo‘lganda, ularni dastlabki ishlovini o‘z zimmangizga olishingiz mumkin.

Tirnalgan va kesilgan joylar

Sizning o‘quvchilaringizdan biri ochiq jaroxat olsa, birinchi nima qilish kerak – bir martalik lateks qo‘rish qo‘lqopini qo‘llarga kiyish yoki boshqa samarali usulda qondan himoyalani kerak. So‘ng keyingi qadamlarni qo‘ying:

1. To‘g‘ri jaroxat joyini bosish va uni ko‘tarish yo‘li bilan qon oqimini to‘xtatib hamda toza bog‘lagich (povyazka) bilan uni ustini yoping. Siz qo‘lqoplarni kiyganingizgacha biron-bir gimnastikachi bosib turishi mumkin. Agar bog‘lagich (povyazka) qonni shimib olgan bo‘lsa uni olib tashlamang. Uning o‘rniga joyda turgan bog‘lagich ustiga qo‘shimcha bog‘lagich yoping. Agar qon oqishi to‘xtamasa, jaroxatlangan sohani o‘z yuragingizdan balandroq ko‘taring va bosimni ushlab turing.

2. Jaroxatni qon oqishi nazorat ostiga olinganda uni puxta tozalang. Kuchli suv oqimi bilan yaxshi yuvish va ehtimol sovun bilan engil ishlov berish zararlanishni oldini olishga yordam beradi.

3. Jaroxatni sterillangan dokali bog‘lagiq yoki bint bilan himoyalang. Agar gimnastika shug‘ullanishda davom etsa, unda jaroxatlangan sohaga himoya (nakladkasini) qo‘llang.

4. O‘zingizni (yoki biron-bir kishini) qon bilan kontaktdan havfsizlantirish uchun qo‘lqoplarni eching va zararsizlantiring.

Murabbiyga maslaxatlar. *Orttirilagn imunitet tanqisligi sindromi (OITS) va boshqa yuqumli kasalliklar oldidagi qo‘rquv sizga sportchiga yordamga halal berishi kerak emas. Siz faqat zararlangan qonni tanangizdagi ochiq jaroxat bilan kontaktda kirishishiga yo‘l qo‘yib bersangizgina hayotingizni havfga qo‘yasiz, shuning uchun sportchilaringizdan birontasi OITS kasalligi bilan og‘rigan bo‘lsa ko‘rish uchun qo‘lqoplar sizni himoya qiladi. OITSDan himoyalaniish bo‘yicha qo‘shimcha ma‘lumotlar olish uchun o‘zingizni sport direktoringiz, liga yoki kasalliklar nazorati va profilaktikasi Markazidan (KNM) maslaxat (konsultatsiya) oling²⁰.*

Jiddiy yuz jaroxatlari bilan bog‘liq bo‘lmagan burundan qon oqish holatlarida, gimnastikachini o‘tirishga majbur qiling. Keyin uni burun teshiklarini bosing. agar qon oqishi birnecha daqiqa davom etayotgan bo‘lsa yoki sportchida burnidan qon oqish surunkali bo‘lsa vrachga murojat qiling.

Cho‘zilishlar va uzilishlar

Gimnastikachilarga beriladigan jismoniy yuklamalar ko‘pincha mushaklar va paylar (cho‘zilishi) yoki bog‘lamlarni (uzilishlar) jaroxatlanishiga olib keladi. Agar sportchi ahamiyatsiz cho‘zilish yoki uzilish olgan bo‘lsa, siz shu vaqtning o‘zida quyidagi jaroxatlarga ishlov berish uslubiyatini qo‘llashingiz kerak:

Sportchini va tanani zararlangan qismni takroriy jaroxatlanish yoki havfdan himoya qiling.

Kelgusi zararlarni kamaytirish va tiklanishga yordam berish uchun zararlangan sohani tinch holatga keltiring.

Shish va og‘riqni kamaytirish uchun zararlangan sohaga muz qo‘ying.

Jaroxatga muzli haltachani elastik bog‘lagich bilan maxkamlab, kompres qo‘ying.

Jaroxatlangan sohada qon to‘planib qolmasligi uchun uni yurak darajasidan yuqoriga ko‘taring.

Shishlar va shikastlanishlar

Gimnastikachilar snaryadlar, pol va boshqa predmetlar bilan doim kontaktda bo‘ladi. Agar urilzarba paytida tanaga berilgan kuch etarli darajada katta bo‘lsa, shish yoki shikastlar paydo bo‘ladi. Ko‘pchilik sportchilar shunga o‘xshash jaroxatlar bilan shug‘ullanishni davom ettiradilar, biroq shish yoki shikasilar katta va og‘riqli bo‘lsa siz muvofiq choralarni ko‘rishingiz kerak. Ishlov berish uchun yuqorida keltirilgan uslubdan foydalaning va zararlangan joyni kuzating. Agar shish rangini o‘zgartirsa va og‘riq kamaysa, gimnastikachi himoya bog‘lagichi bilan mashg‘ulotni davom ettirishi mumkin. Agar aksincha bo‘lsa, sportchini vrachga ko‘rsatish kerak.

Ogoh bo‘ling: bolalar va o‘smirlar sportida miya chayqalishi

Miya chayqalish nima?

Miya chayqalishi – bu miyani zararlanishi. U boshga shikast etkazish yoki zarba bilan chaqirilishi mumkin. Xatto kuchsiz tuyilgan “quloqlardagi jarang”, zarba va shikast havfli bo‘lishi mumkin.

Miya chayqalishini tashqaridan ko‘rinmaydi. CHayqalish alomatlari va simptomlari jaroxatdan keyinoq paydo bo‘lishi yoki umuman paydo bo‘lmasligi yoki jaroxatlanishdan xaftalar o‘tgandan keyin namoyon bo‘lishi mumkin. Agar bola miya chayqalishini har qanday alomatlari haqida xabar bersa yoki o‘zingiz ularni sezsangiz, shu ondayoq tibbiy yordamga murojat qiling²¹.

Miya chayqalishining alomatlari va simptomlari qanaqa?

Ota-onalar va vasiylarga sezilgan alomatlar.

²⁰ Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011 by Human Kinetics, Inc. 40-41- bet

²¹ Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011 by Human Kinetics, Inc. 42-bet

Agar bola musobaqa yoki mashg'ulot vaqtida boshi shikastlansa yoki boshiga zarbani o'tkazsa, chayqalishning quyidagi alomatlari va simptomlari orasidan tegishlisini izlab ko'ring:

- Tormozlangan va parishon ko'rinish
- Sarosima
- Ko'rsatmalarni esdan chiqarish
- Qo'pol harakatlanish
- Savollarga tez javob qaytarmaslik
- Xushini yo'qotish (uzoq vaqt bo'lmasa ham)
- Hatti-xarakati yoki xarakterida o'zgarish
- Zarba yoki qulashgacha sodir bo'lgan voqealarni eslay olmaslik
- Zarba yoki qulashdan keyin sodir bo'lgan voqealarni eslay olmaslik.

Sportchi tomonidan xabar berilgan simptomlar:

- Bosh og'rig'i yoki boshda bosim
- Qo'ngil aynashi yoki qayt qilish
- Muvozanat yoki bosh aylanishi bilan muammolar
- Ko'zlarda ikkilanish yoki ko'rishni yomonlashishi
- Yorug'likka sezuvchanlik
- Shovqinlarga sezuvchanlik
- Lanjlik, kuchsizlanish, ishonchsizlik yoki sarosima hissiyoti
- Diqqat yoki xotira muammolari
- Dovdirashlar
- "Nimadir boshqacha"

Bolalarga chayqalishdan qochishga qanday yordam berish kerak

Sport turlari bir-biridan farq qiladi, biroq barcha sport turlarida ham bolalarni miya chayqalishidan himoyalani uchun qo'llanishi mumkin bo'lgan choralar mavjud.

- Bolalar o'z sport turi qoidalari va havfsizligi bo'yicha murabbiy ko'rsatmalarini bajarayotkaniga ishonch hosil qiling.

- Ularni etarli darajada sportcha hulq-atvorni doimo namoyon qilishga chaqiring.
- Miya chayqalishi alomatlari va simptomlari o'rganing

Agar siz, bolada miya chayqalishini sezsangiz, nima qilish kerak?

1. **Tezlik bilan vrachga murojat qiling.** Professional tibbiyot xodimlari miya chayqalishi qanchalik jiddiyligini va bolani ahvoli yaxshilanganda mashg'ulotlarga qaytishini hal qila oladilar.

2. **Bolani harakatsizlikda ushlang.** Chayqalish tuzalishi uchun vaqt kerak. Vrach mumkin demaguncha bolani mashg'ulotlarga qaytishga ruxsat bermang. Hali miya tuzalmagan bo'lishiga qaramay, vaqtdan oldin mashg'ulotlarga qaytgan sportchilar, miya chayqalishiga ikkinchi bora duch kelishlari ehtimoli juda katta. Ikkinchi yoki keyingi miya chayqalishi juda jiddiy bo'lishi mumkin. Ular bolani butun umri davomida aks etuvchi orqaga qaytarib bo'lmaydigan miya zararlanishini chaqiradi.

3. **Boshqa murabbiy bilan yakun kularda sodir bo'lgan barcha miya chayqalishlari haqida gaplashing.** Klub xodimlari va barcha murabbiylar bola yaqinda miya chayqalishi olganligini bilishlari kerak, qanday sharoitda olgan, ahamiyati yo'q.

Jiddiy jaroxatlar

Bosh, bo'yin va bel jaroxatlari; sinishlar; xushini yo'qotish bilan kuzatiladigan jaroxatlar – siz mustaqil davolay olmaydigan va davolashga urinmasligingiz kerak bo'lgan shikastlanishlar. bunday vaziyatlarda siz, FV harakatlanish rejasiga amal qilishingiz lozim.

Agar siz, gimnastikachi boshiga zarba olganini gumon qilayotgan bo'lsangiz, unda simptomlar engil bo'lishiga qaramay, bu jaroxatni jiddiy deb xisoblashingiz kerak. Agar simptomlar faqat engil bo'lsa – masalan, bosh og'rig'i, uni ota-onasini chaqiring va ularni vrachga murojat qilishlariga majbur qiling. Agar gimnastikachi hushini yo'qotsa, xotirada buzilishlarga ega bo'lsa, boshi aylansa, quloqlari jaranglasa, burnidan yoki quloqlaridan qon yoki suyuqlik oqsa, ko'zlari xiralashsa, demak, shu ondayoq tez tibbiy yordamni chaqirish (TTYO) lozim. Qo'shimcha ma'lumotlarni olish uchun “Ogoh bo'ling: Bolalar va o'smirlar sportida miya chayqalishi” ma'lumotlar jamlanmasiga qarang. Agar siz, gimnastikachida umurtqa pag'ona jaroxatlanganini, bo'g'imlar qo'zg'alishi yoki suyak sinishlarini sezgan bo'lsangiz, uni qimirlatmang.

Issiqdan mushaklarni tortishishi

Issiqlik kuchlanishlar va terlash orqali ko'p suyuqlik yo'qotish bilan og'ir mashg'ulotlar mushak tortishishlari (issiqlik talvasasi ham deb ataladi) keltirib chiqaradi. Mushak tortishishlari havo issiq bo'lganida ko'proq sodir bo'ladi. Qaerda joylashganingizdan kelib chiqib, issiq havo mavsum boshida ham bo'lishi mumkin, bu esa juda muammoli, chunki sportchilar bu vaqtda hali formaga tushmagan va issiqlikka etarlicha moslashmagan bo'ladi. Boshqa joylarga issiq kunlar keyinroq keladi, qachonki sportchilar yaxshi formada, ammo yuqori xaroratda mashg'ulotlarga hali moslashmagan. Tortishish – mushaklarni keskin qisqarishi – sportchini qulashga va keyingi chiqishlarini to'xtatishga majbur qilishi mumkin. Holdan toyish, elektrolitlarni yo'qotish va charchoq – uni keltirib chiqaruvchi omillar. Darhol davolash: gimnastikachini sovushga berish; mashg'ulot jarayonida yo'qotilgan suyuqlikni o'rmini to'ldirish; qisqargan mushakni ohista cho'zish. Gimnastikachi shu kuni yoki keyingi kuni shug'ullanishni boshlashi mumkin.

Issiqdan holdan toyish

Issiqdan holdan toyish – issiqlik stressi bilan uyg'unlikda, zo'riqishli faoliyat bilan chaqiriladigan shok holatiga o'xshaydi. Tashnalik va elektrolitlar zahirasini sarflanishi uyg'unlikda organizmni me'yorda ishlashiga imkon bermaydi. Simptomlar – charchash, madorsizlik va o'ta issiqni his qilish. Alomatlar – issiq va nam yoki quruq teri, puls va nafas tezlashishi, ehtimol konvulsiyalar, xushni yo'qotish, nafas yoki yurak to'xtashi.

Agar siz, sportchi issiqlik zarbasini olganini gumon qilayotgan bo'lsangiz, tez tibbiy yordamni chaqiring va ilojboricha tez uni sovutishga harakat qiling. Ortiqcha kiyimlarni eching va gimnastikachi tanasini sovuq nam sochiq yordamida, yoki unga sovuq suv sepib yoki sovuq vannaga solib sovuting. Muz solingan haltachalarni qo'ltiqlarga, bo'yin, belga, qoringa va paxlarga qo'shing. Agar sportchi hushida bo'lsa unga ichish uchun muzdak suv bering. Agar hushsiz yoki uni yo'qatayotgan bo'lsa, suyuqlik og'izdan chiqib ketishi uchun gimnastikachini yonboshiga yotqizing. Issiqlik zarbasidan zararlangan gimnastikachi vrachdan yozma ruxsatnoma olmaganiga qadar sport zaliga qaytmasligi kerak.

Adabiyotlar

1. M.N.Umarov.«Gimnastika».O`quv qo`llanma, T., “VNESHIN VESTPROM”, 2015y.,400 b.
2. Eshtaev A.K. “Sport gimnastikasi mashg`ulotining nazariy asoslari.” T.: O`zDJTI nashir.: 2000 yil.
3. Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011by Human Kinetics, Inc.

Mustaqil ta'lim mavzulari

1. Xavfsizlik faoliyat rejasi yoritib bering.
2. Bino va jihozlar inspeksiyasiga izoh.
3. Nazorat va hisoblash ishlari.
4. Atrof muhit sharoitlari ta`rif.
5. YuO`R o`rganish va birinchi tibbiy yordam yoritib bering.

Nazorat savollari

1. Gimnastikada xavfsizlik nima?
2. Gimnastikada bino va jihozlarga talab?
3. Ajralmas havflar va nazorat, hisoblashga izoh?
4. Atrof muhit sharoitlarini yoritib bering?
5. Gimnastikada birinchi tibbiy yordamga izoh?
6. Birinchi yordam aptechkasi nimalarni o`z ichiga oladi?
7. Favqulotda vaziyatlarda harakatlar nima?

4-modul. Gimnastika tarixi

REJA

1. Tarixiy ma`lumotnoma, 1917 yilgacha bo`lgan davrda gimnastika.
2. 1918-1948 yillarda O`zbekistonda gimnastikani rivoj topishi.
3. 1949-1990 yillarda gimnastikachilar erishgan yutuqlar.
4. Mustaqil O`zbekiston Respublikasining gimnastikasi, institutni bitirgan gimnastlar.

Gimnastika sport yo`nalishiini vujudga kelishi

Har bir davlat, jamiyat jismoniy madaniyatning umumiy tarixi bo`yicha, aynan o`ziga xos bo`lgan an`analarga egadir. Gimnastika bo`lg`usi sport turi sifatida, o`zgarib turgan turli tuzumlar sharoitidagi jismoniy tarbiyaning an`anaviy va noan`anaviy vositalari majmuiga asoslangan edi.²²

O`rta Osiyo hududida, jumladan, O`zbekiston davolash, sog`lomlashtirish, Amaliy jismoniy madaniyatning elementlari va yo`nalishlari ilmiy asoslangan tarixiy ildizlariga egadir (Alpomish, Ibn-sino, Amir Temu rva boshqalar).

Mazkur ma`lumotlar, qo`llaniladigan vositalar, O`zbekiston aholisi alohida guruhlardajismoniy qobiliyatlarni namoyon bo`lishi va rivojlanishi haqida keng tasavvur beradi.

Ushbu sport turida jismoniy madaniyat Bilan shug`ullanuvchilarning kata guruhi murakkab mashqlar va kombinatsiyalarni yuksak texnik darajada bajarishni qisqa vaqt ichida o`rgana olar edilar.

Joylarda bolalar uchun sport maktablarining tashkil etilishi, gimnastikachilarning turli musobaqalardagi chiqishi, birinchi sport ustalarining (masterlari) eng yaxshi yutuqlari, Olimpiya o`yinlarida ishtirok etish, mustaqil O`zbekiston Respublikada sportning yangi mavqe;

Yuksak natijalarga erishgan gimnastikachilar mahorati-bularning barchasi shu ajoyib sport tarixini tashkil etadi. Jahonning Taniqli sportchilari orasida O`zbekiston gimnastikachilari qanday o`ringa ega bo`lishgan? Ular Respublika nufuzini ko`tarishga qanday hissa qo`shishmoqda?

Mustaqillikka erishgach, respublika rahbariyati jahonda davlatimiz nufuzini ko`tarishga ularning ham qo`shayotgan hissalarini yuqori baholamoqda. SHuning uchun ham bizning gimnastikachilar haqidagi ma`lumotlar yurtimizda sodir bo`layotgan ratsional o`zgarishlarni yaqqol ko`rsatib beradi.

Fanning tarixiy qimmatini shu fan rivojlanish tarixi, o`tmish xotiralari, xalq an`analariga hurmat, ma`naviy boylik, o`quv mashg`uloti uchun nazariya, talaba va tinglovchilarni o`qitish uchun uslubiyat tashkil etadi.

²² Gimnastika: V.M.Barshay, V.N.Kuris`, I.B. Pavlov. Rostov n/D: Feniks,2009.-314s. 21-bet

Bizning vazifamiz «Tanlangan sport turi» mashgʻuloti boʻyicha zarur boʻlgan «Oʻzbekistonda gimnastikani rivojlantirish tarixi» mavzusi borasida maʼlumotlarni toʻplashdan iborat edi. Oʻylaymizki, keyinchalik mavzu qoʻshimcha maʼlumotlar bilan boyib boradi.

Oʻtmishda Oʻrta Osiyo aholisi turli xil jismoniy mashqlar va oʻyinlarni qoʻllagan, kata bayramlarda oʻtkazilgan poyga va olomon – poygalar, ot minib maxsus tayoqlar yordamida toʻp oʻynash oʻyinlari ommabop hisoblangan. Shaxmat oʻyinlari keng tarqalgan. Maʼlumki, Alisher Navoiy mohir shaxmatchi boʻlgan. Oʻsha davrlarda jangchilarni tayyorlashda qilichbozlik, poyga, kamondan oʻq otish oʻrgatilgan. Xalq oʻyinlarining koʻpchiligi oʻzida kurash, yugurish, irgʻitish va sakrash elementlarini mujassam etgan. Kurash oʻyini ommabop hisoblangan. Turkmanlar va oʻzbeklar yuqorida tortilgan arqonda turli xil murakkab akrobatik mashqlarni bajarishgan. Oʻrta asrlarda maxsus qushlar – lochin, qirgʻiy va shunqorlar yordamida ov qilish Oʻrta Osiyo xalqlari hayotida fahriy oʻrin egallagan.

Abu Ali ibn Sino «Tib qonunlari» asarida jismoniy mashqlarga katta eʼtibor beradi. Salomatlikni muxofaza qilish qoidalarini koʻrib chiqar ekan, olim jismoniy mashqlarning sogʻlomlashtirish va davolash amaliyotida tutgan oʻrni va ahamiyati haqida mukammal tarzda soʻz yuritadi. Ibn Sino olimlar orasida birinchi boʻlib jismoniy Mashqlarni taʼriflaydi: «Uzluksiz chuqur nafas olish jarayonini keltirib chiqaruvchi erkin harakat jismoniy mashq deyiladi». Buyuk olim taʼkidlashicha, salomatlikni muxofaza qilish tartibida eng asosiysi-jismoniy mashqlar bilan shugʻullanish hisoblanadi, undan soʻng ovqatlanish va uyqu tartiblariga rioya qilinadi. Agar odam oʻz vaqtida meʼyorida jismoniy mashqlar bilan shugʻullansa va kun tartibiga rioya qilsa, u hech qanday davolash chorasi va dori-darmonga ehtiyoj sezmaydi. Ibn Sino yozishicha jismoniy mashqlar bilan shugʻullanmay qoʻygan odamlar sogʻligʻi soʻnib, xarakatlanishni toʻxtatish natijasida kuchi susayib boradi. Olim fikricha, jismoniy mashqlar mushaklar, bogʻlamlar, asab tolalarini mustahkamlaydi, natijada, odamlar oʻz ishlarini bajara oladilar va xastalanishdan muxofaza etilgan boʻladilar. U jismoniy mashqlar bilan shugʻullanganda odamning yoshi va salomatligini qay darajada ekanligini hisobga olishni tavsiya etgan.

«Tib qonunlarida» bolalar, oʻsmirlar va qariyalar qachon va qay tarzda jismoniy mashgʻulotlar bilan shugʻullanishi haqida keng maʼlumot berilgan. Ibn Sinoning mashqlarni boshlash va tugatish vaqti, uqalash, xammomda va sovuq suvda choʻmilish, tanani tozalikda saqlash va boshqa gigienik talablar haqidagi fikrlari katta qiziqish uygʻotadi.

Ibn Sinoning nazariy muloxazalarni yuksak baholagan holda, shuni nazarda tutish kerakki, u davlatlarda olim fikrlari bilaularni amaliy qoʻllanilishi orasida kata tafovut boʻlgan. Olim tavsiyalarini faqatgina feodal zodagonlar qoʻllashi mumkin edi. Mahalliy xukmdorlar va din peshvolari tomonidan ezilgan hamda barcha haq-huquqlardan mahrum kambagʻal xalq ommasi esa buyuk allomaning foydali maslahatlarini amaliyotda qoʻllay olmas edilar. Shu tariqa yangi davr gimnastikasi chuqur tarixiy va ilmiy poydevorga egadir.

1. Tarixiy maʼlumotnoma, 1917 yilgacha boʻlgan davrda gimnastika.

1880 yilda maxsus hayʼat Turkiston oʻlkasida Cherkov qoshidagi toʻrt yillik bilim yurtlari uchun dastur ishlab chiqdi. Bu dasturga muvofiq rus tili, arifmetika, geografiya, chevarlikni oʻrganish darslari va gimnastika mashgʻulotlarini oʻtkazish nazarda tutilgan edi. Biroq bu dastur ham bir necha yildan soʻng uch yillik oʻquv jarayoniga moʻljallangan dastur bilan almashtirildi. Yangi dasturdan gimnastika darslari olib tashlandi.²³

Urushdan avvalgi yillarda gimnastika boshlangʻich bilim yurtlarida oʻrgatilar edi. Ammo mutaxassislarning etishmasligi, xonalar va jihozlarning yoʻqligi sababli Mashgʻulotlar mukammal darajada oʻtmas edi.

²³ Gimnastika: V.M.Barshay, V.N.Kuris, I.B. Pavlov. Rostov n/D: Feniks,2009.-314s. 32-bet

Faqatgina Toshkentdagi erkaklar gimnaziyasida gimnastika mashg'ulotlari muntazam ravishda o'tkazilar edi. Gimnaziya faoliyati to'g'risidagi yillik hisobotlarda doimo quyidagi jumla qayd etilar edi: o'quvchilar qish mavsumida gimnastika bilan sinf xonalaridan birida, yozda esa gimnastika jihozlari bilan jihozlangan bog'da shug'ullanishadi. Toshkent gimnaziyasi talabasi P.S.Grameniskiy xikoya qilishicha gimnastika darslari zerikarli o'tar edi. Jihozlar yo'q edi. Odatda mashg'ulot ixtiyoriy mashqlar, piramidalar, marsh qilish mashqlaridan iborat bo'lar edi. Gimnastika darslari mashg'ulot o'tkazishga yaxshi moslashtirilmagan majlislar zalida o'tkazilardi.

Farg'ona gimnaziyasining sobiq talabasi G.M. Bernatskiyning guvohlik berishicha bu erda gimnastika darslari goh-gohida o'tkazilardi; darslar mundarijasi esa butkul o'qituvchining tayyorgarligiga bog'liq bo'lgan. Masalan, 1915-1916 o'quv yillarida Farg'ona gimnaziyasida chalasavod fldfebel dars bergan va uning mashg'ulotlari safdagi xizmat ustavidan olingan mashqlardan iborat bo'lgan.

Biroq shuni yodda tutish kerakki, gimnaziyalar imtiyozli bilim yurtlari bo'lib, o'quv haqi yiliga 40rubldan tashkil etgan. Tabiiyki, mehnatkashlarning farzandlari bunday maktablarda o'qiy olmasdilar. Toshkent gimnaziyasida 80 foiz talabalar dvoryanlar va boy amaldorlarning bolalari edi. Qolganlari esa ruxoniylar, savdogarlar, fabrikantlarning farzandlari bo'lgan.

Mahalliy millat vakillaridan bo'lgan talabalar foizi juda kichik edi – 0.5-1.6%.

«Gimnastika va jismoniy mashqlar shinavandalari jamiyati»ning Nizomida (1904 yilda Toshkentda tuzilgan) qayd etilishiga o'quv uassasalarining talabalari jamiyatga a'zo bo'lishlari mumkin bo'lmagan.

O'sha davrda yagona pedagogika bilim yurti bo'lib Turkiston o'qituvchilar seminariyasi (1978 yilda Toshkentda ochilgan) xisoblangan. Seminariya Turkiston o'lkasida rus va rus-tuzem maktablari uchun o'qituvchilarni etkazib berardi. Bu o'qituvchilar jismoniy tarbiya to'g'risida eng sodda tasavvurlarga ega edilar. Gimnastika bo'yicha o'quv rejasidako'rsatilgandek, «Tarbiyalanuvchilarning gimnastik mashqlari - saf mashqlari, erkin xarakatlar, gimnastika o'yinlari va gimnastik jihozlar bilan bajariladigan mashqlardan iborat edi».

Ba'zida Toshkentda shved va fransuz gimnastikasi o'qituvchilarini tayyorlash bo'yicha qisqa muddatli o'quv kurslari tashkil etilar edi. Ularda o'qish haqi juda ham yuqori bo'lgan. SHuning uchun kurs tinglovchilari soni 10-15 kishidan iborat bo'lardi.

1904yilda «Gimnastikada va jismoniy mashqlar shinavandalari jamiyati» tuzildi. Bu davrda gimnastika tushunchasiga yugurish, sakrash, irg'itish kabi mashqlar ham kirgan. Biroq bu respublikamizdagi dastlabki sport jamiyati bo'lib, gimnastikani kelgusi rivojlanishi uchun katta ahamiyatga ega edi. Mazkur jamiyat bir guruh sportchilar tashabbusi bilan tuzilgan bo'lib, 15-20kishidan iborat edi. Toshkentda gimnastika-qilichbozlik maktabi ochilgan esa, jamiyat yanada ommaviylashib, uning a'zolari soni ortib bordi. Lekin avvalgidek, bu davr gimnastikasi tarkibida zamonaviy gimnastika talablariga javob bermaydigan mashqlar mavjud edi. Musobaqalar ham o'tkazilmas edi.

Maktablardagi jismoniy tarbiya muammolari Toshkentda 1910 yil 26- dekabrda 1911yil 2-yanvargacha o'tkazilgan o'rta bilim yurtlari o'qituvchilarining birinchi Turkiston qurultoyida ko'rib chiqildi. Jismoniy tarbiya bo'yicha maxsus seksiya tashkil etilib, keng doiradagi muammolar: dastur mundarijalari, sotalar soni, o'qitish uslubiyati bo'yicha tavsiyanomalar ishlab chiqildi. Qurultoy qarorlarida gimnastikadan dars berish ham erkaklar, ham ayollar o'quv muassasalaridagi tarbiya tizimi uchun zaruriy ekanligi ta'kidlab o'tilgan.

1912 yildan boshlab Toshkent, Peterburg, Varshava va boshqa shaharlardan gimnastika bo'yicha dastlabki trenerlar kela boshladi. Harbiy okrug bosmaxonasi ishchilari gimnastika to'garagini tashkil etadilar.

1912 yilda Stokgol'mda o'tkaziladigan Olimpiya o'yinlari uchun Rossiya terma komandasini tuzish maqsadida Turkistonda sport gimnastikasi bo'yicha rasmiy musobaqalar o'tkazildi. Poruchik Volchanskiy musobaqa g'olibi bo'ldi. Mazkur birinchi rasmiy musobaqalar o'tkazilgan sana O'zbekistonda sport gimnastikasi bunyod bo'lgan kun deb hisoblanadi. SHundan so'ng Qo'qon, Farg'ona va Samarqand shaharlarida ham gimnastika jamiyatlari tashkil etildi.

1912 yilda Toshkentlik gimnastikachilar Moskvada o'z mahoratlarini namoyish etdilar.

1915 yilda Toshkentda ayollar gimnastikasi bo'yicha dastlabki o'quv kurslari ochildi. Shu kurslarni bitirgan Polina Vladimirovna Garfung O'zbekistonda gimnastikani rivojlanishiga ulkan hissa qo'shdi. Oktyabr inqilobidan keyingina, gimnastika ommaviy tarzda rivojlandi. Aholini jismoniy va sport orqali sog'lomlashtirish davlat ishiga aylandi. Shu tariqa O'zbekiston mehnatkashlarini jismoniy tarbiyalash umumiy tizimida gimnastika muhim o'rin egalladi. Chor Rossiyasi davridan qolgan shved va boshqa gimnastika tizimiga almashdi. Gimnastika Buxoro, Kattaqo'rg'on, Namangan, Urganchda ham tarqala boshladi. Bu davrda harbiy qismlar va harbiy bilim yurtlarida gimnastika faol rivojlanadi.

2.1918 – 1948 yillarda O'zbekistonda gimnastikaning ravnaq topishi.

1918 yilda «Bolalar sport klubi» ochildi bo'lib, unda o'yinlar va gimnastika mashqlari o'tkazilar edi. 1919 yildan boshlab, talabalar o'rtasida «Olimpiya o'yinlari» deb ataluvchi turli musobaqalar o'tkaziladigan bo'ldi.

1920 yil 10-oktyabrda 1- O'rta Osiyo olimpiadasi ochildi. Bu anjuman jismoniy madaniyat bilan shug'ullanuvchilar uchun katta hodisa bo'ldi va ularning yutuqlarini namoyish etish imkonini berdi. 1921 yilda Turkfront vseobuch boshqarmasi qoshida jismoniy madaniyat Markaziy Soveti tashkil etiladi. Uning maqsadi – turli jismoniy madaniyat tashkilotlarini birlashtirish va Turkiston mehnatkashlarini jismoniy tarbiyalash ishlarini rejaga muvofiq boshqarishdan iborat edi.

1921 yilda II-O'rta Osiyo Olimpiadasi ochildi. Uning dasturi I olimpiada dasturiga nisbatan ancha kengaytirilgandi.

1919 – 1921 yillarda Farg'ona maktabida jismoniy madaniyat bo'yicha dars bergan G.M. Bernatskiyning hikoya qilishicha, gimnastika darslari majburiy bo'lgan va talabalar tomonidan sevilib o'rganilgan.

1920 yilda Farg'ona viloyati harbiy komiteti qoshidagi Vseobuch bo'limi «Besh yillik maktablarning 1 va 2 sinflarida jismoniy tarbiyadan ta'lim berish bo'yicha qisqa dastur»ni ishlab chiqdi. Dasturda gimnastika, yugurish, sakrash o'yinlari bilan shug'ullanish nazarda tutilgan. Mazkur dastur mundarijasida quyidagilar bayon etilgan. «Gimnastika maqsadi-to'g'ri jismoniy rivojlanishga erishish, organizm faoliyatidagi kamchiliklarni tuzatish, harakatlarni koordinatsiyalash qobiliyatini yuzaga keltirish, tartib-intizomni rivojlantirish va asab sistemasini mustahkamlash.

Yugurish: yurak, o'pka, ovqat xazm qilish a'zolarining faoliyatini faollashtirish, ichki a'zolar mushak tolalarini rivojlantirish, iroda va shijoatni kamol toptirish.

Sakrash: yuqorida ko'rsatilgan xislatlar hamda epchillikni rivojlantirib, mushaklarni tez qisqartirishga yordam beradi.

O'yinlar: umumiy jismoniy rivojlantiruvchi ta'sir ko'rsatib, asab tizimini mustahkamlaydi, ruhiy hislatlarni rivojlantirib, mustahkamlaydi va umuman pedagogik tarbiya vositalaridan biri hisoblanadi».

O'qituvchiga quyidagilar tavsiya etilgan:

Mashg'ulotlarni toza havoda yoki shamollatilgan xonalarda o'tkazilishi kerak. Jismoniy madaniyat Soveti qoshidagi ilmiy seksiya tomonidan jismoniy madaniyat bilan shug'ullanuvchilarni tekshirish bo'yicha antropometrik laboratoriya tashkil etildi. Butunrossiya markaziy ijroqo'mi Prezidiumining 1923 yil 27iyuldagi qaroriga muvofiq Turkiston ijroqo'mi qoshida jismoniy madaniyat bo'yicha o'lka soveti ta'sis etilgan bo'lib, u respublikada jismoniy madaniyat va sportni ravnaq topshirishni boshqarish va nazorat qilish organi hisoblangan. 1924 yilda butunturkiston Spartakiadasi o'tkazildi. SHu sport anjumanlari respublikada gimnastikani rivojlantirishga salmoqli hissa qo'shdi. 1924yilda milliy davlat chegaralanishi natijasida O'zSSRning tashkil etilishi o'lkamizda jismoniy madaniyat, jumladan, gimnastikani rivojlanishi uchun imkoniyatlar yaratdi. Bu sport to'g'ri mahalliy yoshlar orasida o'z muxlislarini topdi. Masalan, 1926yilda Toshkentda tashkil etilgan 3ta to'garak a'zolaridan 160tasi o'zbeklar edi. SHunga qaramay malakali mutaxassislarning etishmasligi gimnastikani rivojlanishiga xalaqit berardi.

1928 yilgi Butunittifoq spartakiadasida tayyorgarlik bosqichi sifatida 1927 yilda Butun O'zbekiston spartakiadasi o'tkazildi. Uning dasturida sport gimnastikasi ham bor edi.

Gimnastikachilar mahorati hali past darajada edi. II-butun O'zbek spartakiadasida esa (1928y.) Moskvada bo'lib o'tadigan sport anjumanida ishtirok etish uchun respublikaning terma jamoasi tanlanadi hamda O'zbekiston ushbu musobaqalarida 4 – 5 o'rinlarni egallaydi. Toshkentlik gimnastikachi Mechislav Murashko esa SSSRning mutloq chempioni unvoniga sazovor bo'ladi.

1929 yilda Toshkentda birinchi marta jismoniy madaniyat to'garaklari orasida sport gimnastikasi bo'yicha jamoa musobaqalari o'tkazildi. Bu davrda gimnastikada to'rtkurash mavjud edi: turnik, halqalar, «eshak» (kozyol) va erkin mashqlar. 1931-34 yillarda butunittifoq jismoniy madaniyat majmuasini (GTO) tashkil etilishi respublikaning sport hayotida muhim xodisa bo'ldi. Buning natijasida gimnastikani yanada rivojlanishi uchun imkoniyat yaratildi. Gimnastikachilar mahorati oshib bordi. 1933 yilda Toshkentda bo'lib o'tgan gimnastika bo'yicha birinchi rasmiy birinchilikda, so'ngra esa kelgusi yillarda E.Dxin, B.YAstrebov, E.Eletsкая, B.Bogatova, V.Nazarova, N.Kotin, A.Petuxov va boshqa gimnastikachilar katta yutuqlarga erishdilar. 1933 yilda butun O'zbekiston spartakiadasi bo'lib o'tdi. Shu yili «Dinamo» jamoalarining butunittifoq musobaqalarida O'zbekistonlik gimnastikachi Rubovski katta yutuqlarga erishdi va 2o'rinni egalladi.

1930 yilardan boshlab bolalar va o'smirlar orasida sport gimnastikasini rivojlantirish bo'yicha ishlar olib borildi. Bu davrda Toshkentdagi olimlar uyi qoshida birinchi bolalar seksiyasi tuzildi, unga N.V.Kravchenko rahbarlik qilgan.

Gimnastika qishloq hayotiga ham kirib bordi. 1943 yilda 1 kolxoz-savxoz spartakiadasi o'tkazilgan bo'lib, uning jamoa birinchiligida guruhli gimnastika mashqlari kiritilgan edi. Ko'hna sport klublaridan bo'lmish matbuotchilar sport to'garagi katta muvaffaqiyat qozongan edi. Bu yillarda mazkur klubda sport gimnastikasi bo'yicha respublikaning taniqli trenerlaridan biri M.K.Arangel'skiy ishlar edi. U ko'plab mohir gimnastikachilarni tarbiyalab etishtirdi.

1934 yilda bo'lib o'tgan I O'rta Osiyo spartakiadasida jamoa birinchiligini o'zbek gimnastikachilari qo'lga kiritdilar. 1935-37 yillarda gimnastika rivoji davom etadi, chunki bu yillarda «Spartak», «Lokomotiv» kabi ko'ngilli sport jamoalari tuziladi.

Bolalar sport maktablari tashkil etilib, ularda gimnastika bo'limlari ochildi. Bu esa gimnastika bilan shug'ullanuvchilar va seksiyalar sonining ortib borishiga olib keladi. Shu davrning etakchi trenerlari M.Arangel'skiy, N.Sal'nikov, N.Kotin, A. Petuxov bo'lib, ular ajoyib, etuk gimnastikachi va trenerlarni tarbiyaladilar. Ular orasida xizmat ko'rsatgan sport ustasi (masteri) A.Abramyan, SSSRda xizmat ko'rsatgan trener V.Kurlyand, sobiq SSSRning mutloq (absolyut) chempioni Genrietta Konovalova, A.Borodin, N.Tarasova, V.Merkulov bor edi.

1936 yilda O'zbekistonda birinchi marta sport gimnastikasi bo'yicha bolalar birinchiligi bo'lib o'tdi. V.Lebedev va R.Tomilina respublika chempionlari unvoniga sazovor bo'ldilar. Yosh gimnastikachilar G.Kust va O.Sokolovskaya a'lo natijalarga erishadilar. Boshqa shaharlardan ham moxir gimnastikachilar etishib chiqadi. Masalan, Chervichenko – respublikaning eng kuchli gimnastikachilaridan biri hisoblangan.

1937 yilda shahar xalq ta'limi bo'limi qoshida bolalar sport maktabi tashkil etilib, unda gimnastika bo'limi ochildi. Bu xol respublikada gimnastikani kelgusida rivojlanishi uchun katta ahamiyat kasb etdi. XTSHB sport maktabi ko'plab bo'lg'usi sport ustalarini etishtirib berdi. Mutloq chempion, xizmat ko'rsatgan sport ustasi Galina Shamray, sport ustalari A.Markov, S.Chuksieva, V.Xrimpach, E.So'rkina, V.Bondarenko, R.Bol'shakova, P.Pankrat'ev shular jumlasidandir.

Mazkur maktab ochilgan kundan boshlab, 1959 yilgacha sobiq O'zSSRda xizmat ko'rsatgan o'qituvchi Polina Vladimirovna Garfung maktab direktori lavozimida xizmat qildi. Aleksey Mixaylovich Pokrovskiy 20 yil davomida shu maktabda etakchi trener bo'lib ishladi.

1938 yilda Leningradda o'tkazilgan butunittifoq musobaqalarda bizning yosh gimnastikachilar birinchi marta ishtirok etib, 5o'rinni egalladilar va bu bilan kuchli jamoalar xisoblangan Kiev, Tbilisi, Minsk jamoalarini ham ortda qoldirdilar. Kelgusi yili esa jamoamiz 4o'rinni egalladi.

1939 yilda butunittifoq musobaqalarda o`zbekistonlik yosh suzuvchilar 2o`rinni , gimnastikachilar 4 o`rinni, engil atletikachilar 6 o`rinni egalladilar.

Urushdan oldingi yillarda mahalliy millatga mansub gimnastikachilar bilan ishlash yaxshi yo`lga qo`yilgan edi. 1940 yilda respublika terma jamoasi tarkibida 4 ta o`zbek yigiti Jo`raev, Jabborov, Toxirov, Ergashevlar bo`lgan. O`zbek qizlari orasidan Maqsudova, Ishoqova, Rozdanova kabi gimnastikachilar etishib chiqdi. O`zbek gimnastikachilarini tarbiyalashda Toshkent shahridagi 90 sonli maktab o`qituvchilarining, jumladan, L.Vapoevning xizmatlari beqiyosdir. Bu inson ko`plab yurtdoshlarimiz kabi Ulug` Vatan urushida halok bo`lgan. Urushdan oldingi davr vazifalariga mos ravishda ishni katta qurilishi jismoniy tarbiya tizimining mushtarak uslubiy asosi sifatida MMT (GTO) majmuasini tashkil etilishi shu yillarda gimnastikani rivojlanishining asosiy omili hisoblanadi.

Barcha boshlang`ich o`rta maktablarda 1 sinfdan boshlab, 1943 yil 1 yanvardan e`tiboran harbiy-jismoniy, boshlang`ich tayyorgarlikni o`rganish joriy etiladi.

Harbiy ta`lim tizimida jismoniy mashqlar salmog`i katta edi, 1 – 2 sinflarda safda yurish mashg`ulotlariga ajratilgan 30 soatdan 24 soati gimnastikaga to`g`ri kelar edi. 3 – 4 sinflar uchun ham nisbat qariyb shunaqa edi. 5-10 sinf o`quvchilari uchun safdagi tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida gimnastika, boks, kurash, suzish, futbol, voleybol, granata irg`itish, sakrash, arqonga chirmashib chiqish, to`siqlarni engib o`tish , velosport mototsikl va parashyut bilan tanishish tavsiya etilgan. Bundan safdagi tayyorgarlik mashqlariga 5-7 sinflarda harbiy tayyorgarlikka ajratilgansoatlar yarmi hamda 8 – 10 sinflar uchun ajratilgan soatlarning uchdan bir qismi to`g`ri kelardi.

Bu davrda voleybol, gimnastika, engil atletika, futbol va boshqa sport turlari bo`yicha maktab ichra va maktablararo musobaqalar tashkil etilib, bolalar sport maktablari va maktabdan tashqari boshqa muassasalar faoliyat ko`rsatgan.

1943 yil sentyabr` oyida maktabdan tashqari muassasalarni tiklash to`g`risida maxsus qaror qabul qilindi. 1944 yilda 118ta maktabdan tashqari muassasa, shu jumladan, 16ta pionerlar uyi, 11ta bolalar sport maktablari (BSM), 7ta bolalar o`yingohlari va bog`lari, markaziy turist – ekskursion stansiya mablag` bilan ta`minlangan. BSM da 1944yilda 2000dan ortiq o`quvchi shug`ullangan. Toshkent shahar shalq ta`limi bo`limining etakchi BSMida gimnastika, qilichbozlik, kurash, engil atletika, suzish, boks seksiyalari faoliyat ko`rsatgan.

Buyun g`alaba yaqinlashgan sari ommaviy – sport ishlari faollashdi. Masalan: 1945yilda o`quvchilarning ta`til vaqtida o`tkazilgan ommaviy – sport tabirlari rejasi an`anaviy shahmat turnirlari va otish musobaqalaridan tashqari, Toshkentda gimnastika bo`yicha respublika bolalar musobaqalarini o`tkazishni ham mo`ljallagan.

Tabiiyki, urush mamlakatimiz xalqlarining osoyishta mehnatini vaqtincha bo`lsada, izdan chiqardi. Vatan urushi frontlarida A.Boyarinov, U.Asadov, V.Borodin kabi o`zbek gimnastikachilari shijoat bilan jang qilishdi, G.Xutoryanskiy Vatan himoyasi yo`lida halok bo`ldi. Etakchi trenerlar shu yillarda harbiy qo`mitalarda ish olib borishdi. Biroq, hatto shu davrda ham ishlab turdi, musobaqalar o`tkazildi, sport yutuqlarining o`sib borishi bilan bir qatorda gimnastikachilarni o`qitish uslubiyati va texnikasi ham taraqqiy etdi.

1935 yilda jismoniy madaniyat texnikumi ochilgan bo`lib, unda Moskva instituti bitiruvchisi Yan Xalilovich Murtazin, shuningdek, Rashid Xamidov va Umar Asadovlar gimnastikadan saboq berdilar.

1936 yilda texnikum talabalari R.Xamidov va P.Zaviruxa respublika chempionlari unvoniga sazovor bo`ldilar.

Texnikum tarbiyalanuvchilari: Muxammadali Tojiev – dotsent, 1966-1971 yillarda gimnastika kafedrasining mudiri; Georgiy Davidovich Jorjoladze – gimnastika kafedراسi mudiri; so`ngra qishki sport turlari bo`yicha bolalar sport maktabi direktori, jismoniy madaniyat institutida 1955 yildan 1973 yilgacha faoliyat ko`rsatgan; Karim Jo`raev – taniqli gimnastikachi, birinchiliklar sovrindori, uzoq yillar davomida TKXIMI jismoniy tarbiya kafedراسi mudiri; Rixsi Olimova Qozieva, dotsent, JMI kafedra mudiri; Yuriy Al`bertovich Isxoqov 1946-1949 yillarda respublika

terma jamoasi tarkibida suvga balandlikdan sakrash bo'yicha sovrindor bo'lgan, dotsent, ToshDU da jismoniy tarbiya kafedrasini mudiri, O'zbekiston gimnastika federatsiyasi Prezidenti bo'lgan.

3.1949 – 1990 yillarda gimnastikachilar erishgan yutuqlar

Galina Shamray – Respublika chempioni, so'ngra SSSRda xizmat ko'rsatgan sport ustasi, «HURMat belgisi» Ordeni kavaleri (1957y.) birinchi Sovet absolyut jahon chempioni (1954y.), Jamoa hisobida Olimpiya chempioni (1954y.).xodada bajariladigan mashqlar bo'yicha SSSR chempioni (1955y.) Birinchi treneri Vasiliy Vasil'evich Vnuchkov, SSSRda xizmat ko'rsatgan trener, 1955-66yillarda gimnastika kafedrasining katta o'qituvchisi. «HURMat belgisi» ordeni bilan mukofatlangan (1971y.) Butunittifoq toifadagi hakam.

Shu davrning mohir gimnastikachilari: sport ustalari A.Markov, Liliya Kushnarenko, Viktor Xrimpach va boshqalar, etakchi trenerlar – M.K. Arxangel'skiy, G.V.Andler, V.Kurlyand, A.V. Petuxov, A.M.Pokrovskiy, R.G.Sarkisov. Bolalarni gimnastika bilan shug'ullanishga jalb etishda sport ustalari S.Chuksieva, T.N.Artamonov, E.So'rkina, T.S.Karimov, A.Ovsiyannikov, I.Krichmar o'z hissalarini qo'shdilar.

Nukus pedagogika oliygohning jismoniy tarbiya fakul'tetida I.Lo'qmonov, N.Govorov, L.Govorova, P.Ospanov, D.Joldasov, D.Niyozimbetov kabi o'z kasbining mohir ustalari tahsil olgan va faoliyat ko'rsatgan.

Toshkent pedagogika institutida A.M.Pokrovskiy, G.V.Indler (keyinchalik Minsk shahridagi jismoniy madaniyat oliygohida kafedra mudiri), N.Vaksin, B.Yusupov; sport ustalari S.Chuksieva, V.I.Usikov, B.Melkumov, V.Chexovich, n.Kuznetsova, I.Braginskiy, S.Kvetnoy kabilar oliy toifadagi sportchilarni tarbiyalash yo'lida sharaf bilan ehnat qilishgan.

Sport ustalari.

№	Ismi sharifi	yili	№	Ismi sharifi	yili
1	Bondarenko Z.M.	1956	5	Kiseleva N.	1963
2	Tumanova S.	1957	6	Xankeldiev Sh.	1963
3	Braginskiy	1962	7	Jeyko R.	1963
4	Orlovskiy V.	1963			

Mahoratli sportchilar.

Isxakov Yu.A. So'rkina R.S. So'rkina E.S. Xrimpach V.R. Markov A. Krichmar I. Karimov T.S. Djuraev K.D. Artamonov N.N. Avanesov S. Karimov S. Sharipov R. Yuldashev E. Ibragimov T.S. Giyasov G.Sh.Ataxanov A. Diomidov A.V. Diomidov S.V. Xankeldiev Sh.X. Atabaev V. Eshtayev A.K. va boshqalar.

Tajribali murabbiylar.

Sport gimnastikasini rivojiga xissa qo'shgan tajribali murabbiylar: Vnuchkov V.V., Petuxov A.V., Arxangel'skiy A.M., Pokrovskiy A.M., Petrov G.V., Indler G.V., Egorov Yu.P., Popov Yu.P., Isxakov Yu.A., So'rkina R.S., Mel'kumov B.V., Usikov V.I., Pak A., Yusupov B.M., Ibragimov T.S., Petrov Yu.V., Neklyudov Yu.M., Kurlyand V., Kotin N.V., Karimov T.S., Diomidov A.V., Kvetnoy S.X., Sarkisov R.G., Ermakov Yu.Z., Bol'shakov G.V., Aksenov V.F., Bondarenko Z.M., Kuznetsova Z.M. 1955 yildan boshlab O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya oliygohida kafedra mudiri lavozimida Egorov Yuriy Pavlovich, Malomet Ven'yamin Aleksandrovich, Xorobrov Vasiliy Aleksandrovich, Yusupov Botir Muxamedovich, Jorjoladze Georgiy Davidovich, Berezin Aleksey Maksimovich, Tojiev Muxammadali Usmanovich, Niyozbekov Ulug'bek Rustamovich, Lebedev Nikolay Ivanovich, Efimenko Aleksandr Ivanovich faoliyat ko'rsatishgan.

Sergey Diomidov va Elvira o'z davrining erkin gimnastika yulduzlari bo'lgan. Sergey Viktorovich Diomidov sobiq SSSRda xizmat ko'rsatgan sport ustasi, 60 yillarning eng yaxshi gimnastikachilaridan biri. 1965 va 1969 yilda absolyut SSSR chempioni, xalqada bajariladigan mashqlar bo'yicha 1968 yilgi SSSR chempioni, bruslarda bajariladigan mashqlar bo'yicha 1964, 1966, 1970 yilgi SSSR chempioni, turnikda bajariladigan mashqlar bo'yicha 1970 yilgi SSSR chempioni.

Saadi El`vira Fuadovna (1952y. Toshkent) SSSRda xizmat ko`rsatgan sport ustasi, Xalqlar do`stligi ordneni (1976y.) bilan taqdirlangan. Jamoa birinchiligida 1972 yilda erkin mashqlar va xodada bajariladigan mashqlar bo`yicha SSSR chempioni, xodada bajariladigan mashqlar bo`yicha 1973 yilgi SSSR chempioni.

Jismoniy madaniyat oliygoxi bitiruvchilaridan hozirgi kunda E.Saadi – Amerikada, I.Grigoryans – Moskvada, MDU, Meli Teshaboev – Avstraliyada, E.Isyanova – Shvetsariyada, Yuldashev Hamidulla Qayumovich – Toshkentda, vazir muovini, XTSHB boshlig`i, prof. Sher Xakimovich Xonkeldiev – Farg`onada faoliyat ko`rsatishmoqda.

Uzoq yillar davomida gimnastika kafedrasida quyidagi o`z kasbining mohir ustalari yosh gimnastikachilarga ta`lim berishgan: Shimanskaya Aleksandra Pavlovna, Bal`ko Roza Timofeevna, Popova Aleksandra Nikitichna, Popov Yuriy Pavlovich, Vnuchkov Vasiliy Vasil`evich, Mil`to Vyacheslav Zaxarovich, Kolodyajno`y Viktor Vasil`evich, Kolodyajnaya Tat`yana Aleksandrovna, Ivanova Ol`ga Fedorovna, Bol`shakov Gennadiy Viktorovich, Galetko Lyudmila Vasil`evna, Starikov Igor` Aleksandrovich, Peirov Georgiy Vyacheslavovich, Karimov Toshxon Sayfullaevich, Karimov Mixail Karimovich, Alimova – Bekina Tamara Vasil`evna, Petrov Igor` Viktorovich, Mokina Galina Nikolaevna, Gostev Eduard Konstantinovich, Isyanov Rashid Zaxarovich, Minakova Alla Borisovna, Umarov Mars Narzievich, Efimenko Aleksandr Ivanovich, Niyazbekov Ulug` Rustamovich va boshqalar.

Kafedra o`qituvchilari doimo o`z kasbiy mahoratlarini oshirishga harakat qilishadi. Ular tomonidan 400 tadan ortiq ilmiy ishlar, shu jumladan, darslik, maqolalar, 100ta uslubiy qo`llanma, 100 ta uslubiy tavsiyalar va 300ta ilmiy maqolalar nashr qilingan. Kafedra o`qituvchilari va bitiruvchilari orasidan fan doktori ilmiy darajasini ikki kishi Xankeldiev Sh.X. va Yuldashev X.K. professor ilmiy unvonini 3 kishi – Xankeldiev Sh.X., Yunusov T.T., Yuldashev X.K., dotsent ilmiy unvonlarini 20 dan ortiq kishi olishgan. Kafedra faoliyat ko`rsatayotgan davr ichida 2000 ga yaqin yuqori malakali mutaxassislar, jumladan 1300 ta sport ustasi, 25 ta xalqaro toifadagi sport ustasi, 100 ta xizmat ko`rsatgan sport ustasi tayyorlandi. Olimpiya o`yinlarining 2 karra chempioni, jahon chempioni, jahon chempioni E.Saadi, Olimpiya o`yinlarining fristayl bo`yicha chempioni A.Cheryazova va gimnastika bo`yicha chempion O.Chusovitina, gimnastika bo`yicha olimpiya o`yinlari kumush medal sovrindori, jahon chempioni S.Diomidov yuksak muvaffaqiyatlarga erishdilar. Kafedraning beshta talabasi esa Osiyo chempionatining sovrindorlari bo`lishdi: O.Chusovitina, A.Dzyundzyak, B.Bayatanova, A.Gordeeva, S.Babaeva.

G.V. Indler, Yu.P.Egorov, A.M.Berezin, V.A.Xolobrov, Yu.P.Popov, T.Yunusov, Sh.X.Xankeldiev, U.R.Niyozbekov, G.V.Fedotov, V.V.Vnuchkov, G.V.Bol`shakov, N.I.Lebedov, M.B.Frank, Yu.A.Isxoqov, A.Vyal`sev, M.U.Tojiev, A.P.Shimanskaya, I.M.Kolotilova, M.N.Umarov, B.M.Yusupov, E.Gostev, M.Karimov, A.I.Efimenko va boshqalar o`z mehnat faoliyatlari bilan fan rivojiga hissa qo`shdilar.

Gimnastika kafedrasida o`qituvchilari bir necha yillar davomida sport gimnastikasi bo`yicha respublika terma jamoasi a`zolari faoliyatining pedagogik nazoratida ishtirok etadilar va texnik tayyorgarlikni yanada mustahkamlash borasida tavsiyalar berdilar. Gimnastikachilarni muntazam kuzatuv natijalari ilmiy to`plamlarda nashr qilinadi va sportchilarni musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishga o`z hissasini qo`shdi.

Gimnastika rivojlanib borgan sari sport bazalarini jihozlar bilan etarli darajada ta`minlanishiga talab ortib bordi. Agarda hozirgi sport zallarni 50 yillardagi sport zallari bilan taqqoslab ko`rilsa, respublikamizning eng sara gimnastikachilari qanday sharoitda shakllangan haqida tasavvurhosil qilish mumkin bo`ladi.

O`sha davr 1960-1990 yillar gimnastikachilari erishgan natijalar qayd etilgan:

I. SPARTAKIADA 1956

1	Xrimpach V.	104,9	33o`rin
2	Krichmar I.	104,15	39 o`rin

3	Artemov N.	100,6	54 o`rin
4	Sorvin K.	98,65	60 o`rin
5	Po`nkrat`ev	97,45	60 o`rin
6	Sirkin E.	96,45	73 o`rin
7	Ovsyannikov A.	88,65	101 o`rin
8	Petrov Y.U.	33,8	128 o`rin

II. SPARTAKIADA 1959

1	Xrimpach V.	105,1	34 o`rin
2	Sirkin E.	104,65	36-37 o`rin
3	Dragunkin A.	104,3	41 o`rin
4	Babaev V.	103,7	44
5	Ovsyannikov A.	10,65	45
6	Devyatov V.	102,7	53-54 o`rin
7	Kapriel`yans A.	99,55	76-78 o`rin
8	Sirkin R.	99,55	91 o`rin

III. SPARTAKIADA 1963

1	Kvetnoy S.	106,7	37-39 o`rin
2	Dragunkin A.	106,3	45 o`rin
3	Sirkin E.	103,75	71 o`rin
4	Stepanyans R.	103,25	78-79
5	Sorvin K.	102,7	83-84
6	Chexovich V.	102,5	85-86
7	Babaev V.	102,2	91-93
8	Jidkov V.	101,25	101
9	Diomidov S.	98,65	117
10	Braginskiy I.	91,15	120
11	Shindryaev V.	91,15	153
12	Mazur A.	87,0	165-166

SPARTAKIADA 1967

1	Diomidov S.	113	4
---	-------------	-----	---

2	Jesan V.	107,6	36
3	Atabaev V.	105,05	68
4	Sirkin R.	104	79
5	Sniser P.	103,9	81
6	Rumi D.	101,85	106
7	Panferov G.	101,45	110
8	Orlovskiy V.	100,75	118
9	Jidkov V.	100,6	120
10	Mazur A.	98,65	141
11	Shushlebin V.	97,2	152
12	Sirkin E.	89,05	191

KMS

1	Maxort N.	107,3	1
2	Akopyans A.	107,1	2
3	Ayupov A.	105,5	7
4	Berkinov A.	103,5	25
5	Xil'ko V.	102,7	31

Final ko'pkurashda

1	Diomidov S.	113,05	2 o`rin
---	-------------	--------	---------

IV. SPARTAKIADA 1971

1	Sandler L.	101,1	32
2	Sosedov E.	99,15	41
3	Galkin E.	97,8	46
4	Kansev L.	96,85	47
5	Lopatkin V.	96,8	48
6	CHernopudrov G. Kms	101,25	14

V. SPARTAKIADA 1975

1	Yakunin G.	109,5	3
2	Sosedov V.	101,95	60
3	Maxort N.	100,65	71

4	Lopatkin V.	100,05	76
5	Lavrenko A.	100,0	78
6	Deydey S.	99,5	81
7	Sharipov R.	42,45	120

VI. SPARTAKIADA 1979

1	Ataxanov A.	112,6	12
2	Maxmudov R.	110,9	32
3	Markelov E.	109,55	43
4	Mansurov A.	108,55	54
5	Galiev R.	108,1	68
6	Svechnikov YU.	107,55	75

SPARTAKIADA 1983

1	Ataxanov A.	111	21
2	Axtyamov R.	108,4	49
3	Nazarov V.	107,5	61
4	Ayrapetov S.	107,0	66
5	Nilov A.	106,7	70
6	Ishkulov A.	106,35	74

VII. SPARTAKIADA 1987

1	Gabitov R.	112,8	6
2	Polyakov A.	109,55	32
3	Afzalov R.	108,55	41
4	Axtyamov R.	108,1	48

VIII. SPARTAKIADA 1991

Renat Galimov, Aleksandr Nesterov, Renat Maqsudov, Il`dar Valiev, Boris Zalyadskiy, Andrey Badurov 6 o`rin, B.Zalyadskiy, A.Badurov halqaro toifasida sport ustasi talabini bajarishdi.

Jamoa hisobida beshinchi, oltinchi o`rinlar yaxshi natija hisoblanadi. (1967, 1959, 1963, 1991 yillar).

Ko`pgina gimnastikachilar ikkita spatakiadada ishtirok etishgan: Xrimpach V., Ovsyannikov A., Dragunkin A., Diomidov S., Pankratov P., Sorvin K., Jidkov V., Sosedov E., Otaxanov A., Sirkin E. esa hatto to`rtta spartakiadada qatnashgan.

Bu xol aynan shundan dalolat beradiki, gimnastikachilar uzoq yillar davomida turg`un natijalarga ega bo`lishgan. Ularning tayyorgarligi o`sha davrda mashq qilish sharoiti hozirgi kundagiga nisbatan ancha yomon bo`lishiga qaramay, uzoq vaqt davomida mashq qilish imkoniyatini bergan.

Oxirgi yillarda A.Mansurov, R.Afzalov, E.Valeev, Oksana Chusovitina va Anastasiya Dzyundzyak kabi oliy toifadagi o'zbek gimnastikachilari o'z mahoratlarini namoyish etmoqdalar.

XXVI Olimpiya o'yinlarida o'zbekistonlik gimnastikachi Eldar Valeev nisbatan ijobiy natijalarga erishdi. Uning treneri Robert Geramovich Sarkisov qirq yildan ortiq vaqt davomida yuqori toifadagi gimnastikachilarni tarbiyalab kelmoqda. Sergey Diomidov ham Sarkisovning shogirdlaridan biri hisoblanadi.

Diomidov Sergey Viktorovich (1943y.To'rtko'l), SSSRda xizmat ko'rsatgan sport ustasi, 60 yillarning eng yaxshi gimnastikachilaridan biri. 1965 va 1969 yilda absolyut SSSR chempioni, xalqalarda bajariladigan mashqlar bo'yicha 198 yilgi SSSR chempioni, qo'shpoyada bajariladigan mashqlar bo'yicha 1964, 1966, 1970 yillarda SSSR chempioni bo'lgan.

O'zbekiston gimnastikasi tarixida yuqori natijalarga erishgan sportchilar

Karim Jo'rayev, Toshxon Karimov, To'lqin Ibragimov, Erkin G'iyosov, Oloviddin Otaxonov, Eduard Yuldashev, Valeriy Atabaev, Rustam Sharipov, A.Mansurov, R.Afzalov kabi gimnastkachilar.

Ko'pgina gimnastikachilar yosh gimnastlarni tarbiyalash ishiga o'z xissalarini qo'shdilar va hozir ham murabbiy (trener), rahbar sifatida bu sharaflı ishni davom ettirmoqdalar. Masalan, E.A.G'iyosov, prof. Sher Xakimovich Xankeldiev va boshqalar.

O'zbekiston tarixi rivojlanishining yangi bosqichda sport gimnastikasi namoyondalarining yangi nomlari paydo bo'ladi deb umid qilamiz. Yosh sportchilarda yuksak natijalarga intilishni tarbiyalash maqsadida o'rnak bo'lishi uchun oliy toifadagi mohir gimnastikachilar faoliyatini o'rganish joizdir.

Darsliklarda O'zbekiston gimnastikachilari chiqishlarining tarixi bo'yicha ma'lumotlar yoritmagandi.

O'zbekiston gimnastikachilari erishgan yutuqlar ko'rsatkichlaridan biri ularning SSSR xalqalari spartakiadalaridagi chiqishlari hisoblanadi.Gimnastika bo'yicha quyidagi ma'lumotlar keltirilgan.

I.Spartakiada 1956 yilda o'tkazildi.

Unda ishtirok etish gimnastikachilar nomi va ular erishgan natijalar: Chukseeva S. – 81.15, Ishoqova V. - 77.35, Bondarenko Z. – 74.1, Xrapova R. – 73.95, Bol'shakova R. – 75.5, Tumanova S. – 72.2, Mixeeva L. – 69.3.

II. Spartakiada 1959 yilda o'tkazildi.

Kolotilova N. – 70.9, Afanas`eva G. – 70.2, Bal'ko R. – 68.45 –sport ustasi, Podlineva O. – 70.5, Berejnaya V. – 69.05, Artyomova A. – 68.9, Panova A. -67.15, Kiseleva N. – 66.05, Ponyaeva O. – 65.35, Saakova T. – 61.0-1razryad.

III.Spartakiada 1963 yilda o'tkazildi.

Sport ustasi Chexovich T. – 71.2, Isxoqova V. – 70.25, Kiseleva N. – 69.75, Solov`eva T. - 68.85, Luchkina L. – 68.3, 1razryad Grunina G. – 71.1, Karimova I. – 69.15, Asercheva E. – 69.15, Rashidova I. – 66.55, Jeyko R. – 32.25.

IV. Spartakiada 1967 yilda o'tkazildi.

Sport ustasi Nurieva Z. – 67.6, Korobeynikova N.-67.35, Jixareva G. -66.8, Luchkina L. – 63.9, Sport ustasi Myaus N. – 71.95, Erofeeva T. – 68.35, Dvorkina V. -68.35, Shevchenko V. – 67.1, Danilova N. – 64.0. Jamoa: sport ustasi Korobeynikova E. – 72.75, Kiseleva I. – 71.65, Saadi E. – 71.45, Maslakova N. – 70.05, Yapparova N. – 69.95, Koroleva T. – 69.8.

V. Spartakiada 1971 yilda o'tkazildi.

Saadi E. – 73.75, Miroshnichenko T. – 68.1, Xasanova S. – 67.2, Savenkova N. – 67.1, Davidov R. -58.4, Kiseleva I. – 69.75.

VI. Spartakiada 1975 yilda o'tkazildi.

Kojina L.- 71.75, Ijboldina – 71.3, Xasanova S. – 71.2, Lyaytenberger E. – 70.8, Raxmatova T. – 70.5, Anafieva Z. – 69.5, Motkova E. -66.1

VII.Spartakiada 1979 yilda o`tkazildi.

Salyamova E. – 60.55, Iskrina M. -60.35, Dyuvina E. -71.5, Baurina N. – 71.4, Osipova T. – 71.1, Timofeeva O.-70.75.

VIII.Spartakiada 1983 yilda o`tkazildi.

Baraksanova I. 75.1, Suyunsadetova L. – 73.65, Chesnokova M. – 73.0, SHukina I. – 72.7, Mamanazarova F. -71.9, Iskrina SH. -71.8.

IX.Spartakiada 1987 yilda o`tkazildi.

Yakubova Z. – 73.675, Baraksanova I. – 73.675, Mamanazarova F. – 72.9, Chesnokova I. - 73.675, Aybinder O. – 72.225, SHukina I. -70.175.

X.Spartakiada 1991 yilda o`tkazildi.

S.U.Galiev R. – 77.45, Chusovitina O. – 75.85, Aybinder O. -72.75, Gushina L. – 70.75, Ergasheva L. – 70, 2, Gujvina T. – 70,0.

Spartakiadada ishtirok etish va unda yutuqlarni qo`lga kiritishning naqadar ahamiyatli ekanligini tushunish uchun mazkur sport anjumanidan birortasini ta`riflash kifoyadir.

VIII Yozgi spartakiadaning sport maydonlarida Bolgariya, Laos, Argentina, Vengriya, Kongo, Kuba, Yugoslaviya, Efiopiya, Pol`sha, GDR, Bel`giya, Ekvator, GFR, Finlyandiya, AQSH kabi 56ta davlatlardan kelgan sportchilar kuch sinashdilar. Final musobaqalarida 14ming kishidan ortiqsportchilar, trenerlar va hakamlar ishtirok etdilar. Renat Galimov esa SUN dasturi bo`yicha ko`pkurashda 2-o`rinni egalladi. (murabbiy O`zbekistonda xizmat ko`rsatgan trener V.A. Bikov).

1978 – 1988 yillarda RSYO`Mning o`smir yigitlar jamoasi SIMI orasida o`tkazilgan sobiq SSSR birinchiligida bronza medallari.

Ma`lumki trenerlarning barchasi ham yosh gimnastikachini halqaro toifadagi sport ustasi darajasiga etkazmaydilar. Ko`pgina gimnastikachilar ikkinchi yoki uchinchi trenerga tushgandan so`ng ham o`z mahoratlarini takomillashtirishni davom ettiradilar. Masalan, E.Muxina, A.P.Oleshkoda shug`ullanishni boshlaganidan so`ng unga M.Klimenko, so`ngra esa Yu.A.Eglit va V.Klimenko trenerlik qila boshladilar.

Ikki yil davomida Galina va Gennadiy Maleevlar, Natasha SHaposhnikovaga trenerlik qilishdi. So`ngra qobiliyatli qizchaga yuqori malakali sport ustasi Rastorotskiy trenerlik qila boshladi.

Gimnastikachilar mahorati to`xtamasdan rivojlanishi uchun mutaxassislar sportchi tayyorganligining turli bosqichlarida taxsimda ko`rsatilganidek o`z rollarini taqsimlashlari lozim. Sportchi mahoratini oshirish maqsadida uni mashq qilish uchun yaxshi sharoitlar yaratilgan jamoalarga jo`natish ham maqsadga muvofiq hisoblanadi. Chunki mohir gimnastikachi va trenerlar bilan muloqotdabo`lish, o`tishuslubiyatining turlicha ushbu murakkab sport turi bilan shug`ullanayotgan yosh sportchiga ijobiy ta`sirlanadi.

Markelov Evgeniy Sergeevich – 1953-yil 12-yanvarda Toshkentda tavallud topgan. 4-sinfidan boshlab trener B.A.Tamanov qo`lida gimnastika bilan shug`ullanishni boshlagan. 14yoshda Qozog`istonga ketib, trener Sorvin K.G.rahbarligida shug`ullanishni davom ettirgan. 18 yoshidan boshlab sportchi O`zbekiston va Qozog`iston terma jamoalari tarkibida mas`uliyatli musobaqalarda qatnashib sovrindor o`rinlarni egallagan. Ovropa yoshlar chempionatida 111-o`rinni egallagan. Halqaro toifadagi sport ustasi bo`lishi uchun 0.05 ball etishmagan. Toshkentga qaytgach respublika terma jamoasida faoliyat ko`rsatgan. Besh marotaba O`zbekiston chempioni unvoniga sazovor bo`lgan, norasmiy musobaqalarda birinchi bo`lib orqaga uch karra sal`to va 720 gradusga burilish bilan orqaga ikki karra sal`to elementlarini bajargan. Hozirgi bu elementlar «D» guruhida baholanib, ular uchun qo`shimcha 0,01 ball beriladi. Markelov 1979- yildagi oxirgi musobaqalarda respublika terma jamoasi tarkibida 4-o`rinni egallagan.

Hozirgi kunda bu mohir sportchi 4 sonli bolalar sport maktabida katta trener bo`lib ishlamoqda. Uning T.Qurbonboev, A.II'yashenko, A.Markelov singari shogirdlari respublikamiz terma jamoasi tarkibiga kirgan.

Jahon hamjamiyati rivojlanishining zamonoviy bosqichda sport mamlakat farovonligi va iqtisodiy taraqqiyotining ko`rsatkichlaridan biri hisoblanadi. SHu bois, sportchilar yuqori davlat boshliqlari va keng jamoatchilik tomonidan qo`llab quvvatlanmoqda. Zamonaviy aloqa vositalari va ayniqsa, televidenie yordamida kurrimizdagi millionlab odamlar avval notanish bo`lgan sport turlari bo`yicha jahon sport maydonlarida o`tkazilayotgan qizg`in bellashuvlarning guvohlari bo`lishmoqda. Yuksak toifadagi sportchilarni izlash, saralash va ularni sport mahoratini mukammaltirish bilan shug`ullanuvchi turli tashkiliy tuzilmalar tashkil etilgan.

Shunday tashkilotlardan biri Toshkentdagi Respublika Olimpiya rezervlari bilim yurti bo`lib, u 1961-yil noyabr oylarida tashkil etildi. Mazkur bilim yurtisobiq Ittifoqdagi sport yo`nalishidagi birinchi umumta`lim maktab-internati hisoblangan. Bilim yurti murabbiylari va talabalari O`zbekiston sporti rivojiga katta hissa qo`shib kelmoqdalar.

G.Titov nomidagi Respublika sport yo`nalishidagi umumta`lim maktab-internati (RSYO`MI), hozirgi Respublika Olimpiya o`rinbosarlari bilim yurtining (ROBYU), sport gimnastikasi bo`limi faoliyat ko`rsatib kelayotgan davr ichida ko`plab yuqori toifdagi sportchilar tayyorlandi. Ular Olimpiya o`yinlari, jahon chempionati, xalqaro va umumittifoq musobaqalarida O`zbekiston sha`nini muvaffaqiyat bilan ximoya qilishdi.

Bular, eng avvalombor, xizmat ko`rsatgan sport ustalari: Irina Baraksanova 1985yil jahon chempioni 1986 yilgi «Yaxshi niyat o`yinlari» chempioni (murabbiy SSSRda xizmat ko`rsatgan trener V.E.Yakovleva), Oksana Chusovtina Olimpiya o`yinlari chempioni (murabbiy SSSRda xizmat ko`rsatgan trener S.M.Kuznetsova), Rozaliya Galieva Olimpiya o`yinlari chempioni (murabbiy SSSRda xizmat ko`rsatgan trener R.Ishkova).

Xalqaro toifadagi sport ustasi Olovuddin Otaxonov ko`plab halqaro turnirlar, umuittifoq musobaqalari g`olibi, jahon chempionati ishtirokchisi (murabbiy O`zSSRda xizmat ko`rsatgan trener V.A.Pak).

Bilim yurtining sport gimnastikasi bo`limi talabalari butunittifoq maktab spartakiadalarida ham muvaffaqiyatli ishtirok etganlar: 1978-yil Ramiz Galiev, Oleg Qurbonov, Artur Ishkulov, Oleg Moroz 4-o`rinni egallashdi (murabbiylar Yu.V.Petrov, V.P.Chusov, V.S.Orlovskiy), 1981-yil Kaunas shahrida S.Katkov, O.Moroz, R.Axmatov komanda tarkibida birinchi marta bronza medalni qo`lga kiritdilar. S.Katkov sport ustasi nomzodlik uchun dasturi bo`yicha 1-o`rinni egalladi (murabbiy O`zbekiston Respublikasida xizmat ko`rsatgan trener R.S.Sirkin).

1987-yilda sport yo`nalishi bo`yicha maktab internatlari orasida o`tkazilgan SSSR birinchiligida talabalar Xikmat To`xtaev va Andrey Baazurov ko`pkurashning alohida turlarida oltin medaoni sovrindorlari bo`lishdi. 1988-yilda Voronejdagi 1-o`smirlar o`yinlarida Renat Galimov oltin va 3-ta bronza medalni qo`lga kiritdi.

1988-yilda Donetskda o`tkazilgan Butunittifoq o`yinlarida Aleksandr Nesterov tayanchli sakrash mashqlarida oltin medalga erishdi. Sobiq SSSR yoshlar terma jamoasi a`zosi, Ovropa yoshlar birinchiligi chempioni sport ustasi Elena Levochkina o`smirlar va yoshlar birinchiligida muvaffaqiyat bilan ishtirok etgan.

Bir necha yillar davomida Butunittifoq musobaqalarida O`zbekiston terma jamoasi tarkibida – Halqaro toifadagi sport ustasi Oksana Aybinder, sport ustalari Oksana Kiosya, Zarema Yakubova respublikamiz sha`nini muvaffaqiyat bilan himoya qilishgan.

4. O`zbekiston Respublikasida gimnastikaning rivojlanishi

Etakchi murabbiylar (trenerlar) va gimnastikachilar yangi sharoitlarda ham katta yutuqlarga erishmoqdalar. O`zbekiston Respublikasi halqaro maydonga chiqdi. Bu hol o`zbek sportchilariga jahon birinchiligida ishtirok etish imkonini berdi. Jumladan, O`zbekistonlik gimnastikachilar Oksana Chusovitina va Roza Galieva sport gimnastikai bo`yicha jahon birinchiligida ishtirok etib, jahon chempioni unvoniga sazovor bo`ldilar.

G.Shamray va E.Saadiy oltin an`anasini ikkita ajoyib sportchi O.Chusovitina va R.Galieva davom ettirdilar. Ular 1992-yilda Barselonada o`tkazilgan Olimpiya o`yinlarida sport gimnastikasi bo`yicha chempionlik shohsupasini egalladilar. Shuningdek, O.Chusovitina astoyidil mashq qilishni davom ettirib, Atlantadagi Olimpiya o`yinlarida qatnashish uchun lisenziya qo`lga kiritdi. 1996-yilgi Olimpiya o`yinlarida O.Chusovitina, A.Dzyundzyak va E.Valievlar ishtirok etishdi. O.Chusovitina musobaqalarda ko`pkurash finalida jahonning yuzta kuchli gimnastikachilari orasida 10-o`rinni egalladi. U «Mehnat shuhrati» ordeni bilan treneri S.M.Kuznetsova esa O`zbekiston Respublikasining fahrlı yorlig`i bilan taqdirlanishdi.

1994-yilda Xirosimada (Yaponiya) o`tkazilgan Osiyo o`yinlarida O.Chusovitina sakrash va bruslarda bajariladigan mashqlarda 2-ta bronza medalni qo`lga kiritdi.

1998-yilda Bankokda o`tkazilgan musobaqalarda E.Gordeeva, A.Dzyundzyak, B.Boyatanova, S.Babaeva, C.Baxritdinova, O.Chusovitina kabi mahoratli gimnastikachi qizlar ishtirok etishdi.

Bugungi kunda malakali murabbiylar: Sarkisov R.G. Sirkin R.S., Olushev A. va boshqalar.

Respublikamizdagi sport murabbiylari malakasini oshirish maqsadida 1998-yil sentyabrda Toshkentda O`zbekiston milliy tashkiliy qo`mitasi tomonidan halqaro toifadagi gimnastikachilarni tayyorlash mavzusiga bag`ishlangan seminar o`tkazildi. Unda O`zbekiston MOK prezidenti S.Ro`ziev, O`zbekiston gimnastika federatsiyasining texnik qo`mita raisi S.Kuznetsova va boshqalar ma`ruza bilan chiqdilar. Seminar yakunida uning ishtirokchilariga XOK raisi Xuan Antonio Samaranch imzosi qo`yilgan sertifikatlar topshirildi. Bundan tashqari gimnastikaning aktual masalalariga bag`ishlangan konferensiyalar muntazam ravishda o`tkazib turiladi.

2001-yilning eng sara gimnastikachilari: V.Ochilova sport ustasi dasturi bo`yicha 1-o`rin (murabbiy Nilova O.A.), Ninkova A. – sport ustasi nomzodi dasturi bo`yicha 1-o`rin (murabbiy Kuznetsova S.M.), Agafonova Yu. 1-o`rin, 1-razryad (murabbiy F.).

2004-yilgi Olimpiya rezervi qatoridan ayollar orasida Ochilova V, Almatova N, Xo`jaeva F, Kambekova A, Nasibulina R, Xabibraxmonova A., Valiev E., Markelova A, Fokin A, Karimjonov A, Asilov R, Xasanov K, Raxmatov kabi sportchilar o`rin olgan.

O`zbekiston gimnastikachilari barcha halqaro musobaqalarda mustaqil ravishda ishtirok etishmoqda. Jumladan, ular Osiyo o`yinlarida, Sidneyda o`tkazilgan Olimpiya o`yinlarida O.Chusovitina qatnashishdi.

Shu tariqa O`zbekiston gimnastikachilari halqaro musobaqalarda mustaqil ravishda ishtirok etish huquqiga ega bo`ldilar. Bu esa katta ma`suliyat hisoblanadi.

Respublikamizda gimnastikani rivojlantirish borasida gimnastika federatsiyasi katta ishlarni amalga oshirmoqda. O`zbekistonda gimnastika federatsiyasi 60-yildan ortiq vaqt davomida sobiq itfoq gimnastika federatsiyasi tarkibida faoliyat ko`rsatib kelgan.

Mustaqillikdan keyin 1993-yilda O`zbekiston Respublikasining mustaqilligi munosabati bilan sport gimnastikasi mustaqil federatsiya sifatida qayd etildi. Xuddi shu yili halqaro gimnastika federatsiyasi (FIJ) a`ziligiga qabul qilindi. Shuni ta`kidlab o`tish kerakki, Barselonadagi V Olimpiya o`yinlarida MDX terma jamoasi tarkibida O`zbekistonlik 2ta gimnastikachi qiz ishtirok etib, mustaqil O`zbekiston uchun dastlabki oltin medallarni qo`lga kiritdilar.

1993-yildan boshlab O`zbekiston sport vakillari barcha halqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etib kelmoqdalar.

Jumladan, O.Chusovitina 1993-yilda jahon chempionatida, 1994-yilda «Yaxshi niyat o`yinlari»da va Osiyo o`yinlarida bronza medallarini qo`lga kiritdi. Hammasi bo`lib, bu mohir sportchi 15-medalni qo`lga kiritishga muvaffaq bo`lgan. 1994-yilda respublikamiz gimnastika federatsiyasi Osiyo gimnastika assotsiatsiyasi a`zo sifatida qabul qilindi.

1995-yil respublika terma jamoasi Sabamdao`tkazilgan jahon chempionatida birinchi bor ishtirok etib, 17 o`rinni egalladi va Atlantada Olimpiya o`yinlarida qatnashish uchun 3-ta lisenziyani qo`lga kiritdi. Hammasi bo`lib, 1995-yilda turli musobaqalarda 10-ta medal qo`lga kiritildi.

1996-yil sport gimnastikasining 3 vakili Atlantadagi Olimpiya o`yinlarida ishtirok etishdi: O.Chusovitina 10-o`rin, A.Dzyundzyak finalga chiqdi, I.Valiev – ishtirokchi.

1997-yildan 2000-yilgacha boʻlgan davr ichida terma jamoa – 1997-yilgi jahon chempionatida (3-ta gimnastikachi qiz finalga chiqdi), Osiyo oʻyinlarida Ita kumush medal, Butun jahon oʻsmirlar oʻyinida, 1999-yilda jahon chempionatida, Sidneydagi Olimpiyaoʻyinlarida qatnashdi. Shu davr ichida turli qiymatdagi 16-ta medal qoʻlga kiritildi.

1996-yildan boshlab federatsiya tomonidan III-oʻsmirlar razryadidan II-kattalar razryadiga boʻlgan majburiy dasturlar, klassifikatsion normativlar ishlab chiqildi va tatbiq etildi. Barcha halqaro qoidalariga muvofiq ravishda oʻtkazildi. Olimpiya qoʻmitasi bilan birgalikda murabbiylar seminari oʻtkazilib, unga halqaro ekspertlar taklif etildi va 35-ta murabbiyga halqaro sertifikatlar topshirildi.

Unda gimnastikachi O.Chusovitina, A.Dyundzyak, S.Baxriddinova halqaro gimnastika federatsiyasi tomonidan beriladigan «Jahon toifadagi usta» unvoniga, murabbiy S.M. Kuznetsova Jahon toifadagi trener» unvoniga sazovor boʻlishdi.

1999-yilda Oʻzbekiston gimnastikasi nufuzi tufayli «Olimpiya birdamligi» 50-ming dollar qiymatidagi sport anjomlari toʻplamini hadya etdi.

Bankokda oʻtkazilgan Osiyo gimnastikasi uyushmasi kongressda (1988y.) Oʻzbekiston federatsiyasining ikki vakili boshqaruv hayʼatiga, Kuznetsova S.M. ijroiya qoʻmitasiga, Jalnavakova L.D., ayollarning qoʻmitasi vise prezidenti etib saylandilar.

Oʻzbekiston jamoasi oʻz muxlislariga ega boʻlib, ular sevimli gimnastikachilari faoliyatini kuzatib, internet tarmogʻi orqali fikr almashadilar, jumladan Oʻzbekistonga tashrif buyurgan bir guruh muhlislar uchun moʻljallangan eng soʻnggi modeldagi bruslarni hadya etishdi.

Federatsiya vakillari FIJ va Osiyo uyushmasi kongresslarida ishtirok etadilar. Barcha ishlar Respublika Davlat sport qoʻmitasi, MOK bilan hamkorlikda olib boriladi. Muntazam ravishda prezidium yigʻilishlari oʻtkazilib, terma jamoalarni tasdiqlash masalalari, musobaqalarda sportchilar erishadigan natijalar koʻrib chiqiladi, etakchi gimnastlarni halqaro turnirlarda qatnashish uchun mablagʻ ajratuvchi homiylar bilan ish olib boriladi.

Shu tariqa bugungi kunda Respublikamizda ommaviy sport harakatini rivojlantirish borasida katta ishlar amalga oshirilmoqda.

Oktyabr inqilobigacha Oʻzbekiston qoloq oʻlka boʻlib, aholi orasida 100 ta kishidan 2 tasigina savodli boʻlgan, xolos. Jismoniy madaniyat va sport tushunchalari ogʻir yashash sharoitlar, qiyin mehnat, turli kasalliklardan qiynalib ketgan avom xalq uchun butunlay yod edi. Bugungi kunda esa Oʻzbekistonda 6 mln.ga yaqin kishi jismoniy madaniyat bilan shugʻullanadi. Respublikada 40 mingga yaqin stadionlar, sportmaydonchalari va zallari, yuzlab zamonaviy oʻyingoxlar va basseynlar mavjud.

Mahoratli gimnastikachilar O.Chusovitina, N.Dzyundzyak va trener Svetlana Mixaylovna Kuznetsova oʻzbek gimnastikasi maktabining boy anʼanalarini davom ettirmoqdalar. Ulardan oldin esa V.Vnuchkov, G.V.Petrov, V.F.Aksenov, Z.M.Bondarenko, Kurlyand, R.K. Sarkisov kabi sportchilar Oʻzbekistonda matonatli mehnat qildilar.

Boʻlib oʻtgan musbaqalar orasida tarixiy va betakror ahamiyatga ega boʻlgan anjumanlar bordir. Ularni yodga olish maqsadga muvofiq boʻlar edi. Chunki bunda oʻzbek gimnastikasi maktabi erishgan yutuqlar oʻz aksini topgandir.

Oʻzbekiston gimnastikasi tarixi zarvaraqlarida ushbu goʻzal sport turiga oʻz umrlarini bahshida etgan, hali koʻplab ajoyib insonlar (trenerlar, sportchilar, tashkilotchilar)hayoti va faoliyati haqida hikoya qilish mumkin.

Oʻzbekiston Respublikasi chempionlari

Yillar	Yigitlar	Qizlar
1990	Galimov R.	Xaydarova Z.
1991	Zalyadskiy B.	Aybinder O.
1992	Badurov A.	Pankova I.
1993	Galimov R.	Ninkova S.

1994	Mamadaliyev SH.	Dzyundzyak A.
1995	Il'yashenko A.	Bayatanova B.
1996	Kurbonboev T.	Dzyundzyak A.
1997	Qurbonboev T.	Baxriddinova S.
1998	Valeev I.	Baxriddinova S.
1999	Valeev I.	Gordeeva A.
2000	Valeev I.	Chusovitina O.
2001	Valeev I.	Chusovitina O.
2002	Fokin A.	Chusovitina O.

Adabiyotlar

1. Barshay V.M., Kuris V.N., Pavlov I.B. Gimnastika. 2011.
2. Karimov M.K. O'zbekistonda gimnastikaning rivojlanish tarixi. /Uslubiy qo'llanma. O'zDJTI nashriyot bo'limi 2002 y.

Mustaqil ta'lim mavzulari.

1. Gimnastika sport yo'nalishiini vujudga kelishi
2. 1917 yilgacha bo'lgan davrda gimnastika
3. 1918 – 1948 yillarda O'zbekistonda gimnastikaning ravnaq topishi
4. O'zbekiston Respublikasida gimnastikaning rivojlanishi

5-modul. Gimnastika mashqlari atamalari

Reja

1. Sport gimnastika atamalari tushunchasi.
2. Atamalarning hosil bo'lishi va ularni qo'llash qoidalari.
3. Atamalarga qo'yiladigan talablar. Cho'zilish mashqlari. Gimnastikada tana holati va harakatlanish
4. Asosiy va qo'shimcha atamalarga ta'rif, ularni qo'llash qoidasi. Mashqlarni yozish qoidasi va shakllari.

Tayanch iboralari:

Umumiy atamalar, qo'shimcha atamalar, statik holatlarni atamalari, tebranish mashqlarining atamalari, sakrash va sakrab tushish atamalari, umumrivojlantiruvchi mashqlarini atamasi, gimnastika asboblari bajariladigan osilish va tayanish mashqlarining atamalari, akrobatika mashqlari atamalari, badiiy gimnastika mashqlari atamalari

1. Sport gimnastika atamalari tushunchasi

Ko'p bilim sohalarida, turli ishlab chiqarish, harakat faoliyatlarida buyum xodisa, tushuncha, jarayonlarini qisqacha ifodalash maqsadida maxsus atamalardan foydalaniladi.²⁴

Jismoniy tarbiyada, jumladan behad ko'p mashqlar qo'llaniladigan gimnastikada, terminologiya juda muhim rol o'ynaydi.

²⁴ Gimnastika: V.M.Barshay, V.N.Kuris, I.B. Pavlov. Rostov n/D: Feniks, 2009.-314s. 52-bet

Atama mashg'ulotlar vaqtida o'quvchilar bilan o'qtuvchilarning o'zaro munosabatlarini engillashtirish, ginastikaga oid adabiyot nashr qilishda gimnastika mashqlari ta'rifini soddalashtirishda yordam beradi. Gimnastika atamalari gimnastikadan boshqa mashg'ulotlarda ham keng qo'llaniladi.

Gimnastika mashqlarning aniq nomini bilmasdan turib uni o'rganish qiyin. SHu sababli ularni o'rganish jarayonida terminologiyaning ahamiyati ayniqsa, kattadir. Qisqacha termin-so'zlar harakat ko'nikmalarini shakllantirishga katta ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlarning tasdiqlashicha, ular mashqni bajarish uchun o'zini tayyorlashga yordam beradi, o'quv jarayonini esa yanada ixcham va maqsadga muvofiq qiladi.

Gimnastika atamasi - bu gimnastika mashqlari, umumiy tushunchalari, snaryadlar, inventarlarning nomlarini qisqacha ifoda etish uchun qo'llaniladigan maxsus nomlar (terminlar) tizimi, shuningdek terminlar, shartli (belgilab qo'yilgan) qisqartirishlarning, mashqlarni yozish shakllarining tuzilishi hamda ishlatilish qoidalaridir.

Atama leksikasining bo'limi sifatida shu fanning mazmuni, nazariyasi va amaliyoti bilan yaqindan bog'liqdir.

Gimnastikada termin deganda, biron harakatlantiruvchi faoliyat yoki tushunchaning qisqacha shartli nomi tushuniladi.

Boshqa sohalardagi kabi, gimnastika terminologiyasi ham jismoniy tarbiya taraqqiyoti bilan bir qatorda takomillasha bordi chunki, amaliyot va fanda nimaiki yangilik paydo bo'lsa, u tilda muqarrar aks etib, uni boyita boradi.

Vatanimizda gimnastika atamasi 1938 yilda joriy etilgan bo'lib, rus adabiy tili lug'at fondi asosida qurilgan edi. Shuning uchun u gimnastika bilan shug'ullanuvchilarning turli kontengentlariga anchagina tushunarli va yaqin, shuningdek sobiq halqlarning boshqa tillarga to'g'ri (mashqlar mazmuniga qarab) tarjima qilish imkonini beradi. Yangi terminologiyaning afzalligi avvalo, shundan iboratki, terminlar tuzish va ularni qo'llashga ilgaridan boshqacha yondoshilardi. Mualliflar terminlar tuzish sistemasini har bir harakatining eng xarakterli xususiyatlarini ko'rsatish bilangina cheklanib, ayni vaqtda shu harakatni aniq va qisqa ta'riflash imkonini beradigan qilib belgiladilar.

Gimnastikaning rivojlana borishi, nazariya va amaliyotda erishilgan yangi-yangi yutuqlar gimnastika terminologiyasini yanada takomillashtirishni taqozo qiladi.

Gimnastika buyicha 1962-1963 yillardagi konferentsiyalari ham shu masalaga bag'ishlangan edi.

Jismoniy tarbiya institutlari, ayniqsa Moskva, Leningrad va Kiyev jismoniy tarbiya institutlari gimnastika kafedralarining o'qituvchilari gimnastika terminologiyasi taraqqiyotiga katta hissa qo'shdilar.

2. Atamalarning hosil bo'lishi va ularni qo'llash qoidalari

Atama yasashning eng ko'p tarqalgan usuli – mavjud so'zlarga yangi ma'no berish (ularni boshqacha tushunish). Masalan, ko'prik, kirish, o'tish, chiqish kabi so'zlar gimnastikada ana shunday atamalardan hisoblanadi.

Ko'pincha atama so'zlarning, masalan, baland-past (qo'shpoya), balandlab-uzoqqa (sakrash) singari o'zaro birikishidan ham yasaladi.

Osilish, tayanish, tebranish, o'tirish va shu kabi ayrim so'zlar atama sifatida qo'llaniladi.

Statik holatlarni bildiradigan atama masalan, tayanish, bilaklarga tayanish, qo'llarga tayanish, kuraklarda turish, boshda turish, qo'llarda turish, kabilarda tayanch sharti hisobga olinadi, osilish, burchakli osilish, bukilib osilish, egilib osilish, singarilarda esa gavda holati (uning bo'g'inlarini bir biriga nisbatan qanday turishini) hisobga olib yasaladi.

Tebranish mashqlarining atamalar muayyan harakatlantiruvchi faoliyat xususiyatlarini hisobga olib yasaladi. Masalan: bilaklarga turib oldinga siltanib ko'tarilish, qaddini rostlab siltanib ko'tarilish, oyoqni juftlab yoki bitta oyoqda, ko'tarilish va hokazo.

Sakrash va sakrab tushish atamalari sport gimnastikasida gavdaning havodagi holatiga qarab belgilanadi, masalan: oyoqlarni yig'ib sakrash, oyoqlarni kerib sakrash, to'ntarilish; badiiy gimnastikada gavda bilan oyoqlar holatiga qarab belgilanadi: yopiq sakrash, ochiq sakrash, hatlab

sakrash, sapchish, tayanib o'mbaloq oshish, tashlanib sakrash, siltanib sakrash, chir aylanib sakrash va hokazolar.

Atamalarni qo'llash qoidalari

Gimnastika atamaları shug'ullanuvchilarning malakasi hisobga olingan holda qo'llanilishi kerak. Masalan, ishlab chiqarish gimnastikasi, ertalabki gigienik gimnastika va boshqa sog'lomlashtirish gimnastikasi shakllarini o'tkazishda umumrivojlantiruvchi mashqlarning asosiy atamalaridan foydalanibgina qolmay ular xalq so'zlashuv adabiy tilidagi so'zlar bilan to'ldirib boriladi.

Gimnastikaning sport turlari bilan shug'ullana boshlaganlar mashqlarni o'rganish bilan bir vaqtda atamani ham bilib borishlari zarur.

Yaxshi tayyorgarlik ko'rgan gimnastikachilar va akrobatlar, o'qituvchilar, trenerlar uchun atama alohida bir maxsus til bo'lib qoladi.

Hamma atama so'zlarni quyidagicha guruhlarga bo'lib chiqqan ma'qol:

1.Umumiy atamalar. Bular mashqlarning alohidagi guruhlar, umumiy tushunchalarni va hokazolarni ta'riflash uchun qo'llaniladi. Masalan, saf mashqlari, erkin mashqlar va boshqalar.

2.Asosiy (konkret) atamalar. Bular mashqlarning mazmun belgilarini aniq ta'riflash imkonini beradi. Masalan, ko'tarilish, pastga tashlanish, aylanish, burilish, osilish, tayanish, sakrab tushish, engashish, tashlanish va boshqalar.

3.Qo'shimcha atamalar. Bular asosiy atama so'zlarga aniqlik kiritadi va harakat yo'nalishini ijro etish usuli, tayanish sharti va hokazolarni ko'rsatib beradi. Masalan, qaddini rostlab, yoysimon, to'ntarilib va boshqalar. Mashqning nomi, odatda, uning mohiyatini ifoda etadigan asosiy atamadan va harakatni, uning izchilligini aniqlab beradigan qo'shimcha termindan iborat bo'ladi. Zarurat bo'lganda, ijro xarakterini ta'kidlaydigan uqtirish so'zlari ishlatiladi (masalan, qo'l keskin, bo'shashtirib, mayin harakatlantiriladi va hokazo).

Qisqartirish qoidalari(ayrim ifodalarni tushirib qoldirish)

Bayon qilish qisqaroq bo'lishi uchun gimnastikada odatda ko'p holatlarni, harakatlarni yoki ularni qismlarining nomlarini ko'rsatmaslik qabul qilingan. Masalan, quyidagi so'zlar tushirib qoldiriladi:

«oldindan», «oldinga»- harakat yo'nalishini ko'rsatishda, agar shu harakat eng qisqa, iloji boricha yagona yo'l bilan (masalan, oldindan qayrilib) bajariladigan bo'lsa;

Qo'llar, oyoqlar, oyoq uchlari, kaftlar holatining qandayligi- agar bu holat belgilangan uslubiga mos bo'lsa;

«gavda»- engashishda;

«oyoq»- oldinga, orqaga siltanishda, oyoq uchini qo'yishda;

«ko'taring», «tushiring»- qo'l yoki oyoqlar bilan harakat bajarganda;

«uzunasiga», «ko'ndalangiga»- muayyan gimnastika snaryadiga ko'proq xos bo'lgan odatiy holatlarda;

«ustidan tutish» - eng ko'p tarqalgan bo'lgani uchun, «ichkariga sakrab tushish» (yoki snaryad ichkarisiga holat);

«sakrab tushish» yoki «sakrash»- gimnastika snaryadining nomidan shunday qilinishi ma'lum bo'lsa;

«egilib»- bunday holat ijro texnikasidan ma'lum bo'lsa. Masalan, qo'shpoyalarda: oldinga siltanib ko'tarilish- orqaga siltanib sakrab tushish;

«kaftlar ichkariga qaragan»- qo'llar pastga tushirilgan, oldinga uzatilgan, orqaga uzatilgan yuqori ko'tarilgan holatda;

«kaftlar pastga qaragan»- qo'llar ikki yonga yoki chapga (o'ngga) uzatilgan holatda;

«oldingi yoysimon»- qo'llar oldinga harakatlantirib ko'tarilsa yoki tushirilsa.

Dastlabki holat (d.h) faqat mashqning boshida ko'rsatiladi. Oyoq- qo'llar va gavdaning harakat yo'li, harakat eng qisqa yoki odatdagi usulda bajarilmagandagina ko'rsatiladi.

3.Atamaga qo'yiladigan talablar

Atama o'z ma'nosining aniqligi va ixtisoslashganligi bilan odatdagi leksik so'zlardan farq qiladi. So'zlar terminga aylangach, zarur bo'lgan bir ma'nonigina anglatadi (kirish, engashish, tashlanish, ko'prik, pastga tashlanish, osilish, tayanish va hokazolar). Bunda terminlar biron tushunchani, harakatni bildiribgina qolmay, balki uni turdosh tushuncha, harakatlardan ajratib, aniqlab beradi.

Atamaga ma'lum talablar qo'yiladi:

1. Tushunarlik. Ona tili lug'at tarkibi va boshqa tillardan olingan so'zlar, shuningdek, internatsional termin - so'zlar asosida qurilgan bo'lib, mazkur halq tilidagi va so'z yasash va grammatika qoidalariga to'la mos bo'ladi. Shundagina atama so'zlar tushunarli, hayotiy va barqaror bo'ladi. Ona tili qoidalarini buzilishi atamalarning tushunarli bo'lmay qolishiga olib keladi.

2. Aniqlik. Atama ta'riflanayotgan harakat (mashq) yoki tushunchaning mohiyati haqida ochiq oydin tasavvur beradigan bo'lishi kerak. Atamaning aniqligi mashq haqida to'g'ri tasavvur hosil qilish uchun katta ahamiyatga molik bo'lib u mashqni tezroq o'rganib olishda yordam beradi.

3. Qisqalik. Atamalar qisqa, talaffuz etishga qo'lay bo'lgani ma'qo'l. Mashqlarga nom berish va ularni yozishni engillashtiradigan qisqartiruv qoidalari ham shunga xizmat qilishi darkor.

Cho'zilish mashqlari

Garchi gimnastikada chuzilish mashqlari yuqori baholanmasada, bu uning eng muhim qismidir. Ular gimnastikachining ham egiluvchanligini, ham harakat diapazonini ko'taradi. Cho'ziluvchanlik mashqlarini bajarishdan oldin tana va mushaklarni qizdirish tavsiya etiladi. Bu mashqlarni mashg'ulot oxirida bajarish yoki ko'pkurashning har xil turlaridagi mashqlar guruhiga kiritish mumkin. Har bir holatni 20 dan 30 soniyagacha ushlab turing, kerak bo'lsa, qarama qarshi tomonda takrorlang.

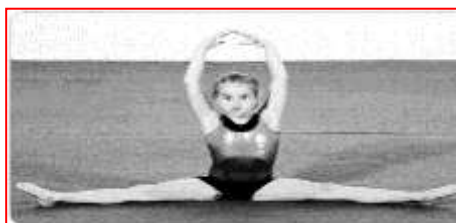
Cho'zilish mashqlari

Shpagat (*sonning orqa qismi mushaklari*)

Uzunasiga. Polda bir oyoqni oldinga, ikkinchisini esa orqaga cho'zish. Gavdaning pastki qismi polga tushayotganda son to'g'riligicha qoladi.



Ko'ndalang. Tana oldinga qaragan oyoqlar 180° burcha ostida yonga ochiladi. Gavda og'irligin ushlab turish kerak.



Burilish bilan tayanish

(*to'rt boshli mushak, sonning bukuvchi mushaklari*).

Turish holatidan oldinga keng qadam tashlash. Oyoq kaftlari to'g'riga yqaltirilgan. Oldingi oyoqni tashlanish holatiga tushish uchun



sekin bukish. Tashlangan oyoq sonining o'rtasiga tirsakni (orqa oyoq tomondagi) qo'yish. SHu qo'lni songa qo'yib gavdani burish. Orqa oyoqni oldingi qismini cho'zish uchun belni bukmasdan og'irlikni oldinga o'tkazish. Orqa tizzadan son orqali oldingi tizzaga to'g'ri chiziq o'tkazish mumkin bo'lishi kerak.



Devor oldida cho'zilish (boldir mushaklari) tashlanish holatida devorga tayanish, orqa oyoq imkon qadar uzoqroqqa cho'zish, oldingi oyoqni esa biroz bukish. Ikkala oyoq kafti ham oldinga yo'naltirilgan. SHunday tayanish kerakki, orqa oyoq kafti erdan uzilmasin. CHO'zilish burchagini orqa oyoqni tananing biroz ichki tomoniga (boldir mushagining medial boshchasi) burib o'zgartirish mumkin. Bu mashqlar boldir mushagining uchchala boshchasiga ham ta'sir qiladi. Kabalasimon mushaklarni ishlatish uchun shu mashqni, orqa oyoq tizzasini biroz bukkan holatda bajarish mumkin.

Krendel (dumba)

Polda o'tirib, chap oyoqni songa qaratib bukish. CHap oyoqni shunday bukish kerakki, u chap son bilan bir chiziqda joylashsin. O'ng oyoqni orqaga cho'zib, uning oldingi qismi erga tegishi, oyoqning imkoni boricha to'g'ri bo'lishi kerak. Sonni polga tekkizishga harakat qilib, biroz oldinga egilish.



Chov qismini cho'zish

Polda qorin bilan yotish. Ikkala tizzani polga joylashtirib, ularni imkoni boricha ko'krakka yaqinlashtirish. Oyoqlarni ochib, shpagat holatiga o'tishga harakat qilish. CHO'zilish burchagini o'zgartirish uchun sonlarni ichkariga va tashqariga harakatlantirish.

Chalishtirib cho'zilish

O'tirish holatidan boshlanadi, ikkala oyoqni oldinga cho'zib o'tirish. CHap oyoqni bukib o'ng oyoq ustidan o'tkazib oyoq kaftini polga qo'yish. CHapga burilish va o'ng tirsakni tizzaga yaqin joylashtirish. Qngdan chapga burilish uchun tirsakni songa bosish.



Gimnastikada tana holati va harakatlanish







Bu bo'limda aniqlangan va namoyon qilingan tana holatlari va harakatlari sizga gimnastikachilar va xamkasb murabbiylar bilansamarali aloqa qilishda yordam beradi. Bu harakatlarni tushungan holda sportda va trenerlik kasbida bilimli ekanligingizni namoyon qilasiz. Gimnastikada minglab harakat va holatlar mavjud. Bu harakat va holatlarga ko'p mashqlar kiradi.


Tananing asosiy holatlari


Tananing holati – gimnastika mashqlarini va qo'nishlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun muhim bo'lgan tushunchalardan biridir. Tananing to'g'ri turishi – bu qanday kerak bo'lsa, shunday


joylashishidir. Turish holatida qorinni tortib, orqa mushaklar taranglashgan, elkalar tushirilgan, qo'llar tana yonida bo'shashtirilgan, boshni to'g'ri tutish, ko'zlar oldinga qaratilgan. Gimnastikada tananing turli a'zolari holati o'zgarsada, kerakli holatni saqlab qolish kerak.

Boshning holati

Bosh to'g'ri Bo'yin cho'zilgan, iyak ko'tarilgan, ko'zlar oldinga qaratilgan.	Bosh orqaga egilgan Bosh ko'krakdan uzoqlashtirilgan.	Boshni oldinga egish Iyakni ko'krakka yaqinlashtirish.	Boshni burish Iyak elka ustida
			
Sonning holati			
Sonlar to'g'ri Son va elka bir biriga parallel va bir chiziqda jolashgan.			
Sonlar tashqariga burilgan Elka va son bir chiziqda emas.			
Sonlar tekis Sonlar va elkalar hamda snaryad bilan (masalan yakkacho'p va turnik) bir chiziqda.	Sonlar ochilgan Sonlar to'g'irlangan. Tana egilmagan va bukilmagan. Ko'krak qafasidan tizzalar orqali to'g'ri o'tkazish mumkin.		
Qo'l va elka holatlari			




<p>Qo'l holatlari</p> <p>Qo'llar yuqorida</p> <p>CHo'zilgan.</p>	
--	--

<p>Qo'llar yuqorida yarim bukilgan</p> <p>Qo'llar biroz bukilgan, barmoq uchlari bir biriga yaqin.</p>	
---	--

<p>Qo'llar yonda yuqoriga bukilgan</p> <p>Bukilgan.</p>	
--	---

Qo'llarning balandlik bo'yicha joylashishi

Yuqori	O'rtacha	Past
<p>Qo'llar elka kengligida boshdan yuqorida.</p>	<p>Qo'llar polga parallel, tananing oldida (qo'llar oldinda) yoki yonda (qo'llar yonda).</p>	<p>Qo'llar pastda.</p>

		
---	---	---

Qo'llarning kenglik bo'yicha joylashishi²⁵

Bir biriga yaqin

oyoq orqada.



Elka kengligida. Keng

Bir biridan uzoqda, elka kengligidan katta.

Turli tomondagi qo'llarni ko'tarish

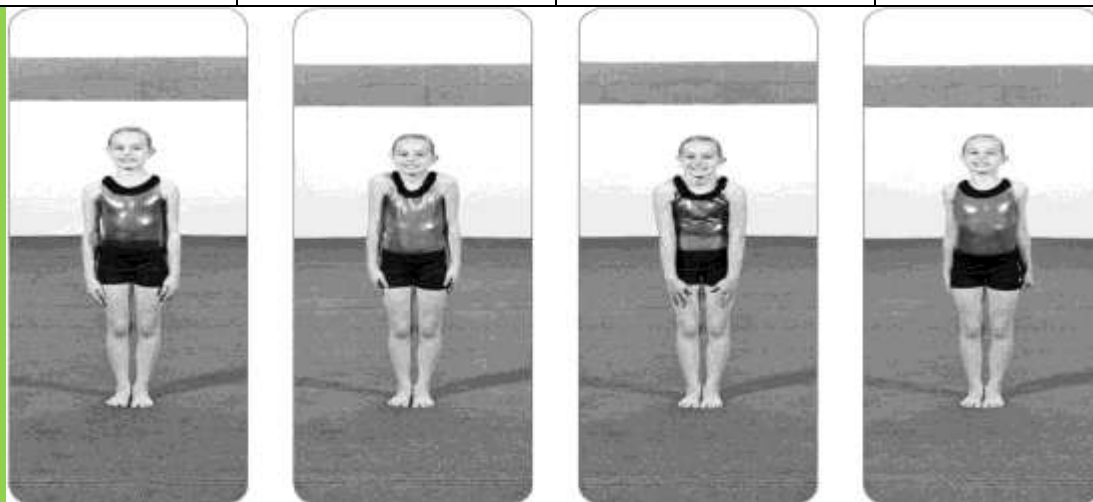
Qo'llar oyoqqa qarama qarshi



harakatlanadi. O'ng qo'l oldinda bo'lganda, chap oyoq oldinda; chap qo'l orqada bo'lganda o'ng

Elkalarning holati

Tekis	Ko'tarilgan	Tortilgan	Orqaga kerilgan
Elkalar pastga tushirilgan, bo'shashgan.	Elkalar quloqqacha ko'tarilgan	Botiq ko'krak	Kuraklar bir biriga yaqin.

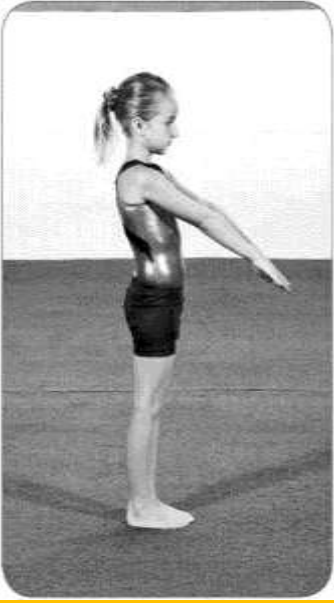

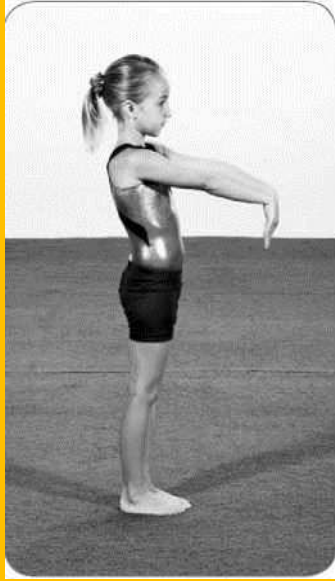




Qo'l barmoqlari, kaftlar va bilaklar holati²⁶





Bilak



²⁵ Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011 by Human Kinetics, Inc. 79-bet

²⁶ Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011 by Human Kinetics, Inc. 80-bet

Tekis, to'g'ri holat	Yuqoriga bukilgan	Pastga bukilgan
		
<p>Qo'llar</p>		
Tayanish holati	Siqish holati	
		
<p>Qo'l barmoqlari²⁷</p>		

²⁷ Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011 by Human Kinetics, Inc. 81-bet

Birlashgan	Yoyilgan va orasi ochilgan	Tanadan tashqariga yo'naltirilgan	Tanaga qaratilgan
			





Tizzalar, oyoq va oyoq kaftlari holatlari	
Tizzalar	
Rostlangan yozilgan	Bukilgan
	
Oyoqlar	
Juft	Kerilgan

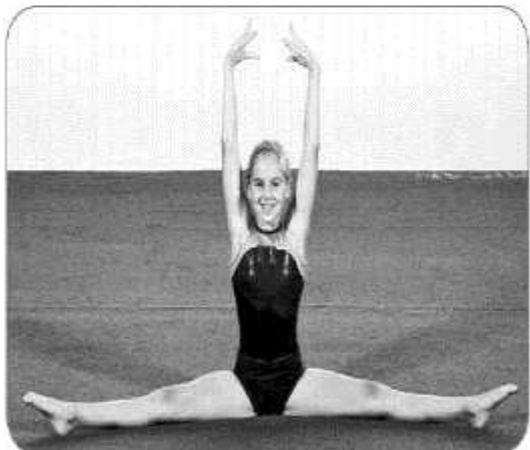

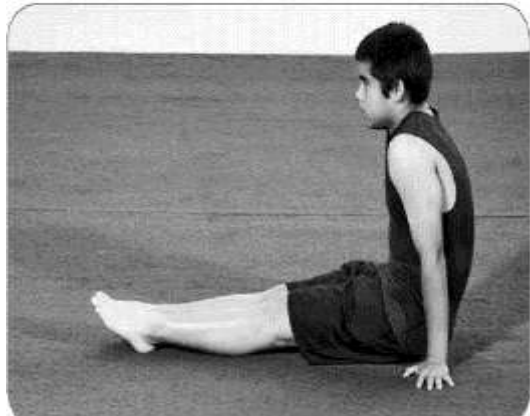

Oyoq kaftlari		
Bukilgan	To'g'ri. Oyoq uchini ko'tarish	
Oyoq uchi		
To'g'ri	Tashqariga qaratilgan	Ichkariga qaratilgan



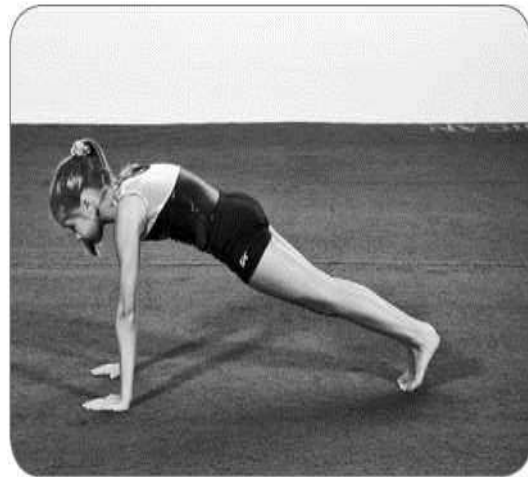

Tananing nisbiy holatlari²⁸

Gimnastikada tananing oyoqlar va asbobga nisbatan turli holatlari mavjud. Ushbu holatlar muayyan element va harakatlarni bajarishda ahamiyatga ega.

²⁸ Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011 by Human Kinetics, Inc. 38-bet

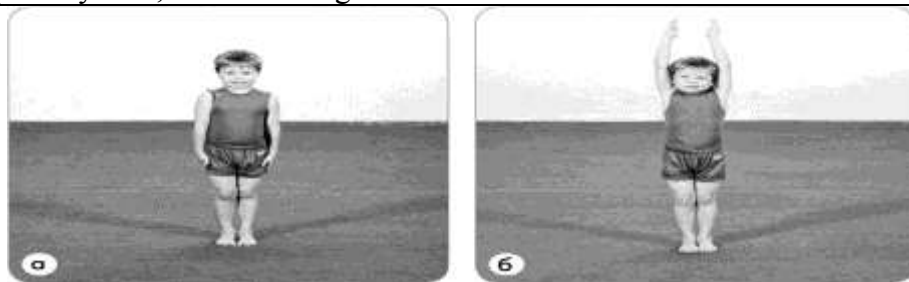
<p>Tayanib cho‘qqayish</p> <p>Oyoqlar uchiga tayanish, tizza va sonlar bukilgan. Tovonlar tosga yaqin joylashtirilgan, lekin unga tegmaydi. Gavda tekis.</p>	
<p>Oyoqlarni bukib o‘tirish</p> <p>Tananing yuqori qismi songa qarab egilgan, tizzalar bukilgan va ko‘krakka yaqinlashtirilgan</p>	
<p>Orqaga kerishish</p> <p>Orqani yuqori va pastki qismi orqaga kerilgan.</p>	
<p>Oldinga egilish</p> <p>Dastlabki holatda tana tekis. Ko‘krak qafasi va qorin ichkariga tortiladi, tos qismi bukiladi. Gimnastikachi orqasining yuqori qismi egik bo‘lishi kerak.</p>	

<p>Oyoqlarni kerib o'tirish</p> <p>Ushbu holatda oyoqlar yonga keriladi.</p>	
<p>Yotish holati</p> <p>Butun tana tekis. Tekis va cho'zilgan holat deb ataladi.</p>	
<p>To'g'ri oyoqlar bilan o'tirish</p> <p>Tana beldingan oldinga egilgan, oyoqlar to'g'ri.</p>	
<p>Boshni pastga qilish</p> <p>Tananing past qismi yuqori qismidan yuqorida bo'lgan holat.</p>	

<p>Qorinda yotish holati Polga yuzlanib yotish holati.</p> <p>Chalqancha yotish holati Orqa qismini taranglashtirib yotish²⁹.</p> <p>Tayanib yotish Qo'llar to'g'ri va tanaga nisbatan perpendikulyar joylashgan.</p>	  
<p>Orqaga tayanib yotish Qo'llar to'g'ri orqaga cho'zilgan</p>	
<p>Oyoqlarni juftlashtirib turish Oyoqlar juftlangan. Oyoqlar uchi juft yoki 45° ochilgan. Oyoqlar to'g'ri, qorin mushaklari</p>	

²⁹ Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011 by Human Kinetics, Inc. 85-bet

taranglashgan, qo'llar yonda, bosh ko'tarilgan.



Umumrivojlantiruvchi mashqlarini atamasi

1-rasm. Asosiy turish. 2-rasm. Oyoqlarni tor kerib turish. 3-rasm. Oyoqlarni kerib turib qo'llar belda. 4-rasm. Oyoqlarni keng kerib turib qo'llar belda. 5-rasm. O'ng oyoqni chalishtirib turib, qo'llar belda. 6-rasm. O'ng oyoqni kerib turib qo'llar belda. 7-rasm. O'ng tizzada turib, qo'llar belda. 8-rasm. Tizzalarda turib, qo'llar belda.

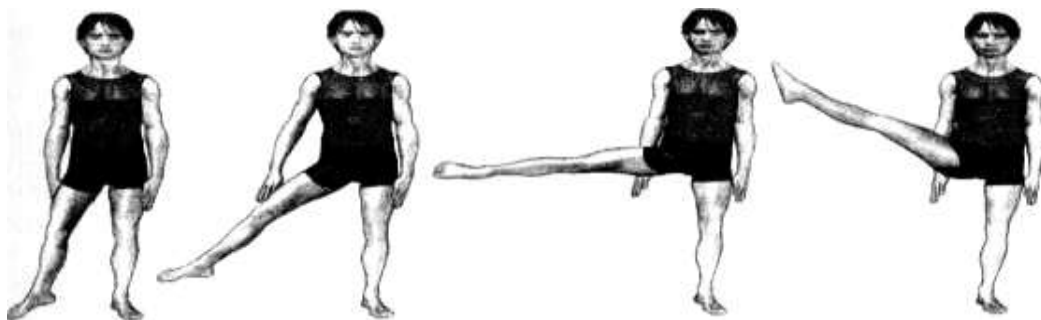


1-rasm. 2-rasm. 3-rasm. 4-rasm.

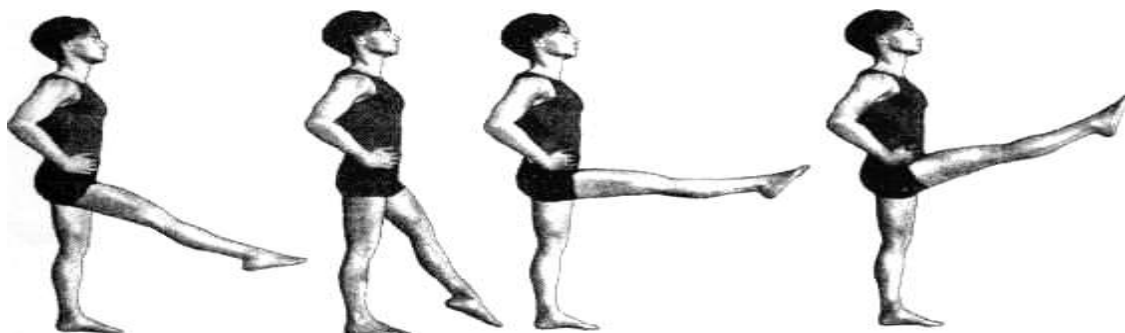


5-rasm. 6-rasm. 7-rasm. 8-rasm.

9-rasm. O'ng tomonga oyoq uchiga. 10-rasm. O'ng oyoq yonga pastga. 11-rasm. O'ng oyoq yonga. 12-rasm. O'ng oyoq yonga yuqoriga. 13-rasm. O'ng oyoq oldinga pastga, qo'llar belda. 14-rasm. Chap oyoq oldinga oyoq uchiga, qo'llar belda. 15-rasm. O'ng oyoq oldinga, qo'llar belda. 16-rasm. O'ng oyoq oldinga yuqoriga, qo'llar belda. 17-rasm. O'tirish. 18-rasm. Burchak o'tirish. 19-rasm. Bukilib o'tirish. 20-rasm. Oyoqlarni quchoqlab o'tirish.



9-rasm. 10-rasm. 11-rasm. 12-rasm.

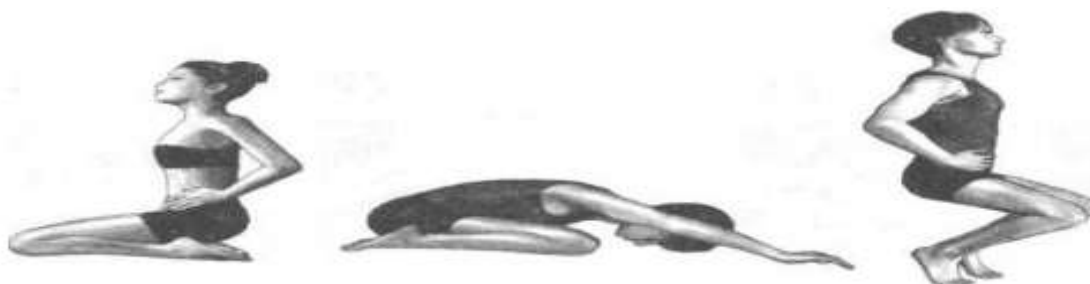


13-rasm. 14-rasm. 15-rasm. 16-rasm.



17-rasm. 18-rasm. 19-rasm. 20-rasm.

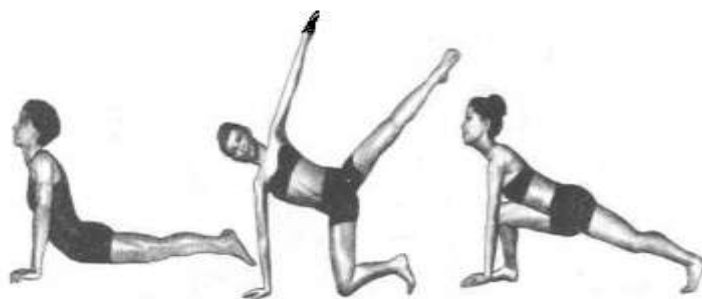
21-rasm. Tovonlarda o'tirib, qo'llar belda. 22-rasm. Tovonlarda o'tirib oldinga egilib, qo'llar yuqoriga. 23-rasm. Cho'qqayib o'tirib, qo'llar belda. 24-rasm. Yarim cho'qqayib qo'llar oldinga. 25-rasm. Do'ngsimon yarim cho'qqayish, qo'llar oldinda. 26-rasm. Orqaga egilib, yarim cho'qqayish, qo'llar oldinga. 27-rasm. Yarim cho'qqayib oldinga egilib, qo'llar orqaga «suzuvchi starti». 28-rasm. Chap oyoqda cho'qqayib, qo'llar oldinga.



21-rasm. 22-rasm. 23-rasm.

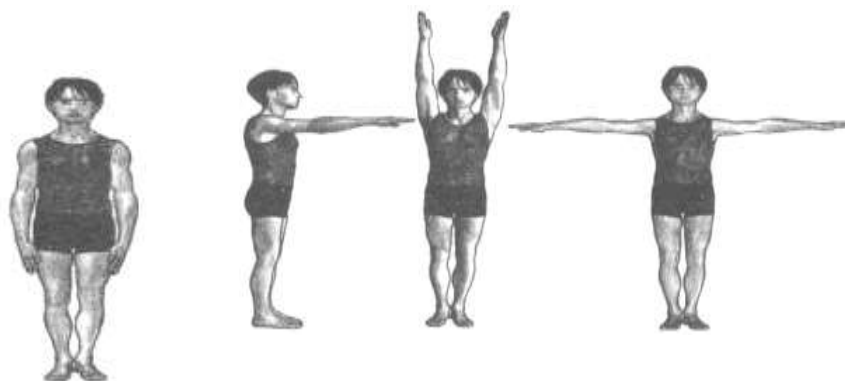


24-rasm. 25-rasm. 26-rasm. 27-rasm. 28-rasm.

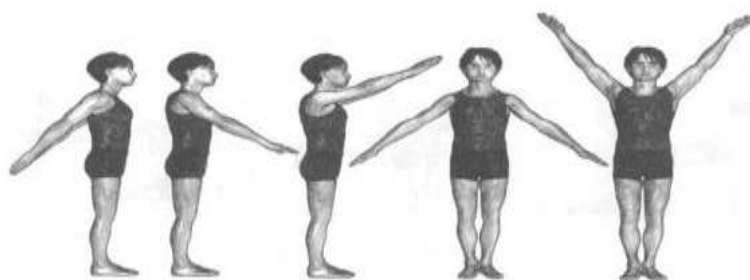


29-rasm. 30-rasm. 31-rasm.

29-rasm. Tayanib sonlarda yotish. 30-rasm. O'ng tizzaga tayanib turib, chap oyoq va qo'l yuqorida. 31-rasm. O'ng oyoqqa cho'qqayib tayanish, chap oyoq orqaga. 32-rasm. Qo'llar pastda. 33-rasm. Qo'llar oldinga. 34-rasm. Qo'llar yuqoriga. 35-rasm. Qo'llar yonga. 36-rasm. Qo'llar orqaga. 37-rasm. Qo'llar oldinda-pastda. 38-rasm. Qo'llar oldinda-yuqorida. 39-rasm. Qo'llar pastda-yonda. 40-rasm. Qo'llar yuqoriga-yonga.



32-rasm. 33-rasm. 34-rasm. 35-rasm.



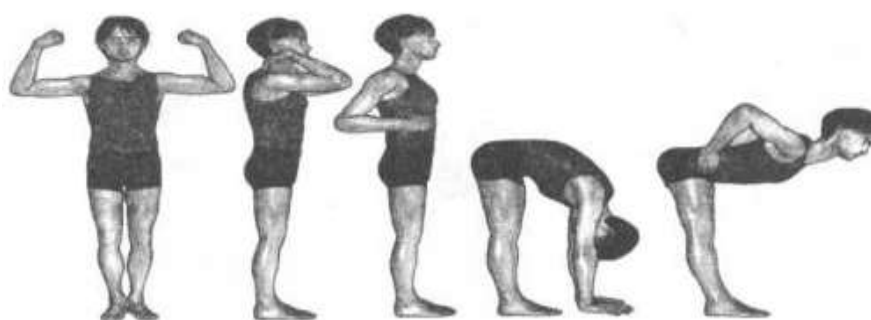
36-rasm. 37-rasm. 38-rasm. 39-rasm. 40-rasm.

41-rasm. Qo'llar belda. 42-rasm. Qo'llar elkada. 43-rasm. Qo'llar boshda. 44-rasm. Qo'llar bosh orqasida. 45-rasm. Qo'llar yonda bukilgan. 46-rasm. Qo'llar



41-rasm. 42-rasm. 43-rasm. 44-rasm.

oldinda bukilgan. 47-rasm. Qo'llar orqada bukilgan. 48-rasm. Oldinga egilish. 49-rasm. Oldinga kerishib egilib, qo'llar belda. 50-rasm. Orqaga tayanib egilish. 51-rasm. Oyoqlar keng kerilgan, oldinga kerishib egilib, qo'llar yonga. 52-rasm. Oldinga egilib, oyoqlarni quchoqlab turish.



45-rasm. 46-rasm. 47-rasm. 48-rasm. 49- rasm.



50-rasm. 51-rasm. 52-rasm. 53-rasm.

53-rasm. O'ng oyoqda muvozanat saqlab, chap oyoq orqaga-yuqoriga, qo'llar bosh orqasida. 54-rasm. Chap oyoqda muvozanat saqlab, o'ng oyoq yonga-yuqorida, chap qo'l belda, o'ng qo'l yuqorida. 55-rasm. Chap oyoqda orqaga egilib muvozanat saqlab turib, o'ng oyoq oldinda yuqorida, qo'llar yonga. 56-rasm. Chap oyoqda muvozanat saqlab, o'ng oyoq yonda, qo'llar yonda. 57-rasm. O'ng oyoqda muvozanat saqlab, chap oyoq yonga yuqorida, chap qo'l bilan ushlab turib, o'ng qo'l yonda. 58-rasm. Shpagat holatida muvozanat saqlab turish. 59-rasm. chap oyoqda orqaga halqa hosil qilib o'ng oyoqda muvozanat saqlab turish.



54-rasm



55-rasm. 56-rasm.



57-rasm.



58-rasm.



59-rasm.

60-rasm. Tayoqcha oldinda-yuqorida. 61-rasm. Tayoqcha yelkada. 62-rasm. Tayoqcha bilan erkin turish. 63-rasm. Tayoqcha bosh ustiga o'nga. 64-rasm. Tayoqcha ko'krakka o'ng uchi bilan yuqoriga. 65-rasm. O'ng qo'l yonda, tayoqcha yuqorida.



60-rasm. 61-rasm.



62-rasm.



63-rasm. 64-rasm.

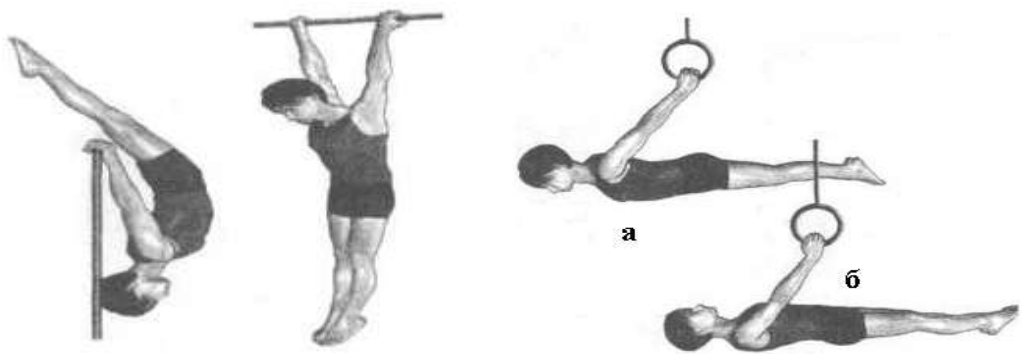


65-rasm.



Gimnastika asboblariida bajariladigan osilish va tayanish mashqlarining atamallari

66-rasm. Kerishib orqada osilish. 67-rasm. Orqada osilish. 68-rasm. Gorizontal osilish: *a)* orqada; *b)* oldinda. 69-rasm. Tashqaridan o'ng oyoq tizza ositida tashqaridan osilsh. 70-rasm. Turgan holatda osilish. 71-rasm. Yotgan holatda osilish.



66-rasm. 67-rasm.

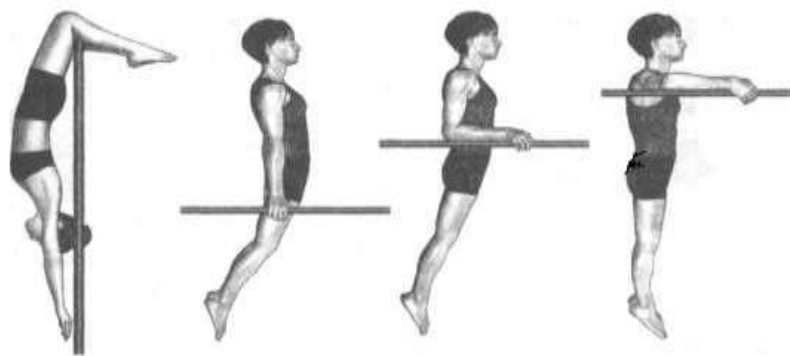
68-rasm.



69-rasm.

70-rasm.

71-rasm.



72-rasm.

73-rasm.

74-rasm.

75-rasm.

72-rasm. Tizzalar ostida osilish. 73-rasm. Tayanish. 74-rasm. Tirsaklarda tayanish. 75-rasm. Qo'lda tayanish.

76-rasm. Qo'llarda tik turish. 77-rasm. Qo'llarda kuch bilan ko'tarilish. 78-rasm. Bir oyoqni siltab, ikkinchi oyoq bilan to'ntarilib ko'tarilish.



76-rasm.



77-rasm.



78-rasm.

Akrobatika mashqlari atamallari

79-rasm. Kuraklarda tik turish. 80-rasm. Boshda tik turish. 81-rasm. Qo'llarda tik turish.



79-rasm.



80-rasm.



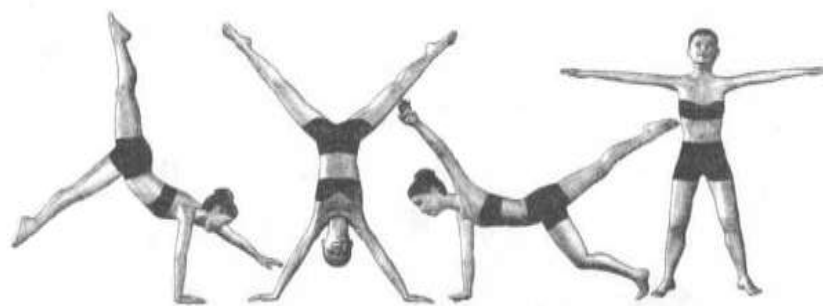
81-rasm.



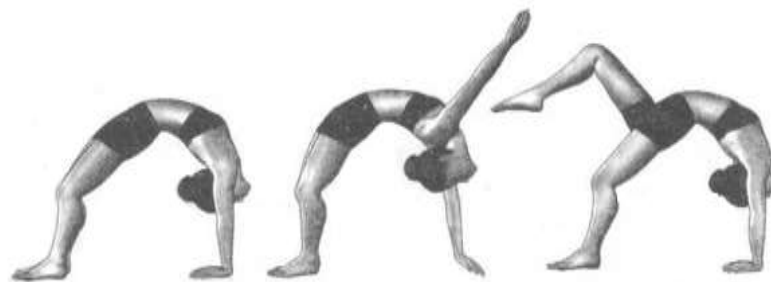
82-rasm. Oldinga to'ntarilish.



83-rasm. Orqaga to'ntarilish.



84-rasm. Yonga to'ntarilish.

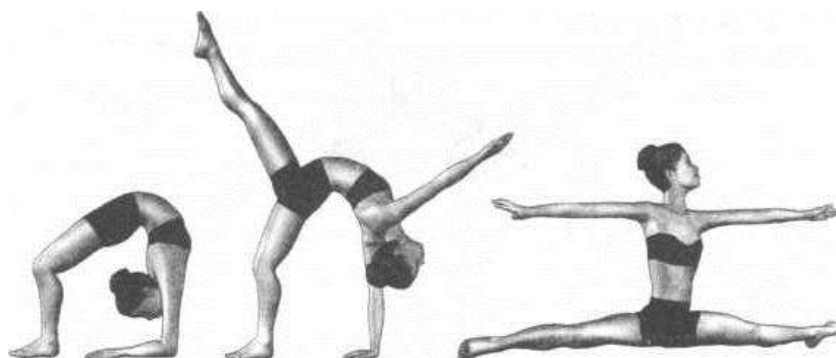


85-rasm.

86-rasm.

87-rasm.

85-rasm. Ko'prik. 86-rasm. Bir qo'lga tayanib ko'prik. 87-rasm. Bir oyoqqa tayanib ko'prik.



88-rasm.

89-rasm.

90-rasm.

88-rasm. Tirsaklarga tayanib ko'prik. 89-rasm. Chap oyoq bilan o'ng qo'lda ko'prik hosil qilish. 90-rasm. Chap oyoq bilan shpagat, qo'llar yonda.



91-rasm.



92-rasm.



93-rasm.

91-rasm. G'ujanak bo'lib orqaga salto. 92-rasm. Kerishib orqaga salto. 93-rasm. Bir oyoqda deysinib, ikkinchi oyoqni siltab oldinga salto.

Badiiy gimnastika mashqlari atamallari

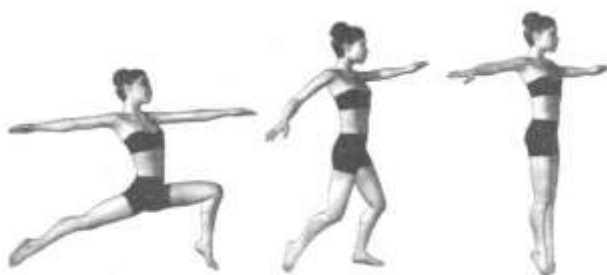
94-rasm. To'liqsimon harakat. 95-rasm. Oyoq uchida yurish, qo'llar belda.



94-rasm.

95-rasm.

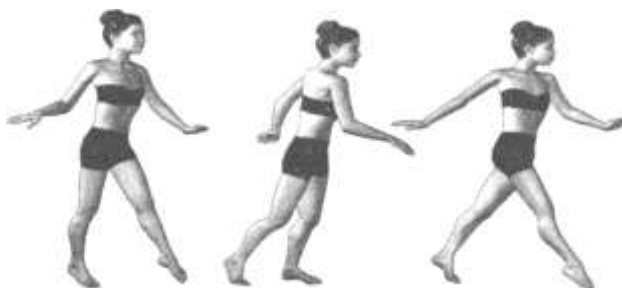
96 rasm. Tashlanib yurish. 97-rasm. Galop qadamlari.



98-rasm.

99-rasm.

100-rasm. Prujinasimon qadam.



100-rasm.

101-rasm. Sakrab shpagat hosil qilish. 102-rasm. Hatlab sakrash.



101-rasm.

102-rasm.

103-rasm. Tashlanib sakrash. 104-rasm. O'ng oyoq bilan yarim halqa hosil qilib sakrash. 105-rasm. Halqa hosil qilib sakrash.

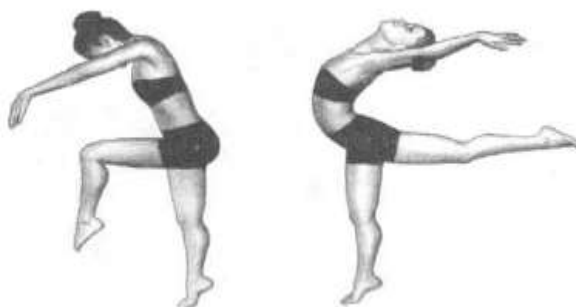


103-rasm.

104-rasm.

105-rasm.

106-rasm. Do'ngsimon sakrash. 107-rasm. Kerishib sakrash.



106-rasm.

107-rasm.

4. Asosiy va qo'shimcha atamalarga ta'rif, ularni qo'llash qoidasi. Mashqlarni yozish qoidasi va shakllari.

Gimnastika mashqlarini tushunishda ularni qisqa va aniq qilib yozishning muhim ahamiyati bor. Yozish qo'yilgan maqsadga qarab, umumlashtrilgan, aniq, qisqartirilgan, grafik tarzda yoki shu usullarning birlashmasidan iborat bo'lishi mumkin.

Gimnastika mashqlarining atama yozuvi yuqorida bayon etilgan qoidalarga asosan hamda belgilangan usullarda bo'ladi.

Yozish qoidalariga quyidagilar kiradi: gimnastika mashqlarining ayrim guruhlar uchun belgilangan yozuv tartibi, yozuvda qo'llaniladigan grammatik tuzilish va belgilarga rioya qilish. Quyida ana shu qoidalarni ko'rib chiqamiz.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning yozilishi. Ayrim harakatni yozishda quyidagilar ko'rsatilishi kerak:

1. Harakat boshlanadigan dastlabki holat (d.h.).
2. Harakatning nomi (egilish, burilish, siltanish, cho'qqayish, tashlanish va hokazo).
3. Harakat yo'nalish (o'ngga, orqaga va hokazo).
4. Oxirgi holat (zarurat bo'lsa).

Bir vaqtda bajariladigan bir nechta harakatni yozishda ham ayrim harakatni yozishda nimalar ko'rsatilsa, shularni ko'rsatish qabul qilingan, lekin bunda oldin asosiy harakat (odatda gavda yoki oyoqlar harakati), keyin boshqa harakatlar ko'rsatiladi.

Masalan: D.h.- oyoqlar kerilib, qo'llar elkada.

1. O'ng oyoqni bukib qo'llar yuqoriga ko'tarilgan holda chap tomonga egilish.

2. D.h.

Bir vaqtda bajariladigan bir nechta harakat (xatto bir sanoqda bajariladigan ham) qanday tartibda ijro etiladigan bo'lsa, xuddi shunday ketma- ketlikda yoziladi.

Masalan: D.h.- qo'llarni yon tomonlarga uzatib, oyoqlarni kerib turish.

1. Chap tomonga burilaturib o'ng oyoqni yoysimon pastga tushirib, bunda o'ng oyoq orqada uchiga qo'yilgan bo'ladi, qo'llarni oldinga uzatish.

2. O'ng tizzada turib, qo'llarni yuqori ko'tarib, boshni orqaga egish.

Agar harakat boshqa harakat bilan ketma-ket qo'shib bajarilsa, elementlarni «va» bog'lovchisi bilan birlashtirib birin- ketin yoziladi.

Masalan: D.h.- qo'llar belda, oyoqlar kerilgan. Kerishib oldinga engashib, qo'llarni yon tomonlarga uzatish va chapga burilish. Bunday yozilganda burilishni - engashish oxirida (engashishni maxsus ta'kidlagandek) bajariladi.

Agar harakat boshqa harakat bilan baravar bajarilsa (hozirgi misolda engashish bilan burilish bir vaqtda ijro etilsa), unda «...turib» so'zini ishlatish kerak bo'ladi.

Harakat odatdagi uslubda bajarilmasa, bu holat yozuvda aks etishi kerak. Masalan: qo'llar oldinga oxista uzatiladi, panjalar bushashtirilgan va hokazo.

Erkin mashqlarni yozib olish. Erkin mashqlar muayyan tartibda yozib olinadi:

1. Mashqning nomi (kimga mo'ljallangani).

2. Jo'r bo'ladigan musiqa. Asarning nomi, uning hajmi ko'rsatiladi.

3. Dastlabki holat.

4. Mashqning mazmuni musiqa asarining tuzilishiga moslab, masalan sakkizlarga bo'lib yoziladi. Majburiy mashqni yozishda (musobaqalar uchun) matnning o'ng tomonida elementlar va birlashmalarning nisbiy qiyinligi (ballari yoki qiyinlik guruhleri) ko'rsatiladi.

Sport gimnastika asboblariidagi mashqlarning yozib olinishi. Gimnastika asboblariidagi mashqlarni yozishda asbobning nomidan tashqari yana quyidagilarni ko'rsatish qabul qilingan:

1. Dastlabki holat (osilib turib, tayanib turib, sakrab, yugurib kelib) yoki birinchi mashqdan oldingi harakat (qo'llarga, bilaklarga tayanib tebranib turish).

2. Harakatning nomi (ko'tarilish, pastga tashlanish, uchib o'tish, aylanish, qo'l orasidan o'tish va hokazo).

3. Ijro etish usuli (gavdani yozib, yoysimon, orqaga siltanib, to'ntarilib).

4. Yo'nalish (chapga, orqaga va hokazo).

5. Pirovard holat (osilib qolish, orqadan tayanib qolish)- harakatning o'zi pirovard holatga olib kelmasa.

Gavdaning alohida qismlari harakatlarini yozishda ularni bir - biridan vergul bilan ajratib qo'yish kerak.

Asboblardagi majmualar satriga ketma- ket yozishda asosiy elementlar (birlashmalar) bir- biridan chiziqcha belgisi bilan ajratiladi. Masalan, turnikda: tebranib turish - gavdani yozib ko'tarilish - orqaga aylanish - yoysimon siltanib chap tomondan orqaga aylanib turlicha tutib osilib qolish- orqaga siltanib sakrab tushish va hokazo.

Majburiy mashqlarni (musobaqalar uchun) yozishda esa har bir element yoki birlashma abzasdan yozilib, undan o'ng tomonda nisbiy qiyinlik ko'rsatiladi. Masalan: dastakli otda:

Sakrab chap oyoqni o'ng tomondan dastak ustidan aylantirish	- 2,0
O'ng oyoqni o'tkazish	- 0,5
Chap tomonda chalishtirib va hokazo o'tkazish	- 3,0

Oyoqlarni asboblarga, tegmay o'tkazilishini «ustidan» so'zini qo'shib ifoda qilinadi. Masalan: B/p qo'shpoya: pastki poyada gavdani yozib ko'tarilish - orqaga siltanib o'ng oyoqni poya ustidan o'tkazish - chap oyoqni o'tkazib orqaga tayanib burchak.

Ikki va undan ortiq elementni ketma-ket bir-biriga ulab bajarilishini «va» bog'lovchisi bilan, ikkita harakatni birgalikda bajarilishini esa «...turib» so'zini qo'shib yozish bilan ifoda qilinadi.

Masalan, turnikda: o'ng oyoqda ko'tarilish va chap tomondan orqaga burilish yoki o'ngga ko'tarila turib orqaga burilish va hokazo.

Qisqaroq yozish va talaffuzni osonlashtirish maqsadida ayrim ta'riflarni tashlab ketish, shuningdek, agar tushunish osonlashadigan bo'lsa, yuqorida ko'rsatilgan tartibda (ketma-ketlikda) yozishdan chetlatish ham mumkin.

Akrobatika mashqlarining yozilishi. Akrobatika mashqlarini yozishda ba'zi xususiyatlarni hisobga olib, yuqorida ko'rsatilgan qoidalarining o'zi qo'llaniladi:

1. To'liq aylanilmaydigan elementlarni (masalan, o'mbaloq oshishlarni) bajarishda pirovard holat ko'rsatilishi kerak.

2. Goho bir holatdan ikkinchisiga o'tish maxsus termin qo'llanilishini talab qilmaydi. Masalan, o'ng oyoqdagi muvozanatdan-boshda turish yoki qo'llarda turishdan-boshda turish va hokazo.

3. Ijrochining biror elementdan (harakatdan) keyingi holati shundan keyingi elementning bajarilish usulini belgilab berishi hisobga olinadi. Masalan, tizzalarda turishdan dumalanib yelkada turish yoki cho'qqayib tayanishdan orqaga dumalanib kuraklarda turish va hokazo.

4. Pirovard holat harakatning o'zidan ravshan bo'lmagan taqdirdagina yoziladi.

Badiiy gimnastika mashqlarining yozilishi. Badiiy gimnastika mashqlarini yozishda erkin mashqlar uchun belgilangan qoidalardan foydalaniladi. Bulardan tashqari harakatlarning tavsifi, tasviri, rivoji va ifodaliligi ko'rsatilishi kerak.

Gimnastika mashqlari yozilishining asosiy usullari:

Umumlashtirilgan yozuv. O'quv dasturlari va boshqa dasturlarda har bir harakatning aniqligi talab qilinmay, gimnastika mashqlarining mazmuninigina ko'rsatib (sanab) o'tish kerak bo'lganda mazkur usuldan foydalaniladi. Masalan, dastakli otda orqaga tayanib oyoqlarni chap yoki o'ng tomonga o'tkazish.

Aniq atama yozuv har bir mashqning atama qoidalariga muvofiq ravishda aniq ifodalanishini nazarda tutadi, bunday yozuv namunalari yuqorida keltirilgan.

Qisqa yozuv konspektlar tuzishda, nazorat mashqlarini va boshqa mashqlarni yozishda qo'llaniladi. Bunda atama so'zlar qisqartirib yoziladi (shartli qisqartirishlar qo'llaniladi). Masalan, har- harakat, el.- element, a.t.-asosiy turish, bel- belgilash t-tutish, yu/p- yuqori poya, d.h.- dastlabki holat, shuningdek gimn- gimnastika, akrob.- akrobatika va hokazo.

Grafik yozuv (tasvir mustaqil va yordamchi ahamiyatga ega bo'lishi mumkin. Bunday yozishning chiziqli, yarim konturli va konturli turlari qo'llaniladi. Chiziqli tasvir eng qo'lay hisoblanadi. U juda tushunarli va tejamlidir. Bunday ifoda usuli juda tez bajarilishi tufayli, gimnastikadagi kundalik amaliy ishda juda qo'l keladi.

Matn va grafik yozuvini birgalikda qo'llanilishi- bu yozuvning amalda keng tarqalgan qo'lay usulidir. Masalan:

№	D.h.	Sanoq	Tavsif (terminologik)	Grafik yozuv
1	Oyoqlarni kerib turish	1	Qo'llar yonga, oldinga kerishib engashish	
		2-3	Yerga qo'llarni tegizib, ikki marta prujinasimon engashish	
		4	D.h.	

Zikr etilgan shakllardan tashqari hozirgi vaqtda mashqlarni kinosuratga olish tobora keng qo'llanilmoqda (bunda klassifikasiya dasturdagi mashqlar, nazorat uchun mashqlar suratga olinadi va hokazo). Kinofilm yordamida hozirgi zamon gimnastikasida ishlatiladigan barcha harakatlarning eng nozik tomonlarigacha ko'rsatib berish juda qo'laydir.

Amaldagi gimnastika atamasi muayyan mashqlar spesifikasiyasini yaqqol aks ettiruvchi atama so'zlar bilan muttasil boyib boradi. Biroq atama so'zlar tuzishning qaror topgan qoidalaridan hech qachon chetga chiqish kerak emas, albatta, chunki bunday chetga chiqish atamaning buzilishiga olib kelishi mumkin.

Adabiyotlar

1. M.N.Umarov.«Gimnastika».O`quv qo`llanma,T.,“VNESHIN VESTPROM”, 2015y.,400 b.
2. Eshtaev A.K. “Sport gimnastikasi mashg`ulotining nazariy asoslari.” T.: O`zDJTI nashir.: 2000 yil.
3. Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011by Human Kinetics, Inc.

Mustaqil ta'lim mavzulari.

- 1.Sport gimnastika atamalari tushunchasi.
- 2.Atamalarni qo'llash qoidalari.
- 3.Atamaga qo'yiladigan talablar.
- 4.Atamalarning hosil bo'lishi va ularni qo'llash qoidalari.

Nazorat topshiriqlari:

1. «Atama» so'zi qanday ma`noni anglatadi?
2. Atamaning asosiy vazifalari?
3. Atamaga qanday talablar qo`yiladi?

6-modul. Gimnastika mashqlari texnikasining biomexanik asoslari

Reja.

1. Gimnasika mashqlarining asosiy kinematik shakllari.
2. Gimnastika mashqlarining bajarilishida fizik qonunlari.
3. Gimnastika mashqlarini sun'iy ravishda harakatlanish.

Tayanch iboralar

Turg'un muvozanat, inertsia qonuni, kuch qonuni, tashqi kuchlar, satik mashqlar, noturg'un muvozanat, cheklangan turg'un (dinamik) muvozanat, reaktiv harakat, aylanma harakatlar

Gimnastika mashqlari texnikasining biomexanik asoslari

Gimnastika mashqlari texnikasi va uning zamirida yotuvchi qonuniyatlar

Sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va akrobatikaning ko'pgina mashqlari shakl jihatidan ham, mazmun jihatidan ham, tabiiy va sun'iy bajarish texnikasi jihatidan ham juda murakkab tuzilishga egadir.³⁰

Gimnastika mashqining *tuzilishi* mazmun va shaklni hamda mashqni bajarishni ta'minlovchi tashqi va ichki kuchlarning o'zaro ta'sirini o'z ichiga oladi.

Mashqning *mazmuni* unga kiruvchi harakatlar yig'indisi, ularni bajarish ketma-ketligi va gimnastning mazkur harakatlarni bajarish uchun zarur qobiliyatlari bilan belgilanadi. Mashqni o'zlashtirish jarayonida mazkur xossalar faol o'zaro ta'sirga kirishadi va gimnast yoki uning pedagogi tomonidan qo'yilgan harakatga oid vazifaning bajarilishini ta'minlaydi.

Gimnastika mashqining *shaklini* gimnast tanasi va uning bo'g'inlarining makon va vaqtdagi holatlari va harakatlari, gimnast qobiliyatlari o'rtasidagi o'zaro aloqa tashkil etadi. SHakl mashqning mazmuni bilan uzviy bog'liq.

Gimnastika mashqining texnikasi va gimnastika mashqini bajarish texnikasi farqlanadi.

Gimnastika mashqining texnikasi – harakatlar tuzilishining mazmun va shakl jihatidan ob'ektiv modeli (namunasi, andozasi). U harakatlar tuzilishini, uning morfologik, biokimyoviy, fiziologik va psixologik ta'minotini miqdor va sifat nuqtai nazaridan tahlil qilish asosida ishlab chiqiladi. Bu – juda murakkab dinamik funktsional tizim. Unda gimnast shaxsining barcha kichik tuzilmalariga taalluqli bo'lgan individual xossalar (qobiliyatlar) funktsional o'zaro ta'sirga kiritiladi.

Gimnastika mashqini bajarish texnikasi harakatlarni boshqarishning mashqni samarali bajarish yoki konkret qo'yilgan harakatga oid vazifani echishni ta'minlovchi maqsadga muvofiq usuli yoki usullari yig'indisidir.

Mashqni bajarish texnikasining quyidagi turlari farqlanadi:

a) namunaviy – sport kurashi sharoitida mashqlarni kamchiliksiz, texnikaga yaqin bajarishni ta'minlaydi;

b) oqilona yoki individual – gimnastning konstitutsional, harakatlanish, funktsional, psixologik xususiyatlarini va uning tajribasini aks ettiradi (hisobga oladi).

Gimnastikada mashqlarni bajarish unga xos bo'lgan uslub talablariga javob berishi lozim. U ob'ektiv va sub'ektiv xususiyat kasb etadi. Mashqni bajarishning *ob'ektiv* xususiyati mashq texnikasi tuzilishining modeli, namunasi, andozasiga, *sub'ektiv* xususiyati esa – mashqni bajarishning individual usuliga, gimnast mashq texnikasini qay darajada aniq bajarishi va harakatlarda o'z mahoratini namoyish etishiga bog'liq. Gimnastlarning texnik mahorati mashqni bajarish sifati va uning barqarorligi bilan tavsiflanadi.

Gimnastika mashqlari texnikasining zamirida mexanika qonunlari, gimnast shaxsining anatomo-fiziologik va psixologik xossalari yotadi. Mexanika qonunlari gimnast harakatlarida tana va uning ayrim bo'g'inlari tashqi va ichki kuchlar ta'sirida qay tarzda bir joydan boshqa joyga ko'chishini tushuntiradi. Anatomo-fiziologik va psixologik xossalar mashq texnikasi gimnastning harakatlarida qay tarzda gavdalantirilishini tushuntiradi.

Mashqlarni bajarishda tashqi kuchlar quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin: gimnast tanasi yoki uning ayrim bo'g'inlari og'irligi; gimnast snaryad (tayanch) bilan o'zaro ta'sirga kirishganda vujudga keladigan ishqalanish kuchi; havo qarshiligi. Bu kuchlar mashqlarni bajarishni og'irlashtirishi ham, engillashtirishi ham mumkin. Masalan, gimnast tanasi yoki uning ayrim bo'g'inlari tanyachga nisbatan balandroq holatdan pastroq holatga harakatlanganda urning

³⁰ Gimnastika: V.M.Barshay, V.N.Kuris`, I.B. Pavlov. Rostov n/D: Feniks,2009.-314s. 241-bet

tortish kuchi ta'siri ko'pgina mashqlarni bajarishni engillashtiradi, pastroq holatdan balandroq holatga harakatlanishni esa og'irlashtiradi. Ishqalanish kuchi harakatni bajarishni og'irlashtirishi mumkin, lekin shu bilan bir vaqtda u mashqni samarali bajarish uchun sharoit yaratadi.

Ichki kuchlar gimnastning ishlovchi muskullar tortilishiga erishish, paylar, bo'g'imlar, qovurg'alararo kemirchaklarning bukiluvchanlik xossalaridan foydalanish qobiliyati tufayli vujudga keladi. Bu kuchlardan oqilona foydalanish mashqlarni bajarishni engillashtiradi. Asosiy rolni mushaklar tortilishi o'ynaydi.

Gimnastika mashqlari texnikasini o'rganishda mexanika (dinamika)ning asosiy qonunlarini bilish ayniqsa muhim ahamiyat kasb etadi, shu sababli ularni eslatib o'tish maqsadga muvofiq bo'ladi deb o'ylaymiz.

Birinchi qonun (inertsia qonuni). *Tashqi ta'sirlardan ajratilgan har qanday jism sokinlik yoki to'g'ri chiziq bo'ylab bir tekis harakatlanish holatini tashqi kuchlar, inson uchun esa – ichki kuchlar uni mazkur holatdan chiqarmaguncha saqlab qoladi.*

Ikkinchi qonun (kuch qonuni)ga *muvofiq kuch (F) va tezlikning o'zgarishi (tezlanish – a) o'rtasida to'g'ri proporsional bog'lanish mavjud. Bu dinamikaning asosiy qonuni:*

$F = t \cdot a$, *bu erda F — kuch, t — jism yoki uning ayrim bo'g'ini og'irligi, a — tezlanish.*

Uchinchi qonun (harakat va qarshi harakatning tengligi qonuni). *Ikki jism bir-biriga ta'sir ko'rsatganda amal qiladigan kuchlar doim teng va bir to'g'ri chiziq bo'ylab qarama-qarshi tomonga yo'nalgan bo'ladi.*

Mexanika qonunlariga tayanib, hatto texnik jihatdan og'ir mashqlarni bajarishning zaruriy parametrlari (og'irlik kuchi va inertsia momentlari, harakatlar soni, tana og'irligi umumiy markazi traektoriyalari, vaqt va b.)ni hisoblash mumkin. SHu sababli maishiy, sport, mehnat, harbiy va boshqa faoliyat turlarida harakatlarni o'rgatish bilan shug'ullanadigan har bir pedagog mexanika qonunlarini bilishi zarur.

Ammo bu bilimlarning o'zi kifoya qilmaydi. Gimnastika mashqlarini samarali o'rgatish uchun boshqa fanlar: anatomiya, fiziologiya, psixologiya, dialektika qonunlarini o'rganishga ham to'g'ri keladi. Ular mexanika qonunlarini bekor qilmaydi, lekin bir qancha hollarda o'z tuzatishlarini kiritadi, mashqlarni bajarishning o'z shartlari va usullariga rioya etishni talab qiladi. Masalan, inson harakatlarining faqat mexanika qonunlariga asoslangan, boshqa fanlarning talablari hisobga olinmagan hisob-kitoblari o'z vaqtida kutilgan ijobiy natijalarni bermagan. Bu hisob-kitoblarga tegishli tuzatishlar kiritish talab etilgan. SHu tariqa mexanika va anatomiya, umuman biologiya zaminida yangi fan – biomexanika vujudga keldi. Ammo ko'rib chiqilayotgan masalaning mukammal echimini bu fan ham taklif qila olmaydi, chunki mashqlarni texnik jihatdan to'g'ri bajarish, boz ustiga bunda gimnastika uslubiga rioya etish gimnastning ruhiy va shaxsiy xossalariga, uning tajribasiga va nihoyat, yuqorida sanab o'tilgan barcha shartlarning shaxsiy xossalar etakchiligidagi yig'indisiga bog'liq bo'ladi. SHu tufayli ham yangi ilmiy fan – biopsixomexanika vujudga keldi. Uning oldiga gimnastika mashqlarini bajarish texnikasini to'laqonli va aniq aks ettirish vazifasi qo'yildi. Ammo bu vazifani u ham bajara olmadi. XX asrning 90-yillari boshlarida yangi ilmiy fan – psixologo-pedagogik biomexanikani yaratish zarurligini asoslovchi dalillar ilgari surildi.

Gimnastika mashqlari texnikasini tushuntirish uchun mexanika qonunlari kifoya qilmasligiga misol keltiramiz. Ma'lumki, noturg'un muvozanat sharoitida jismning turg'unlik darajasi tayanch maydonining kengligiga bog'liq: bu maydon qancha keng bo'lsa, muvozanat shuncha turg'un bo'ladi. Ammo boshda turish bir oyoqda turishga qaraganda sezilarli darajada og'irroq, vaholanki, oyoqning tayanch maydoni boshning tayanch maydonidan ancha tor. Halqalarda qo'llarni ikki tomonga yozib tiranish mexanika nuqtai nazaridan muvozanatning turg'un turiga kiradi. Amalda esa u turg'un muvozanat hisoblanmaydi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi gimnastika mashqlarini o'rgatishda anatomiya qonunlarini hisobga olishga to'g'ri keladi.

Gimnast *tanasining anatomik tuzilishi* og'ir mashqlarni samarali o'zlashtirish va sport mahoratini oshirishga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Baland bo'yli, tana og'irligi katta bo'lgan

shaxslarga bu holda bo'yi va tana og'irligi o'rtacha ko'rsatkichlar chegarasidan chetga chiqmaydigan shaxslarga qaraganda og'irroq bo'ladi.

Inson tanasining anatomik tuzilishi shakli va og'irlik darajasiga ko'ra turlicha bo'lgan mashqlarni bajarish imkoniyatini beradi. Bunga harakatlanish faoliyatini 400-600 muskullar ta'minlashi imkoniyat yaratadi. Tananing 14 bo'g'ini bo'g'imga bilan birikib erkinlikning 105 darajasini tashkil etadi. Bunday imkoniyatlarga zamonaviy texnika qurilmalarining birortasi ham ega emas. Boz ustiga muskulning o'zi ham juda murakkab harakat organi va shu bilan bir vaqtda sezgi organidir. U bir qancha rejimda, chunonchi: sust, ohista, tez, davomli ishlashga va harakatlar o'z-o'zini tartibga solishini amalga oshirishga qodir. Harakatlanish faoliyatini axborot va energiya bilan organizmning qolgan barcha organlari va tizimlari ta'minlaydi. Bu murakkab dinamik tizimning eng oliy boshqaruvchisi yuz milliardlab nerv hujayralari – neyronlardan iborat bo'lgan inson miyasidir.

Mashqlarni bajarishda harakatlarni boshqarish sifati boshning holatiga bog'liq bo'ladi. U gimnastning sensor tizimlar (ko'rish, vestibulyar, taktil-mushaklar, eshitish va boshqa tizimlar)dan keladigan axborotga qarab makonda mo'ljal olish qobiliyatini belgilaydi. Unga ishlov berish va o'rganilayotgan mashq obrazi bilan uni solishtirish natijasida tananing makondagi holatini sezish va idrok etish amalga oshiriladi, mashq haqida yaxlit tasavvur asta-sekin shakllanadi. Uning aniqligi markaziy nerv sistemasi oluvchi axborot sifati va miqdoriga bog'liq bo'ladi. Tananing makondagi holati bosh tabiiy (bosh suyagining tepasi yuqoriga qaragan) holatda bo'lganda ayniqsa to'g'ri aniqlanadi. Oyog'i osmonda bo'lib qolgan odam, agar u buning mashqini olgan bo'lmasa, makonda mo'ljalni yo'qotishi va yangilash harakatlarga yo'l qo'yishi mumkin.

Gavdaga nisbatan bosh holatining o'zgarishi muayyan mushaklar guruhi tonusi qayta taqsimlanishiga sabab bo'ladi, analizatorlarning o'zaro ta'siri xususiyatini o'zgartiradi. Masalan, boshni oldinga egish tananing old yuzasi mushaklari tonusini yaxshilaydi, oyoqlarning bukilishiga ko'maklashadi, ya'ni gavda va sonlar bukilish harakatlarining kuchi va quvvatini bosh orqa tomonga egilgan holat bilan taqqoslaganda oshirish imkonini beradi. SHu bilan bir vaqtda boshning bunday holati gavdani bukishni, oyoqlarni orqaga cho'zishni, qo'llar bilan orqaga harakat qilishni qiyinlashtiradi. Boshni orqa tomonga egish, aksincha, tananing orqa yuzasi mushaklari tonusini yaxshilaydi va oyoqlarning bukilishiga ko'maklashadi, oldinga yo'nalgan harakatlarda kuch imkoniyatlarini pasaytiradi. Ma'lumki, old tomondan gorizontaal osilganda bosh oldinga egiladi, orqa tomondan gorizontaal osilganda esa – boshqa orqaga egiladi.

Burilishlarda boshni oldinga egish tana old tomonga og'ishiga, boshni orqaga egish esa – tana qarama-qarshi tomonga og'ishiga sabab bo'ladi. Bu tananing o'ng va chap qismlari mushaklari tonusining tegishli o'zgarishi ta'sirida yuz beradi. Boshning holati insonning ruhiy holatiga ta'sir ko'rsatadi. Boshni ko'ksingizga tushirganingiz zahoti kayfiyatingiz ham tusha boshlaydi, boshingizni viqor bilan baland ko'tarsangiz, darhol vujudingizga tetiklik va kuch quyila boshlaganini his qilaysiz, kayfiyatingiz yaxshilanadi, ruhingiz bardam tortadi.

Tez prujinasimon harakatlar zamirida mushaklarning oldindan tortilishi yotadi. Agar bunga antagonist mushaklarning tortilishi sabab bo'lgan bo'lsa, 0,2 – 0,4 sekunddan so'ng susaya boshlaydi. SHu sababli ishlaydigan mushaklarning tortilishi ularning antagonistlari tortilishining susayishi fonida boshlanadi. Ularning qo'shma faoliyatini muvofiqlashtirishda halaqitlar yuz berishi mumkin.

Harakatlar fiziologiyasini o'rganish mushaklarning izchil tortilishi o'ta murakkab jarayon ekanligini qayd etish imkoniyatini beradi. Bu erda fizika, kimyo, biokimyo, anatomiya va fiziologiya qonuniyatlarining uzviy dialektik aloqasi namoyon bo'ladi. Eng avvalo mushak harakatlanish omili sifatida o'ta murakkab funktsiyali organ hisoblanadi. Bundan tashqari, mushaklar va suyaklar tayanish-harakatlanish apparatini tashkil qiladi. Noyob sistema sanalgan bu apparat faqat organizmning boshqa sistemalari, chunonchi: nerv, ovqat hazm qilish, yurak-qon tomir, nafas olish, ajratmalar chiqarish, endokrin, sensor va boshqa sistemalar bilan yaqin aloqada faoliyat ko'rsatishi mumkin. Mazkur sistemalar harakatga keltiruvchi va to'xtatuvchi, xizmat ko'rsatuvchi, tartibga soluvchi va boshqaruvchi rolni o'ynaydi. Sistemalar sistemasi – inson organizmining eng oliy boshqaruvchisi va tartibga soluvchisi bo'lib markaziy nerv sistemasi xizmat

qiladi. Faqat bosh miya po'stlog'ini tashkil etuvchi 16 milliardga yaqin nerv hujayralari harakatlanish funksiyasini ta'minlashda ishtirok etadi. Bularning barchasi harakatlarni oqilona, tejamli boshqarish, murakkablik darajasiga ko'ra har xil harakatlanish uquv va ko'nikmalari vujudga kelishi uchun ulkan imkoniyatlar yaratadi.

Harakatlarni boshqarishning *psixologik darajasi* ayniqsa murakkabdir. Yangi mashq bilan tanishganda avval sezgi, idrok va tasavvur bilishning hissiy shakli sifatida muhim rol o'ynaydi; so'ngra zehn, xotira, fikrlash faoliyati, iroda – bilishning oqilona nazariy shakli ishga tushadi. Bilishning hissiy va oqilona shakllari natijalari amaliy harakatlanish faoliyatida sinovdan o'tadi, to'ldiriladi va ularga aniqlik kiritiladi. Ruhiy jarayonlar nafaqat bir-biri bilan, balki anatomiya va fiziologiya qonuniyatlari bilan ham yaqin aloqada namoyon bo'ladi. O'rganilayotgan mashqni samarali o'zlashtirishda shug'ullanuvchilarning gimnastika mashg'ulotlariga bo'lgan munosabati hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Gimnastlarning ruhiy xossalari ular o'zlari uchun yangi bo'lgan yoki hali hech kim bajarmagan mashqlarni o'zlashtirayotganlarida ayniqsa muhim ahamiyat kasb etadi. Bu holda gimnastlardan chuqur va keng bilimlar, mashqni o'zlashtirishda to'g'ri mo'ljal olish, duch kelish mumkin bo'lgan qiyinchiliklarni oldindan ko'ra bilish, mustahkam iroda, o'quv-mashq jarayoniga teran ongli va faol munosabat talab etiladi.

Gimnastikada mashqlarning butun rang-barangligini ikki katta guruh: statik va dinamik mashqlarga ajratish odat tusini olgan.

Statik mashqlar

Statik mashqlar - deb shunday mashqlar (alfozlar)ga aytiladiki, ularni bajarishda gimnast tanasiga ta'sir etuvchi kuchlar momentlarining yig'indisi nolga teng bo'ladi. Bunda tezlik va tezlanish ham nolga tengdir.

Mashqlarni bajarishda, mushaklarni qisqarish hususiyatlari mavjud. **Izotonik, izometrik** mushaklarni taranglashish turlariga bo'linadi. **Izotonik** taranglashish hususiyatida mushaklar qisqaradi. **Izometrik (2-3-4 rasm)** taranglashish hususiyatida, mushaklarni uzunligi o'zgarmaydi.³¹

Musobaqalarda statik mashqlarni bajarishda gimnastdan sudyalarning tananing yoki uning ayrim bo'g'inlarining statik holatini qayd etishlari uchun muayyan alfozda 2-3 sekund mobaynida turg'un, harakatsiz tura olish talab etiladi. Mazkur shartni bajarmaslik musobaqa qoidalariga muvofiq bahoning pasayishiga sabab bo'ladi.

Statik mashqlarni bajarish usullari qattiq jismlarning muvozanati shartlarini o'rganuvchi statika qonunlariga asoslanadi. Gimnastikada osilishlar, qo'llarga tiralib turishlar, turli alfozlar, muvozanatlar statik mashqlarga yaqin turadi, lekin ular bilan ayniy hisoblanmaydi. Bunda shunday mashqlar ham uchraydiki, ularni bajarish chog'ida gimnastning tanasi turg'un, noturg'un, cheklangan turg'un va befarqqa yaqin muvozanat holatida bo'lishi mumkin.

Turg'un muvozanat holatida tana og'irligining umumiy markazi (OUM) tayanch ostida joylashadi (osilishlar, qo'llarga tiralib turishlar). Bu mashqlarning aksariyati muvozanatni saqlash uchun ko'p kuch-g'ayrat talab etmaydi, lekin og'irlik kuchini yoki o'z tanasining og'irligini muvozanatga solish uchun mushaklar juda qattiq tortilishiga muhtoj bo'ladi. Bunday mashqlarga ikki tomonga cho'zilgan **qo'llarga tiralish (1-rasm)**, **gorizontal osilishlar (2, 3-rasmlar)** misol bo'ladi. Bu erda anatomiya, fiziologiya va psixologiya qonunlari mexanika qonunlariga o'z hukmini o'tkazadi.

³¹ В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. 246-бет



1-rasm

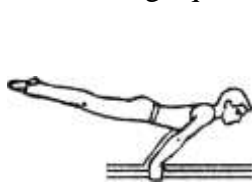


2-rasm



3-rasm

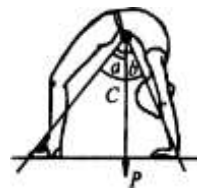
Noturg'un muvozanat holatida tana OUM tayanch ustida joylashadi. Agarda tana muvozanat holatidan chiqarilsa, tana OUM og'irlik kuchi ta'sirida pasayadi, tayanch yuzasi chegarasidan chetga chiqadi va gimnastning qo'shimcha harakatsiz yoki bironing yordamisiz dastlabki holatga qayta olmaydi (**4, 5-rasmlar**). Bunday mashqlarni bajarishda qiyinchiliklar asosan muvozanatni saqlashning mushkulligi bilan belgilanadi. Tana OUM qancha past, tayanch yuzasi katta va OUM proektsiyasi tayanch yuzasining markaziga yaqin bo'lsa, muvozanat holatining turg'unligi shuncha kuchli bo'ladi. Muvozanat holatining turg'unligi turg'unlik burchagini **tavsiflaydi (6, 7-rasmlar)**: mazkur burchak qancha katta bo'lsa, turg'unlik shuncha kuchli bo'ladi. Ammo odam alfozlariga tatbiqan bu doim ham shunday bo'lavermaydi: gavdaning asosiy alfozida turg'unlik burchagi oyoqni osmonga qilib turilgan holat bilan taqqoslaganda ancha kichkina, muvozanat holatining turg'unligi esa ancha kuchlidir. Vaholanki, gavdaning asosiy alfozida tana OUM oyoqlarni osmonga qilib turilgan holatdagidan ancha yuqoridir.



4-rasm



5-rasm



6-rasm



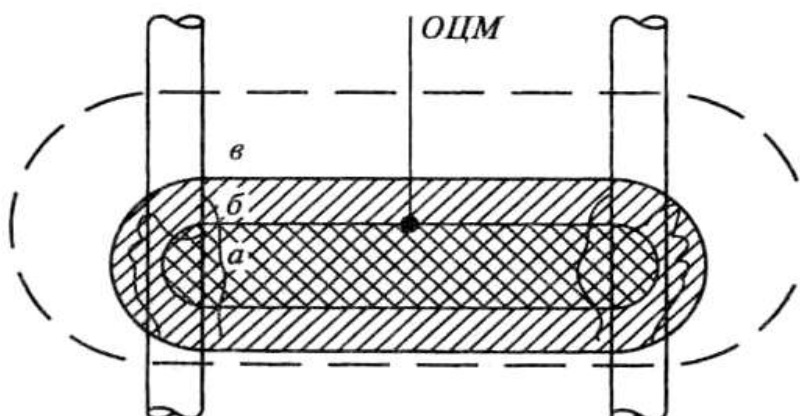
7-rasm

Muvozanat holatining turg'unligi tayanch yuzasining xususiyatlari bilan belgilanadi. Tayanch yuzasi tor, harakatchan, baland bo'lsa, ayni hol muvozanatni saqlashni qiyinlashtiradi. Mazkur faktlar ham mexanika qonunlarinigina emas, balki anatomiya, fiziologiya, psixologiya qonunlarini ham hisobga olish lozimligini tasdiqlaydi. Berilgan alfozda gimnastning turg'unligi uning chayqatuvchi kuchlarni faol muvozanatga solish, boshlangan og'ishni o'z vaqtida to'xtatish va holatni tiklash imkoniyatlari bilan belgilanadi.

Cheklangan turg'un (dinamik) muvozanat holatida tana OUM tayanch yuzasi doirasida tebranishi, uning chegarasida joylashishi mumkin. U hatto gimnast o'z kuch-g'ayrati, texnik usullar hisobiga tana OUM proektsiyasini tayanch yuzasi chegarasiga qaytarishi uchun ozroq yoki qisqa vaqtga bu chegaradan chetga chiqishi ham mumkin. Masalan, bruslarda selpinganda, qo'llarga tirilib kuch bilan selpinganda, otda mashqlarni bajarganda muvozanatni saqlash bruslardan yoki ot dastaklaridan mahkam ushlab hisobiga ta'minlanishi mumkin.

Tayanch yuzasi tananing tiranuvchi bo'g'inlari o'rtasidagi maydonning kengligi bilan belgilanadi. Mazkur makonning konfiguratsiyasi tayanch yuzasi doirasida turg'un muvozanat holati cheklangan sharoitda gimnastning muvozanatni saqlash imkoniyatiga ta'sir ko'rsatadi. Muvozanatni saqlash uchun tayanchning butun yuzasi teng ahamiyat kasb etmasligi tufayli, quyidagilar farqlanadi: a) ushlab hisobga olmaganda tayanchning samarali yuzasi; b) tayanchning nominal yuzasi; v) tayanch yuzasining formal konturlari bilan muvofiq keladigan makonning turg'unlik maydoni. Mazkur maydon o'lchamlari va konfiguratsiyasi tananing tayanch bo'g'inlari morfologiyasiga, snaryad bilan aloqaning (uni ushlab hisobga olinishining) xususiyatiga, gimnastning jismoniy imkoniyatlari va holatiga bog'liq bo'ladi (9-rasm). Gimnast tana OUM proektsiyasini tayanch yuzasining markaziga mumkin qadar yaqin holatda saqlashga harakat qiladi. Ammo bu erda qoidadan istisno etiladigan holatlar bo'lishi mumkin. CHunonchi, bir oyoqda muvozanatni saqlab

turishni bajarganda gimnastlar barmoqlar va tovon mushaklarining o'ta ta'sirchanligi hisobiga muvozanatning yo'qolishini tez ilg'ash va uni bartaraf etish uchun tana OUMni tayanch yuzasining o'rtasidan ozgina oldinga siljitishga harakat qiladilar. Bu holda harakatlarni boshqarish jarayoniga anatomiya, fiziologiya, psixologiya qonunlari o'z ta'sirini ko'rsatadi.



8-rasm

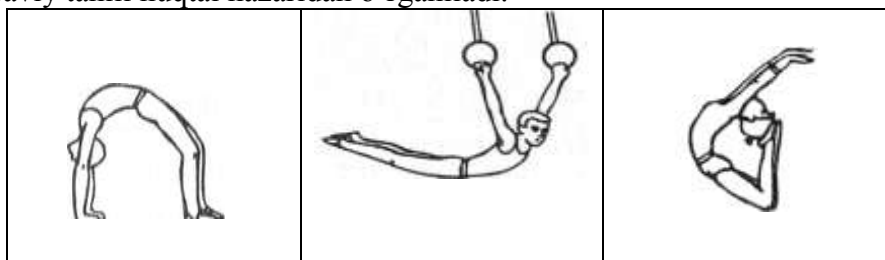
Tayanch yuzasi va tana OUMning tayanch uzra balandligi turg'unlikning bitta mezoni – *turg'unlik burchasiga* birlashtirilishi mumkin. U tana OUMning tayanchga proektsiya chizig'i va tana OUM bilan tayanch yuzasining chetidan o'tuvchi chiziqdan hosil bo'ladi. Mazkur burchak qancha katta bo'lsa, ko'rib chiqilayotgan tekislikda tana turg'unligi shuncha kuchli bo'ladi. Bir tekislikda ikkita turg'unlik burchagi mazkur tekislikda *muvozanat burchagini* hosil qiladi (7, 8-rasmlarga qarang). Tananing turg'unligi *turg'unlik momenti* bilan ham tavsiflanishi mumkin. Mazkur moment tana og'irligini tana OUMning tayanchga proektsiyasidan tayanch chetigacha bo'lgan masofaga (og'irlik kuchi elkasi) ko'paytirish yo'li bilan aniqlanadi. Ushbu moment qancha katta bo'lsa, turg'unlik shuncha kuchli, tanani muvozanat holatidan chiqarish shuncha qiyin bo'ladi. Ammo tayanch chetlari (oyoq tovonlari, qo'l kaftlari) qattiq jismlar emasligi tufayli, ular deformatsiyalanadi va shu bois ag'daruvchi momentga doim ham lozim darajada qarshilik ko'rsata olmaydi. SHu tufayli ham ag'darish chizig'i tayanch yuzasi chetining ichki tomoniga siljiydi va samarali tayanch yuzasini tashkil etadi. U tayanch nominal yuzasining konturi ichida joylashadi. Bu erda biz yana gimnastlarga statik muvozanatni saqlashni talab etadigan mashqlar va alfozlarni o'rgatishda mexanika qonunlariga qay tarzda tuzatish kiritish lozimligining guvohi bo'lamiz.

Befarq muvozanat. Bunday muvozanatga shar egadir. Gimnast ayrim hollarda, masalan o'mbaloq oshishda befarq muvozanatga yaqin bo'lgan holatga kirishiga to'g'ri keladi.

Dinamik mashqlar

Dinamik mashqlar - deb shunday mashqlarga aytiladiki, ularni bajarishda gimnast tanasi snaryadga nisbatan yoki snaryad (halqalar, trapetsiya, gimnastika g'ildiragi) bilan birga tayanchga nisbatan harakatlarni bajaradi. Tananing ayrim bo'g'inlari gavdaga nisbatan va u bilan bir vaqtda harakatlarni bajarishi mumkin. Mazkur mashqlarni bajarish texnikasi dinamika qonunlariga rioya etishga asoslanadi. Har bir bo'g'in o'z og'irlik umumiy markaziga ega bo'ladi.

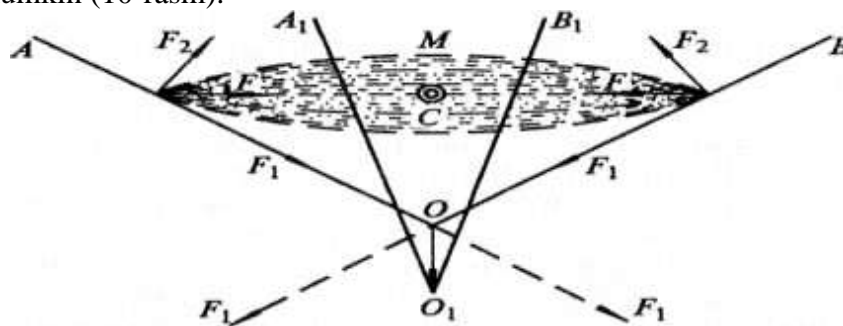
Gimnastika mashqlari o'z shakliga ko'ra oldindan qo'yilgan harakatga oid vazifani bajarishga qaratilgan harakatlar tizimidir. Bunda tananing ayrim bo'g'inlari, energiya ta'minoti tizimlari, sensor tizimlar, gimnastning ruhiy va shaxsiy xossalari hamda tajribasi mushaklar ishi orqali o'zaro ta'sirga kirishadi. Gimnastika mashqlarini bajarishning bunday murakkab ta'minoti tizimli-strukturaviy tahlil nuqtai nazaridan o'rganiladi.



Tananing har ikki bo'g'ini *kinematik juftlikni*, ularning yig'indisi esa – *kinematik zanjirni* tashkil etadi. Mazkur zanjir berk, ochiq va erkin bo'lishi mumkin (9-rasm). Berk *zanjirda* (A) uning ikkala uchi tayanch bilan birikadi. Ochiq kinematik *zanjir* (B) uchlardan biri (qo'llar yoki oyoqlar) tashqi tayanch bilan birikkan, ikkinchisi esa bo'sh va bir joydan boshqa joyga ko'chishi mumkin bo'lgan holda hosil bo'ladi. Erkin *zanjirda* (V) tana tayanchga ega bo'lmaydi.

Kinematik zanjir bo'g'inlarining harakatchanligi bo'g'imlardagi harakatchanlikka va har bir bo'g'in tayanchga nisbatan egallagan o'ringa bog'liq bo'ladi. Tananing tayanchdan ayniqsa uzoqda joylashgan bo'g'inlari ayniqsa harakatchan (harakatlar amplitudasi ayniqsa keng) bo'ladi. Snaryad qo'llar bilan ushlangan holda, gavda va qo'llar bilan taqqoslaganda, oyoqlar, ayniqsa tovon va boldir ayniqsa harakatchan bo'ladi. Bu holda oyoqlar gimnast tanasining asosiy ishchi bo'g'ini hisoblanadi. Ularning o'ta harakatchanligi mashqni bajarish jarayonida katta og'irlik bilan uyg'unlikda ular ko'p miqdorda kinetik energiyani jamg'arishi va kinematik zanjirda amal qiluvchi reaktiv kuchlar hisobiga uni osongina taqsimlashi uchun imkoniyat yaratadi. Masalan, turnik, halqalar va boshqa snaryadlarda oyoqlar bilan oldinga silpanib sakrashni bajarganda, oyoqlar bilan oldinga kuchli silpanganda ular bilan harakatlar sonining katta momentini (kinetik energiyani) yaratish va ularga, qo'llar bilan esa turnikka tayanib, tana OUMni balandroq ko'tarish va elementni texnik jihatdan to'g'ri bajarish mumkin.

Gimnast tanasi makonda to'g'ri chiziq bo'ylab turli yo'nalishlarda bir joydan boshqa joyga ko'chishi yoki ko'ndalang, bo'ylama, old-orqa o'qlar atrofida aylanma harakatlarni bajarishi mumkin. Barcha ko'chishlar negizini tana bo'g'inlarining bo'g'imlardagi aylanma va selpinma harakatlari tashkil etadi. Bu harakatlar bir qancha xususiyatlarga ega, chunonchi: tana bo'g'inlari boshqa bo'g'inga nisbatan, ikki qayd etilgan bo'g'in – uchinchi bo'g'inga nisbatan harakatlanishi mumkin; bir-biriga nisbatan qayd etilgan bir nechta bo'g'inlar bitta bo'g'in sifatida olinishi mumkin; gavda va oyoqlar ikki bo'g'indan iborat bo'lgan kinematik juftlik yoki tizimni tashkil etishi mumkin; mushak qisqarganda dinamikaning uchinchi qonuniga muvofiq ikki qo'shni bo'g'in faqat bir-biriga nisbatan o'zlarining inertsiya momentlariga teskari proporsional bo'lgan tezliklarda harakatlanishi mumkin (10-rasm).



10-rasm

10-rasmda mushak qisqarganda tana ikki qo'shni bo'g'ini bir joydan boshqa joyga ko'chishining printsiptial sxemasi (S.-M.A.Alekperov bo'yicha) berilgan. AO va OV – tananing bo'g'imda o'zaro bog'langan bo'g'inlari; $A OV$ – bo'g'inlarning mushak qisqarishidan oldingi holati; $A_1O_1V_1$ – bo'g'inlarning mushak qisqarganidan keyingi holati; F – mushakning tortqi kuchi; F_1 va F_2 – mushakning tortqi kuchi F elementlari; M – O bo'g'imning ustki tomonidan joylashgan mushak; S – mushak og'irligining umumiy markazi.

Dinamikaning asosiy tushunchalari va qonunlari

Dinamik mashqlar texnikasini tahlil qilganda, dinamikaning asosiy qonunlari bilan bir qatorda, energiyaning saqlanish umumiy qonuni va uning ayrim ko'rinishlari: harakatlar miqdorining tengligi va harakatlar miqdori momentlarining tengligi qonunlaridan ham foydalanadilar. Bu qonunlardan dadilroq foydalanish uchun ularni xotirada tiklash lozim.

Tananing har qanday harakatiga tanaga (inson va hayvon uchun) tashqi yoki ichki kuch – kuch impulsi yoki turtkning ta'siri sabab bo'ladi. Kuch impulsi tanaga ma'lum miqdorda harakat (K) yuklaydi. U tana og'irligi (t) bilan u olgan tezlik (v)ning ko'paytmasiga teng:

$$K = t \cdot v.$$

Tana olgan miqdordagi harakatlar ishqalanishga, muhit qarshiligiga, boshqa jismlar bilan o'zaro ta'sirga sarflanadi. Mazkur kuchlarning impulslarini engishga boshqa jismdan olingan yoki gimnastning o'zi yaratgan tegishli miqdordagi harakatlar sarflanishi mumkin. Bunda *harakatlar miqdorining tengligi* qonuni namoyon bo'ladi:

$$K_1 = K_2,$$

bu erda K_1 – tanaga berilgan kuch impulsi; K_2 – sarflangan kuch byuimpulsi.

Qonun aylanma harakatlarda ham amal qiladi. Bu holda u *harakatlar miqdori momentlarining tengligi* qonuni deb ataladi. Mazkur qonunga muvofiq mashqning birinchi qismida harakatlar miqdorining muayyan momentini olgan tana mashqning ikkinchi qismida shuncha momentni sarflaydi. Bu qonundan gimnastlar selpinma va aylanma mashqlar (aylanishlar, burilishlar, ko'tarilishlar va b.)ni bajarishda keng foydalanadilar. Mashqning birinchi qismida (pastga qarab harakat) ular mashqning ikkinchi qismida (yuqoriga qarab harakatlar) o'z ishini engillashtirish uchun harakatlar miqdorining mumkin qadar ko'proq momentlarini jamg'arishga harakat qiladilar. Shu maqsatda mashqning birinchi qismida tana OUM tayanchdan mumkin qadar uzoqlashadi va shu tariqa inertsia momenti (J) mumkin qadar ko'proq yaratiladi, kerakli burchak tezligi (ω) rivojlantiriladi, shunday qilib, pastki vertikalga mashqni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan harakatlar miqdorining momenti (L) jamg'ariladi. Mashqning ikkinchi qismida tana OUM tos-son bo'g'imlarida faol bukilish yo'li bilan tayanchga yaqinlashadi (R_2 kichrayadi). Tana OUM aylanish radiusining kichrayishi ayni shu darajada mashqning ikkinchi qismida burchak tezligi (ω_2) oshishiga sabab bo'ladi. Buning natijasida gimnast tanasi selpinma mashq boshlangan vaqtdagidan kattaroq balandlikka ko'tariladi.

$$L_1 = L_2; J_1 \cdot \omega_1 = J_2 \cdot \omega_2; m_1 \cdot R_1^2 \cdot \omega = m_2 \cdot R_2^2 \cdot \omega_2,$$

bu erda 1 va 2 indekslar tegishli ravishda mashqning birinchi qismi va ikkinchi qismidagi parametrlarni ifodalaydi.

Gimnastning harakatlari makonning bir tekisligida bajarilgan holda, uning harakatlari miqdorining momenti quyidagi formula yordamida aniqlanadi:

$$L = J \cdot \omega.$$

Shu bilan bir qatorda ko'pgina gimnastika mashqlarining bajarilishi gimnast tanasi makonning bir necha tekisliklarida oldinma-ketin, ayrim hollarda esa bir vaqtda aylanishi bilan bog'liq. Bundan tashqari, tana biron-bir bitta tekislikda aylanayotganda uning ayrim bo'g'inlari makonning turli tekisliklarida ayni bir vaqtda harakatlarni bajarishi mumkin. Bu holda harakatlar miqdorining jami momenti (kuch impulsi, kinetik moment) aylanishning barcha o'qlari bo'ylab harakatlar miqdorining momentlariga teng bo'ladi:

$$L_o = L_x + L_y + L_z.$$

Harakatlar miqdorining tengligi va harakatlar miqdori momentlarining tengligi qonunlari energiyaning saqlanish umumiy qonunining ayrim ko'rinishlari hisoblanadi.

Itarilish va yerga tushish

Ko'pgina gimnastika mashqlarini bajarish faol itarilish va yerga tushishlar bilan bog'liq. Ularni texnik jihatdan to'g'ri bajarish mashqlarni bajarish sifatiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi.

Itarilish tana yoki uning ayrim bo'g'inlari OUMni tayanchdan faol uzoqlashtirishdan iborat. Itarilish energiyasidan tanani past tayanchli holatdan baland tayanchli holatga, tayanchli holatdan tayanchsiz holatga o'tkazish uchun, aylanma impulsni yaratish uchun foydalanilishi mumkin. Bir joyda turib, yugurib kelib, selpinib turib, qo'llar, yelkalar va tananing boshqa bo'g'inlari bilan itarilish mumkin.

Itarilganda kuch impulsi oyoqlar, qo'llar, gavda mushaklarining faol harakati va tayanch ta'siri hisobiga yaratiladi. U tanaga uning og'irligi (t) bilan boshlang'ich tezlik moduli (v) ko'paytmasiga teng bo'lgan harakatlar miqdorini beradi. Gimnast tanasining og'irligi o'zgarimas kattalik bo'lgani tufayli, tana OUMning uchish balandligi (H) uning boshlang'ich tezligiga bog'liq. Kuch impulsi qancha katta va uning vektori yo'nalishi vertikalga qancha yaqin bo'lsa ($\sin 90^\circ = 1$; agar α burchak 90° dan katta yoki kichkina bo'lsa, $\sin \alpha < 1$), itarilgandan keyin tana OUMning yuksalishi shuncha baland bo'ladi:

$$N = \frac{v^2 \cdot \sin \alpha}{2g}$$

bu yerda N – tana OUMning uchish balandligi; v – uning tayanchdan uzilish paytidagi boshlang'ich tezligi; α – gorizontalar bilan tezlik vektorining yo'nalishi o'rtasidagi burchak.

Boshlang'ich tezlik (v) qiymatini quyidagilar belgilaydi: a) faol itarilish bosqichida kuchlarning o'sib borish darajasi; b) ishchi bo'g'imlarda oyoqlar bukilishining burchak tezligi (bukilish burchagi qancha kichkina bo'lsa, tezlik shuncha katta bo'ladi); v) itarilishning davomlilik – u qancha uzoq bo'lsa, uchishning boshlang'ich tezligi shuncha kam, binobarin, uning balandligi ham shuncha past bo'ladi; g) tayanchning bikrlilik xossalari (tayanch ta'siri qiymati); d) oyoqlarni (qo'llarni, tananing boshqa bo'g'inlarini) tayanchga itarilish joyida qo'yish burchagi – u vertikalga qancha yaqin bo'lsa, shuncha yaxshi; e) harakatlar yondama tebranishlarining qiymati – u qancha kam bo'lsa, shuncha yaxshi; j) gavdaning vertikalga nisbatan holati – unga yaqinroq bo'lgani ma'qul.

Erga tushish – gimnast uchun eng og'ir va muhim mashqlardan biri. Uni texnik jihatdan to'g'ri bajarish bajarilgan kombinatsiyani yoki tayanib sakrashni sezilarli darajada bezaydi, jarohat olish imkoniyatini istisno etadi. Ayni shu sababli gimnastlar o'z kombinatsiyasini uchish amplitudasi baland bo'lgan va aniq yerga tushish bilan tugaydigan og'ir va chiroyli sakrab tushishlar bilan tugallashga harakat qiladilar. Yerga tushish vaqtida tezlik so'nadi, binobarin, tana shu vaqtgacha jamlagan harakatlar miqdori ham tugaydi va turg'un muvozanat saqlanadi.

Harakat tezligi so'nayotganda gimnast ancha kuchli zo'riqishlarni his qilishi mumkin. Ularning qiymati tana OUM pastga qarab harakat tezligining pasayish sur'atiga teng. Ko'p sonli erga tushishlar gimnastlarning ish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ular ichki harakatchan organlar "chayqalishi"ga va qatqorinda, organlarning o'zida, tana pastki qismi qon tomirlarining devorlarida, shuningdek vestibulyar analizatorning retseptor asboblarida mavjud bo'lgan interoretseptorlarning ta'sirlanishiga sabab bo'ladi. Gimnastning tayanch-harakatlanish apparati ham zo'riqishni his etadi. Zarbdor zo'riqishlar oyoq mushaklarini tez toliqtiradi, ularda og'riq uyg'otadi.

Erga tushish vaqtida tayanch-harakatlanish apparatiga, ayniqsa oyoqlarga tushadigan yuk ba'zan juda katta miqdorga etadi. Masalan, kurbet bajarilganidan keyin u 340–500 kg atrofida bo'lishi mumkin. Ko'pgina mashqlarni bajarishda gimnast oyoqlari bilan emas, balki qo'llari bilan erga tushishiga to'g'ri keladi. Bu holda qo'llarning tayanch-harakatlanish apparatiga tushadigan yuk miqdori 250–300 kg ga etishi va undan oshishi ham mumkin.

Erga tushish paytigacha jamg'arilgan kinetik energiya tayanch-harakatlanish apparatining resor xossalardan foydalanish va uni tayanchning o'zi so'ndirishi hisobiga so'nadi. SHuning uchun ham erga tushish texnikasi qancha yomon va gimnast tushadigan tayanch qancha qattiq bo'lsa, uning tayanch-harakatlanish apparatiga tushuvchi yuk shuncha og'ir, boshqa salbiy ta'sirlar ham shuncha kuchli bo'ladi.

Erga tushishning tayanish bosqichida muvozanatni saqlash tana OUMga nisbatan harakat traektoriyasiga nisbatan tananing uchish shakliga, OUM atrofida tananing aylanish yo'nalishi va tezligiga; gimnastning erga tushishdagi noaniqlikni qo'llar, bosh, gavdaning maxsus harakatlari hisobiga o'z vaqtida tuzatish qobiliyatiga; oyoqlar mushaklarining kuchiga bog'liq bo'ladi.

Erga qo'nishning aniqligi sakrab tushishdan oldingi element to'g'ri bajarilishiga, asosan sakrab tushishning o'ziga, erga tushish texnikasiga ham bog'liqdir. Mazkur texnika buzilganda gimnast muvozanatni yo'qotishi, tana oldinga, orqaga va yon tomonga siljishi mumkin. Bu xatolarga yo'l qo'ymaslik va erga tushish texnik jihatdan to'g'ri va chiroyli bajarilishiga erishish uchun quyidagi asosiy qoidalarga rioya qilish lozim:

1. Tana OUM uchish balandligi qancha katta bo'lsa, cho'nqayish shuncha chuqur va davomli bo'lishi kerak.

2. Bir yoki bir necha o'qlar atrofida tananing bir vaqtda aylanish tezligi qancha baland bo'lsa, erga tushish vaqtida tananing aylanish yo'nalishiga qarab, oyoqlarning barmoqlari tayanchda tana OUM proektsiyasidan tegishli tomonga shuncha uzoqqa qo'yiladi. Gorizontalar tezlik katta bo'lganda oyoqlar tana OUM proektsiyasidan oldinroqqa qo'yiladi.

3. Turg'un erga tushish uchun parvozda bo'lish vaqtidayoq gavdani tiklashga, tos-son bo'g'imlarini ozgina bukishga va ko'krak qismida biroz bukchayishga harakat qilish kerak. Bunda oyoqlar rostlangan yoki deyarli rostlangan, tovonlar cho'zilgan, oyoq barmoqlari bukilgan, qo'llar ikki tomonga qarata yuqoriga ko'tarilgan bo'lishi lozim. Gavda tiklangan va ayniqsa bukilgan holatda erga tushish juda xavfli!

4. Odam boshining tepa qismi yuqoriga qaragan holatda bo'lganda makonda ayniqsa yaxshi mo'ljal oladi. SHu sababli gimnast parvozda gavdasini qancha tez rostlay olsa, u makonda shuncha yaxshiroq mo'ljal oladi, erga tushishni texnik jihatdan to'g'ri amalga oshiradi, binobarin, sakrab tushishni bajarish saviyasi ham balandroq bo'ladi.

Reaktiv harakat va reaktiv kuch (tayanch reaksiyasi), tebranma harakat

Ko'pgina gimnastika mashqlarini (ayniqsa snaryadlarda) bajarganda gimnast ularning egiluvchanligini, elastik (ressor) xossalarni hisobga olishiga to'g'ri keladi. Bundan tashqari, ular mashqlarni samarali bajarish uchun snaryadning yoki o'z tayanch-harakatlanish apparati tayanch qismining, ko'pincha ularning ikkalasining "reaktiv harakati"ga turtki berishga maxsus harakat qiladilar; so'ngra mashqni bajarishni engillashtirish uchun dinamikaning uchinchi qonuniga muvofiq o'z tayanch reaksiyasidan foydalanadilar.

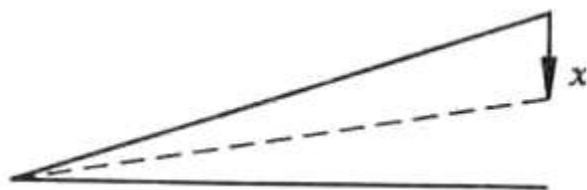
Reaktiv harakat – gimnast tanasi snaryad yoki boshqa tayanchdan itariladigan paytgacha jamg'arilgan harakatlar miqdori ta'sirida snaryad yoki boshqa tayanch (erkin mashqlar uchun supa, akrobatika yo'lagi) yuzasi shaklining o'zgarishi (masalan, gimnastika ko'prikchasiga sakrab tushganda, akrobatiga yo'lagiga tushganda, turnik grifi, bruslarning tayoqlariga ta'sir ko'rsatganga).

Reaktiv harakatni gimnast o'z tayanch-harakatlanish apparatida mushaklar, bo'g'imlar, paylarni cho'zish, antagonist mushaklar, tana yoki uning ayrim bo'g'inlari og'irligi, tana ayrim bo'g'inlarining tayanch funksiyasini bajaruvchi boshqa bo'g'inlariga nisbatan inertsia momenti ta'sirida umurtqa suyaklari o'rtasidagi kemirtaklarning siqilishi yoki cho'zilishi tarzida vujudga keltirishi ham mumkin. Ammo snaryadning (har qanday elastik tayanch yuzasining) reaktiv harakati o'zining elastikligi tufayli dinamikaning uchinchi qonuniga muvofiq gimnast tanasiga u reaktiv harakatni qanday kuch bilan vujudga keltirgan bo'lsa, shunday kuch bilan aks ta'sir ko'rsatadi. Gimnast itarilishni texnik jihatdan to'g'ri bajarganda ikki kuch – gimnastning tayanchdan itarilish kuchi va snaryad o'z reaktiv kuchining qo'shilishi yuz beradi.

Reaktiv kuch (tayanch reaksiyasi) – gimnast tanasiga tayanchning ta'siri. Bunday kuchga cho'zilgan mushaklar, paylar va tayanch-harakatlanish apparatining boshqa qismlari ham ega bo'lishi mumkin. Snaryadning va o'z tayanch-harakatlanish apparatining reaktiv kuchlari, ayniqsa ular bir vaqtda ta'sir ko'rsatganda, gimnastga mashqni texnik jihatdan yanada to'g'riroq, samaraliroq, mashqning asosiy qismiga mushak energiyasini kamroq sarflab bajarishga yordam beradi. Reaktiv kuch ta'siri batutda mashq bajarishda, prujinali ko'prikchadan itarilishda ayniqsa bo'rtib namoyon bo'ladi. Undan to'g'ri foydalana olmaslik mashqni bajarishni og'irlashtiradi.

Gimnastning tayanch-harakatlanish apparatiga tayanch reaksiyasi ta'sirining qiymati dinamografik platformalar yordamida aniqlanadi. Tayanch reaksiyasining vertikal va gorizontaal elementlariga ham baho beriladi.

Snaryad reaktiv harakatining qiymati (x) snaryad deformatsiyalanuvchi qismining boshlang'ich darajaga nisbatan o'zgarishi bilan o'lchanadi (11-rasm).



11-rasm

Reaktiv kuch (R) snaryad deformatsiyalanuvchi qismi bikrlilik koeffitsienti (s)ning mazkur qismning o'zgarish qiymati (x)ga ko'paytmasi sifatida aniqlanadi:

$$R = -sx.$$

Itarilganda tayanchning reaktiv kuchi sportchining og'irligidan 5-6 baravar ortiq bo'lishi mumkin. Etakchi gimnastlarning erkin mashqlarida boldir suyagi bilan tovon suyagini birlashtiruvchi bo'g'inga tushuvchi yuk 0,09-0,11 sekund mobaynida 700-800 kg ni tashkil etadi. tananing harakatda faol ishtirok etayotgan bo'g'inlari soni ko'payishiga qarab reaktiv kuchlarning ta'sir darajasi oshib boradi.

Tebranma harakat – bu tananing shunday bir to'liqsimon harakatiki, bunda selpinish jarayonida oyoqlar gavdaga nisbatan tebranma harakatlarni bajaradi: ular dam gavdadan orqada qoladi, dam undan o'zib ketadi, dam yana orqada qoladi. Bu holda ishga mushaklarning tegishli guruhlarini oldinma-ketin qo'shilishi hisobiga energiyaning qayta taqsimlanishi yuz beradi. Ko'pincha quyidagi oldinma-ketinlik kuzatiladi: selpinish avvalida oyoqlar gavdadan orqada qoladi, bunda tana old yuzasining mushaklari cho'ziladi, so'ngra, mazkur mushaklar faol qisqarishi hisobiga, oyoqlar gavdadan o'zib ketadi, harakat oxiriga borib esa, tag'in undan orqada qoladi. Bunday xususiyatga ega bo'lgan harakatlarda oyoqlar oladigan harakatlar miqdorining ko'payishi yuz beradi. Selpinishning pirovard nuqtasida oyoqlar harakatlar miqdorining eng katta momentiga ega bo'ladi. Bu holda qo'llar snaryadga juda kuchli ta'sir ko'rsatadi va tana go'yoki tayanchning ikki nuqtasi (qo'llar va oyoqlar)ga tayanib, snaryadga nisbatan balandroqqa ko'tarilish imkoniyatiga ega bo'ladi (turnikda, halqalarda oldinga selpinib erga sakrab tushish va b.).

Aylanma harakatlar

Ko'pgina dinamik mashqlarni bajarishda maydonning bir, ikki va hatto uch tekisligida bir vaqtda gimnast tanasining aylanma harakatlari uchun sharoit yaratish mumkin. Aylanma impuls (harakatlar miqdori momenti) tayanchda ham, tananing tayanchsiz holati sharoitida ham yaratiladi. Aylanma impuls, agar u tayanchda yaratilgan bo'lsa, tana tayanchsiz holatga o'tganida kuchaytirilishi mumkin. Gimnastlar ko'pincha aynan shunday ish ko'radilar.

Tananing *tayanchli holatida* aylanma harakatlar oyoqlarda, qo'llarda, ko'ndalang, bo'ylama va old-orqa o'qlar atrofida bajarilishi mumkin. Ularning eng soddalari bir joyda turib o'ngga, chapga, orqaga burilishlar, 180° , 360° va undan ortiq gradusga sakrab burilishlar, oldinga, orqaga va yon tomonga o'mbaloq oshish va saltolardir.

Burilish texnikasida ikki qism farqlanadi. Birinchi qismda gimnast tayanch bilan faol o'zaro ta'sirga kirishib, tananing qayd etilmagan qismini buradi ("aylantiradi"), unga harakatlar miqdorining zaruriy momentini beradi. Ikkinchi qismda sakrashsiz burilishni bajarishda gimnast burilish yo'nalishiga teskari oyog'ini tayanchdan ozod qiladi, uni tayanchli oyog'i bilan jipslaydi va shu tariqa burilishni yakunlaydi; sakrashli burilishlarda esa gimnast tayanchdan itariladi va tayanchsiz holatda tananing burilayotgan qismi jamg'argan energiya hisobiga tananing tayanchli qismini burilishga jalb qiladi.

Burilishlarni bajarish tananing tayanchdan eng uzoqda joylashgan bo'g'inlaridan boshlanadi. Tayanchda qayd etilgan bo'g'in tana tayanchdan uzilmaguncha boshlang'ich holatga nisbatan burilmaydi (180° , 360° va undan ortiq gradusga burilishlar, turnikda, halqalarda oldinga selpinib burilishlar va b.). Tananing tayanchdan uzoqlashgan bo'g'inlari berilgan mashqni samarali bajarishni ta'minlash uchun etarli bo'lgan harakatlar miqdori momentini kasb etganidan so'ng tayanch bilan aloqa to'xtatiladi. Burilish kattaligi tana tayanch bilan qay darajada mahkam ilashishiga, gimnastning jismoniy imkoniyatlari va texnik mahoratiga bog'liq bo'ladi. Masalan, tananing bo'ylama o'qi atrofida 180° , 360° va undan ortiq gradusga sakrab burilishlarda oyoqlar inertsiyasi momenti ular tayanchdan uzilgunga qadar gavda inertsiyasi momentidan ancha katta bo'ladi, chunki oyoqlar tayanch (er) bilan mahkam birikadi; oyoqlar harakatlari miqdorining momenti gavda harakatlari miqdorining momentidan katta bo'ladi: $J_{\text{oyoqlar}} > J_{\text{gavda}}$; $L_{\text{oyoqlar}} > L_{\text{gavda}}$. SHu tufayli ham gavda o'zining bo'ylama o'qi atrofida aylanishi uchun sharoit yaratiladi. Oyoqlar tayanchdan uzilganidan keyin esa, aksincha, oyoqlar inertsiyasi momenti gavda inertsiyasi momentidan kichkina bo'ladi, oyoqlar harakatlari miqdorining momenti gavda harakatlari miqdorining momentidan kichkina bo'ladi: $J_{\text{oyoqlar}} < J_{\text{gavda}}$; $L_{\text{oyoqlar}} < L_{\text{gavda}}$. Bunda oyoqlar burilishi

uchun sharoit yaratiladi: bunga tayanch bo'lib gavda olgan harakatlar miqdori momenti xizmat qilgan.

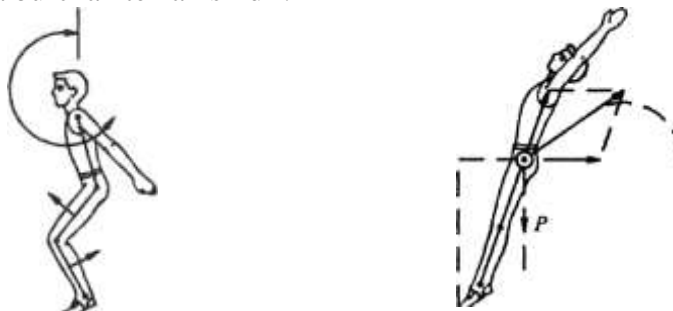
Tananing ko'ndalang o'qi va unga parallel o'qlar bo'ylab burilishlarda aylanish impulsi gimnast boshlang'ich holatdan pirovard holatga o'tayotib, mazkur bo'g'imlarning o'qlariga nisbatan tananing turli bo'g'inlari bilan aylanma harakatlarni bajarishi hisobiga yaratiladi. CHunonchi, qo'llar – elka bo'g'imlari atrofida; son – tizza bo'g'imlari atrofida; gavda bilan bosh – boldir-tovon bo'g'imlari atrofida aylanma harakatlarni bajaradi. Har bir bo'g'in burchak tezligining tegishli inertsiya momentiga ko'paytmasi ularning har biri harakatlari miqdorining momentini tashkil etadi. Tana harakatlari miqdorining umumiy momenti uning bo'g'inlari harakatlari miqdoridan tarkib topadi.

Itarilish tik yo'nalishda emas, balki tanani orqaga yoki oldinga og'ish yo'li bilan amalga oshirilganda, og'irlik kuchi (R) tayanch markazi atrofida aylanish momentini yaratadi va bu tananing aylanma harakatini engillashtiradi. Itarilgandan keyin uchish balandligi esa ikkala holda ham pasayadi. Ayni shu sababli oldinga va orqaga salto texnikasini takomillashtirish asosan tik yo'nalishda tana uchishining eng katta tezligini va shu bilan bir vaqtda aylanish uchun zarur bo'lgan harakatlar miqdori momentini yaratish imkoniyatini beradigan boshlang'ich holatni va faol harakatlar yo'nalishini tanlashdan iboratdir. Tana OUMni itarilish yo'nalishidagi ayrim burchak ostida oldindan tezlatish yo'li bilan ayniqsa samarali itarilish mumkin (12-rasm). Tana tayanchdan uzilgandan keyin olg'a va aylanma harakatlar tayanchsiz holatda amalga oshiriladi.

Tayanchsiz holatda gimnast tanasi erkin kinematik zanjirni tashkil etadi va kinematika qonunlariga muvofiq olg'a va aylanma harakatlarni bajarishi mumkin.

Qattiq jismning *olg'a harakati* deb shunday harakatga aytiladiki, bunda jism nuqtalari parallel joylashgan bir xil traektoriyalar bo'ylab harakatlanadi va vaqtning har bir mazkur lahzasida teng tezlik va tezlanishlarga ega bo'ladi. SHu sababli gimnast tanasining olg'a harakati haqida uning OUM harakatiga qarab hukm chiqarish mumkin. Gimnastika mashqlarini bajarishda olg'a harakatlar aylanma harakatlar bilan birikadi.

Aylanma harakatlar – qattiq jismning shunday bir harakatiki, bunda aylanish o'qida yotuvchi hamma o'qlar yoki hech bo'lmasa ikki o'q harakatsiz qoladi. Gimnastikada bunday harakatlarga salto, burilishlar va ularning birikmalari kiradi. Mazkur turdagi harakatlarning asosiy tavsiflari burchak tezligi va burchak tezlanishidir.



12-rasm

Tayanchsiz holatda aylanma harakatlarni bajarish imkoniyatini o'rganganda shuni hisobga olish lozimki, ayni holda gimnast tanasi harakatlari miqdorining momenti o'zgarmas bo'ladi: $L = \text{const}$. Bundan xulosa shuki, tana OUM harakatining traektoriyasi tayanchsiz holatga uchish kattaligi hamda tezligining yo'nalishi bilangina belgilanadi; harakat miqdorini kamaytirish ham, ko'paytirish ham mumkin emas, uni faqat tananing ayrim bo'g'inlari o'rtasida qayta taqsimlash mumkin.

Tayanchsiz holatda gimnast tanasi doim uning OUM orqali o'tuvchi o'q atrofida aylanadi. SHu sababli harakat chizig'i OUM orqali o'tmaydigan har qanday kuch tana OUM orqali o'tuvchi o'qqa nisbatan aylanish momentini yaratadi. Burilish oyoqlar va qo'llardan boshlanadi, chunki ular o'ta harakatchanlik bilan tavsiflanadi. Kuch tana OUM orqali o'tuvchi chiziq bo'ylab ta'sir ko'rsatgan holda moment yaratilmaydi, chunki uning elkasi nolga teng. Murakkab aylanma harakatlar bajarilganda tanaga inertsianing bir nechta momentlari bir vaqtda ta'sir ko'rsatishi

mumkin. Bu holda ularning umumiy inertsiya momenti inertsianing ta'sir etayotgan momentlari yig'indisiga teng bo'ladi:

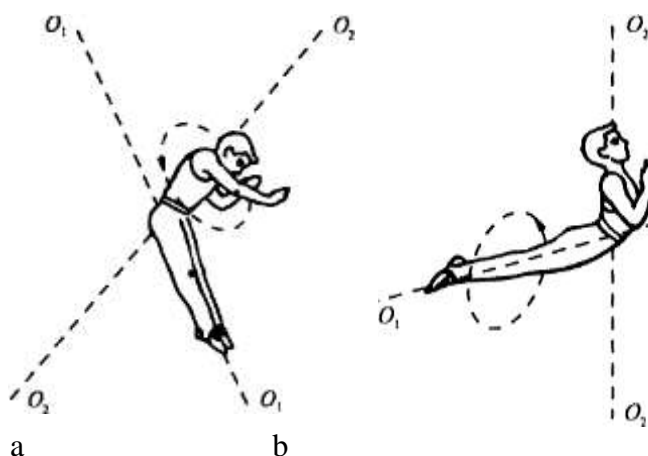
$$J_0 = J_1 + J_2 + J_3.$$

Aylanma harakatlarni bajarishda tana bo'g'inlari, yuqorida qayd etib o'tilganidek, biri ikkinchisiga nisbatan faqat qarama-qarshi tomonlarga bir-biriga qarab ularning inertsiya momentlariga teskari proporsional bo'lgan tezliklarda siljishi mumkinligini ham hisobga olishga to'g'ri keladi. Masalan, ikki bukilib oldinga saltoni gavda bilan faol harakatlar va tepaga ko'tarilgan qo'llar hisobiga bajarishga harakat qilganda, gavda o'z o'qi atrofida 45° ga, oyoqlar esa unga qarab 90° ga buriladi. Bunga gavda inertsiasining momenti ayni holda oyoqlar inertsiasining momentidan ikki baravar katta bo'lishi imkoniyat yaratadi. Ayni shu mashq faqat qo'llarning faol harakatlari hisobiga bajarilganda, qo'llar va tananing qolgan qismi inertsiyasi momentlarining nisbati gavda tik tutilgan holatda 1:12 ga, ikki bukilgan holatda – 1:4 ga teng bo'ladi (S.-M.A.Alekperov bo'yicha).

YUqorida bayon etilganlardan birgina qo'llarning harakati hisobiga tana jiddiy aylanishiga erishish mumkin emas degan xulosaga kelish mumkin. Qo'llar bilan faqat makonda tananing holatiga yanada to'g'riroq erga tushish maqsadida tuzatish kiritish mumkin, bundan ortig'ini bajarishning iloji yo'q, chunki gimnastika mashqlarini bajarishda gimnast tanasi tayanchsiz holatda 1,5 sekunddan ortiq turmaydi.

Gavda va oyoqlar $90-100^\circ$ burchak ostida joylashtirilsa, o'zaro ta'sirga kirishuvchi bo'g'inlar inertsiyasi momentlarining tana burilishi uchun qo'lay bo'lgan nisbati yaratiladi. Bunda gavdaning bo'ylama o'qiga nisbatan oyoqlar inertsiyasi momentining qiymati gavdaning bo'ylama o'qiga nisbatan gavda inertsiyasi momentidan taxminan 7-8 baravar katta, so'nggi zikr etilgan moment esa – oyoqlarning bo'ylama o'qiga nisbatan ularning inertsiyasi momentidan taxminan shuncha baravar katta bo'ladi. Bu gavda yoki oyoqlarning bo'ylama o'qi atrofida burilishlarni bajarish imkoniyatini beradi. Birinchi holda aylanish impulsini yaratish uchun tayanch sifatida oyoqlardan foydalaniladi. Ularning inertsiyasi momenti, ular OUM gavdaning bo'ylama o'qigacha bo'lgan masofani hisobga olganda, gavdaning inertsiyasi momentidan ancha katta bo'ladi: $J_{\text{oyoqlar}} > J_{\text{gavda}}$. Bu oyoqlardan "itarilib", gavdani uning bo'ylama o'qi atrofida aylantirish imkoniyatini beradi. SHundan keyin tana tos-son bo'g'imlarida bukiladi. Bunda oyoqlar gavdaga "etib oladi" va undan harakatlar miqdori jamg'arilgan momentining bir qismini olib qo'yadi.

Oyoqlarning ko'ndalang o'qi atrofida burilish ham ayni shu tarzda bajariladi, chunki ularning inertsiyasi momenti gavdaning inertsiyasi momentidan ancha kichkina bo'lib qoladi: $J_{\text{oyoqlar}} < J_{\text{gavda}}$. Aylanish impulsi yaratilganidan so'ng gimnast gavda yoki oyoqlarning bo'ylama o'qi atrofida burilishni bajarib, yana bukilishi va qomatini tiklashi mumkin. Tayanchsiz holatda gimnast bajarishi mumkin bo'lgan burilishlar miqdori balandlik zaxirasiga, binobarin, vaqt zaxirasiga ham bog'liq bo'ladi. Burilish jarayonida tananing burilayotgan qism uchun tayanch bo'lib xizmat qilgan qismi unga etib oladi va u egallagan harakatlar miqdori momenti yoki kinetik energiyaning bir qismini olib qo'yadi (13-rasm, a, b).



13-rasm.

Tayanchsiz holatda tananing egilgan (*a*) va bukilgan (*b*) holati orqali tananing burilishi:
 O_1O_x — oyoqlarning bo'ylama o'qi; O_2O_2 — gavdaning bo'ylama o'qi (S.-M.A.Alekperov bo'yicha)

Tayanchsiz holatda makonning barcha tekisliklarida aylanma harakatlarni bajaribgina qolmasdan, balki yotiq yo'nalishga nisbatan 90° burchak ostida itarilganda tepaga-pastga ko'chish va tana OUM tezligining gorizontaal elementi mavjud bo'lganda turli burchaklar ostida itarilganda parabola bo'ylab ko'chish mumkin.

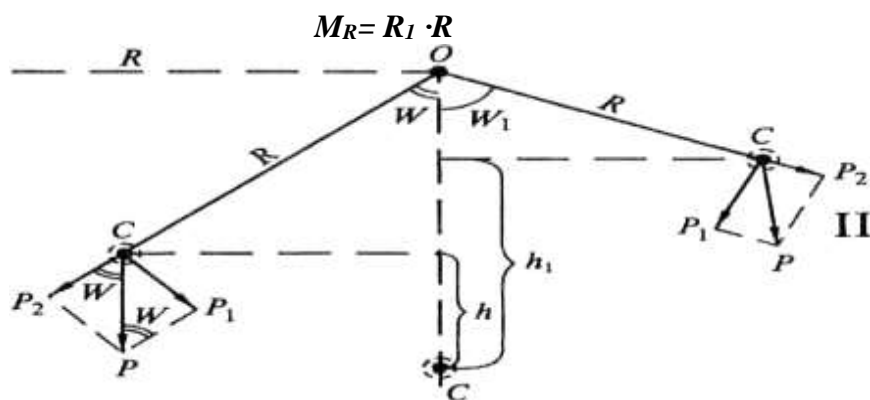
Tayanchsiz holatda tananing aylanish tezligini alfozni o'zgartirish yo'li bilan o'zgartirish mumkin. Masalan, tananing bo'ylama o'qi atrofida aylanganda tanani egish, qo'llarni yon tomonlarga cho'zish aylanish tezligi susayishiga, tanani bukish, qo'llarni bir erga keltirish – tezlikning oshishiga olib keladi.

Selpinma harakatlar bilan bajariladigan mashqlar

Yurish, yugurish jarayonida, ko'pgina maishiy, mehnat va sport harakatlarini bajarishda inson qo'llari, oyoqlari va butun tanasi bilan selpinma harakatlar qiladi. Gimnastika uchun gimnastika snaryadlarida selpinma harakatlar bilan bajariladigan mashqlar ayniqsa diqqatga sazovordir. Kuch ishlatiladigan mashqlardan farqli o'laroq, selpinma harakatlar bilan bajariladigan mashqlar gimnast tanasi yoki uning ayrim bo'g'inlari og'irlik kuchi va inertsiyasi ta'siridan keng foydalanilishi bilan tavsiflanadi.

Selpinma mashqlarni bajarishda tananing og'irlik kuchi va inertsiyasidan mohirona foydalanish uchun ularning gimnast ichki kuchlari bilan o'zaro ta'siri qonuniyatlarini ko'rib chiqish lozim. Bu selpinma harakatni S.-M.A.Alekperov taklif qilgan printsiptial sxema sifatida tasavvur qilishni talab etadi (14-rasm). Bu erda gimnast boshlang'ich holat I dan pirovard holat II ga ko'chadi. Boshlang'ich holatda gimnast tanasi OUM S nuqtada turadi. Bu holda tana og'irligi ikki tarkibiy qismga ajratilishi mumkin: tangentsial og'irlik R_1 va radial og'irlik R_2 .

Tangentsial og'irlik tayanch nuqtasi – O o'qqa nisbatan aylanish momentini yaratadi. Uning qiymati R_1 va radius R (tayanchdan tana OUMgacha bo'lgan masofa)ning ko'paytmasiga teng:



14-rasm. Gimnast tanasi OUM (S)ning qayd etilgan o'q (O) atrofida aylanish radiusi o'zgargan holdagi harakati sxemasi:

I — tana OUM boshlang'ich holati; II — tana OUM pirovard holati; R — og'irlik kuchi; R_1 — og'irlik kuchining tangentsial qismi; R_2 — og'irlik kuchining radial qismi; W — boshlang'ich holatda tik yo'nalishga nisbatan tana OUM og'irish burchagi; W_x — pirovard holatda tana OUM og'irish burchagi; R — boshlang'ich holatda aylanish o'qidan tana OUMgacha bo'lgan masofa; $\frac{4}{5}$

R — pirovard holatda aylanish o'qidan tana OUMgacha bo'lgan masofa; h — boshlang'ich holatda OUM balandligi; h_1 — pirovard holatda OUM balandligi (S.-M.A.Alekperov bo'yicha)

R_1 — $R \cdot \sin W$ bo'lgani bois (bu erda W burchak tananing vertikal holatdan og'irish darajasi hisoblanadi), og'irlik kuchining aylanish momenti M_p gimnast tanasi og'irligi R ning vertikal holatga nisbatan gimnast tanasining og'irish darajasini tavsiflovchi burchak sinusi $\sin W$ va radius R ga ko'paytmasiga teng:

$$M_R = P \cdot \sin W \cdot R.$$

Aylanish momentining qiymati tana OUM aylanish radiusi (OS) va burchak kattaligi (W)ga qarab o'zgaradi. Eng katta qiymatga u tananing gorizontol holatida ega bo'ladi ($M_R = R \cdot R$), chunki $\sin 90^\circ = 1$; tana vertikal holatga o'tgach esa u nolga teng bo'ladi ($\sin 0^\circ = 0$).

Mashqning ikkinchi qismida tana vertikal chiziqdan o'tganidan keyin kuchning harakat yo'nalishi R_1 qarama-qarshi tomonga o'zgaradi: u soat mili yo'nalishida harakat qiladi va, binobarin, gimnast tanasining gorizontol holatida eng katta qiymat bilan manfiy belgiga ega bo'ladi. So'ngra tana snaryad uzra (katta aylanishni bajarishda) vertikal holatga yaqinlashishiga qarab uning qiymati nolgacha kamayadi va gorizontol holatga yaqinlashishga qarab yana maksimumgacha, lekin endi musbat belgi bilan o'sa boshlaydi, chunki uning harakati soat mili harakatiga qarshi yo'nalishga qaratilgan bo'ladi.

Og'irlik kuchining *radial qismi* R_1 doim radius bo'ylab harakat qiladi va tanani tayanchdan tortadi yoki tayanchga qisadi. Mazkur kuch qiymati tananing vertikal holatdan og'irlik burchagiga bog'liq: bu burchak qancha kichkina bo'lsa, uning qiymati shuncha katta bo'ladi. Eng katta qiymatga u tananing vertikal holatida ($R_2 = R$), eng kichkina qiymatga esa – gorizontol holatda ($R_2 = 0$) ega bo'ladi; gorizontol chiziqdan pastroqdagi sektorda u aylanish o'qidan, gorizontol chiziqdan yuqoridagi sektorda esa – aylanish o'qiga tomon harakatlanadi. Vertikal holatda snaryad ostida R_2 harakati yo'nalish jihatidan og'irlik kuchi ta'siri bilan muvofiq keladi. Ammo bu selpinma harakat bo'lgani tufayli, mazkur kuchlar ta'siriga *markazdan qochma kuch* (F) ham qo'shiladi. Uning qiymati jism massasiga (m), tana OUM chiziqli tezligi kvadratiga (v^2) to'g'ri proporsional va OUM radiusiga (R) teskari proporsionaldir:

$$F = \frac{mv^2}{R}.$$

Vertikal holatda gimnast tanasiga kuchlarning ta'siri uning og'irlikidan 2-5 baravar ortiq bo'lishi mumkin, ayniqsa oyoqlar bilan tebranma harakatlar bajarilayotganda. Tayanch-harakatlanish apparatiga tushadigan bunday og'ir yuk snaryad mahkam ushlanishini va ishonchli xavfsizlik vositasini ta'minlashni talab etadi. Snaryaddan ajralishlar boshga yiqilishlar va og'ir jarohatlar olishga sabab bo'lishi mumkin.

Yuqorida bayon etilgan qonuniyatlardan va harakatlar miqdori momentlarining tengligi qonunidan foydalanish og'ir selpinma mashqlarni bajarish uchun imkoniyat yaratadi va gimnastning harakatlarini engillashtiradi. Buning uchun mashqning birinchi qismida tana OUM tayanchdan mumkin qadar uzoqlashtiriladi va shu tariqa boshlang'ich holatda mashqni bajarish uchun mumkin qadar ko'proq inertsia momenti, selpinma harakatlarni bajarish jarayonida esa – harakatlar miqdorining eng ko'p momenti yaratiladi. Mashqning ikkinchi qismida (vertikaldan keyin) tana OUM gavdani tos-son bo'g'imlarida bukish yo'li bilan yoki biron-bir boshqa usulda aylanish o'qiga yaqinlashadi. Bu holda R_2 radiusining kichrayishi tegishli ravishda burchak tezligi v_2 oshishiga, binobarin, tana OUM I selpinma harakat boshlangan nuqtadan yuqorida joylashgan II balandlikka ko'tarilishiga olib keladi.

Ko'pgina selpinma harakatlarni bajarishda eng yaxshi samaraga erishish va gimnast harakatlarini engillashtirish uchun gavda va oyoqlar harakatlari miqdori momentlarini qayta taqsimlashga to'g'ri keladi.

Hatto turnik va halqalarda oldinga selpinib sakrab tushishlar kabi oddiy harakatlarda ham mashqning birinchi qismida, tana vertikal chiziqqa yaqinlashganda, gavda yuqori qismining burchak tezligini oshirishga, oyoqlarning burchak tezligini esa – susaytirishga to'g'ri keladi. Mashqning ikkinchi qismida, vertikal chiziqdan o'tilganidan so'ng, aksincha, oyoqlar burchak tezligini gavda hisobiga oshirishga, demak, ularning harakatlar miqdori momentini ham oshirishga to'g'ri keladi. Selpinma harakat oxirida, oyoqlarga, ular olgan harakatlar miqdori momentiga yoki kinetik energiyaga "tayanib", binobarin, ularning burchak tezligini susaytirib, shuningdek turnikdan qo'llar bilan itarilib, siltanma harakatni bajarish va tana OUMni zaruriy balandlikka ko'tarish mumkin. Harakatlar miqdorining momentini tana bo'g'inlari o'rtasida bunday qayta taqsimlash sakrab tushishni yanada balandroq va chiroyliroq bajarish imkoniyatini beradi.

Ko'pgina selpinma harakatlarni bajarish texnikasi zamirida harakatlar miqdori momentini tana bo'g'inlari o'rtasida qayta taqsimlash printsipi yotadi.

Kuch ishlatiladigan mashqlar

Kuch ishlatiladigan mashqlar dinamik va statik bo'ladi. Ular gimnastlardan yaxshi rivojlangan muskul kuchini talab qiladi.

Dinamik kuch ishlatiladigan mashqlar musobaqalarning qoidalariga muvofiq ohista, harakatlanayotgan bo'g'in yoki umuman tana inertsiyasidan foydalanmasdan bajariladi.

Bajarilayotgan mashq xususiyatiga qarab oshib o'tuvchi yoki yon beruvchi ishni amalga oshiradilar. Oshib o'tuvchi ish rejimida harakat pastroq holatdan yuqoriroq holatga qarab, gimnast tanasi yoki uning ayrim bo'g'inlari og'irligidan oshib o'tish orqali bajariladi. Bu holda kuchning aylanish momenti tana yoki ko'tarilayotgan tana bo'g'inining og'irligi ta'sirida vujudga kelgan qarama-qarshi yo'nalgan momentdan ortiq bo'ladi.

Kuch ishlatiladigan mashqlarni gimnastik uslubga muvofiq ohista bajarish ularni optimal sur'atda bajarish bilan taqqoslaganda ko'proq energiya sarfini talab etadi. Muskul energiyasi sarflarining qiymati esa sof mexanik nuqtai nazardan faqat og'irlik kuchining qarshiligiga va tana ko'chayotgan qismining ko'tarilish balandligiga bog'liq bo'ladi. Mazkur nomuvofiqlik muskullar mexanik harakatlanish omillari sifatidagina emas, balki gimnastning nerv sistemasi va ongi bilan boshqariladigan o'ta murakkab biologik tuzilmalar sifatida ham ishlashini yana bir karra tasdiqlaydi.

Muskullarning yon beruvchi ish rejimida tana yoki uning ayrim bo'g'inlari harakati yuqoriroq holatdan quyiroq holatga qarab amalga oshiriladi. Tana ko'chayotgan qismining og'irlik kuchi harakatni engillashtiradi. Bu holda muskullar tortqisining aylanish momenti tana ko'chayotgan qismining aylanish momentidan kichkina bo'ladi. Muskullar ishining mexanik sharoitlari ham yaxshilanadi, ularning kuch imkoniyatlari ham kengayadi, chunki ular asta-sekin uzunlashadi. Mazkur ish rejimida muskullar oshib o'tuvchi ish rejimi bilan taqqoslaganda 50-70% ko'proq kuchlarni rivojlantirishga qodir. Muskullar zo'riqishi kamayishiga qarab ularning ishini qon va energiya bilan ta'minlash sharoitlari ham yaxshilanadi.

Statik kuch ishlatiladigan mashqlar statik alfozni 2-4 sekund mobaynida saqlab turish bilan tavsiflanadi. Mazkur guruhga kiruvchi mashqlarning aksariyatini bajarish katta statik muskul kuchini talab qiladi.

Tana OUM tayanch yuzasidan tepaga ko'tarilishiga qarab muvozanatni saqlash uchun sharoitlar yomonlashadi va uni yo'qotmaslik uchun qo'shimcha muskul kuchlarini ishga solishga to'g'ri keladi.

Statik mashqlarni bajarish chog'ida o'pkada, qorin bo'shlig'ida qon bosimi oshadi, yurakka va ishlayotgan muskullarga qon quyilishi qiyinlashadi, binobarin, moddalar almashinuvi jarayonlari buziladi, markaziy nerv sistemasining tartibga solish faoliyati susayadi. Mazkur mashqlarni dozalashda juda ehtiyot bo'lish kerak. SHu bilan bir vaqtda muskul kuchi rivojlantirilganda ular dinamik mashqlarga qaraganda samaraliroq bo'lishini ham e'tiborga olish lozim.

Gimnastika mashqlarini bajarish texnikasini tahlil qilishning umumiy qoidalari

Gimnastika mashqlarini bajarish texnikasini tahlil qilishda 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 gimnast qaysi boshlang'ich holatdan va qaysi pirovard holatga kelishi lozimligi tushuntiriladi; v) mashqni bajarish texnikasi qismlarga va bosqichlarga bo'lib tushuntiriladi.

Deyarli barcha mashqlarda tana yoki uning ayrim bo'g'inlari 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; v) muskullar ishi, harakatlarni fiziologik va psixologik ta'minlash bir bosqichda boshqa bosqichlardan farq qilishi lozim.

Mashq texnik jihatdan qay darajada to'g'ri bajarilgani haqida mexanika, anatomiya, fiziologiya va psixologiya qonuniyatlaridan foydalanishning samaradorlik darajasi, foydaliligi yoki foydali emasligiga qarab hukm chiqaradilar.

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

Har bir bosqichda muskullarga tushadigan yuk og'irligi, ayrim bo'g'implarda muskullar ishining anatomik sharoitlari, ularning zo'riqish darajasi, tortqi burchagi va hokazolar o'rganiladi.

O'rganilayotgan mashq texnikasining biomexanik jihatini tushuntirgandan so'ng ishlayotgan va ishchi alfozni yaratuvchi muskullarni fiziologik ta'minlashni tavsiflashga o'tadilar; so'ngra harakatlarni markaziy nerv sistemasi tomonidan boshqarish xususiyatlari, axborot va energiya bilan ta'minlash tushuntiriladi.

Mashqni bajarish texnikasini 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, mashqni texnik jihatdan to'g'ri bajarish zamirida yotuvchi qonuniyatlarni o'zlashtirish va b.

Tushuntirish qisqa va obrazli bo'lishi kerak. Harakatlar texnikasi zamirida yotuvchi mexanika, anatomiya, fiziologiya, psixologiya qonunlari shug'ullanuvchilar uchun tushunarli tarzda bayon etiladi. Avval harakatlar texnikasining eng muhim jihatlari tushuntiriladi, so'ngra ikkinchi darajali jihatlarni tushuntirishga o'tiladi.

O'rganilayotgan mashqni bajarish texnikasining tahlili umumiy xulosa chiqarish bilan yakunlanishi lozim. Bu mazkur texnikani yaxlit bir butun hodisa sifatida anglab etish imkoniyatini beradi.

Nazorat savollar.

1. Gimnastika mashqlari texnikasi va uning zamirida yotuvchi qonuniyatlar.
2. Uchinchi qonun (harakat va qarshi harakatning tengligi qonuni).
3. Statik mashqlar.
4. Dinamikaning asosiy tushunchalari va qonunlari.
5. Itarilish va erga tushish.
6. Reaktiv harakat va reaktiv kuch (tayanch reaksiyasi), tebranma harakat.
7. Aylanma harakatlar.
8. Selpinma harakatlar bilan bajariladigan mashqlar.
9. Kuch ishlatiladigan mashqlar.
10. Gimnastika mashqlarini bajarish texnikasini tahlil qilishning umumiy qoidalari.

Mustaqil ta'lim mavzulari.

1. Gimnastika mashqlari texnikasi va uning zamirida yotuvchi qonuniyatlar.
2. Gimnastika mashqlarining asosiy kinematik shakllari.
3. Statik mashqlar.
4. Dinamikaning asosiy tushunchalari va qonunlari.
5. Itarilish va erga tushish.
6. Reaktiv harakat va reaktiv kuch (tayanch reaksiyasi), tebranma harakat.
7. Gimnastika mashqlarini sun'iy ravishda harakatlanish.
8. Gimnastika mashqlarining bajarilishida fizik qonunlari.
9. Kuch ishlatiladigan mashqlar.
10. Gimnastika mashqlarini bajarish texnikasini tahlil qilishning umumiy qoidalari.

Adabiyotlar

- 1.Gimnastika. O`quv-uslubiy qo`llanma. Umarov M.N. N., 2015 y
- 2.Gimnastika. Darslik. V.M.Barshay., V.N.Kuric., I.B.Pavlov.- Rostov n/D: Feniks, 2009.-314s.
- 3.Coaching Youth Gymnastics.Asep, With Kathy Feldmann, 2011

IV. SEMINAR MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

1 – seminar mashg'ulot: Murabbiylikka kirish

Darsni maqsadi: murabbiylikka oid ma'lumotlar bilan tanishtirish, vazifalari.

1. Murabbiyni vazifalarini yoritib berish.
2. Murabbiyning majburiyatlari.
3. Murabbiyning besh qurolini yoritib bering.

“AQLIY HUJUM” metodi

Metodning maqsadi: ta'lim oluvchilarning barchasini jalb etish imkoniyati bo'ladi, shu jumladan ta'lim oluvchilarda muloqot qilish va munozara olib borish madaniyati shakllanadi. Ta'lim oluvchilar o'z fikrini faqat og'zaki emas, balki yozma ravishda bayon etish mahorati, mantiqiy va tizimli fikr yuritish ko'nikmasi rivojlanadi.

“Aqliy hujum” metodini qo'llash bo'yicha ko'rsatma.

1. Ta'lim oluvchilarga savol tashlanadi va ularga shu savol bo'yicha o'z javoblarini (fikr, g'oya va mulohaza) bildirishlarini so'raladi;
2. Ta'lim oluvchilar savol bo'yicha o'z fikr-mulohazalarini bildirishadi;
3. Ta'lim oluvchilarning fikr-g'oyalari (magnitafonga, videotasmaga, rangli qog'ozlarga yoki doskaga) to'planadi;
4. Fikr-g'oyalar ma'lum belgilar bo'yicha guruhlanadi;
5. Yuqorida qo'yilgan savolga aniq va to'g'ri javob tanlab olinadi.

Aqliy hujum metodi



2 – seminar mashg'ulot: Jihozlar, kiyimlardan foydalanish qoidalari

Darsni maqsadi: gimnastikada jihozlar va kiyimlar to'g'risida bilim, ko'nikmalarni oshirish. Ulardan foydalanish qoidasini bilish.

1. Gimnastika jihozlarini yoritib berish.
2. Snaryadlar va ekipirovka to'g'risida tushuncha.
3. Musobaqa qoidalari.

Snaryadlar va ekipirovka

Snaryad – termini, gimnastikachilar musobaqalashishiga yordam beruvchi predmetni anglatadi.

Odatda gimnastika zalidagi musobaqalarda qo‘llanilmaydigan predmetni ekipirovka deyiladi. Snaryad na‘munasi – baland-past qo‘shpoya.

Trapetsiya kabi hilma-hil matlar va straxovka kamarlari (belbog‘lari) ekipirovkaga tegishli.

Snaryadlar va ekipirovkani - yoritib bering?

Kiyim. Rasmiy musobaqalarda ishtirok etish uchun faqat tartiblashtirilgan (reglamentlashtirilgan) tipdagi kiyimlar mumkin. Murabbiy oldindan o‘quvchilarini mos kiyimlar predmetiga yo‘llanma berishi kerak (mos kiyimlar haqida ma‘lumot berishi kerak). Gimnastikachilar tomonidan kiyiladigan kiyimlar turi va sifat nazorati – ehtimoldagi jaroxatlanishlarni minimumga olib kelishning eng oddiy usuli. Forma harakat erkinligini toraytirmasligi kerak, biroq keng kiyim ham xavfni oshirishi mumkin.

Murabbiyga maslahatlar: *murabbiylar o‘z sportchilarini o‘zlarining qobiliyatlari darajasiga mos chiqayotganligi va keyingi bosqichga yo‘lida ekanligiga ishonch hosil qilish uchun ularni tayyorgarligi va musobaqa natijalari diqqat bilan kuzatishlari kerak.*

2. Musobaqa qoidalari

Gimnastika qoidalari, musobaqa muammolarsiz o‘tishi, boshqa alohida kishilar va klublarni nomunosib ustunlika ega bo‘masliklari uchun, sportchilarga havfsiz sharoit yaratish uchun mo‘ljallangan. Qoidani uloqtiring va musobaqalar tezda havfli tartibsizlik (xaos) qirolligiga aylanadi.

Musobaqalarda chigil yozdi mashqlari

Bir nechtasini keltiring!

Gimnastikada nima umuman mumkin emas

Sizning o‘quvchilaringiz mashg‘ulotlarda va turnirlarda kichik qoidalarni albatta buzishlari mumkin. Bundan qochib bo‘lmaydi. Biroq siz ayrim harakatlar noma‘qulligini va ularni mashg‘ulotdan, turnirdan va xatto qoida buzilish darajasidan kelib chiqib, jamoadan xaydalishiga olib kelishini tushuntiring. Qoidalardan bir nechtasini keltiring:

Adabiyotlar

1. M.N.Umarov.«Gimnastika».O‘quv qo‘llanma,T.,“VNESHIN VESTPROM”, 2015y.,400 b.
2. Eshtaev A.K. “Sport gimnastikasi mashg‘ulotining nazariy asoslari.” T.: O‘zDJTI nashir.: 2000 yil.
3. Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011by Human Kinetics, Inc.

Nazorat savollari:

1. Gimnastikada yosh chegarasi?
2. Gimnastikachilari kiyimiga izoh?
3. Musobaqalarda chigil yozdi mashqlari tushuntirib bering?

3-seminar mashg‘ulot: Gimnastikachilar xavfsizligini ta‘minlash

Darsni maqsadi: gimnastikachilarni xavfsizligi to‘g‘risida umumiy tushuncha berish.

Kerakli anjom va uskunalari: auditoriya.

“AQLIY HUJUM” metodi

Metodning maqsadi: ta’lim oluvchilarning barchasini jalb etish imkoniyati bo’ladi, shu jumladan ta’lim oluvchilarda muloqot qilish va munozara olib borish madaniyati shakllanadi. Ta’lim oluvchilar o’z fikrini faqat og’zaki emas, balki yozma ravishda bayon etish mahorati, mantiqiy va tizimli fikr yuritish ko’nikmasi rivojlanadi.

“Aqliy hujum” metodini qo’llash bo’yicha ko’rsatma.

1. Ta’lim oluvchilarga savol tashlanadi va ularga shu savol bo’yicha o’z javoblarini (fikr, g’oya va mulohaza) bildirishlarini so’raladi;
2. Ta’lim oluvchilar savol bo’yicha o’z fikr-mulohazalarini bildirishadi;
3. Ta’lim oluvchilarning fikr-g’oyalari (magnitafonga, videotasmaga, rangli qog’ozlarga yoki doskaga) to’planadi;
4. Fikr-g’oyalar ma’lum belgilar bo’yicha guruhlanadi;
5. Yuqorida qo’yilgan savolga aniq va to’g’ri javob tanlab olinadi.

Xavfsizlik tog`risida tushuncha

Havfsizlik hamma narsadan oldin. Har qanday gimnastika murabbiyining asosiy vazifasi sportchilar uchun havfsiz sharoitni ta’minlashdan iborat. Havfsizlikni ta’minlashning bosh omili – murabbiy va instruktorlarni nazariy va amaliy tayyorgarligi. Havfsizlik borasida qayg’urish barcha dasturiy uslubiyatlar va mashg’ulotlarga tadbiiq etilishi shart³².

Harakatning havfsiz rejasi

Sportchilar uchun maksimal havfsiz muhitni yaratish uchun nima qilish mumkin, ko’rib chiqish.

Adabiyotlar

1. M.N.Umarov.«Gimnastika».O`quv qo`llanma, T., “VNESHIN VESTPROM”, 2015y.,400 b.
2. Eshtaev A.K. “Sport gimnastikasi mashg`ulotining nazariy asoslari.” T.: O`zDJTI nashir.: 2000 yil.
3. Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011by Human Kinetics, Inc.

Nazorat savollari

1. Gimnastikada xavfsizlik nima?
2. Gimnastikada bino va jihozlarga talab?
3. Ajralmas havflar va nazorat, hisoblashga izoh?
4. Atrof muhit sharoitlarini yoritib bering?
5. Gimnastikada birinchi tibbiy yordamga izoh?
6. Birinchi yordam aptechkasi nimalarni o`z ichiga oladi?

4-seminar mashg’ulot: Gimnastika tarixi

Darsni maqsadi: Gimnastika tarixi haqida bilim, ko`nikma va malakalarni shakillantirish.

³² Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011by Human Kinetics, Inc. 32-bet

Kerakli anjom va uskunalar: auditoriya.

“B /B /B” metodidan foydalaniladi.Unda gimnastika tarixi to`g`risida talabalarga savollar beriladi va o`zlari bilgan ma`lumotlarni yozib berishadi.

Topshiriq mazmuni → to`g`risida bilgan ma`lumotlarni birinchi ustunga yozib chiqish va bilishni istayotgan ma`lumotlarni ikkinchi ustunga yozib chiqish.“B /B /B”

Bilaman	Bilishni istayman	Bilib oldim

- 1.Gimnastika sport yo`nalishiini vujudga kelishi.
- 2.Sergey Diomidov va Elvira Saddi to`g`risida tushuncha berish.

O`zbekiston Respublikasi chempionlari

Yillar	Yigitlar	Qizlar
1990	Galimov R.	Xaydarova Z.
1991	Zalyadskiy B.	Aybinder O.
1992	Badurov A.	Pankova I.
1993	Galimov R.	Ninkova S.
1994	Mamadaliyev SH.	Dzyundzyak A.
1995	Il`yashenko A.	Bayatanova B.
1996	Kurbonboev T.	Dzyundzyak A.
1997	Qurbonboev T.	Baxriddinova S.
1998	Valeev I.	Baxriddinova S.
1999	Valeev I.	Gordeeva A.
2000	Valeev I.	Chusovitina O.
2001	Valeev I.	Chusovitina O.
2002	Fokin A.	Chusovitina O.

Adabiyotlar

- 1.Barshay V.M., Kuris V.N., Pavlov I.B.Gimnastika. 2011.
- 2.Karimov M.K. O`zbekistonda gimnastikaning rivojlanish tarixi. /Uslubiy qo`llanma.O`zDJTI nashriyot bo`limi 2002 y.

5-seminar mashg'ulot: Gimnastika mashqlari atamalari

Darsni maqsadi: Gimnastika mashqlarga oid atamalar va ularni qo'llanilish, qisqa holda yozilishlari to'g'risida tushuncha berish.

- 1.Sport gimnastika atamalari tushunchasi.
- 2.Atamalarning hosil bo'lishi va ularni qo'llash qoidalari.
- 3.Atamalarga qo'yiladigan talablar.

Atamalarni qo'llash qoidalari

Gimnastika atamalari shug'ullanuvchilarning malakasi hisobga olingan holda qo'llanilishi kerak. Masalan, ishlab chiqarish gimnastikasi, ertalabki gigienik gimnastika va boshqa sog'lomlashtirish gimnastikasi shakllarini o'tkazishda umumrivojlantiruvchi mashqlarning asosiy atamalaridan foydalanibgina qolmay ular xalq so'zlashuv adabiy tilidagi so'zlar bilan to'ldirib boriladi.

Gimnastikaning sport turlari bilan shug'ullana boshlaganlar mashqlarni o'rganish bilan bir vaqtda atamani ham bilib borishlari zarur.

Yaxshi tayyorgarlik ko'rgan gimnastikachilar va akrobatlar, o'qituvchilar, trenerlar uchun atama alohida bir maxsus til bo'lib qoladi.

Hamma atama so'zlarni quyidagicha guruhlariga bo'lib chiqqan ma'qol:

Umumiy atamalar. Bular mashqlarning alohidagi guruhlar, umumiy tushunchalarni va hokazolarni ta'riflash uchun qo'llaniladi. Masalan, saf mashqlari, erkin mashqlar va boshqalar.

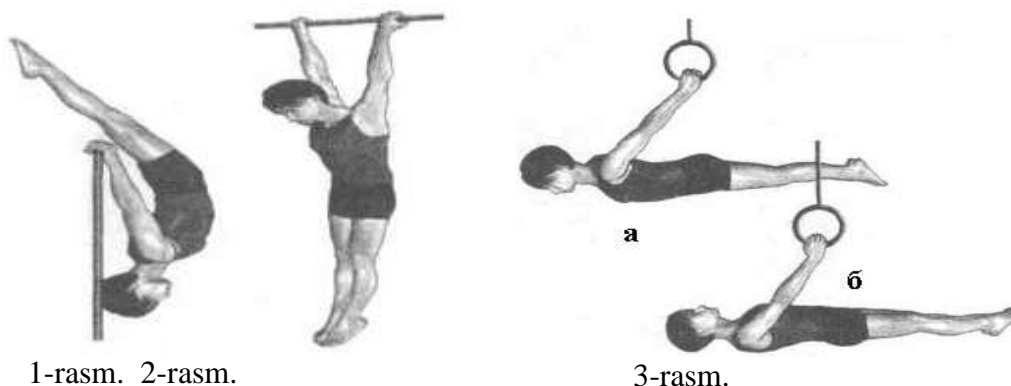
Asosiy (konkret) atamalar. Bular mashqlarning mazmun belgilarini aniq ta'riflash imkonini beradi. Masalan, ko'tarilish, pastga tashlanish, aylanish, burilish, osilish, tayanish, sakrab tushish, engashish, tashlanish va boshqalar.

Qo'shimcha atamalar. Bular asosiy atama so'zlarga aniqlik kiritadi va harakat yo'nalishini ijro etish usuli, tayanish sharti va hokazolarni ko'rsatib beradi. Masalan, qaddini rostlab, yoysimon, to'ntarilib va boshqalar. Mashqning nomi, odatda, uning mohiyatini ifoda etadigan asosiy atamadan va harakatni, uning izchilligini aniqlab beradigan qo'shimcha termindan iborat bo'ladi. Zarurat bo'lganda, ijro xarakterini ta'kidlaydigan uqtirish so'zlari ishlatiladi (masalan, qo'l keskin, bo'shashtirib, mayin harakatlantiriladi va hokazo).

6-seminar mashg'ulot: Gimnastika snaryadlaridagi mashqlarni atamalari

Darsni maqsadi: Gimnastikada asboblarda bajariladigan mashqlarning atamalarini o'rgatish.

Gimnastika asboblarda bajariladigan osilish va tayanish mashqlarining atamalari



1-rasm. 2-rasm.

3-rasm.



4-rasm.



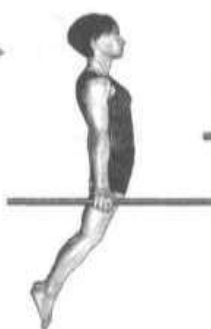
5-rasm.



6-rasm.



7-rasm.



8-rasm.



9-rasm.



10-rasm.



11-rasm.



12-rasm.



13-rasm.

Quyda rasimlarni atamalarini yozib tushuntirish. Ulardan kombinatsya mashqlarini tuzish.

Ushbu B\B\B – metodi orqali talabalarni bilimini mustahkamlash. Topshiriq mazmuni

→ gimnastika atamalari to'g'risida bilgan ma'lumotlarni birinchi ustunga yozib chiqish va bilishni istayotgan ma'lumotlarni ikkinchi ustunga yozib chiqish. **“B /B /B”**

Bilaman

Bilishni istayman

Bilib oldim

Adabiyotlar

1. M.N.Umarov.«Gimnastika».O`quv qo`llanma,T.,“VNESHIN VESTPROM”, 2015y.,400 b.
2. Eshtaev A.K. “Sport gimnastikasi mashg`ulotining nazariy asoslari.” T.: O`zDJTI nashir.: 2000 yil.
3. Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011by Human Kinetics, Inc.

7-seminar mashg`ulot: Asosiy va qo`shimcha atamalar

Darsni maqsadi: Gimnastika mashqlarida asosiy va qo`shimcha atamalarni o`rgatish.

Akrobatika mashqlari atamallari

1-rasm. Kuraklarda tik turish. 2-rasm. Boshda tik turish. 3-rasm. Qo`llarda tik turish.



1-rasm.



2-rasm.



3-rasm.



4-rasm.

5-rasm.

6-rasm.

4-rasm. Ko`prik. 5-rasm. Bir qo`lga tayanib ko`prik. 6-rasm. Bir oyoqqa tayanib ko`prik.

Asosiy va qo`shimcha atamalarga ta`rif, ularni qo`llash qoidasi. Mashqlarni yozish qoidasi va shakllari.

Gimnastika mashqlarini tushunishda ularni qisqa va aniq qilib yozishning muhim ahamiyati bor. Yozish qo'yilgan maqsadga qarab, umumlashtrilgan, aniq, qisqartirilgan, grafik tarzda yoki shu usullarning birlashmasidan iborat bo'ladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning yozilishi. Ayrim harakatni yozishda quyidagilar ko'rsatilishi kerak:

1. Harakat boshlanadigan dastlabki holat (d.h.).
2. Harakatning nomi (egilish, burilish, siltanish, cho'qqayish, tashlanish va hokazo).
3. Harakat yo'nalish (o'ngga, orqaga va hokazo).
4. Oxirgi holat (zarurat bo'lsa).

Bir vaqtda bajariladigan bir nechta harakatni yozishda ham ayrim harakatni yozishda nimalar ko'rsatilsa, shularni ko'rsatish qabul qilingan, lekin bunda oldin asosiy harakat (odatda gavda yoki oyoqlar harakati), keyin boshqa harakatlar ko'rsatiladi.

Masalan: D.h.- oyoqlar kerilib, qo'llar elkada.

1. O'ng oyoqni bukib qo'llar yuqoriga ko'tarilgan holda chap tomonga egilish.
2. D.h.

Erkin mashqlarni yozib olish. Erkin mashqlar muayyan tartibda yozib olinadi:

1. Mashqning nomi (kimga mo'ljallangani).
2. Jo'r bo'ladigan musiqa. Asarning nomi, uning hajmi ko'rsatiladi.
3. Dastlabki holat.
4. Mashqning mazmuni musiqa asarining tuzilishiga moslab, masalan sakkizlarga bo'lib yoziladi. Majburiy mashqni yozishda (musobaqalar uchun) matnning o'ng tomonida elementlar va birlashmalarning nisbiy qiyinligi (ballari yoki qiyinlik guruhlari) ko'rsatiladi.

Sport gimnastika asboblariidagi mashqlarning yozib olinishi. Gimnastika asboblariidagi mashqlarni yozishda asbobning nomidan tashqari yana quyidagilarni ko'rsatish qabul qilingan:

1. Dastlabki holat (osilib turib, tayanib turib, sakrab, yugurib kelib) yoki birinchi mashqdan oldingi harakat (qo'llarga, bilaklarga tayanib tebranib turish).
2. Harakatning nomi (ko'tarilish, pastga tashlanish, uchib o'tish, aylanish, qo'l orasidan o'tish va hokazo).
3. Ijro etish usuli (gavdani yozib, yoysimon, orqaga siltanib, to'ntarilib).
4. Yo'nalish (chapga, orqaga va hokazo).
5. Pirovard holat (osilib qolish, orqadan tayanib qolish)- harakatning o'zi pirovard holatga olib kelmasa.

Majburiy mashqlarni (musobaqalar uchun) yozishda esa har bir element yoki birlashma abzasdan yozilib, undan o'ng tomonda nisbiy qiyinlik ko'rsatiladi. Masalan: dastakli otda:

Sakrab chap oyoqni o'ng tomondan dastak ustidan aylantirish - 2,0
 O'ng oyoqni o'tkazish - 0,5
 Chap tomonda chalishtirib va hokazo o'tkazish - 3,0

Gimnastika mashqlari yozilishining asosiy usullari:

№	D.h.	Sanoq	Tavsif (terminologik)	Grafik yozuv
1	Oyoqlarni kerib turish	1	Qo'llar yonga, oldinga kerishib engashish	
		2-3	Yerga qo'llarni tegizib, ikki marta prujinasimon engashish	

		4	D.h.	
--	--	---	------	--

Adabiyotlar

- 1.M.N.Umarov.«Gimnastika».O`quv qo`llanma,T.,“VNESHIN VESTPROM”, 2015y.,400 b.
- 2.Eshtaev A.K. “Sport gimnastikasi mashg`ulotining nazariy asoslari.” T.: O`zDJTI nashir.: 2000 yil.
- 3.Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011by Human Kinetics, Inc.

Nazorat topshiriqlari:

1. «Atama» so`zi qanday ma`noni anglatadi?
2. Atamaning asosiy vazifalari?
3. Atamaga qanday talablar qo`yiladi?

8-seminar mashg`ulot: Gimnastika mashqlari texnikasining biomexanik asoslar

Darsni maqsadi: Gimnastika mashqlarini texnikasini biomexanik asoslarini o`rgatish. Harakatlarni tuzilishi bilish.

Gimnastika mashqlari texnikasining biomexanik asoslari

Gimnastika mashqlari texnikasi va uning zamirida yotuvchi qonuniyatlar

Sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va akrobatikaning ko`pgina mashqlari shakl jihatidan ham, mazmun jihatidan ham, tabiiy va sun`iy bajarish texnikasi jihatidan ham juda murakkab tuzilishga egadir.³³

Gimnastika mashqining texnikasi – harakatlar tuzilishining mazmun va shakl jihatidan ob`ektiv modeli (namunasi, andozasi). U harakatlar tuzilishini, uning morfologik, biokimyoviy, fiziologik va psixologik ta`minotini miqdor va sifat nuqtai nazaridan tahlil qilish asosida ishlab chiqiladi. Bu – juda murakkab dinamik funktsional tizim. Unda gimnast shaxsining barcha kichik tuzilmalariga taalluqli bo`lgan individual xossalar (qobiliyatlar) funktsional o`zaro ta`sirga kiritiladi.

Gimnastika mashqini bajarish texnikasi harakatlarni boshqarishning mashqni samarali bajarish yoki konkret qo`yilgan harakatga oid vazifani echishni ta`minlovchi maqsadga muvofiq usuli yoki usullari yig`indisidir.

Mashqni bajarish texnikasining quyidagi turlari farqlanadi:

a) namunaviy – sport kurashi sharoitida mashqlarni kamchiliksiz, texnikaga yaqin bajarishni ta`minlaydi;

b) oqilona yoki individual – gimnastning konstitutsional, harakatlanish, funktsional, psixologik xususiyatlarini va uning tajribasini aks ettiradi (hisobga oladi).

Gimnastikada mashqlarni bajarish unga xos bo`lgan uslub talablariga javob berishi lozim. U ob`ektiv va sub`ektiv xususiyat kasb etadi. Mashqni bajarishning *ob`ektiv* xususiyati mashq texnikasi tuzilishining modeli, namunasi, andozasiga, *sub`ektiv* xususiyati esa – mashqni bajarishning individual usuliga, gimnast mashq texnikasini qay darajada aniq bajarishi va harakatlarda o`z mahoratini namoyish etishiga bog`liq. Gimnastlarning texnik mahorati mashqni bajarish sifati va uning barqarorligi bilan tavsiflanadi.

³³ Gimnastika: V.M.Barshay, V.N.Kuris`, I.B. Pavlov. Rostov n/D: Feniks,2009.-314s. 241-bet

Mashqlarni bajarishda *tashqi kuchlar* quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin: gimnast tanasi yoki uning ayrim bo'g'inlari og'irligi; gimnast snaryad (tayanch) bilan o'zaro ta'sirga kirishganda vujudga keladigan ishqalanish kuchi; havo qarshiligi. Bu kuchlar mashqlarni bajarishni og'irlashtirishi ham, engillashtirishi ham mumkin. Masalan, gimnast tanasi yoki uning ayrim bo'g'inlari tanyachga nisbatan balandroq holatdan pastroq holatga harakatlenganda urning tortish kuchi ta'siri ko'pgina mashqlarni bajarishni engillashtiradi, pastroq holatdan balandroq holatga harakatlanishni esa og'irlashtiradi. Ishqalanish kuchi harakatni bajarishni og'irlashtirishi mumkin, lekin shu bilan bir vaqtda u mashqni samarali bajarish uchun sharoit yaratadi.

Ichki kuchlar gimnastning ishlovchi muskullar tortilishiga erishish, paylar, bo'g'implar, qovurg'alararo kemirchaklarning bukiluvchanlik xossalaridan foydalanish qobiliyati tufayli vujudga keladi. Bu kuchlardan oqilona foydalanish mashqlarni bajarishni engillashtiradi. Asosiy rolni mushaklar tortilishi o'ynaydi.

Gimnastika mashqlari texnikasini o'rganishda mexanika (dinamika)ning asosiy qonunlarini bilish ayniqsa muhim ahamiyat kasb etadi, shu sababli ularni eslatib o'tish maqsadga muvofiq bo'ladi deb o'ylaymiz.

Birinchi qonun (inertsiya qonuni). *Tashqi ta'sirlardan ajratilgan har qanday jism sokinlik yoki to'g'ri chiziq bo'ylab bir tekis harakatlanish holatini tashqi kuchlar, inson uchun esa – ichki kuchlar uni mazkur holatdan chiqarmaguncha saqlab qoladi.*

Ikkinchi qonun (kuch qonuni)ga muvofiq kuch (F) va tezlikning o'zgarishi (tezlanish – a) o'rtasida to'g'ri proporsional bog'lanish mavjud. Bu dinamikaning asosiy qonuni:

$F = t \cdot a$, bu erda F — kuch, t — jism yoki uning ayrim bo'g'ini og'irligi, a — tezlanish.

Uchinchi qonun (harakat va qarshi harakatning tengligi qonuni). *Ikki jism bir-biriga ta'sir ko'rsatganda amal qiladigan kuchlar doim teng va bir to'g'ri chiziq bo'ylab qarama-qarshi tomonga yo'nalgan bo'ladi.*

Adabiyotlar

1. M.N.Umarov.«Gimnastika».O`quv qo`llanma,T.,“VNESHIN VESTPROM”, 2015y.,400 b.
2. Gimnastika. Darslik. V.M.Barshay., V.N.Kuric., I.B.Pavlov.- Rostov n/D: Feniks, 2009.- 314s.
3. Eshtaev A.K. “Sport gimnastikasi mashg`ulotining nazariy asoslari.” T.: O`zDJTI nashir.: 2000 yil.
4. Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011by Human Kinetics, Inc.

Nazorat savollar.

1. Gimnastika mashqlari texnikasi va uning zamirida yotuvchi qonuniyatlar.
2. Dinamikaning asosiy tushunchalari va qonunlari.

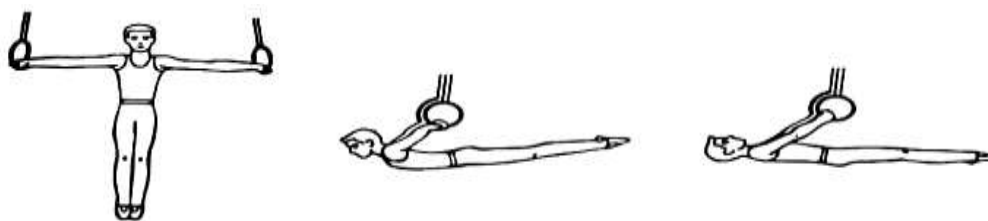
9-seminar mashg'ulot:Gimnasika mashqlarining asosiy kinematik shakllari

Darsni maqsadi: Gimnasika mashqlarining asosiy kinematik shakllarini to'g'risida bilim, ko`nikma va malakalarni mustahkamlash.

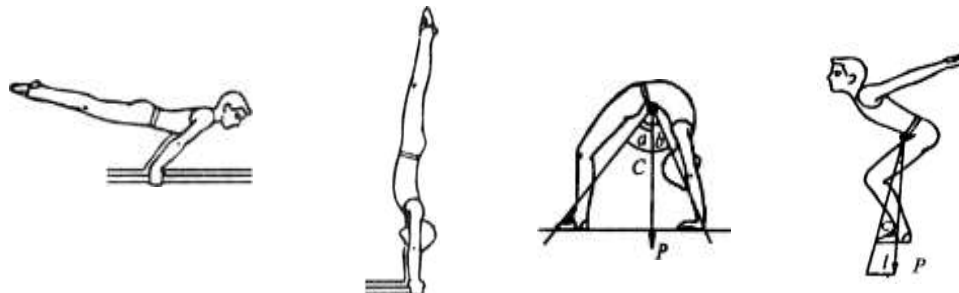
Statik mashqlar

Statik mashqlar - deb shunday mashqlar (alfozlar)ga aytiladiki, ularni bajarishda gimnast tanasiga ta'sir etuvchi kuchlar momentlarining yig'indisi nolga teng bo'ladi. Bunda tezlik va tezlanish ham nolga tengdir.

Mashqlarni bajarishda, mushaklarni qisqarish hususiyatlari mavjud. Izotonik, izometrik mushaklarni taranglashish turlariga bo'linadi. Izotonik taranglashish hususiyatida mushaklar qisqaradi. Izometrik (**1-2-rasm**) taranglashish hususiyatida, mushaklarni uzunligi o'zgarmaydi.



1-rasm

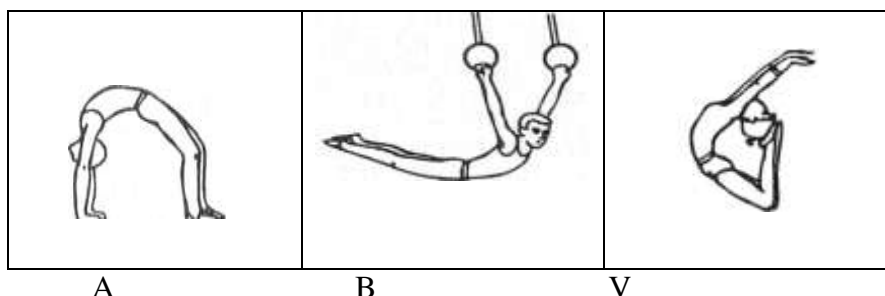


2-rasm

Muvozanat holatining turg'unligi tayanch yuzasining xususiyatlari bilan belgilanadi.

Dinamik mashqlar

Dinamik mashqlar - deb shunday mashqlarga aytiladiki, ularni bajarishda gimnast tanasi snaryadga nisbatan yoki snaryad (halqalar, trapetsiya, gimnastika g'ildiragi) bilan birga tayanchga nisbatan harakatlarni bajaradi. Tananing ayrim bo'g'inlari gavdaga nisbatan va u bilan bir vaqtda harakatlarni bajarishi mumkin.



3-rasm

Tananing har ikki bo'g'ini *kinematik juftlikni*, ularning yig'indisi esa – *kinematik zanjirni* tashkil etadi. Mazkur zanjir berk, ochiq va erkin bo'lishi mumkin (**3-rasm**). Berk zanjirda (A) uning ikkala uchi tayanch bilan birikadi. Ochiq kinematik zanjir (B) uchlardan biri (qo'llar yoki oyoqlar) tashqi tayanch bilan birikkan, ikkinchisi esa bo'sh va bir joydan boshqa joyga ko'chishi mumkin bo'lgan holda hosil bo'ladi. Erkin zanjirda (V) tana tayanchga ega bo'lmaydi.

Adabiyotlar

1. Gimnastika. Darslik. V.M.Barshay., V.N.Kuric., I.B.Pavlov.- Rostov n/D: Feniks, 2009.-314s.
2. Eshtaev A.K. "Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari." T.: O'zDJTI nashir.: 2000 yil.
3. Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011by Human Kinetics, Inc.

Nazorat savollar.

1. Statik mashqlar.

2. Dinamikaning asosiy tushunchalari va qonunlari.

10-seminar mashg'ulot: Gimnastika mashqlarining bajarilishida fizik qonunlari

Darsni maqsadi: Gimnastika mashqlarining bajarilishida fizik qonunlari to'g'risida talabalarni bilim va ko'nikmalarini mustahkamlash.

Dinamikaning asosiy tushunchalari va qonunlari

Dinamik mashqlar texnikasini tahlil qilganda, dinamikaning asosiy qonunlari bilan bir qatorda, energiyaning saqlanish umumiy qonuni va uning ayrim ko'rinishlari: harakatlar miqdorining tengligi va harakatlar miqdori momentlarining tengligi qonunlaridan ham foydalanadilar. Bu qonunlardan dadilroq foydalanish uchun ularni xotirada tiklash lozim.

Tananing har qanday harakatiga tanaga (inson va hayvon uchun) tashqi yoki ichki kuch – kuch impulsi yoki turtkning ta'siri sabab bo'ladi. Kuch impulsi tanaga ma'lum miqdorda harakat (K) yuklaydi. U tana og'irligi (t) bilan u olgan tezlik (v)ning ko'paytmasiga teng:

$$K = t \cdot v.$$

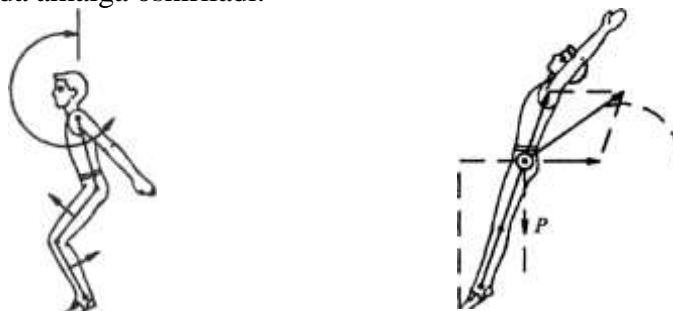
Tana olgan miqdordagi harakatlar ishqalanishga, muhit qarshiligiga, boshqa jismlar bilan o'zaro ta'sirga sarflanadi. Mazkur kuchlarning impulslarini engishga boshqa jismdan olingan yoki gimnastning o'zi yaratgan tegishli miqdordagi harakatlar sarflanishi mumkin. Bunda *harakatlar miqdorining tengligi* qonuni namoyon bo'ladi:

$$K_1 = K_2,$$

bu erda K_1 – tanaga berilgan kuch impulsi; K_2 – sarflangan kuch byuimpulsi.

Qonun aylanma harakatlarda ham amal qiladi. Bu holda u *harakatlar miqdori momentlarining tengligi* qonuni deb ataladi. Mazkur qonunga muvofiq mashqning birinchi qismida harakatlar miqdorining muayyan momentini olgan tana mashqning ikkinchi qismida shuncha momentni sarflaydi. Bu qonundan gimnastlar selpinma va aylanma mashqlar (aylanishlar, burilishlar, ko'tarilishlar va b.)ni bajarishda keng foydalanadilar. Mashqning birinchi qismida (pastga qarab harakat) ular mashqning ikkinchi qismida (yuqoriga qarab harakatlar) o'z ishini engillashtirish uchun harakatlar miqdorining mumkin qadar ko'proq momentlarini jamg'arishga harakat qiladilar.

Tana OUMni itarilish yo'nalishidagi ayrim burchak ostida oldindan tezlatish yo'li bilan ayniqsa samarali itarilish mumkin (1-rasm). Tana tayanchdan uzilgandan keyin olg'a va aylanma harakatlar tayanchsiz holatda amalga oshiriladi.



1-rasm

Vertikal holatda gimnast tanasiga kuchlarning ta'siri uning og'irligidan 2-5 baravar ortiq bo'lishi mumkin, ayniqsa oyoqlar bilan tebranma harakatlar bajarilayotganda. Tayanch-harakatlanish apparatiga tushadigan bunday og'ir yuk snaryad mahkam ushlanishini va ishonchli xavfsizlik vositasini ta'minlashni talab etadi. Snaryaddan ajralishlar boshga yiqilishlar va og'ir jarohatlar olishga sabab bo'lishi mumkin.

Yuqorida bayon etilgan qonuniyatlardan va harakatlar miqdori momentlarining tengligi qonunidan foydalanish og'ir selpinma mashqlarni bajarish uchun imkoniyat yaratadi va gimnastning harakatlarini engillashtiradi. Buning uchun mashqning birinchi qismida tana OUM tayanchdan

mumkin qadar uzoqlashtiriladi va shu tariqa boshlang'ich holatda mashqni bajarish uchun mumkin qadar ko'proq inertsia momenti, selpinma harakatlarni bajarish jarayonida esa – harakatlar miqdorining eng ko'p momenti yaratiladi.

Adabiyotlar

1. Gimnastika. Darslik. V.M.Barshay., V.N.Kuric., I.B.Pavlov.- Rostov n/D: Feniks, 2009.- 314s.
2. Eshtaev A.K. “Sport gimnastikasi mashg`ulotining nazariy asoslari.” T.: O`zDJTI nashir.: 2000 yil.
3. Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011by Human Kinetics, Inc.

Nazorat savollar.

1. Dinamikaning asosiy tushunchalari va qonunlari.
2. Itarilish va erga tushish.
3. Aylanma harakatlar.

V. AMALIY MASHG'ULOTLAR UCHUN MATERIALLAR

1-amaliy mashg'ulot:

Saf usullari, URM- umumrivojlantiruvchi mashqlar, o'mboloq oshish, sakrab chiqish va siltanishlarni o'rgatish.

Darsni maqsadi: Oldinga va orqaga o'mboloq oshish, yakkacho'pda sakrab chiqishlarni va dastakli otda tayangan holatdan siltanishlarni o'rgatish

Kerakli anjom va uskunalar: gimnastika zoli, gimnastika matlar, dastakli ot, yakkacho'p.

- 1.Saf usullari: saflaning, tekislan, rostlan, to'xta, erkin, tarqal, tartib bo'yicha sana, turgan joyda burilishlar.
- 2.URM qo'l va elka kamari uchun mashqlar majmuasini bajarish.
- 3.Akrabatika: oldinga va orqaga o'mboloq oshishni o'rgatish
- 4.Dastakli ot: tayangan holatdan ichkariga va orqaga siltanib o'tish, o'ng oyoq bilan o'ng tomonga.
- 5.Yakkacho'p: sakrab chiqishlar, to'g'ridan yoki qiyalab, yugurib kelib bir yoki ikki oyoq bilan ko'prikdan depsinib, qo'llar bilan tayanib yoki tayanmasdan sakrab chiqish.



2-amaliy mashg'ulot:

Saf usullarini qaytarish, URM gavda uchun mashqlar, xalqada siltanishlarni katta ko'lamda siltanish xarakatlarini va tayanib sakrash - oyoqlarni kerib sakrash o'rgatish.

Darsni maqsadi: Xarakatlanish turlari va URM gavda uchun mashqlar, xalqada siltanishlarni katta ko'lamda siltanish xarakatlarini va tayanib sakrash oyoqlarni kerib sakrash, baland past qo'shpoya siltanishlarni o'rgatish .

Kerakli anjom va uskunalar: gimnastika zoli, gimnastika matlar, xalqa, ot, baland past qo'shpoya.

- 1.Saf usullari: saflaning, tekislan, rostlan, to'xta, erkin, tarqal, tartib bo'yicha sana, turgan joyda burilishlar
- 2.URM gavdv uchun mashqlarni tushuntirib ko'rsatib bajarish.
- 3.Xalqada siltanishlar: oldinga, orqaga va katta ko'lamda siltanish xarakatlarini o'rgatish.
- 3.Tayanib sakrash - oyoqlarni kerib sakrash texnikasini o'rgatish.
- 4.Baland past qo'shpoya: pastki poyaga sakrab chiqib tayanib orqaga siltanish, bukilib yozilib tebranishni o'rgatish.



3-amaliy mashg'ulot:

Saf mashqlar, URM, turnikda, qo'shpoyada, akrobatika, yakkacho'pda mashq-larni o'rgatish

Darsni maqsadi: Saflanish va qayta saflanish – Bir qatordan ikki qatorga saflanish, oyoq holatlari, oyoqlar va tos kamari uchun URM mashqlar, turnikda tebranishlar va katta ko'lamda siltanish xarakatlari, qo'shpoyada tayanish xolatlarida tebranishlar, akrobatika o'mboloq oshishlar, yakkacho'pda sakrab chiqishlarni o'rgatish.

Kerakli anjom va uskunalar: gimnastika zoli, gimnastika matlar, dastakli ot, turnik, qo'shpoya, yakkacho'p.

1. Bir qatordan ikki qatorga saflanish o'rgatish.
2. Oyoq holatlarini ko'rsatib berish, oyoqlar va tos kamari uchun URM mashqlarni o'tkazish.
3. Turnikda oldinga, orqaga, bukilib-yozilib, yoy shaklida siltanishlar, katta ko'lamda siltanish xarakatlarini o'rgatish.
4. Qo'shpoyada: tayanib turib tebranish, qo'llarga tayanib turib tebranish xarakatlarini bajarish
5. Akrobatika: oldinga va orqaga o'mboloq oshishni mo'staxkamlash.
6. Yakkacho'p: sakrab chiqishlar, to'g'ridan yoki qiyalab, yugurib kelib bir yoki ikki oyoq bilan ko'prikdan deysinib, qo'llar bilan tayanib yoki tayanmasdan sakrab chiqishni mo'staxkamlash.



4-amaliy mashg'ulot:

Saf mashqlar, URM, dastakli ot, tayanib sakrash, b/p qo'shpoyada mashqlarni o'rgatish

Darsni maqsadi: Bir qatordan uch qatorga saflanish, butun tana uchun mashqlar, dastakli otda tayanishdan bir oyoqni bir tomonlama aylan-tirishlar, oyoqlarni kerib sakrash va baland past qo'shpoyada tebranishlarni mo'stahkamlash

Kerakli anjom va uskunalar: gimnastika zoli, gimnastika matlar, dastakli ot, tayanib sakrash, b/p qo'shpoya

1. Bir qatordan uch qatorga saflanishni o'rgatish.
2. Butun tana uchun mashqlarni tushuntirib bajarib ko'rsatib berish.
3. Dastakli ot-tayanishdan bir oyoqni bir tomonlama aylantirishlarni o'rgatish.
4. Tayanib sakrash - oyoqlarni kerib sakrash texnikasini mo'stahkamlash
6. Baland past qo'shpoya- pastki poyaga sakrab chiqib tayanib orqaga siltanish, bukilib yozilib tebranishni mustahkamlash



5-amaliy mashg'ulot:

Saf mashq, URM, halqa, qo'shpoya. qo'shpoya, akrobatika mashqlarini o'rgatish

Darsni maqsadi: Bir qatordan qirra bo'lib saflanish, o'tirish va tayanib o'tirish holatlarida URM mashqlar, halqa kuch bilan ko'tarilish, qo'shpoyada ko'tarilishlar, akrobatika to'ntarilishlar, yakkacho'pda yurishlarni o'rgatish

Kerakli anjom va uskunalar: gimnastika zoli, gimnastika matlar, xalqa qo'shpoya, yakkacho'p

1. Bir qatordan qirra bo'lib saflanishni o'rgatish.
2. O'tirish va tayanib o'tirish holatlarida URM mashqlarni tushuntirib bajarib ko'rsatib berish.
3. Halqa-kuch bilan ko'tarilishni o'rgatish.
4. Qo'shpoya-oldinga tebranganda ko'tarilish, orqaga tebranganda ko'tarilish o'rgatish.
5. Bir qatordan qirra bo'lib saflanishni o'rgatish.
2. O'tirish va tayanib o'tirish holatlarida URM mashqlarni tushuntirib bajarib ko'rsatib berish.
6. Yakkacho'p- oddiy qadamlab, oyoq uchidan va oyoq uchida, juftlama va almash qadamlar bilan, navbatma-navbat oyoqni oldinga bukib, oyoqni oldinga baland ko'tarib yurishlarni o'rgatish.



6-amaliy mashg'ulot:

Saf mashqlar, URM, turnik, akrobatika, tayanib sakrash, b/p qo'shpoyada mashqlarni o'rgatish

Darsni maqsadi: Bir ketmaket qatordan uch qirra bo'lib saflanish, URM bo'lib-bo'lib, turnik ko'tarilish, akrobatika tik to'rishlar, tayanib sakrash (oyoqlarni bukib), b/p qo'shpoya pastki yog'ochga to'ntarilib chiqib tayanish mashqlarini o'rgatish

Kerakli anjom va uskunalar: gimnastika zoli, gimnastika matlar,turnik,b/p qo'shpoya,ot

1. Bir ketma-ket qatordan uch qirra bo'lib saflanishni o'rgatish.
2. URM bo'lib-bo'lib o'tkazish usulida bajarib ko'rsatib berish.
3. Turnik-bir oyoqda ko'tarilishni o'rgatish.
4. Akrobatika- boshda tik to'rish, qo'lda tik to'rishlarni o'rgatish.
5. Tayanib sakrash-oyoqlarni bukib sakrashni o'rgatish.
6. B/P qo'shpoya - pastki yog'ochga to'ntarilib chiqib tayanish mashqlarini o'rgatish



7-amaliy mashg'ulot:

Saf mashqlar, URM, dastakli ot, tayanib sakrash, akrobatika, yakkacho'pda mashqlarni o'rgatish

Darsni maqsadi: Bir ketma-ket qatordan ikki ketma-ket qatorga saflanish, URM bo'lib-bo'lib, dastakli ot, tayanib sakrash, akrobatika, yakkacho'pda mashqlarni o'rgatish

Kerakli anjom va uskunalar: gimnastika zoli, gimnastika matlar, dastakli ot, ot, yakkacho'p.

1. Bir ketma-ket qatordan ikki ketma-ket qatorga saflanishni o'rgatish.
2. URM bo'lib-bo'lib o'tkazish usulida qaytarish.
3. Dastakli ot- tayanishdan bir oyoqni bir tomonlama aylantirishlarni mustahkamlash.
4. Tayanib sakrash-oyoqlarni bukib sakrashni o'rgatish.
5. Akrobatika- kuraklarda tik turish, qo'lda tik to'rishlarni o'rgatish.
6. Yakkacho'p- sakrashlar: sakrab sakrab qadamlash, qadamlab sakrash, ikki oyoq bilan depsinib oyoqlarni almashtirib sakrash, ikki oyoqda depsinib bir oyoqda sakrashni o'rgatish.



8-amaliy mashg'ulot:

Saf mashqlar, URM, xalqa, qo'shpoya, b/p-baland-past qo'shpoya, tayanib sakrash mashqlarni o'rgatish

Darsni maqsadi: Bir ketma-ket qatordan uch ketma-ket qatorga saflanish, URM uzluksiz, halqada elkadan aylanish, qo'shpoyada ko'tarilish, b/p qo'shpoyada ko'tarilish, tayanib sakrash mashqlarni o'rgatish

Kerakli anjom va uskunalar: gimnastika zoli, gimnastika matlar, halqa, qo'shpoya, b/p qo'shpoya, ot.

1. Bir ketma-ket qatordan uch ketma-ket qatorga saflanishni o'rgatish.
2. URM uzluksiz, qo'l va elka kamari uchun mashqlarni o'rgatish.
3. Halqa oldinga elkadan aylanib bukilib osilishni o'rgatish.
4. Qo'shpoya-oldinga tebranganda ko'tarilish, orqaga tebranganda ko'tarilish o'rgatish.
5. B/P qo'shpoya – pastki yog'ochda cho'qqayib osilish holatidan, yuqori yog'ochga ko'tarilib tayanishni o'rgatish.
6. Tayanib sakrash-oyoqlarni bukib sakrashni mustahkamlash.



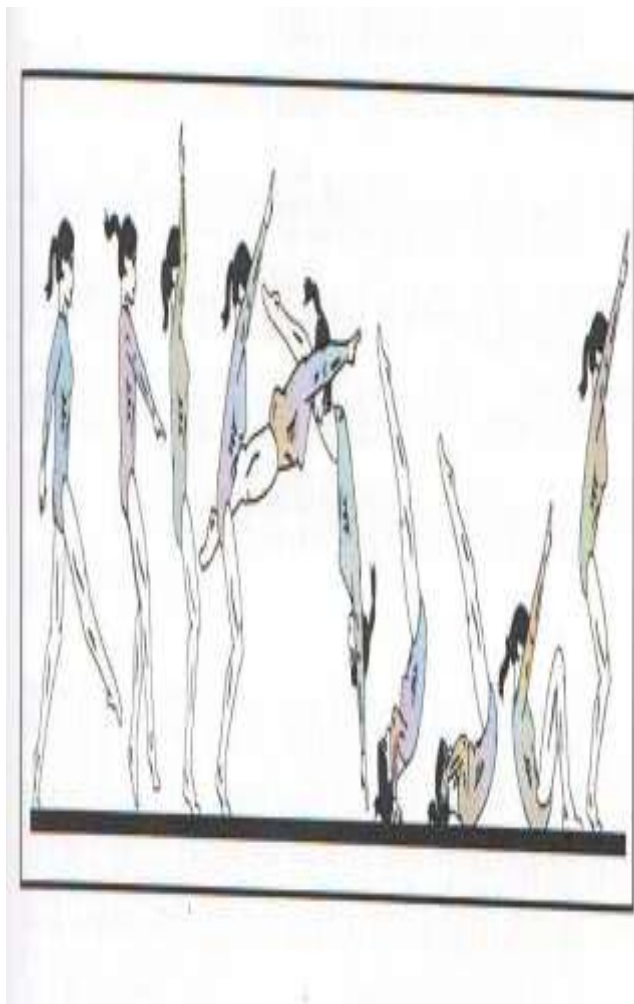
9-amaliy mashg'ulot:

Saf mashqlar, URM, turnik, akrobatika, yakkacho'p mashqlarni o'rgatish

Darsni maqsadi: xarakatda bir ketma-ket qatordan to'rt ketma-ket qatorga burilib qayta saflanish, URM uzluksiz, turnikda ko'tarilish, akrobatika to'ntarilish, yakkacho'pda sakrab tushish mashqlarni o'rgatish

Kerakli anjom va uskunalar: gimnastika zoli, gimnastika matlar, turnik, yakkacho'p.

- 1.Xarakatda bir ketma-ket qatordan to‘rt ketma-ket qatorga burilib qayta saflanishni o‘rgatish.
- 2.URM uzluksiz, gavda uchun mashqlarni o‘rgatish.
- 3.Turnik – gavdani yozib ko‘tarilishni o‘rgatish.
- 4.Akrabatika oldinga bir oyoqda to‘ntarilish, randat mashqini o‘rgatish.
- 5.Yakkacho‘p – sonda o‘tirgan holatdan sakrab tushish, kerishib sakrab tushish, burchak hosil qilib o‘tirish holatidan sakrab tushishni o‘rgatish.



10-amaliy mashg‘ulot:

Saf mashqlar, URM, dastakli ot, tayanib sakrash, b/p qo‘shpoyada mashqlarni o‘rgatish.

Darsni maqsadi: xarakatda bir ketma-ket qatordan to‘rt ketma-ket qatorga burilib qayta saflanish, URM uzluksiz, dastakli ot to‘g‘ri chalishtirishlar, tayanib burchak hosil qilib sakrash, b/p qo‘shpoya sakrab tushishlar.

Kerakli anjom va uskunalar: gimnastika zoli, gimnastika matlar, dastakli ot, b/p qo‘shpoya, ot.

- 1.Xarakatda bir ketma-ket qatordan to‘rt ketma-ket qatorga burilib qayta saflanishni qaytarish.
- 2.URM uzluksiz, oyoq muskullari uchun mashqlarni o‘rgatish.
- 3.Dastakli ot- chapga, unga to‘g‘ri chalishtirish mashqlarini o‘rgatish.
- 4.Tayanib sakrash- burchak hosil qilib sakrashni o‘rgatish.

5.B/P qo'shpoya- pastki yog'ochda o'ng oyoqni oldinda tutib oyoqlarni kerib tayanish holatidan chap oyoqni siltab o'tib 90 gradus va 270 gradusga burilib sakrab tushish, sonda o'tirgan holatdan orqaga burchak hosil qilib sakrab tushish.



11-amaliy mashg'ulot:

Saf mashqlar, URM, halqa, qo'shpoya, akrobatika, yakkacho'pda mashqlarni o'rgatish.

Darsni maqsadi: joyda turib xarakatlanish, URM, halqada ko'tarilish, qo'shpoya tik turish, akrobatika randat, yakkacho'p o'mboloq mashqlarini o'rgatish.

Kerakli anjom va uskunalar: gimnastika zoli, gimnastika matlar, halqa, qo'shpoya, yakkacho'p.

1. Joydan turib xarakatlanishdan yurishga o'tishni o'rgatish.
2. URM gimnastika tayoqchasi bilan mashqlarni o'rgatish.
3. Halqa – orqaga tebranib tayanishga chiqish va burchak hosil qilishni o'rgatish.
4. Qo'shpoya – oyoqlarni kerib o'tirish holatidan elkalarda tik turish, burchak hosil qilib tayanish holatidan elkalarda tik turishni o'rgatish.
5. Yakkacho'p – oldinga o'mboloq oshishni o'rgatish.



12-amaliy mashg'ulot:

Saf mashqlar, URM, turnik, akrobatika, b/p qo'shpoya, tayanib sakrash mashqlarni o'rgatish.

Darsni maqsadi: xarakatda chapga, o'nga burilish, URM to'ldirma to'p, turnik aylanish, akrobatika flyak, b/p qo'shpoya ko'tarilish, tayanib sakrash to'ntarilish mashqlarini o'rgatish.

Kerakli anjom va uskunalar: gimnastika zoli, gimnastika matlar, turnik, ot, b/p qo'shpoya.

1. Xarakatda o'nga, chapga burilishni o'rgatish.
2. URM to'ldirma to'p bilan mashqlarni o'rgatish.
3. Turnik – oldinga aylanish (o'ng oyoq bilan), orqaga aylanish (o'ng oyoq oldinda) mashqini o'rgatish.
4. Akrobatika – randat flyak mashqini o'rgatish.
5. B/p qo'shpoya – pastki poyada gavdani yozib ko'tarilish mashqini o'rgatish.
6. Tayanib sakrash – randat mashqini o'rgatish.



13-amaliy mashg'ulot:

Saf mashqlar, URM, dastakli ot, tayanib sakrash, akrobatika, yakkacho'pda mashqlarni o'rgatish.

Darsni maqsadi: xarakterda chapga, o'nga burilish, URM to'ldirma to'p, dastakli ot siltanib o'tish, tayanib sakrash burchak hosil qilib, akrobatika randat, flyak, yakkacho'p muvozanat mashqlarini o'rgatish.

Kerakli anjom va uskunalar: gimnastika zoli, gimnastika matlar, tuldirma to'p, dastakli ot, yakkacho'p, ot.

1. Xarakterda o'nga, chapga burilishni qaytarish.
2. URM to'ldirma to'p bilan mashqlarni mustahkamlash.
3. Dastakli ot- bir oyoqni oldinga tutib tayanishdan bir tomonlama siltanib o'tishlar (o'ng oyoq bilan oldinga siltanib o'tib orqaga tayanish) ni o'rgatish.
4. Tayanib sakrash- burchak hosil qilib sakrashni takomillashtirish.
5. Akrobatika - randat flyak mashqini mustahkamlash.
6. Yakkacho'p – o'ng, chap oyoqda muvozanat mashqini o'rgatish.



14-amaliy mashg'ulot:

Saf mashqlar, URM, halqa, qo'shpoya, yakkacho'p, tayanib sakrash mashqlarni o'rgatish.

Darsni maqsadi: xarakterda ortga burilish, URM gimnastika devorida, halqada tebranish, halqada tebranib tanchga chiqish, qo'shpoyada tik turish, yakkacho'p to'ntarilish, tayanib sakrash mashqlarni o'rgatish.

Kerakli anjom va uskunalar: gimnastika zoli, gimnastika matlar,tuldirma to‘p,dastakli ot,yakkacho‘p, ot.

- 1.Xarakatda ortga burilishni o‘rgatish.
- 2.URM gimnastika devorida mashqlarni o‘rgatish.
- 3.Halqa –orqaga tebranib tayanishga chiqish va burchak hosil qilishni mustahkamlash.
- 4.Qo‘shpoya – oyoqlarni kerib o‘tirish holatidan elkalarda tik turish,burchak hosil qilib tayanish holatidan elkalarda tik turishni mustahkamlash.
- 5.Yakkacho‘p – yonga to‘ntarilishni o‘rgatish.
- 6.Tayanib sakrash- burchak hosil qilib sakrashni mustahkamlash.



15-amaliy mashg‘ulot:

Saf mashqlar, URM, turnik, akrobatika, b/p qo‘shpoyadagi mashqlarni o‘rgatish.

Darsni maqsadi: xarakatda ortga burilish, URM gimnastika devorida, turnikda aylanish, akrobatika flyak, b/p qo‘shpoyada ko‘tarilish mashqlarini o‘rgatish.

Kerakli anjom va uskunalar:gimnastika zoli,gimnastika matlari,gimnastika devori,turnik, b/p qo‘shpoya.

- 1.Xarakatda ortga burilishni qaytarish.
- 2.URM gimnastika devorida mashqlarni qaytarish.
- 3.Turnik- oldinga aylanish(o‘ng oyoq bilan),orqaga aylanish (o‘ng oyoq oldinda) mashqini mustahkamlash.

4.Akrabatika- randat flyak mashqini takomillashtirish.

5.B/P qo'shpoya- pastki poyada gavnani yozib ko'tarilish mashqini mustahkalash.



16-amaliy mashg'ulot:

Saf mashqlar, URM, dastakli ot,tayanib sakrash, yakkacho'pdagi mashqlarni o'rgatish.

Darsni maqsadi: ilon izi yurish, URM gimnastika o'rindig'ida, dastakli ot,yakkacho'p, ot

Kerakli anjom va uskunalar: gimnastika zoli, gimnastika matlari, ginastika o'rindig'i, dastakli ot, yakkacho'p, ot

- 1.Ilon izi bo'lib yurishni o'rgatish.
- 2.URM gimnastika o'rindig'ida (skameyka) mashqlarni o'rgatish.
- 3.Dastakli ot - bir oyoqni oldinga tutib tayanishdan bir tomonlama siltanib o'tishlar(o'ng oyoq bilan oldinga siltanib o'tib orqaga tayanish) ni mustahkalash.
- 4.Tayanib sakrash- oldinga to'ntarilib sakrashni o'rgatish.
- 5.Yakkacho'p – yonga to'ntarilishni qaytarish.



17-amaliy mashg'ulot:

Saf mashqlar, URM, halqa, qo'shpoya, b/p qo'shpoyadagi mashqlarni o'rgatish.

Darsni maqsadi: doira yurish, URM gimnastika o'rindig'ida, halqa, qo'shpoya, b/p qo'shpoyadagi mashqlarni o'rgatish.

Kerakli anjom va uskunalari: gimnastika zoli, gimnastika matlari, gimnastika o'rindig'i, halqa, qo'shpoya, b/p qo'shpoya

1. Doira bo'lib yurishni o'rgatish.
2. URM gimnastika o'rindig'ida (skameyka) mashqlarni qaytarish.
3. Halqa – kuch bilan ko'tarilishni mustahkamlash
4. Qo'shpoya – qo'lda tik turishni o'rgatish.
5. B/p qo'shpoya - yuqori poyada gavdani yozib ko'tarilish mashqini o'rgatish.
6. Akrobatika – oldinga salto mashqini o'rgatish



18-amaliy mashg'ulot:

Saf mashqlar, URM, turnik, akrobatika, tayanib sakrash, yakkacho'pdagi mashqlarni o'rgatish.

Darsni maqsadi: teskari yurish, URM arg'amchida, turnikda ko'tarilish, akrobatika salto, yakkacho'pda to'ntarilishni o'rgatish.

Kerakli anjom va uskunalar: gimnastika zoli, gimnastika matlari, arg'amchi, turnik ,ot, yakkacho'p.

- 1.Teskari yo'nalishda yurishni qaytarish.
- 2.URM arg'amchi bilan mashqlarni qaytarish.
- 3.Turnik- tebranib orqadan ko'tarilish mashqini o'rgatish.
- 4.Akrabatika – oldinga salto mashqini o'rgatish.
- 5.Tayanib sakrash - oldinga to'ntarilib sakrashni qaytarish.
- 6.Yakkacho'p - yonga to'ntarilishni mustahkamlash.



19-amaliy mashg'ulot:

Saf mashqlar, URM, dastakli ot, tayanib sakrash, b/p qo'shpoya, akrobatika mashqlarini o'rgatish.

Darsni maqsadi: diogonal yurish, URM juft-juft, dastakli otda aylantirish, tayanib sakrash to'ntarilish, akrobatika salto mashqlarini o'rgatish.

Kerakli anjom va uskunalar: gimnastika zoli, gimnastika matlari, dastakli ot, b/p qo'shpoya, ot.

1. Diogonal yurishni qaytarish.
2. URM juft-juft bo'lib mashqlarni qaytarish.
3. Dastakli ot – ikki oyoqni aylantirishni o'rgatish.
4. Tayanib sakrash- oldinga to'ntarilib sakrashni qaytarish.
5. B/p qo'shpoya - yuqori poyada gavgani yozib ko'tarilish mashqini qaytarish.
6. Akrobatika – oldinga salto mashqini qaytarish.



20-amaliy mashg'ulot:

Saf mashqlar, URM, halqa, qo'shpoya, tayanib sakrash, yakkacho'pda mashqlarni o'rgatish.

Darsni maqsadi: bo'linish va birikish, URM , halqa sakrab tushish, tayanib sakrash to'ntarilish, yakkacho'p to'ntarilishni o'rgatish.

Kerakli anjom va uskunalar: gimnastika zoli, gimnastika matlari, halqa, qo'shpoya, yakkacho'p, ot.

1. Bir ket-maket qatordan safni ikki, to'rt ketma- ket qatorga bo'lish va biriktirishni o'rgatish.
2. URM xarakatda o'rgatish.
3. Halqa oyoqlarni kerib orqaga to'ntarilib sakrab tushishni o'rgatish.
4. Qo'shpoya qo'lda tik turishni qaytarish.
5. Tayanib sakrash oldinga to'ntarilib sakrashni mustahkamlash.
6. Yakkacho'p oldinga va orqaga to'ntarilishni o'rgatish.



21-amaliy mashg'ulot:

Saf mashqlar, URM, turnik, akrobatika, b/p qo'shpoyada mashqlarni o'rgatish.

Darsni maqsadi: bo'linish va birikish, URM , turnik ko'tarilish, akrobatika sal'to, b/p qo'shpoyada ko'tarilishni o'rgatish.

Kerakli anjom va uskunalari: gimnastika zoli, gimnastika matlari, turnik, b/p qo'shpoya.

1. Bir ketma-ket qatordan safni ikki, to'rt ketma-ket qatorga bo'lish va birlashtirishni qaytarish.
2. URM xarakatda qaytarish.
3. Turnik tebranib orqadan ko'tarilish mashqini qaytarish.
4. Akrobatika oldinga salto mashqini qaytarish.
5. B/p qo'shpoya - yuqori poyada gavdani yozib ko'tarilish mashqini mustahkamlash.



22-amaliy mashg'ulot:

Saf mashqlar, URM, dastakli ot, tayanib sakrash, yakkacho'pda mashqlarini o'rgatish.

Darsni maqsadi: ajratish va qo'shilish, URM bo'lib bo'lib, dastakli otda aylantirish, tayanib sakrash to'ntarilish, yakkacho'p to'ntarilishni o'rgatish.

Kerakli anjom va uskunalari: gimnastika zoli, gimnastika matlari, dastakli ot, yakkacho'p, ot.

1. Ajratish va qo'shilish o'rgatish.
2. URM bo'lib bo'lib mashqlarni qaytarish.
3. Dastakli ot ikki oyoqni aylantirishni qaytarish.
4. Tayanib sakrash oldinga to'ntarilib sakrashni mustahkamlash.
5. Yakkacho'p oldinga va orqaga to'ntarilishni qaytarish.



23-amaliy mashg'ulot:

Saf mashqlar, URM, halqa, qo'shpoya, b/p qo'shpoyada, akrobatika mashqlarni o'rgatish.

Darsni maqsadi: ajratish va qo'shilish, URM, halqada sakrab tushish qo'shpoya tik turish, b/p qo'shpoya aylanish, akrobatika flyak o'rgatish.

Kerakli anjom va uskunalari: gimnastika zoli, gimnastika matlari, halqa, qo'shpoya, b/p qo'shpoya.

1. Ajratish va qo'shilish qaytarish.
2. URM gardish bilan mashqlarni ko'rsatib o'rgatish.
3. Halqa oyoqlarni kerib orqaga to'ntarilib sakrab tushishni qaytarish.
4. Qo'shpoya qo'lda tik turishni qaytarish.
5. B/P qo'shpoya-pastki yog'ochda tayanib orqaga siltanib orqaga aylanishni o'rgatish.
6. Akrobatika flyak (orqaga to'ntarilish) mustahkamlash.



24-amaliy mashg'ulot:

Saf mashqlar, URM, turnik, akrobatika, tayanib sakrash, yakkacho'p mashqlarni o'rgatish.

Darsni maqsadi: orani ochish va yaqinlashtirish, URM, turnik ko'tarilish, akrobatika flyak, tayanib sakrash randat, yakkacho'p to'ntarilib chiqish o'rgatish.

Kerakli anjom va uskunalar: gimnastika zoli, gimnastika matlari, turnik, ot, yakkacho'p.

1. Orani ochish va yaqinlashtirish (jo'ftlama qadamlab) o'rgatish.
2. URM gardish bilan mashqlarni qaytarish.
3. Turnik -tebranib orqadan ko'tarilish mashqini mustahkamlash.
4. Akrobatika- oldinga salto mashqini mustahkamlash.
5. Tayanib sakrash- randat mashqini o'rgatish.
6. Yakkacho'p -to'ntarilib chiqishni o'rgatish.



25-amaliy mashg'ulot:

Saf mashqlar, URM, dastakli ot, tayanib sakrash, b/p qo'shpoya, akrobatika mashqlarini o'rgatish.

Darsni maqsadi: orani ochish va yaqinlashtirish, URM, dastakli otda aylantirish, tayanib sakrash, b/p qo'shpoya aylanish, akrobatika mashqlarini o'rgatish.

Kerakli anjom va uskunalar: gimnastika zoli, gimnastika matlari, dastakli ot, b/p qo'shpoya, ot.

1. Orani ochish va yaqinlashtirish (jo'ftlama qadamlab) qaytarish.
2. URM to'p bilan uzluksiz mashqlarni o'tkazishni o'rgatish.
3. Dastakli ot - ikki oyoqni aylantirishni mustahkamlash.

4. Tayanib sakrash- randat mashqini o'rgatish.
5. B/p qo'shpoya- pastki yog'ochda tayanib orqaga siltanib orqaga aylanishni o'rgatish.
6. Akrobatika -randat sal'to mashqini o'rgatish.



26-amaliy mashg'ulot:

Saf mashqlar, URM, halqa, qo'shpoya, tayanib sakrash, yakkacho'pda mashqlarini o'rgatish.

Darsni maqsadi: orani ochish va yaqinlashtirish, URM, Halqa sakrab tushish, tayanib sakrash, yakkacho'p to'ntarilib chiqish, qo'shpoya turish mashqlarini o'rgatish.

Kerakli anjom va uskunalar: gimnastika zoli, gimnastika matlari, to'ldirma to'p, qo'shpoya, ot, yakkacho'p, halqa

1. Orani ochish va yaqinlashtirish (topshiriq bo'yicha) o'rgatish.
2. URM to'p bilan uzluksiz mashqlarni qaytarish.
3. Halqa- oyoqlarni kerib orqaga to'ntarilib sakrab tushishni mustahkamlash.
4. Qo'shpoya- qo'lda tik turish mashqlarini mustahkamlash.
5. Tayanib sakrash- randat mashqini qaytarish.
6. Yakkacho'p- to'ntarilib chiqishni mustahkamlash.



27-amaliy mashg'ulot:

Saf mashqlar, URM, turnik, akrobatika, b/p qo'shpoya, mashqlarni o'rgatish.

Darsni maqsadi: bo'linmalarining qanotini aylanib o'tib ketma-ket qatorga qayta saflash, URM, turnik ko'tarilish, akrobatika salto, b/p qo'shpoya orqaga aylanishni o'rgatish.

Kerakli anjom va uskunalar: gimnastika zoli, gimnastika matlari, tayoqcha, turnik, ot, yakkacho'p.

1. Qatorni bo'linmalarining qanotini aylanib o'tib ketma-ket qatorga qayta saflashni o'rgatish.
2. URM tayoqcha bilan uzluksiz mashqlarni o'rgatish.
3. Turnik- tebranib ikki oyoqda ko'tarilib tayanchga chiqishni o'rgatish.
4. Akrobatika -oldinga salto mashqini mustahkamlash.
5. B/p qo'shpoya-pastki yog'ochda tayanib orqaga siltanib orqaga aylanishni qaytarish.



28-amaliy mashg'ulot:

Saf mashqlar, URM, dastakli ot, tayanib sakrash, yakkacho'pda mashqlarini o'rgatish.

Darsni maqsadi: bo'linmalarning qanotini aylanib o'tib ketma-ket qatorga qayta saflanish, URM, dastakli otda aylantirish, tayanib sakrash to'ntarilish, yakkacho'p qo'nish mashqlarini o'rgatish.

Kerakli anjom va uskunalar: gimnastika zoli, gimnastika matlari, arg'amchi, dastakli ot, yakkacho'p, ot.

1. Qatorni bo'linmalarning qanotini aylanib o'tib ketma-ket qatorga qayta saflashni qaytarish.
2. URM arg'amchi bilan uzluksiz mashqlarni o'tkazishni o'rgatish.
3. Dastakli ot - ikki oyoqni aylantirish texnikasini mustahkamlash.
4. Tayanib sakrash- oldinga to'ntarilish va randatni qaytarish.
5. Yakkacho'p- yuqoriga kerishib sakrab 360 gradusga burilib qo'nishni o'rgatish.



29-amaliy mashg'ulot:

Saf mashqlar, URM, halqa, qo'shpoya, b/p qo'shpoya, akrobatika mashqlarni o'rgatish.

Darsni maqsadi: Qarama-qarshi ilonizi yurishni qaytarish aylanib, URM, halqa, qo'shpoya, b/p qo'shpoya, akrobatikada o'quv birikmalarni o'rgatish.

Kerakli anjom va uskunalar: gimnastika zoli, gimnastika matlari, halqa, qo'shpoya, b/p qo'shpoya.

1. Qarama-qarshi ilonizi yurishni qaytarish.
2. URM bo‘lib – bo‘lib usulida mashqlarni qaytarish.
3. Halqa-osilish holatidan kuch tilan ko‘tarilib, burchak ushlab, bukilib osilish, kerishib osilish, orqaga tebranib oyoqlarni kerib to‘ntarilib sakrab tushishni o‘rgatish.
4. Qo‘shpoya-qo‘llarga tayanib turib tebranib orqadan ko‘tarilish, burchak ushlab, elkalarda tik turish, oldinga aylanib orqaga tebranib ko‘tarilib sakrab tushishni o‘rgatish.
5. Akrobatika- oldinga to‘ntarilib bir yoki ikki oyoqda oyoqda turish, yon tomonga to‘ntarilib, ko‘prik, rondat, mo‘vozanat ushlab, bo‘rilib xatlab sakrash urgatish.
6. B/p qo‘shpoya-pastki poyaga to‘ntarilib chiqish, siltanib orqaga aylanish, chap (o‘ng) oyoqni siltab o‘tkazib, yuqori poyani ushlab 180 gradusga burilib, pastki poyaga osilib yotish, bir oyoqni siltab ikkinchi oyoqda deysinib yuqori poyaga to‘ntarilib chiqish, osilib pastki poyaga yotish, unq va (chap) sonda o‘tirib ichkariga 180 gradusga bo‘rilib sakrab tushish urgatish.



30-amaliy mashg‘ulot:

Saf mashqlar, URM, turnik, akrobatika, tayanib sakrash, yakkachup, mashqlarni o‘rgatish.

Darsni maqsadi: saf usullar, URM, turnik, akrobatika, tayanib sakrash, yakkachupda o‘quv birikmalarni o‘rgatish.

Kerakli anjom va uskunalar: gimnastika zoli, gimnastika matlari, turnik, yakkacho‘p, ot.

1. Saf usullarini qaytarish.
2. URM bo‘lib-bo‘lib mashqlarni qaytarish.
3. Turnik- osilib turgan holatdan oldinga yoysimon siltanib gavdani yozib ko‘tarilish, tayanib orqaga siltanib, orqaga aylanish, oldinga yoysimon siltanib, orqaga tebranib 90 gradusga burilib sakrab tushish urgatish.
4. Akrobatika – bir oyoqda muvozanat, qo‘lda tik turish, oldinga o‘mboloq oshish, oldinga to‘ntarilish, randat flyakni urgatish.
5. Tayanib sakrash- oldinga to‘ntarilib sakrash bajarish.

6.Yakkachup- bir oyoqda sakrab chiqish, oyoqlarni xolatini o'zgartirib sakrash, bir oyoqda muvozanat saqlash, oyoq uchida yurish, chuqqayib utirib 180 gradusga burilib rostlanib, raqs qadamlari, oldiga o'mboloq oshish,rostlanib kerishib sakrab tushish urgatish.



31-amaliy mashg'ulot:

Saf mashqlar, URM, dastakli ot, tayanib sakrash, b/p qo'shpoya mashqlarini o'rgatish.

Darsni maqsadi: bir qatordan ikki qatorga qayta saflanish, URM, dastakli otda, tayanib sakrash, b/p qo'shpoya, akrobatikada o'quv birikmalarni o'rgatish.

Kerakli anjom va uskunalari: gimnastika zoli, gimnastika matlari, dastakli ot, b/p qo'shpoya, ot.

- 1.Bir qatordan ikki qatorga qayta saflanish qaytarish.
- 2.URM uzluksiz mashqlarni o'tkazishni qaytarish.
- 3.Dastakli ot – sakrab chap oyoqni o'ng tomondan aylantirish, o'ng oyoqni aylantirish, oyoqni ichkariga aylantirish, o'ng oyoqni siltab o'tkazish, chapga kesistirish, o'ngni siltab o'tkazib sakrab tushish.
- 4.Tayanib sakrash- oldinga to'ntarilish qaytarish.
- 5.Akrabatika- oldinga to'ntarilib bir yoki ikki oyoqda oyoqda turish, yon tomonga to'ntarilish, ko'prik, rondat, mo'vozanat ushlab, bo'rilib xatlab sakrash qaytarish.
- 6.B/p qo'shpoya-pastki poyaga to'ntarilib chiqish,siltanib orqaga aylanish,chap (o'ng) oyoqni siltab o'tkazib,yuqori poyani ushlab 180 gradusga burilib, pastki poyaga osilib yotish,bir oyoqni siltab ikkinchi oyoqda deysinib yuqori poyaga to'ntarilib chiqish,osilib pastki poyaga yotish, ung va (chap) sonda o'tirib ichkariga 180 gradusga bo'rilib sakrab tushish qaytarish.



32-amaliy mashg'ulot:

Saf mashqlar, URM, halqa, qo'shpoya, tayanib sakrash, yakkachup mashqlarni o'rgatish.

Darsni maqsadi: saf usullari URM, halqa, tayanib sakrash, yakkacho'p, qo'shpoya, o'quv birikmalarni o'rgatish.

Kerakli anjom va uskunalar: gimnastika zoli, gimnastika matlari, arg'amchi, halqa, b/p qo'shpoya, qo'shpoya.

- 1.Saf usullari qaytarish.
- 2.URM bo'lib – bo'lib usulida mashqlarni qaytarish.
- 3.Halqa-osilish holatidan kuch tilan ko'tarilib,burchak ushlab,bukilib osilish,kerishib osilish,orqaga tebranib oyoqlarni kerib to'ntarilib sakrab tushishni o'rgatish.
- 4.Qo'shpoya-qo'llarga tayanib turib tebranib orqadan ko'tarilib,burchak ushlab, elkalarda tik turish,oldinga aylanib orqaga tebranib ko'tarilib sakrab tushishni mustaxkamlash.
5. Tayanib sakrash- oldinga to'ntarilib sakrash mustaxkamlash.
- 6.Yakkachup- bir oyoqda sakrab chiqish, oyoqlarni xolatini o'zgartirib sakrash, bir oyoqdq muvozanat saqlash, oyoq uchida yurish, chuqqayib utirib 180 gradusga burilib rostlanib, raqs qadamlari, oldiga o'mbaloq oshish,rostlanib kerishib sakrab tushish mustaxkamlash.



33-amaliy mashg'ulot:

Saf mashqlar, URM, turnik, akrobatika, b/p qo'shpoyada, mashqlarni o'rgatish.

Darsni maqsadi: saf usullar, URM, turnik, b/p qo'shpoya, akrobatikada, o'quv birikmalarni o'rgatish.

Kerakli anjom va uskunalar: gimnastika zoli, gimnastika matlari, turnik, b/p qo'shpoya.

1. Saf usullarni qaytarish
2. URM bo'lib-bo'lib mashqlarni qaytarish.
3. Turnik- osilib turgan holatdan oldinga yoysimon siltanib gavdani yozib ko'tarilish, tayanib orqaga siltanib, orqaga aylanish, oldinga yoysimon siltanib, orqaga tebranib 90 gradusga burilib sakrab tushish mustaxkamlash.
4. Akrobatika – bir oyoqda muvozanat, qo'lda tik turish, oldinga o'mboloq oshish, oldinga to'ntarilish, randat flyakni mustaxkamlash.
5. B/p qo'shpoya-pastki poyaga to'ntarilib chiqish, siltanib orqaga aylanish, chap (o'ng) oyoqni siltab o'tkazib, yuqori poyani ushlab 180 gradusga burilib, pastki poyaga osilib yotish, bir oyoqni siltab ikkinchi oyoqda deysinib yuqori poyaga to'ntarilib chiqish, osilib pastki poyaga yotish, uning va (chap) sonda o'tirib ichkariga 180 gradusga bo'rilib sakrab tushish qaytarish B/p qo'shpoya-pastki poyaga to'ntarilib chiqish, siltanib orqaga aylanish, chap (o'ng) oyoqni siltab o'tkazib, yuqori poyani ushlab 180 gradusga burilib, pastki poyaga osilib yotish, bir oyoqni siltab ikkinchi oyoqda deysinib yuqori poyaga to'ntarilib chiqish, osilib pastki poyaga yotish, uning va (chap) sonda o'tirib ichkariga 180 gradusga bo'rilib sakrab tushish qaytarish.



34-amaliy mashg'ulot:

Saf mashqlar, URM, dastakli ot, tayanib sakrash, yakkachupda mashqlarini o'rgatish.

Darsni maqsadi: bir qatordan ikki qatorga qayta saflanish, URM, dastakli otda, tayanib sakrash, yakkachupda o'quv birikmalarni mustaxkamlash.

Kerakli anjom va uskunalar: gimnastika zali, gimnastika matlari, dastakli ot, yakkachop, ot.

1. Bir qatordan qirra bulib saflanish.

2.URM bulib- bulib usulida mashqlarni o'tkazish .

3.Dastakli ot – sakrab chap oyoqni o'ng tomondan aylantirish, o'ng oyoqni aylantirish, oyoqni ichkariga aylantirish, o'ng oyoqni siltab o'tkazish, chapga kesistirish, o'ngni siltab o'tkazib sakrab tushish mustaxkamlash.

4.Tayanib sakrash- randat mashqni mustaxkamlash.

5.Yakkachup- bir oyoqda sakrab chiqish, oyoqlarni xolatini o'zgartirib sakrash, bir oyoqdq muvozanat saqlash, oyoq uchida yurish, chuqqayib utirib 180 gradusga burilib rostlanib, raqs qadamlari, oldiga o'mboloq oshish,rostlanib kerishib sakrab tushish mustaxkamlash.



GLOSSARIY

Atama	O‘zbek tilidagi sharhi	Rus tilidagi sharhi	Ingliz tilidagi sharhi
Texnika	yunoncha “texnus” so‘zdan kelib chiqqan bo‘lib, o‘zbek tilida “san’at” ma’nosini anglatadi. Sport amaliyotida va xususan, bazaviy sport turlarida “texnika” harakat malakalari, o‘yin usullarining tuzilish shakli, mazmuni va ijro etish tartibini ifodalaydi. Muayyan harakat (o‘yin usuli – zarba, to‘p uzatish, to‘p kiritish va h.k.) texnikasi maxsus mashqlar yordamida qanchalik ko‘p va uzoq vaqt takomillashtirilsa, u shunchalik go‘zal, chiroyli, engil, bioenergetik jihatdan tejamli, samarali, aniq va “san’at” darajasida ijro etiladi.	Приёмы, способы выполнения двигательных действий, наиболее иональные способы выполнения физических упражнений.	a way of carrying out a particular task, especially the execution or performance of an artistic work or a scientific procedure. skill or ability in a particular field. a skillful or efficient way of doing or achieving something."tape recording is a good technique for evaluating our own communications"
Taktika	yunoncha “taktikus” so‘zdan olingan bo‘lib, o‘zbek tilida “tartiblashtirish” ma’nosini anglatadi.	Совокупность форм и способов борьбы за победу в соревнования, за наиболее высокий спортивный результат. Применяются с учетом подготовленности спортсмена и конкретной обстановки, складывающейся в процессе соревнований.	is a conceptual action implemented as one or more specific tasks. The term is commonly used in <u>business</u> , <u>protest</u> and <u>military</u> contexts, as well as in <u>chess</u> , <u>sports</u> or other <u>competitive activities</u> .
Gimnastika	grekcha so‘zdan olingan bo‘lib sog‘liqni mustahkamlash va jismoniy rivojlantirish mashqlari	Система специально подобранных физической упражнений и научно разработанных методи-	Gymnastics – is a sport involving the performance of exercises requiring strength, flexibility, balance and control

		ческих положений, направленных на решение задач общего всестороннего физич. развития и оздоровления занимающихся.	
Innovatsiya	(ingl. "innovation" – yangilik kiritish, ixtiro) o'qituvchida yangi g'oya, me'yor, qoidalarni yaratish, o'zgalar tomonidan yaratilgan ilg'or g'oyalarni qabul qilishga oid sifat, malakalarni shakllantirish imkoniyatini beradi.	Даёт возможность преподавателю разрабатывать новые идеи и правила, а также даёт возможность совершенствовать качества, способности и умения.	add news, invention) of teachers in the new ideas, Norms, rules, creating itself, created advanced ideas regarding the received quality, allows the formation of abilities and skills
Didaktika	(ot grech. <i>Didaktikos</i> – o'qitaman, o'rgataman) – ta'lim jarayoni, mazmuni, qonuniyat va tamoyillari, shakl, metod va vositalarini ilmiy asoslab beruvchi pedagogik ta'lim nazariyasi, pedagogikaning alohida sohasi.	Теория педагогического образования обосновывающая содержание образовательного процесса, формы, методы, научно обоснованные средства; отдельная область педагогики.	i teach teachers I) – the process of education, content, and qonuniyat principles, forms, methods and teaching means of numerous Scientific fundamentals of the theory of education, pedagogy, specific area.
Sakrab chiqish	Poldan snaryadga chiqish uchun bajariladigan element. Qoida bo'yicha, bu namoyish qilishdagi birinchi element.	Вскок – элемент, выполняемый, чтобы попасть с пола на снаряд. Как правило, это первый элемент выступления.	Mount- a skill performed from the floor to get onto an apparatus. This is typically the first skill in a routine
Tashlanish	Bir oyoq oldinga chiqqan va bukilgan, ikkinchisi esa orqaga cho'zilgan va to'g'ri. Tana to'g'ri va vertikal holatda joylashgan, bukilgan oyoqqa tayanish. Tashlanish gimnastika mashqlarida ko'pincha dastlabki yoki oxirgi holat bo'ladi.	Выпад – положение, в котором одна нога выдвигается вперед и согнута, а другая выпрямлена и вытянута назад. Тело вытянуто и находится в вертикальном положении, опора на согнутую ногу. Выпад часто является исходным или конечным	Lunge- position in which one leg is forward and flexed and the other leg is straight and extended backward. The body is stretched and upright, with weight over the front leg. A lunge is often used as an initiation or finish position for gymnastics skills.

		положением в гимнастических упражнениях.	
Egiluvchanlik	Tananing qismi, masalan elka yoki oyoq og'riqni sezmasdan harakatlana olish diapazoni.	Гибкость – диапазон движений, в котором часть тела, например плечо или нога, может двигаться не чувствуя боли	Flexibility - the range of motion through which a body part, such as the shoulders or legs, can move without feeling pain.
G'ujanak bo'lish	Tana dumaloqlanadi. Tananing yuqori qismi oldinga egilgan, tana tos-son bo'g'imidan bukilgan, tizzalar bukilgan va ko'krakka tortilgan.	Группировка - Тело свернута в клубок. Верхняя часть тела наклонена вперед, тело согнута в тазобедренном суставе, колени согнуты и подтянуты к груди.	Tuck –the body is curled up in a ball. The upper body is flexed forward and flexed at the hips and the knees are flexed and pulled up to the chest.
Dinamik	Uchishdan iborat bo'lgan harakat yoki mashq.	Динамическое - упражнение или движение содержащее полет	Dynamic – a skill or movement showing flight.
Muvozanat	Tananing ma'lum holatini saqlanadigan statik holat	Равновесие – статическое положение с сохранением определенного положения тела	Balance – a static position that holds a distinct shape.
Salto	Tananig pastki qismi yuqoridagisining atrofida aylanishi. Oldinga, orqaga va yonga bajarilishi mumkin.	Салто кулбит – элемент в котором нижняя часть тела вращается вокруг верхней. Может выполняться назад, вперед и в сторону.	Salto (somersault) – a skill where the lower body rotates over the upper body. It can be performed backward, forward and sideward.

Tavsiya etilgan adabiyotlar ro`yxati.

Asosiy adabiyotlar

1. “Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida” gi O`zbekiston Respublikasi qonuni./ “Xalq so`zi” gazetasining 2015 yil 5-sentyabrdagi 174 (6357)-soni.
2. «Gimnastika». JTI uchun darslik.,o`zbek tiliga tarjima, T.,”O`qituvchi”, 1982y.,230 b.
3. Efimenko A.I. va boshqalar. “Gimnastika darslarining samaradorligini oshirish usullari”. T.,O`zDJTI, 1995 y, 100 bet
4. Yo`ldoshev K.K. “Gimnastika darslarida hayotiy zarur harakat malakalarini shakllantirish”, T., O`zDJTI, 1995 y, 105 bet
5. Karimov M.K Xoreografiya mashklari va badiy gimnastika. Oquv qo`llanma. T.: 2003. - 120 b.
6. Salamov R.S. Sport mashg`ulotlarini nazariy asoslari. –Toshkent: O`zDJTI, 2005. – 238 s.
7. Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011by Human Kinetics, Inc.
8. Umarov M.N., Yakubova N.X. Qo`llarda tik turib muvozanat saqlash mashqlarni algoritmik shakldagi ko`rsatmalar usuliyatini asosida o`rgatish (Uslubiy qo`llanma) T.: 1999. -85 b.
9. Eshtaev A.K. Gimnastika darsi. Uslubiy qo`llanma. T.: 2004,-104 b.

Qo`shimcha adabiyotlar

1. Efimenko A.I. “Saf mashqlari va ularni o`rgatish metodikasi”. T.,O`zDJTI, 1990 y, 40 bet
2. Efimenko A.I. “Umumrivojlantiruvchi mashqlar va ularga oid atamalar”. T.,O`zDJTI, 1992 y, 25 bet
3. Umarov M.N., Ishtaev D.R. Kasbiy pedagogik bilim va ko`nikmalarni gimnastika darsida shakllantirish. O`quv uslubiy qo`llanma. T. 2010, 105-b.

Internet saytlari

1. www.gov.uz - O`zbekiston Respublikasi xukumat portali.
2. www.lex.uz - O`zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma`lumotlari milliy bazasi.
3. www.ziyonet.uz.