

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ
ВАЗИРЛИГИ**

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ
ВАЗИРЛИГИ ҲУЗУРИДАГИ ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИ ПЕДАГОГ ВА
РАҲБАР КАДРЛАРИНИ ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ
МАЛАКАСИНИ ОШИРИШНИ ТАШКИЛ ЭТИШ
БОШ ИЛМИЙ-МЕТОДИК МАРКАЗИ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ
ҲУЗУРИДАГИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ БЎЙИЧА
МУТАХАССИСЛАРНИ ИЛМИЙ-МЕТОДИК ТАЪМИНЛАШ, ҚАЙТА
ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ МАРКАЗИ**

“ТАСДИҚЛАЙМАН”

Марказ директори

_____ И.А.Турсуналиев

“ ____ ” _____ 2015 йил

**МАХСУС ФАНЛАРНИ ЎҚИТИШ МЕТОДИКАСИ (ГИМНАСТИКА)
МОДУЛИ**

ЎҚУВ-УСЛУБИЙ МАЖМУА

Тузувчи: п.ф.н., доцент А.К.Эштаев

ТОШКЕНТ-2015

МУНДАРИЖА

1. ИШЧИ ДАСТУР.....	3
2. КАЛЕНДАР РЕЖА	10
3. МАЪРУЗАЛАР МАТНИ	11
1-мавзу. Гимнастика машқлари техникасини ўргатиш босқичлари ва услубияти.....	11
2-мавзу. Олий таълим муассасаларида гимнастика дарсини ўтказиш методикаси.....	44
3-мавзу. Гимнастика дарс қисмларини ўтказиш методикаси ва воситалари.....	57
4-мавзу. Гимнастика дарсларида амалий гимнастика воситаларини қўллашнинг самарали воситалари.....	61
5-мавзу. Гимнастикани кўпкураш турлари машқларини ўргатишнинг замонавий услублари.....	63
6-мавзу. Гимнастиканинг соғломлаштирувчи-ривожлантирувчи турларини ўтказиш методикаси.....	67
4. ГЛОССАРИЙ	70

ИШЧИ ДАСТУР

Кириш

Мамлакатимизда ижтимоий-иқтисодий, сиёсий, маънавий ва маданий соҳаларда амалга оширилаётган ислоҳотлар таълимни кадрлар тайёрлаш тизимини тубдан янгилаш ва ривожлантиришни талаб этади. Таълим тизимини замон талаблари даражасида ва эришилган тажрибалар асосида ривожлантириш орқали ўсиб келаётган ёш авлодни жамият ҳаётида фаол иштирок этадиган, ҳар томонлама етук ва юсак маънавиятли комил инсонлар қилиб тарбиялаш давлатимизнинг энг устувор йўналишлардан ҳисобланади.

Ҳозирги кунда жаҳон тажрибасидан кўриниб турибдики, таълим жараёнига ўқитишнинг янги замонавий усул ва воситалари жадал кириб келмоқда ва улардан самарали фойдаланилмоқда. Бизда ҳам замонавий технологиялардан таълим тизимида самарали фойдаланиш тизим педагогларининг келгусида янада тажрибали мутахассис, ўз касбининг фидойиси бўлиб етишишига қаратилган.

Республикамизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасини тубдан ўзгартириш йўлида олиб борилаётган ислоҳотларни амалга ошириш ва бу борада қабул қилинган ҳужжатлар моҳиятини кенг спорт соҳаси жамоатчилиги томонидан чуқур англаб олинishiга ҳар томонлама шароит яратиш - давлат бошқаруви идоралари, таълим-тарбия муассасалари ходимларининг энг долзарб вазифаларидан бири ҳисобланади.

Ушбу дастурда гимнастика машғулотларини ташкил этиш, ўргатиш уларнинг ўтказилишини ўйин тарзида ва мусобақа услублари асосида ташкил этиш, шунингдек, гимнастик машқларни, спортнинг бошқа тури машқлари билан бирга олиб бориш, ўқитувчилар машғулотларни кўргазмали турларидан фойдаланишни билиши байрамларда кўргазмали чиқишлар, “Баркамол авлод”, “Умид ниҳоллари”, “Унверсиада” дастурлари бўйича спартакиадаларда, “Саломатлик куни” каби оммавий тадбирларда, “Алпомиш ва Барчиной” нормативларини топшириш ва ҳоказо.

Шаклланишнинг самарали масалаларини ҳал қилишга қаратилган барча изланишлар жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги бўлажак мутахассисларда юқори даражадаги касбий маҳоратини ташкил қилиш ва гимнастика бўйича ўқув машғулотларини юқори илмий-назарий даражада ўтказилиши долзарб ва амалий мақсадга мувофиқдир.

Тахмин қилиш мумкинки гимнастика бўлимига ихтисослаштирилган тингловчиларнинг касбий-педагогик билим ва кўникмаларининг шаклланиши тўғридан-тўғри услубий ва амалий машғулотларнинг саводли қурилганлигидан ва уларнинг олган билимларини босқич дастурининг бўлимлари бўйича педагогик амалиёти жараёнида амалда қўлланишига боғлиқ.

Гимнастика воситалари барча таълим муассасаларининг жисмоний тарбия дастурига алоҳида бўлим сифатида киритилган. Шунинг учун жисмоний тарбия ва спорт соҳасида тайёрланаётган кадрлар ушбу спорт турининг ривожланиш тарихи, спорт турига оид кўникма ва малакаларни, ҳаракатлар техникаси, мусобақаларни ташкил етиш ва ўтказиш билан боғлиқ бўлган билимларга эга бўлишлари лозим бўлади.

Модулнинг мақсади ва вазифалари

“Махсус фанларни ўқитиш методикаси (гимнастика)” **модулининг мақсади:** педагог кадрларни қайта тайёрлаш ва малака ошириш курси тингловчиларини гимнастиканинг асосий, соғломлаштириш, ривожлантириш турлари, ҳақидаги билим ва кўникмаларини такомиллаштириш, касбий педагогик маҳоратини ва малакаларини шакллантириш.

“Махсус фанларни ўқитиш методикаси (гимнастика)” **модулининг вазифалари:**

- олий таълимда гимнастика назарияси ва услубиётини ўқитиш жараёнини технологиялаштириш билан боғлиқликда юзага келаётган муаммоларни аниқлаштириш;

- тингловчиларнинг гимнастика назарияси ва услубиётини ўқитиш, муаммоларни таҳлил этиш кўникма ва малакаларини шакллантириш;

- гимнастика назарияси ва услубиётини ўқитиш муаммоларини ҳал этиш стратегияларини ишлаб чиқиш ва амалиётга татбиқ этишга ўргатиш.

Модул бўйича тингловчиларнинг билими, кўникмаси, малакаси ва компетенцияларига қўйиладиган талаблар

“Махсус фанларни ўқитиш методикаси (гимнастика)” курсини ўзлаштириш жараёнида амалга ошириладиган масалалар доирасида:

Тингловчи:

- гимнастиканинг ривожланиш боскичлари;

- гимнастиканинг воситалари, тамойиллари ва услублари;

- гимнастика турлари техникаси;

- гимнастика бўйича машғулотларини олиб бориш асослари;

- машғулотларнинг мазмуни, шакли ва уларнинг тузилиши ҳақида

билимларга эга бўлиши;

Тингловчи:

- гимнастика бўйича машғулотларини ташкил қилиш ва ўтказиш;

- гимнастикада қўлланиладиган махсус машқлар орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш;

- гимнастика машғулотларининг мазмуни, шакли ва уларнинг тузилиш қонуниятлари;

- гимнастика машқларини ўргатиш кетма – кетлиги;

- гимнастика дарсини тайёрлов, асосий ва якуний қисмларини ўтказиш услублари;

- гимнастика машқлар техникасига ўргатиш босқичлари;

- гимнастика дарс қисмларини ўтказишда гимнастика воситаларини танлаш ва ўтказиш усуллари ҳақида **кўникмаларини эгаллаши;**

Тингловчи:

- гимнастика турлари воситаларидан дарс жараёнида самарали фойдаланиш;

- гимнастика бўйича машғулотларини олиб бориш;

- гимнастиканинг кўпкураш турларидаги машқларни ўргатиш;

- гимнастика машқларни ўргатишда эҳтиётлаш ва ёрдам бериш;

- гимнастика машқларини бажаришда хато ва камчиликларни баҳолаш;

- гимнастика дарс қисмларини ўтишда гимнастика турлари ва воситаларини танлаш ҳамда ўтказиш;

- гимнастика машқлар техникасига ўргатиш **малакаларини эгаллаши;**

Тингловчи:

- гимнастика машқлар техникасига ўргатиш;

- гимнастика машқларини ўргатиш кетма – кетлигини қўллаш;

- гимнастика воситаларидан фойдаланган ҳолда машғулотларини олиб бориш;

- гимнастиканинг махсус машқлар орқали жисмоний сифатларни ривожлантиришда фойдаланиш;

- гимнастика машқларини бажаришда биомеханик қонунятларни қўллаш;

- гимнастика машқларини ўргатишнинг замонавий усуллари асосида ўргатиш **компетенцияларни эгаллаши лозим.**

Модулни ташкил этиш ва ўтказиш бўйича тавсиялар

“Махсус фанларни ўқитиш методикаси (гимнастика)” курси маъруза ва амалий машғулотлар шаклида олиб борилади.

Курсни ўқитиш жараёнида таълимнинг замонавий методлари, ахборот-коммуникация технологиялари қўлланилиши назарда тутилган:

- маъруза дарсларида замонавий компьютер технологиялари ёрдамида презентацион ва электрон-дидактик технологиялардан;

- амалий машғулотлар гимнастика спорт залида асосий ва ёрдамчи анжомларидан, техник воситалардан, экспресс-сўровлар, ақлий хужум, кичик гуруҳлар билан ишлаш ва бошқа интерактив таълим усулларини қўллаш назарда тутилади.

Модулни ўқув режадаги бошқа модуллар билан боғлиқлиги ва узвийлиги

“Махсус фанларни ўқитиш методикаси (гимнастика)” модули мазмуни ўқув режадаги “Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти” ва “Болалар ва

Ўсмирлар спорти назарияси ва услубиёти” ўқув модуллари билан узвий боғланган ҳолда педагогларнинг касбий педагогик тайёргарлик даражасини орттиришга хизмат қилади.

Модулнинг олий таълимдаги ўрни

Модулни ўзлаштириш орқали тингловчилар таълим муассасаларида гимнастика бўйича машғулотлар, мусобақаларни ташкил қилиш ва ўтказиш, уларни янада оммавийлаштириш, малакали спорт захиралари ва маҳоратли спортчилар тайёрлаш самарадорлигини оширади.

Модул бўйича соатлар тақсимооти

№	Модул мавзулари	Тингловчининг ўқув юкلامаси, соат				
		Ҳаммаси	Аудитория ўқув юкلامаси жумладан			Мустақил таълим
			Жами	Назарий	Амалий машғулот	
1.	Гимнастика машқлари техникасини ўргатиш босқичлари ва услубияти.	2	2	2		
2.	Олий таълим муассасаларида гимнастика дарсини ўтказиш методикаси.	2	2	2		
3.	Гимнастика дарс қисмларини ўқатиш методикаси ва воситалари.	2	2		2	
4.	Гимнастика дарсларида амалий гимнастика воситаларини қўллашнинг самарали воситалари.	2	2		2	
5.	Гимнастикани кўпкураш турлари машқларини ўргатишнинг замонавий услублари.	2	2		2	
6.	Гимнастиканинг соғломлаштирувчи-ривожлантирувчи турларини ўтказиш методикаси.	2	2		2	
	Жами:	12	12	4	8	

НАЗАРИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-Мавзу: Гимнастика машқлари техникасини ўргатиш босқичлари ва услубияти.

Режа:

- 1. Гимнастика машқларини таснифи.**
- 2. Гимнастика машқларини ўргатишнинг биомеханик хусусиятлари.**
- 3. Гимнастика машқларини ўргатиш босқичлари ва услублари.**

Гимнастика кўпкураш турларини замонавий тенденциялари. Гимнастика машқларини таснифи. Гимнастика машқларини бажаришда физика қонунларини аҳамияти. Гимнастика машқларини ўргатиш босқичлари.

Гимнастика машқлари техникаси. Гимнастика машқларини ўргатиш услублари.

2-Мавзу: Олий таълим муассасаларида гимнастика дарсини ўтказиш методикаси.

Режа:

- 1. Гимнастика дарсининг тайёрлов қисмини ўтказиш методикаси ва воситалари.**
- 2. Гимнастика дарсининг асосий ва якуний қисмларини ўтказиш методикаси ва воситалари.**
- 3. Гимнастика дарсида амалий машқларни қўллаш услубияти.**

Олий таълим муассасаларида гимнастика дарсини тайёрлов, асосий ва якуний қисмларини ўтказиш методикаси ва услублари, гимнастика дарси воситаларини ўтказиш усуллари. Гимнастика дарсини инновацион таълим технологиялари ёрдамида ўтказиш. Гимнастика дарсида амалий машқларни қўллаш услубияти.

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-Мавзу: Гимнастика дарс қисмларини ўтказиш методикаси ва воситалари.

Режа:

- 1. Гимнастика дарсини тайёрлов қисмини методикаси ва воситалари.**
- 2. Гимнастика дарсини асосий қисмини методикаси ва воситалари.**
- 3. Гимнастика дарсини якуний қисмини методикаси ва воситалари.**

Дарсни зичлигини ошириш услублари ва воситалари. Умумривожлантирувчи машқларни ўтказиш усуллари ва ўргатиш услублари.

Гимнастика кўпкураш турларида машқларни ўргатишда ёрдамчи машқларни қўлланиш услублари. Гимнастика дарс қисмларида машқларни кетма-кетлигини танлаш ва қўллаш.

2-Мавзу: Гимнастика дарсларида амалий гимнастика воситаларини қўллашнинг самарали воситалари.

Режа:

1. Гимнастика дарсларида амалий гимнастика воситаларини қўллаш.

2. Гимнастика дарсларида амалий гимнастиканинг самарали воситаларидан фойдаланиш.

3. Мутахассислик фаолиятига йўналтирилган амалий гимнастика воситалари.

Амалий гимнастика воситаларини дарс жараёнида қўлланиш услубиёти. Гимнастика кўпкураш турлари машқларини ўргатишда амалий гимнастика воситаларини қўлланиш самарадорлиги. Касбга оид кўникма ва малакаларини оширишда амалий гимнастика воситаларини танлаш.

3-Мавзу: Гимнастикани кўпкураш турлари машқларини ўргатишнинг замонавий услублари.

Режа:

1. Гимнастика кўпкураш турлари таснифи.

2. Гимнастика кўпкураш турлари машқларини ўргатиш босқичлари.

3. Гимнастика кўпкураш турлари машқларини ўргатишнинг замонавий услублари.

Гимнастика кўпкураш турларига тавсиф. Гимнастика кўпкураш турлари машқларини элементлари, ёрдамчи ва қўшимча воситалари ҳамда уларни қўллаш, ўргатиш босқичлари ва хусусиятлари, ўргатиш тамойиллари. Гимнастика кўпкураш турлари машқларини ўргатишнинг замонавий услублари.

4-Мавзу: Гимнастиканинг соғломлаштирувчи-ривожлантирувчи турларини ўтказиш методикаси.

Режа

1. Гимнастиканинг соғломлаштирувчи-ривожлантирувчи турлари.

2. Гимнастиканинг соғломлаштирувчи-ривожлантирувчи турларини ўтказиш методикаси.

Гимнастиканинг соғломлаштирувчи-ривожлантирувчи турларига тавсиф. Гимнастиканинг соғломлаштирувчи-ривожлантирувчи турлари машқларини бажариш усуллари ва услублари. Гимнастиканинг соғломлаштирувчи-ривожлантирувчи турлари машқларини ўтказиш усуллари ва услублари.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси. – Т.: Ўзбекистон, 2012.
2. Ўзбекистон Республикасининг "Таълим тўғрисида"ги Қонуни. Т, 1997.
3. Ўзбекистон Республикаси "Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури". Т, 1997.
4. Каримов.И.А. Ўзбекистон ХХІ аср бўсағасида ҳавфсизликка таҳдид,
5. барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари. Ўзбекистон, 1997.
6. Каримов И.А. Озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт – пировард
7. мақсадимиз . Т.8. – Т.: Ўзбекистон, 2000.
8. Каримов И.А. Юксак маънавият-енгилмас куч.-Т.: “Маънавият”, 2008.
9. Каримов.И.А. Мамлакатимизда демократик ислохотларни янада
10. чуқурлаштириш ва фуқаролик жамиятини ривожлантириш концепцияси Т.: 2011.
11. Каримов И.А. Ўзбекистон мутақилликка эришиш остонасида. – Т.: Ўзбекистон, 2011.
12. Ефименко А.И. ва бошқалар. Гимнастика дарсининг самарадорлигини ошириш усуллари. Т., ЎзДЖТИ, 1995 й, 100б.
13. Ефименко А.И. Саф машқлари ва уларни ўргатиш методикаси. Т., ЎзДЖТИ, 1990 й, 40б.
14. Ефименко А.И. Умумривожлантирувчи машқлар ва уларга оид атамалар, Т., ЎзДЖТИ 1992 й, 25б
15. Каримов М.К. Ўзбекистонда гимнастикани ривожланиш тарихи. Услубий қўлланма. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими. 2002 й. 68 б.
16. Каримов М.К. Хореография машқлари ва бадий гимнастика. Ўқув қўлланма. ЎзДЖТИ. Т., 2003 й.
17. Эштаев А.К. Гимнастика дарси. Тошкенти 2004 й.
18. Юлдошев К.К. Гимнастика дарсларида Ҳаётий зарур малакаларни шакллантириш., Т., ЎзДЖТИ, 1995, 105 б.
19. Гимнастика и методика преподавания., ЖТИ учун дарслик. В.М.Смолевский таҳрири остида М., ФиС, 1987г., 336с.б.
20. Гимнастика. ЖТИ учун дарслик., ўзбек тилига таржима. Т. “Ўқитувчи”, 1982 йил.

Календар режа

№	Мавзулар	Машғулот тури	Соати	Ўтказилиш муддати
1.	Гимнастика машқлари техникасини ўргатиш босқичлари ва услубияти.	Маъруза	2	Бешинчи ҳафта
2.	Олий таълим муассасаларида гимнастика дарсини ўтказиш методикаси.	Маъруза	2	Бешинчи ҳафта
3.	Гимнастика дарс қисмларини ўқизиш методикаси ва воситалари.	Амалий	2	Олтинчи ҳафта
4.	Гимнастика дарсларида амалий гимнастика воситаларини қўллашнинг самарали воситалари.	Амалий	2	Олтинчи ҳафта
5.	Гимнастикани кўпкураш турлари машқларини ўргатишнинг замонавий услублари.	Амалий	2	Олтинчи ҳафта
6.	Гимнастиканинг соғломлаштирувчи-ривожлантирувчи турларини ўтказиш методикаси.	Амалий	2	Олтинчи ҳафта

МАЪРУЗАЛАР МАТНИ

1-Мавзу: Гимнастика машқлари техникасини ўргатиш босқичлари ва услубияти.

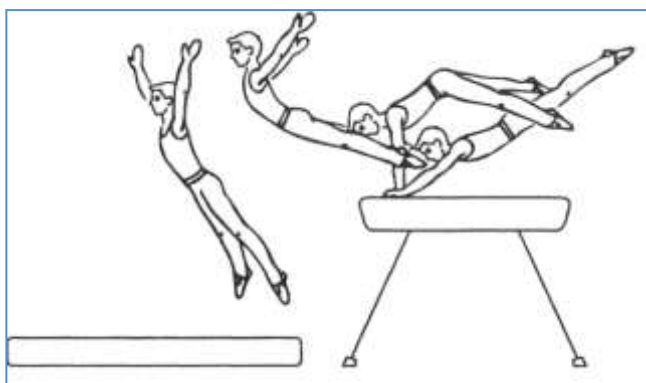
Режа

1. Гимнастика машқларини таснифи.
2. Гимнастика машқларини ўргатишнинг биомеханик хусусиятлари.
3. Гимнастика машқларини ўргатиш босқичлари ва услублари.

Таянч иборалар: техника, гучанак, мувозанат, айланиш, бурилиш, таяниш, тебраниш, силтаниш, тўнтарилиш, кўприк, кўтарилиш, тик туриш.

Гимнастика машқларини таснифи.

Таяниб сакраш: от устидан оёқларни кериб сакраш.

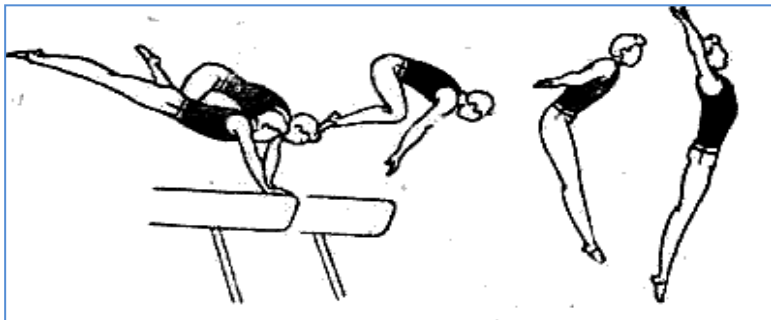


Таяниб сакрашларни бажарганда яна қўйидаги босқичлар қўшимча тарзда кўзга ташланади: а) қўллар билан таяниш олдидан учиш; б) қўллар билан кучли итарилиб юбориш; шунга кўра, сапчишда гавдага қарама-қарши ҳаракат ҳосил бўлади, қўллар билан кучли итарилиб юбориш гавданинг кескин ҳаракати билан ва тананинг юқорига кўтарилиши билан мослашуви керак; в) қўллар билан кучли итарилиб юборишдан кейини учиш; ижрочининг ҳолати бу ерда сакрашнинг хилига қараб белгиланади. Кўпинча сакрашнинг сифати бутунлай бу босқичнинг қандай бажарилишига боғлиқ бўлади. Гавданинг аниқ қабул қилган ҳолати қанчалик узоқ вақт сақланса, таяниб сакрашни баҳолаш шунча яхши бўлади.

Кўндаланг қўйилган козёлдан оёқларни букиб сакраш. Кескин югуриб келиб кўприкчага депсинилади. Бунда оёқлар билан депсиниш, қўлларда кучли итарилиб юбориш билан бир вақтда бажарилиши керак; козёлдан депсиниш вақтида оёқларни тос-сон ва тизза бўғинидан букиб, кўкракка яқинлаштириш ва тосни кўтариш даркор. Учиш вақтида гавда букилган бўлиши керак, сўнгра керишилиб, қўллар юқорига ташқарига ёзилади, шу ҳолас тушгунга қадар сақланиши лозим.

Бошланишида сакраш кўндалангига ва узунасига қўйилган козёл

устида ўрганилади, кейинчалик узунасига қўйилган от устида ўрганилади.



Ўргатиш: а) оёқларни олдинга букиб, турган жойда юқорига сакраш;

б) ётиб таяниш ҳолатидан оёқ учлари билан депсиниб, тиззаларни

бирлаштириб, чўққайиб таянишга ўтиш;

в) ётиб таяниш ҳолати. дан оёқлар билан депсиниб, чўққайиб таяниш ва кўллар билан кучли итариб юбориб тик туриш;

г) оёқларни йиғиб сакраш;

д) шунинг ўзи, лекин бир йўла баландликни ошириб ва кўприкчани узоқлаштириб сакраш;

е) 90, 180 ва ундан ортиқ градусларга бурилиб сакрашлар;

Эҳтиёт қилиш ва ёрдам кўрсатиш. Эҳтиёт қилинганда ерга келиб тушиш жойида бир оз ёнрокда турилади. Ўргатишда сакровчини икки кўл билан тирсакдан юқорироғидан ушланади, сакраш ўзлаштирилгач, бир кўл билан билакдан, иккинчиси билан тирсакни остидан ёки кўкрак юқорироғидан ушланади (олдинга йиқилаётганда) ёки (орқага йиқилаётганда) белидан ушлаш керак.

Якка чўп: орқага думбалоқ ошиб таяниш.

Таянчларда таяниб ўтириш, тиззаларда таяниб ўтириш, ўтиришлардан бурилишлар, сакраб чиқишлар билан, силтаниб ўтишлар билан уйғунлашади. Улар асосан кўлларга таяниш билан бажарилади: таянчдан бурилиб сонга ўтириш; таянчдан бир оёқда силтаниб ўтиб бурилиб оёқларни очиб ўтириш; сонда ўтириб орқага бурилиб бошқа сонга ўтириш; оёқларни очиб (**ВНЕ**) таяниб, ўнгга (чапга) ёки орқага бурилиш; тиззаларда туришдан орқага бурилиб яримшпагат; битта тиззада туришдан, бошқаси орқага, орқага бурилиш шундай Д.Х. эгаллаш; яримшпагатдан орқага бурилиб битта тиззада туриш, бошқа оёқ олдинга букилган; қоринда таяниб ётиб чапга (ўнгга) ёки орқага бурилиш.



Рис. 78



Рис. 79

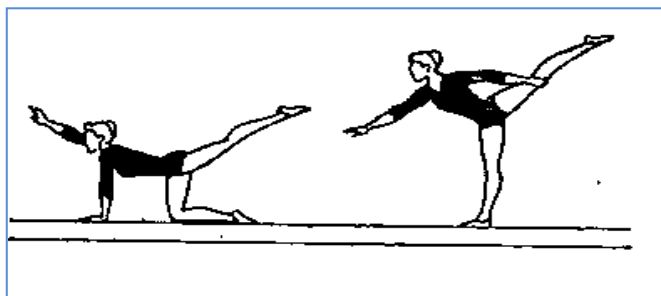


Мувозанатни жойда туриб ва ҳаракатланиш, бурилиш ва сакрашлар билан уйғунлаштириб бажариш мумкин. Уларга: оёқ учида туриш; бир оёқда туриш, иккинчиси орқага; бир оёқда ярим ўтириб, иккинчиси орқага; бир оёқда ўтириб, иккинчиси олдинга; бир оёқда туриб, иккинчиси олдинга-юқорига, орқага бурилиб, қўллар ён томонга ва бошқалар киради.

Елкаларда, бошда ва қўлларда, кўкракда, куракларда ва қўлларда туриш оддий ва аралаш таянчда, қўллар билан **ХОДА**ни юқори, пастки ёки ёнбош текислигидан ушлаб бажарилади.

Кўприклар орқага букилиб қўлларга таяниб ёки олдинга бурилиб оёқларга таяниб бажарилади. Кўприк ҳолатида таянч, бир оёққа ва икки қўлга ва аксинча бўлиши мумкин.

Шпагат ва ярим шпагатлар тиззаларга ёки тиззага таяниб туриб, бошқа оёқ орқага; таяниб ўтиришдан оёқларни сирпантириб (**СКОЛЬЖЕНИЕМ**); бурилишлардан кейин ёки **ХОДА**га таяниб ёки таянмасдан, бошқа элементларни қўшиб бажарилади.



ХОДАда бажариладиган акробатик машқларга, ўмбалоқ ошишлар, бурилишлар ва сальто киради. Буларни бажаришнинг ўзига хослиги шундаки, таянчнинг баландлиги ва майдон

чекланганлиги, **ХОДА** текислиги билан бажарилаётган ҳаракат текислигини бириктириб ва аниқ йўналиши бўйича қўллар билан тор жойдан ушлашни талаб қилади.

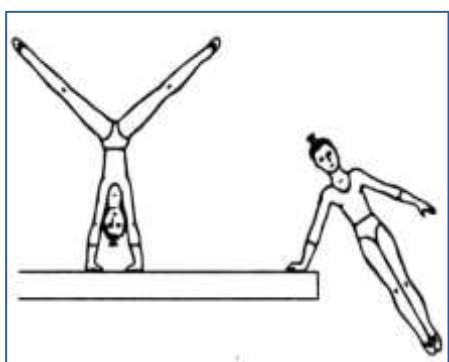
Ўмбалоқ ошиш – бош, елка орқали олдинга ва орқага, букилиб, керилиб ва ғужанак бўлиб бажарилади. Ўмбалоқ ошиш учун дастлабки ҳолат чуқур

ташланиш, таяниб ўтириш, битта тиззада туриш, ярим ўтириш бўлиш мумкин; охири – сонга ўтириш, таяниб ўтириш, бир оёқда ўтириб, иккинчиси олдинда оёқ учида, оёқларни очиб таяниб ўтириш.

Тўнтарилиш – секин ва тез, олдинга ва орқага, ён томонга; бир вақтда ва кетма-кет қўллар билан таяниб; турли дастлабки ҳолатлардан бажарилади. Сакраш билан бажариладиган тўнтарилишлар қўл ва оёқ ёки оёқ ва қўлларни қўйиш орасидаги учиш фазаси билан характерланади.

Сальто – ғужанак ҳолатида, керилиб, олдинга, орқага, ён томонга икки оёқда итарилиб ёки бир оёқда итарилиб бажарилади.

Сакраб тушиш **ХОДА**да бажариладиган машқларни яқунлайди. Уларга бир оёқда ёки икки оёқда итарилиб оддий сакраб тушиш; бир қўлда ёки икки



қўлда ёки таянч билан туриш орқали ўтириш; мураккаб акробатик элементлар (тўнтарилиш, сальто) киради.

Оддий сакраб тушишлар – бир ёки икки оёқда итарилиб бажарилади: узунасига туришдан олдинга керилиб, кўндаланг туришдан – ён томонга; оёқларни очиб керилиб; оёқларни олдинга ёки орқага букиб; оёқларни очиб букилиб;

ХОДА ўртасидан ёки охиридан қадам қўйиб ёки югуриб; оёқларда итарилиб ёки ўнгга (чапга) бурилиб қадам билан бажарилади. Оддий сакраб тушишларга ўргатиш учун, чуқурликка сакраш, отдан ва пружинали кўприкдан фойдаланилади.

Таяниб туриш орқали ёки бир (икки) қўлда итарилиб сакраб тушиш **ХОДА** охирида ёнбош тўнтарилиб (82-расм); чапга (ўнгга) бурилиб ёнбош тўнтарилиб, **ХОДА**га юзланиб; **ХОДА** охиридан кўндаланг туришдан олдинга керилиб тўнтарилиш; қўлларда кўндаланг туришдан керилиб узунаси туришдан олдинга тўнтарилиб керилиш; кўндаланг туришдан қўлларда туришгача олдинга тўнтарилиш ва ён томонга тўнтарилиш; **ХОДА** охиридан ёки ўртасидан орқага тўнтарилиш; **ХОДА** охиридан темпли сакрашдан кейин қўлларда итарилиб олдинга тўнтарилиш.

Мураккаб акробатик элементлардан сакраб тушишларни **ХОДА**нинг охиридан сакраб орқага тўнтарилиш (**ФЛЯК**); узунаси ёки кўндаланг туришдан, икки ёки бир оёқда итарилиб ғужанак ҳолатида орқага сальто; **ХОДА** охиридан бир оёқда итарилиб олдинга керилиб силтанишли сальто. Шунинг ўзи орқага бурилиш билан; бир оёқда силтаниб, иккинчисида итарилиб орқага керилиб сальто; **ХОДА** охиридан ёнбош сальто ва бошқалар билан бажариш мумкин.

Қўшпоя: қўлларга таяниб олдинга ва орқага айланишлар.

Орқага тебранганда сакраб тушиш (ўнг томонга). Олдин тебранишнинг охирги ҳолатидан орқага етарли даражада баландроқ тебраниш керак (тебранишнинг пастлигига ҳеч бўлмаганда шундай бўлиши керакки, унда оёқ товонлари елка ўқидан паст бўлмаслиги лозим; максимал баландлик эса чегараланмайди бу қўлларда тик туриш ҳолати бўлиши ҳам мумкин). Орқага тебранишнинг зарур бўлган баландлигига еришгандан сўнг бутун танани ўнг томонга йўналтириб, чап қўл билан ўнг ёғочдан ушлаш ва шу захоти ўнг қўлни ён томонга узатиш ва фақат чап қўлга таяниш зарур. Қоматни озроқ керишган ҳолатда сақлаганча, чап билан ёғочдан ушлаб сакраб тушиш лозим.

Ўргатиш: Сакраб тушиш яхлит ўргатиш методи билан ўргатилади. Қайта такрорлаш жараёнида ўқувчилар қўл билан таяниш фазаларининг навбатланиш изчиллигига қаратиш керак: икки ёғочда иккала қўл билан ўнг ёғочда иккала қўл билан (имкони борича қисқа муддатли) ўнг ёғочда бир қўл билан таяниб туриш, ўнг қўлни ён томонга узатиш.

Қўлларда таяниш ҳолатидан гавдани ёзиб кўтарилиш. Орқага тебранишнинг охирги ҳолатидан олдинга тебраниб, кўракларда тик туришга ўхшаган ҳолатдан қўлларда букилиб таяниш ҳолатига келиш керак. Тос- сон бўғинидан кескин ростланиш лозим. Худди шундай тезликда ростланишни тўхтатиб (оёқларни тўхтатиб) ва қўлларни тўғрилаш учун тирсак бўғинидан таранглаштириш зарур.

Оёқлар ҳаракатининг тўхталиши гавданинг кўтарилишига ёрдамлашади ва бутун гавдани тана оёқлар қўлларни ушлаш нуқтасидан ўтадиган ўқ атрофида айланишга мажбур қилади ва натижада гимнастикачи қўлларда таяниш ҳолатидан таяниш ҳолатига чиқади.

Ўргатиш: Ёрдамчи машқлар орқали ўргатиш тавсия қилинади:

а) полда (тўшакда, гиламда): қўллар полда, куракларда тик туриш ҳолатидан елкада ётиб букилиб таяниш, сўнгра тос-сон бўғинидан тўғриланиб, кейинчалик оёқлар ҳаракатини тўхтатиб ўтириш ҳолатини қабул қилиш;

б) брусларда: қўлларда букилиб таяниш ҳолатида гавдани ёзиб оёқларни кериб ўтириш ҳолатига кўтарилиш; навбатдаги уринишларда елкаларнинг сонлар ёғочларга тегишидан олдинроқ бруслар устида кўтарилишига этибор бериш лозим;

в) ўқитувчи ёрдамида гавдани ёзиб таяниш; ўқитувчи ўқувчининг ўнг томонида туради ва уни бруслар остидан ўнг қўли билан тоси остидан, чап қўли билан эса, кураклари остидан ушлаб туради. Таяниш ҳолатига кўтарилгандан сўнг тос остидан ушлаш зарур.

Олдинга тебранганда кўтарилиши. Орқага тебранишнинг охириги ҳолатини, вертикал ҳолатини ўтгандан сўнг тос-сон бўғинидан енгилгина букилиб, шу ҳолатда товонларни ёғочлар билан тенглаштириш керак. Тос-сон бўғинидан тез тўғриланиб, тосни юқорига йўналтириш лозим. Сўнгра шу аснода тез бурилиш керак. Бу сўнгги ҳаракат тананинг ўрта қисмлари (сон, тос, бел) тезланишини товонлар ва елкаларга қайта тақсимлашга ва тосни озроқ пастга тушиши ҳисобига спортчининг таяниш ҳолатига ўтишига имкон беради.



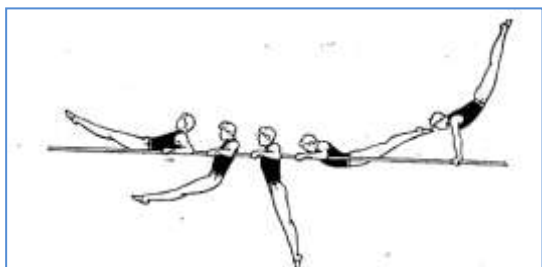
Ўргатиш: Машқ яхлит услуб воситасида деб айтилади:

а) ўқувчига унинг олдида туриб болдир-товон бўғинларидан бруслар тенглигида ушлаб турган ўқитувчи ёрдамида

тос-сон бўғинидан тўғриланиш ва кейинчалик бошқатдан букилишни бажариб кўриш таклиф қилинади;

б) ўқувчининг тос ва елкасидан ушлаб турган ўқитувчи ёрдамида олдинга силтаниб кўтарилиб оёқларни кериб ўтириши;

в) ўқитувчи ёрдамида «тўлиғича» кўтарилиш. Ўқитувчи ўнг ёки чап томонда туради ва шуғулланувчини тоси ва елкаларидан (шунга мувофиқ; ўнг ва чап қўли билан) ушлаб туради.



Орқага тебранганда кўтарилиш.

Қўлларда букилиб таяниш ҳолатидан тос-сон бўғинидан тўғриланиб товонларни олдинга-юқорига йўналтириш керак. Ростланиш билан бирга қўлларни тирсак бўғинидан букканча елкаларни қўл

ушлаган жойга яқинлаштириш лозим. Тананинг тос-сон бўғинидан бир оз буккан ҳолини сақлаб туриб олдинга актив тебранишни бошлаш керак. Вертикал ҳолатда тўғриланиб, вертикалдан ўтгач керишиш зарур. Оёқ учлари бруслардан баландроқ кўтарилгандан кейингина қўлларни тўғрилашни бошлаш керак. Бу тўғриланиш ҳаракатининг тезлиги товонлар тезлигидан ошмаслиги керак: у тана қисмларини ёғочлардан илгарилаб кўтарилишини таъминлаш лозим. Қўлларнинг батамом тўғриланиши товон ҳаракатининг тўхташига тўғри келиши керак.

Ўргатиш: Хусусий ҳаракат вазифаларини ҳал қилиш услуби қуйидаги изчилликда навбатланиши тавсия қилинади:

а) тирсакларга таяниб, орқага силтаниб кўтарилиш;

б) қўлларга таяниб тебранишдан олдинга силтаниб елкаларни қўллар

ушланган жойга яқинлаштириш; шунинг ўзини қўлларда букилиб таяниш ҳолатидан бажариш; иккала машқда ҳам бруслар устидан сирпанмасдан, қўлларни сапчитиб букиш тавсия қилинади;

в) тренер ёрдамида силтаниб кўтарилиш. У ён томонда туриб, аввал бир қўли билан кейинчалик иккала қўли билан сондан кўтариб ёрдамлашади.

Оёқларни кериб ўтириш ҳолатидан елкаларда тик туриш. Қўлларни сонларга яқинроқ ушлаш, елкаларни олдинга энгаштириш ва қўлларни букиб куч билан гавдани ёғочлардан кўтариш керак. Гавда вертикал ҳолатни қабул қилгандан кейин елкаларни ёғочлар текислигида тушириб, тирсаклар ён томонларга узатилади. Тос-сон бўғинидан тўғриланиб, оёқлар жуфтлаштирилади.

Ўргатиш: Агар тренер шуғулланувчидан чап томонда турса, сонлар ёғочлардан кўтарилган пайтда ўнг қўл билан қориндан кўтариб ёрдамлашиши, ўқувчи елкасига йиқилмаслиги учун эса, чап қўлни бели томонидан ёғоч устида тутиши зарур.

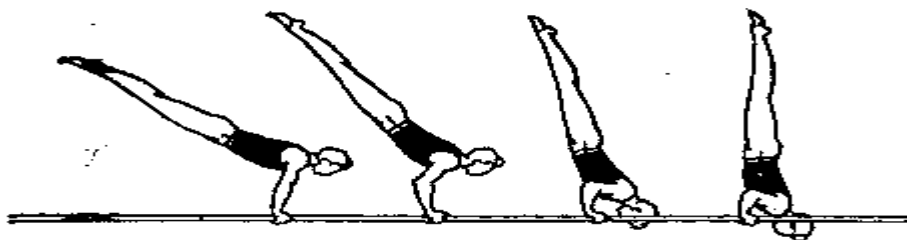
Бурчак ҳосил қилиб таяниш ҳолатидан елкаларда тик туриш.

Бу машқ олдинги машққа нисбатан кўпроқ жисмоний куч талаб қилади. Барча ҳолларда унга ўхшашдир.

Ўргатиш: ўргатишда эҳтиётлаш ва ёрдамлашиш олдинги машқни ўргатишдагидек бўлади.

Елкада тик туриш ҳолатидан олдинга думбалок ошиб, оёқларни кериб ўтириш.

Бошни олдинга энгаштириб, оёқларини имкони борича тезроқ кўришга ҳаракат қилиб, тос-сон бўғинидан букилиш керак букилиб елкаларда тик туриш ҳолатига келиб, шу ҳолатда мувозанат сақланади. Қўлларни тез олдинга алмаштириб ушлаб, букилиб таяниш ҳолати сақланади. Имкони борича оёқларни кенгроқ кериб, олдинга думалаб оёқларни кериб ўтирилади.



Ўргатиш: Ён томонда туриб бир қўл билан тос остидан, иккинчиси билан бўйин остидан (бруслар остидан) ушлаб турувчи тренер ёрдамида букилиб елкаларда таяниш. Қўлларни алмаштириб ушлаб букилиб таяниш.

Оёқларни кериб ўтириш ҳолатига думалаганда тос ва кураклар остидан ушлаб туриш мумкин. Силтаниб елкада тик туриш (9-расм). Бу машқни ижро этиш учун орқага елкалардан баландроқ силтанганда олиш керак. Шу баландликда тебрангандан сўнг, қўлларни оҳиста бука бошлаш лозим. Елкалар бруслар тенглигига этиши биланоқ тирсакларни ён томонга ёзиш зарур. Орқага тебранганда товонлар етарли максимал баландликка етмасданоқ қўлларни эрта букиб юборилади бу кўпинча йўл қўйиладиган хатодир.

Ўрганиш: Мураббий ён томонда туриб бир қўли билан сон остидан (ёғоч устидан), иккинчи қўли билан шуғулланувчинин орқасидан тутади.

Гимнастика машқларини ўргатишнинг биомеханик хусусиятлари.

Тананинг *таянчли ҳолатида* айланма ҳаракатлар оёқларда, қўлларда, кўндаланг, бўйлама ва олд-орқа ўқлар атрофида бажарилиши мумкин. Уларнинг энг соддалари бир жойда туриб ўнгга, чапга, орқага бурилишлар, 180° , 360° ва ундан ортиқ градусга сакраб бурилишлар, олдинга, орқага ва ён томонга умбалоқ ошиш ва сальтолардир.

Бурилиш техникасида икки қисм фарқланади. Биринчи қисмда гимнаст таянч билан фаол ўзаро тасирга киришиб, тананинг қайд этилмаган қисмини буради (“айлантиради”), унга ҳаракатлар миқдорининг зарурий моментини беради. Иккинчи қисмда сакрашсиз бурилишни бажаришда гимнаст бурилиш йўналишига тескари оёғини таянчдан озод қилади, уни таянчли оёғи билан жипслайди ва шу тариқа бурилишни якунлайди; сакрашли бурилишларда эса гимнаст таянчдан итарилади ва таянчсиз ҳолатда тананинг буриладиган қисми жамғарган энергия ҳисобига тананинг таянчли қисмини бурилишга жалб қилади.

Бурилишларни бажариш тананинг таянчдан энг узоқда жойлашган бўғинларидан бошланади. Таянчда қайд этилган бўғин тана таянчдан узилмагунча бошланғич ҳолатга нисбатан бурилмайди (180° , 360° ва ундан ортиқ градусга бурилишлар, турникда, ҳалқаларда олдинга селпиниб бурилишлар ва б.). Тананинг таянчдан узоқлашган бўғинлари берилган машқни самарали бажаришни тامينлаш учун етарли бўлган ҳаракатлар миқдори моментини касб этганидан сўнг таянч билан алоқа тўхтатилади. Бурилиш катталиги тана таянч билан қай даражада маҳкам илашишига, гимнастнинг жисмоний имкониятлари ва техник маҳоратига боғлиқ бўлади. Масалан, тананинг бўйлама ўқи атрофида 180° , 360° ва ундан ортиқ градусга сакраб бурилишларда оёқлар инерцияси моменти улар таянчдан узилгунга қадар гавда инерцияси моментидан анча катта бўлади, чунки оёқлар таянч (ер) билан

маҳкам бирикади; оёқлар ҳаракатлари миқдорининг моменти гавда ҳаракатлари миқдорининг моментида катта бўлади: $J_{\text{оёқлар}} > J_{\text{гавда}}$; $L_{\text{оёқлар}} > L_{\text{гавда}}$. Шу туфайли ҳам гавда ўзининг бўйлама ўқи атрофида айланиши учун шароит яратилади. Оёқлар таянчдан узилганидан кейин эса, аксинча, оёқлар инерцияси моменти гавда инерцияси моментида кичкина бўлади, оёқлар ҳаракатлари миқдорининг моменти гавда ҳаракатлари миқдорининг моментида кичкина бўлади: $J_{\text{оёқлар}} < J_{\text{гавда}}$; $L_{\text{оёқлар}} < L_{\text{гавда}}$. Бунда оёқлар бурилиши учун шароит яратилади: бунга таянч бўлиб гавда олган ҳаракатлар миқдори моменти хизмат қилган.

Тананинг кўндаланг ўқи ва унга параллел ўқлар бўйлаб бурилишларда айланиш импульси гимнаст бошланғич ҳолатдан пировард ҳолатга ўтаётиб, мазкур бўғимларнинг ўқларига нисбатан тананинг турли бўғинлари билан айланма ҳаракатларни бажариши ҳисобига яратилади. Чунончи, қўллар – елка бўғимлари атрофида; сон – тизза бўғимлари атрофида; гавда билан бош – болдир-товон бўғимлари атрофида айланма ҳаракатларни бажаради. Ҳар бир бўғин бурчак тезлигининг тегишли инерция моментига кўпайтмаси уларнинг ҳар бири ҳаракатлари миқдорининг моменти ташкил этади. Тана ҳаракатлари миқдорининг умумий моменти унинг бўғинлари ҳаракатлари миқдоридан таркиб топади.

Итарилиш тик йўналишда эмас, балки танани орқага ёки олдинга оғиш йўли билан амалга оширилганда, оғирлик кучи (P) таянч маркази атрофида айланиш моменти яратади ва бу тананинг айланма ҳаракатини енгиллаштиради. Итарилгандан кейин учиш баландлиги эса иккала ҳолда ҳам пасаяди. Айти шу сабабли олдинга ва орқага сальто техникасини такомиллаштириш асосан тик йўналишда тана учинининг энг катта тезлигини ва шу билан бир вақтда айланиш учун зарур бўлган ҳаракатлар миқдори моменти яратиш имкониятини берадиган бошланғич ҳолатни ва фаол ҳаракатлар йўналишини танлашдан иборатдир. Тана ОУМни итарилиш йўналишидаги айрим бурчак остида олдиндан тезлатиш йўли билан айниқса самарали итарилиш мумкин (13-расм). Тана таянчдан узилгандан кейин олға ва айланма ҳаракатлар таянчсиз ҳолатда амалга оширилади.

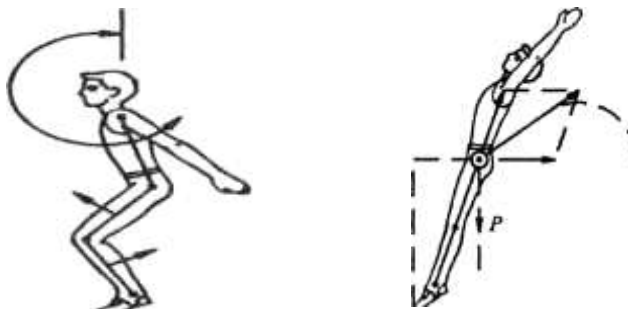
Таянчсиз ҳолатда гимнаст танаси эркин кинематик занжирни ташкил этади ва кинематика қонунларига мувофиқ олға ва айланма ҳаракатларни бажариши мумкин.

Қаттиқ жисмнинг *олға ҳаракати* деб шундай ҳаракатга айтиладики, бунда жисм нуқталари параллел жойлашган бир хил траекториялар бўйлаб ҳаракатланади ва вақтнинг ҳар бир мазкур лаҳзасида тенг тезлик ва тезланишларга эга бўлади. Шу сабабли гимнаст танасининг олға ҳаракати ҳақида унинг ОУМ ҳаракатига қараб ҳукм чиқариш мумкин. Гимнастика

машқларини бажаришда олға ҳаракатлар айланма ҳаракатлар билан бирикади.

Айланма ҳаракатлар – қаттиқ жисмнинг шундай бир ҳаракатики, бунда айланиш ўқида ётувчи ҳамма ўқлар ёки ҳеч бўлмаса икки ўқ ҳаракатсиз қолади. Гимнастикада бундай ҳаракатларга сальто, бурилишлар ва уларнинг бирикмалари киради. Мазкур турдаги ҳаракатларнинг асосий тавсифлари бурчак тезлиги ва бурчак тезланишидир.

13-расм



Таянчсиз ҳолатда айланма ҳаракатларни бажариш имкониятини ўрганганда шуни ҳисобга олиш лозимки, айти ҳолда гимнаст танаси ҳаракатлари миқдорининг моменти ўзгармас бўлади: $L = \text{сонст.}$ Бундан хулоса шуки, тана ОУМ ҳаракатининг траекторияси таянчсиз ҳолатга учиш катталиги ҳамда тезлигининг йўналиши билангина белгиланади; ҳаракат миқдорини камайтириш ҳам, кўпайтириш ҳам мумкин эмас, уни фақат тананинг айрим бўғинлари ўртасида қайта тақсимлаш мумкин.

Таянчсиз ҳолатда гимнаст танаси доим унинг ОУМ орқали ётувчи ўқ атрофида айланади. Шу сабабли ҳаракат чизиғи ОУМ орқали ўтмайдиган ҳар қандай куч тана ОУМ орқали ётувчи ўққа нисбатан айланиш моментини яратади. Бурилиш оёқлар ва қўллардан бошланади, чунки улар ўта ҳаракатчанлик билан тавсифланади. Куч тана ОУМ орқали ётувчи чизиқ бўйлаб таъсир кўрсатган ҳолда момент яратилмайди, чунки унинг елкаси нолга тенг. Мураккаб айланма ҳаракатлар бажарилганда танага инерциянинг бир нечта моментлари бир вақтда таъсир кўрсатиши мумкин. Бу ҳолда уларнинг умумий инерция моменти инерциянинг таъсир этаётган моментлари йиғиндисига тенг бўлади: $J_0 = J_1 + J_2 + J_3$.

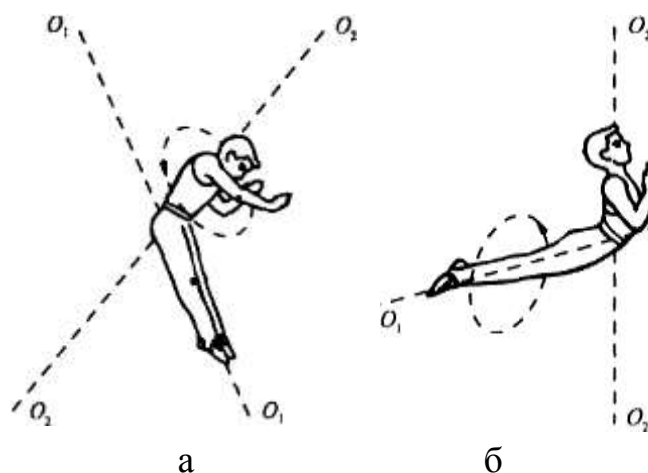
Айланма ҳаракатларни бажаришда тана бўғинлари, юқорида қайд этиб ўтилганидек, бири иккинчисига нисбатан фақат қарама-қарши томонларга бири-бирига қараб уларнинг инерция моментларига тесқари пропорционал бўлган тезликларда силжиши мумкинлигини ҳам ҳисобга олишга тўғри келади. Масалан, икки букилиб олдинга сальтони гавда билан фаол ҳаракатлар ва тепага кўтарилган қўллар ҳисобига бажаришга ҳаракат қилганда, гавда ўз ўқи атрофида 45° га, оёқлар эса унга қараб 90° га бурилади. Бунда гавда инерциясининг моменти айти ҳолда оёқлар инерциясининг моментидан икки

баравар катта бўлишига имконият яратади. Айни шу машқ фақат қўлларнинг фаол ҳаракатлари ҳисобига бажарилганда, қўллар ва тананинг қолган қисми инерцияси моментларининг нисбати гавда тик тутилган ҳолатда 1:12 га, икки букилган ҳолатда – 1:4 га тенг бўлади (С.-М.А.Алекперов бўйича).

Юқорида баён этилганлардан биргина қўлларнинг ҳаракати ҳисобига тана жиддий айланишига эришиш мумкин эмас деган хулосага келиш мумкин. Қўллар билан фақат маконда тананинг ҳолатига янада тўғрироқ ерга тушиш мақсадида тузатиш киритиш мумкин, бундан ортиғини бажаришнинг иложи йўқ, чунки гимнастика машқларини бажаришда гимнаст танаси таянчсиз ҳолатда 1,5 секунддан ортиқ турмайди.

Гавда ва оёқлар $90-100^\circ$ бурчак остида жойлаштирилса, ўзаро таъсирга киришувчи бўғинлар инерцияси моментларининг тана бурилиши учун қулай бўлган нисбати яратилади. Бунда гавданинг бўйлама ўқиға нисбатан оёқлар инерцияси моментининг қиймати гавданинг бўйлама ўқиға нисбатан гавда инерцияси моментидан тахминан 7-8 баравар катта, сўнгги зикр этилган момент эса – оёқларнинг бўйлама ўқиға нисбатан уларнинг инерцияси моментидан тахминан шунча баравар катта бўлади. Бу гавда ёки оёқларнинг бўйлама ўқи атрофида бурилишларни бажариш имкониятини беради. Биринчи ҳолда айланиш импульсини яратиш учун таянч сифатида оёқлардан фойдаланилади. Уларнинг инерцияси моменти, улар ОУМ гавданинг бўйлама ўқиғача бўлган масофани ҳисобга олганда, гавданинг инерцияси моментидан анча катта бўлади: $J_{\text{оёқлар}} > J_{\text{гавда}}$. Бу оёқлардан “итарилиб”, гавдани унинг бўйлама ўқи атрофида айлантириш имкониятини беради. Шундан кейин тана тос-сон бўғимларида букилади. Бунда оёқлар гавдаға “етиб олади” ва ундан ҳаракатлар миқдори жамғарилган моментининг бир қисмини олиб қўяди.

Оёқларнинг кўндаланг ўқи атрофида бурилиш ҳам айни шу тарзда бажарилади, чунки уларнинг инерцияси моменти гавданинг инерцияси моментидан анча кичкина бўлиб қолади: $J_{\text{оёқлар}} < J_{\text{гавда}}$. Айланиш импульси яратилганидан сўнг гимнаст гавда ёки оёқларнинг бўйлама ўқи атрофида бурилишни бажариб, яна букилиши ва қоматини тиклаши мумкин. Таянчсиз ҳолатда гимнаст бажариши мумкин бўлган бурилишлар миқдори баландлик захирасига, бинобарин, вақт захирасига ҳам боғлиқ бўлади. Бурилиш жараёнида тананинг бурилаётган қисм учун таянч бўлиб хизмат қилган қисми унга етиб олади ва у эгаллаган ҳаракатлар миқдори моменти ёки кинетик энергиянинг бир қисмини олиб қўяди (14-расм, а, б).



14-расм. Таянчсиз ҳолатда тананинг эгилган (*а*) ва букилган (*б*) ҳолати орқали тананинг бурилиши: O_1O_x — оёқларнинг бўйлама ўқи; O_2O_2 — гавданинг бўйлама ўқи (С.-М.А.Алекперов бўйича)

Таянчсиз ҳолатда маконнинг барча текисликларида айланма ҳаракатларни бажарибгина қолмасдан, балки ётиқ йўналишга нисбатан 90° бурчак остида итарилганда тепага-пастга кўчиш ва тана ОУМ тезлигининг горизонтал элементи мавжуд бўлганда турли бурчаклар остида итарилганда парабола бўйлаб кўчиш мумкин.

Таянчсиз ҳолатда тананинг айланиш тезлигини алфозни ўзгартириш йўли билан ўзгартириш мумкин. Масалан, тананинг бўйлама ўқи атрофида айланганда танани эгиш, қўлларни ён томонларга чўзиш айланиш тезлиги сусайишига, танани букиш, қўлларни бир ерга келтириш – тезликнинг ошишига олиб келади.

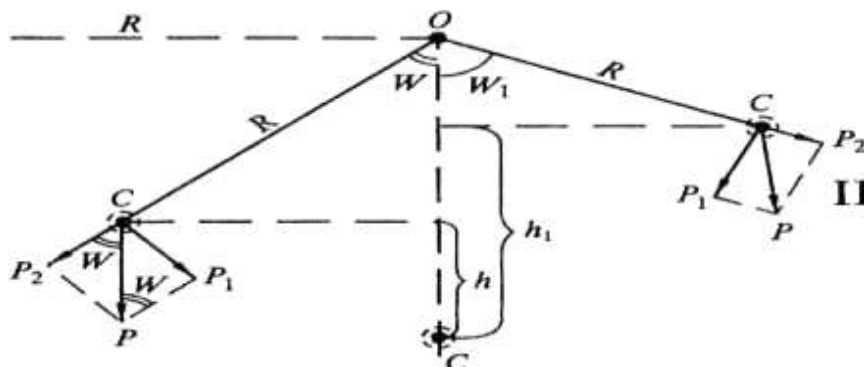
Селпинма ҳаракатлар билан бажариладиган машқлар

Юриш, югуриш жараёнида, кўпгина маиший, меҳнат ва спорт ҳаракатларини бажаришда инсон қўллари, оёқлари ва бутун танаси билан селпинма ҳаракатлар қилади. Гимнастика учун гимнастика снарядларида селпинма ҳаракатлар билан бажариладиган машқлар айниқса диққатга сазовордир. Куч ишлатиладиган машқлардан фарқли ўлароқ, селпинма ҳаракатлар билан бажариладиган машқлар гимнаст танаси ёки унинг айрим бўғинлари оғирлик кучи ва инерцияси таъсиридан кенг фойдаланилиши билан тавсифланади.

Селпинма машқларни бажаришда тананинг оғирлик кучи ва инерциясидан моҳирона фойдаланиш учун уларнинг гимнаст ички кучлари билан ўзаро таъсири қонуниятларини кўриб чиқиш лозим. Бу селпинма ҳаракатни С.-М.А.Алекперов таклиф қилган принципиал схема сифатида тасаввур қилишни талаб этади (15-расм). Бу ерда гимнаст бошланғич ҳолат И дан пировард ҳолат ИИ га кўчади. Бошланғич ҳолатда гимнаст танаси ОУМ С

нуктада туради. Бу ҳолда тана оғирлиги икки таркибий қисмга ажратилиши мумкин: тангенциал оғирлик P_1 ва радиал оғирлик P_2 .

Тангенциал оғирлик таянч нуктаси – O ўққа нисбатан айланиш моментини яратади. Унинг қиймати P_1 ва радиус P (таянчдан тана ОУМгача бўлган масофа)нинг кўпайтмасига тенг: $M_P = P_1 \cdot P$



15-расм. Гимнаст танаси ОУМ (С)нинг қайд этилган ўқ (О) атрофида айланиш радиуси ўзгарган ҳолдаги ҳаракати схемаси:

И — тана ОУМ бошланғич ҳолати; ИИ — тана ОУМ пировард ҳолати; P — оғирлик кучи; P_1 — оғирлик кучининг тангенциал қисми; P_2 — оғирлик кучининг радиал қисми; W — бошланғич ҳолатда тик йўналишга нисбатан тана ОУМ оғиш бурчаги; W_x — пировард ҳолатда тана ОУМ оғиш бурчаги; P — бошланғич ҳолатда айланиш ўқидан тана ОУМгача бўлган масофа; $\frac{4}{5} P$ —

пировард ҳолатда айланиш ўқидан тана ОУМгача бўлган масофа; x — бошланғич ҳолатда ОУМ баландлиги; x_1 — пировард ҳолатда ОУМ баландлиги (С.-М.А.Алекперов бўйича)

$P_1 = P \cdot \sin W$ бўлгани боис (бу ерда W бурчак тананинг вертикал ҳолатдан оғиш даражаси ҳисобланади), оғирлик кучининг айланиш momenti M_n гимнаст танаси оғирлиги P нинг вертикал ҳолатга нисбатан гимнаст танасининг оғиш даражасини тавсифловчи бурчак синуси $\sin W$ ва радиус P га кўпайтмасига тенг:

$$M_P = P \cdot \sin W \cdot P.$$

Айланиш моментининг қиймати тана ОУМ айланиш радиуси (ОС) ва бурчак катталиги (W)га қараб ўзгаради. энг катта қийматга у тананинг горизонтал ҳолатида эга бўлади ($M_P = P \cdot P$), чунки $\sin 90^\circ = 1$; тана вертикал ҳолатга ўтгач эса у нолга тенг бўлади ($\sin 0^\circ = 0$).

Машқнинг иккинчи қисмида тана вертикал чизикдан ўтганидан кейин кучнинг ҳаракат йўналиши P_1 қарама-қарши томонга ўзгаради: у соат мили йўналишида ҳаракат қилади ва, бинобарин, гимнаст танасининг горизонтал

ҳолатида энг катта қиймат билан манфий белгига эга бўлади. Сўнгра тана снаряд узра (катта айланишни бажаришда) вертикал ҳолатга яқинлашишига қараб унинг қиймати нолгача камаяди ва горизонтал ҳолатга яқинлашишга қараб яна максимумгача, лекин энди мусбат белги билан ўса бошлайди, чунки унинг ҳаракати соат мили ҳаракатига қарши йўналишга қаратилган бўлади.

Оғирлик кучининг *радиал қисми* P_1 доим радиус бўйлаб ҳаракат қилади ва танани таянчдан тортади ёки таянчга қисади. Мазкур куч қиймати тананинг вертикал ҳолатдан оғиш бурчагига боғлиқ: бу бурчак қанча кичкина бўлса, унинг қиймати шунча катта бўлади. энг катта қийматга у тананинг вертикал ҳолатида ($P_2 = P$), энг кичкина қийматга эса – горизонтал ҳолатда ($P_2 = 0$) эга бўлади; горизонтал чизикдан пастроқдаги секторда у айланиш ўқидан, горизонтал чизикдан юқоридаги секторда эса – айланиш ўқига томон ҳаракатланади. Вертикал ҳолатда снаряд остида P_2 ҳаракати йўналиш жиҳатидан оғирлик кучи таъсири билан мувофиқ келади. Аммо бу селпинма ҳаракат бўлгани туфайли, мазкур кучлар таъсирига *марказдан қочма куч* (Φ) ҳам қўшилади. Унинг қиймати жисм массасига (m), тана ОУМ чизикли тезлиги квадратага (v^2) тўғри пропорционал ва ОУМ радиусига (R) тескари пропорционалдир:

$$\Phi = \frac{mv^2}{R}.$$

Вертикал ҳолатда гимнаст танасига кучларнинг таъсири унинг оғирлигидан 2-5 баравар ортиқ бўлиши мумкин, айниқса оёқлар билан тебранма ҳаракатлар бажарилаётганда. Таянч-ҳаракатланиш аппаратига тушадиган бундай оғир юк снаряд маҳкам ушланишини ва ишончли хавфсизлик воситасини таъминлашни талаб этади. Снаряддан ажралишлар бошга йиқилишлар ва оғир жароҳатлар олишга сабаб бўлиши мумкин.

Юқорида баён этилган қонуниятлардан ва ҳаракатлар миқдори моментларининг тенглиги қонунидан фойдаланиш оғир селпинма машқларни бажариш учун имконият яратади ва гимнастнинг ҳаракатларини энгиллаштиради. Бунинг учун машқнинг биринчи қисмида тана ОУМ таянчдан мумкин қадар узоклаштирилади ва шу тариқа бошланғич ҳолатда машқни бажариш учун мумкин қадар кўпроқ инерция моменти, селпинма ҳаракатларни бажариш жараёнида эса – ҳаракатлар миқдорининг энг кўп моменти яратилади. Машқнинг иккинчи қисмида (вертикалдан кейин) тана ОУМ гавдани тос-сон бўғимларида букиш йўли билан ёки бирон-бир бошқа усулда айланиш ўқига яқинлашади. Бу ҳолда P_2 радиусининг кичрайиши тегишли равишда бурчак тезлиги v_2 ошишига, бинобарин, тана ОУМ И селпинма ҳаракат бошланган нуқтадан юқорида жойлашган ИИ баландликка кўтарилишига олиб келади.

Кўпгина селпинма ҳаракатларни бажаришда энг яхши самарага эришиш ва гимнаст ҳаракатларини энгиллаштириш учун гавда ва оёқлар ҳаракатлари

миқдори моментларини қайта тақсимлашга тўғри келади.

Хатто турник ва ҳалқаларда олдинга селпиниб сакраб тушишлар каби оддий ҳаракатларда ҳам машқнинг биринчи қисмида, тана вертикал чизиққа яқинлашганда, гавда юқори қисмининг бурчак тезлигини оширишга, оёқларнинг бурчак тезлигини эса – сусайтиришга тўғри келади. Машқнинг иккинчи қисмида, вертикал чизиқдан ўтилганидан сўнг, аксинча, оёқлар бурчак тезлигини гавда ҳисобига оширишга, демак, уларнинг ҳаракатлар миқдори моментини ҳам оширишга тўғри келади. Селпинма ҳаракат охирида, оёқларга, улар олган ҳаракатлар миқдори моментига ёки кинетик энергияга “таяниб”, бинобарин, уларнинг бурчак тезлигини сусайтириб, шунингдек турникдан кўллар билан итарилиб, силтанма ҳаракатни бажариш ва тана ОУМни зарурий баландликка кўтариш мумкин. Ҳаракатлар миқдорининг моментини тана бўғинлари ўртасида бундай қайта тақсимлаш сакраб тушишни янада баландроқ ва чиройлироқ бажариш имкониятини беради.

Кўпгина селпинма ҳаракатларни бажариш техникаси замирида ҳаракатлар миқдори моментини тана бўғинлари ўртасида қайта тақсимлаш принципи ётади.

Гимнастика машқларини ўргатиш босқичлари ва услублари

Ўқув жараёни иштирокчилари ўқитувчи ва ўқувчидир. Уларнинг бу умумий ишга бўлган муносабатлари ва ўзаро муносабатларининг хусусияти кўшма фаолиятнинг пировард натижаси, чунончи: шуғулланувчилар машқларни бажаришга доир билимлар, ўқув ва кўникмаларни самарали ўзлаштириши, спортда юксак маҳоратга эришишини белгилайди. Ўқитувчи ва ўқувчи бир-бирига нисбатан шахслар сифатида амал қилади, уларнинг ўзаро муносабатлари эса шахсий хусусият касб этади.

Ўқитувчи ўқув жараёнининг субъекти ҳисобланади. У ишнинг кўзини билган ҳолда уни яратади, ўзгартиради, такомиллаштиради; таълимнинг белгиланган мақсадига онгли равишда, тиришқоқлик ва қатъият билан эришади. Ўқувчига у ўз педагогик таъсирлари объекти сифатида ёндашади. Ўқувчининг индивидуал хусусиятларини ўрганиб, ўқитувчи у билан ўзаро муносабатларнинг энг оқилона усулларини топишга ҳаракат қилади. Ўқувчи, унинг қобилиятлари ҳақида ахборот қанча тўлиқ бўлса, ўқув жараёни ва педагог олиб боровчи тарбиявий иш шунча самарали бўлади.

Ўқувчи машқларни ўзлаштиришга шахс сифатида, билиш ва қизғин фаолият субъекти сифатида ёндашади. Ўқитувчи билан мулоқот жараёнида у машқларнинг вазифасини, уларни бажариш техникасини англаб этади ва уларни амалда ўзлаштиради. Бу жараёнда ўқувчи ўз-ўзига нисбатан субъект сифатида амал қилади: у ўз-ўзини, ўзининг жисмоний ва руҳий имкониятлари, қобилиятларини теран ва кенг англаб этади, уларни ўрганилаётган

машқларнинг оғирлиги билан онгли равишда, тўғри нисбатлаш ва ишнинг кўзини билган ҳолда оқилона иш кўриш, керак бўлса, ўзида зарур қобилиятларни олдиндан ривожлантириш, ўз-ўзини тарбиялаш устида ишни фаоллаштиришни ўрганади.

Ўқитувчи ва ўқувчи ўртасидаги ўзаро муносабатлар бевосита ва билвосита бўлиши мумкин.

Бевосита ўзаро муносабатлар замирида бир-бирининг индивидуал хусусиятларини билиш ётади. Ўқитувчи ўқувчи соғлигининг ҳолати, жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлик даражаси, зехни, одоби ва бошқа индивидуал хусусиятларини, уларнинг келиб чиқиш тарихини яхши билиши лозим. Мазкур билимлардан фойдаланиб, у ўқувчи билан ўзаро алоқаларнинг ўқув вазифаларини янада самаралироқ ечишга қаратилган тегишли тактикасини танлайди. Ўқувчи ҳам ўқитувчи билан ўз муносабатларини тўғри ташкил этиш учун уни билиши керак.

Ўқитувчининг ўқувчи билан **билвосита ўзаро муносабатлари** ўқув материали, гуруҳ, синф жамоаси, бошқа фанлардан ўқитувчилар, ота-оналар ва таълим-тарбия жараёнига дахлдор бўлган бошқа шахслар орқали ташкил этилади. Ўқитувчи ҳар бир ўқувчи билан ишда синф жамоасига, расмий ва норасмий лидерларга, ўз ёрдамчиларига суянади.

Ўқитувчи ва ўқувчи ўртасидаги бевосита ва билвосита ўзаро муносабатлар тизимли хусусият касб этади.

Ўқитувчи ва унинг ўқувчилари ўртасидаги субъект-объект ўзаро муносабатлари мураккаб жараёнида ўқитувчининг етакчилигида гимнастика машқларини ўргатиш амалга оширилади. Бу жараённи уч босқичга ажратиш одат тусини олган: а) машқ билан таништириш, у ҳақда дастлабки тасаввурни яратиш; б) машқни ўрганиш; в) машқни бажариш техникасини мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш. Мазкур босқичлар ўртасидаги чегарани аниқ қайд этиш қийин, лекин уларни ажратиш айрим вазифаларни аниқлаш ва уларни ечиш учун методик усулларни танлашга қулайдир.

Ўрганилаётган машқ билан таништириш, у ҳақда дастлабки тасаввурни яратиш

Ўрганилаётган машқ ҳақидаги тасаввурнинг аниқлиги, унинг образи машқни онгли равишда ўзлаштиришга асос бўлиб хизмат қилади. Машқ образининг шаклланиши инъикос назариясига мувофиқ юз беради: уни билишнинг ҳиссий шакли оқилона (онгли) билиш билан тўлдирилади ва билишнинг иккала шакли натижалари амалда текширилади.

Машқ ҳақида тасаввур марказий нерв системасига сенсор системалардан келувчи ахборотга мувофиқ шаклланади. Натижада руҳий жараёнлар, чунончи: сезгилар, идроклар, тасаввурлар (билишнинг ҳиссий шакли) амал қила

бошлайди, фикрлаш фаолияти фаоллашади, билиш жараёнига гимнастнинг шахсий хоссалари аралашиши ҳам мумкин. Ўрганилаётган машққа гимнастнинг муносабати шаклланади. Машқ ҳақидаги ахборот қайта ишланиб, машқнинг жонли образи яратилганидан сўнг гимнаст уни онгли равишда бажариш учун асосга эга бўлади. Муваффақият шаклланган тасаввурнинг аниқлик даражасига ва гимнастнинг машқни унинг образига мувофиқ бажариш қобилиятларига боғлиқ бўлади.

Ўқувчиларда машқ ҳақида дастлабки тасаввурни яратиш учун қуйидаги методик усуллардан фойдаланилади: машқнинг номини айтиш, уни намойиш этиш, унинг вазифасини ва уни бажариш техникасини тушунтириш, агар шуғулланувчилар бунга қодир бўлсалар, уни амалда бажариб кўриш.

Машқнинг номини айтиш у ҳақда тасаввурни яратишда муҳим роль ўйнайди. Ҳолбуки номдан кўпинча формал фойдаланилади ёки умуман эътиборга олинмайди, кўпинча машқни уни намойиш этишдан бошлайдилар.

Мазкур усулнинг моҳияти шу билан белгиланадики, машқни терминологик жиҳатдан тўғри номлаш, барча шуғулланувчилар эътиборини тортиб, машқ номини баланд овозда, аниқ талаффуз билан айтиш талаб этилади. Айрим ҳолларда машқнинг номи сирли, алоҳида аҳамиятга молик тус касб этиши ҳам мумкин бўлиб, айна ҳол шуғулланувчиларда ижобий муносабат уйғотиши лозим. Машқнинг номи шуғулланувчиларга нафақат эмоционал, балки рағбатлантирувчи таъсир кўрсатиши ҳам керак. Шунда у марказий нерв системаси учун самарали рағбатлантирувчи омилга айланади, ҳаракатларни бажариш учун зарур бўлган муваққат шартли алоқалар тутатишига ва машқни бажаришни керакли ахборот ва энергия билан таъминлайдиган органлар ва системалар самарали ишлашига замин яратишга кўмаклашади.

Маълумки, ҳар қандай (техник, биологик, ижтимоий ва б.) тизим ишининг самарадорлиги унга киритилган ахборотнинг сифати ва тўлиқлигига, шунингдек мазкур тизимнинг уни қайта ишлаш имкониятларига боғлиқ бўлади. Ахборот ҳар қандай йўл билан чиқиб кетиши, унинг ноаниқлиги ёки ортиқчалиги ишнинг издан чиқишига, хатоларга олиб келиши мумкин. Бу гимнастларда машқ ҳақида тасаввур уйғотишга нисбатан ҳам ўринлидир. Мазкур босқичда ахборотни йўқотиш педагог айби билан юз бериши ҳам, шуғулланувчилар айби билан юз бериши ҳам мумкин.

Педагог айби билан машқ ҳақидаги ахборотнинг бир қисми:

а) машқ лозим даражада аниқ номланмагани, терминологик ноаниқликка йўл қўйилгани, номнинг мазмун кучи, бинобарин, ишонтирувчи ва рағбатлантирувчи таъсири озлиги туфайли;

б) машқ номини айтиш вақтида шуғулланувчилар эътибори лозим даражада

тортилмагани туфайли;

в) ўқув машғулоти аниқ ташкил этилмагани туфайли;

г) педагог обрўсининг пастлиги туфайли йўқолиши мумкин.

Ўқувчилар айби билан ахборотнинг бир қисми:

а) ҳаракатланиш тажрибаси озлиги, ўрганилаётганга ўхшаш ҳаракатларни билмаслик туфайли;

б) эътиборсизлик, ўрганилаётган машққа ва умуман машғулотга жиддий ёндашмаслик туфайли;

в) педагогга ҳурматсизлик туфайли идрок этилмаслиги мумкин.

Машқни намоёниш этиши – кўргазмалилик дидактик принципини амалга оширишнинг асосий қондаси. Машқ ҳақида тасаввурни яратишда унинг самарадорлиги қуйидаги омиллар билан белгиланади:

1. Техник жиҳатдан мукамаллик. Намоёниш этишда ноаниқлик машқ ҳақида ахборотнинг бир қисми бузиб кўрсатилиши ва йўқолишига олиб келади. Ё ўқувчилар мазкур ахборотни тушунмайдилар, ё машқни улар нотўғри, ҳаракатлар техникасида хатолар билан идрок этадилар. Бу машқ ҳақида аниқ тасаввур ҳосил қилишни қийинлаштиради.

2. Идрок этишнинг ўқувчилар нерв фаолияти типи билан боғлиқ бўлган индивидуал хусусиятлари. Нерв фаолиятининг бадиий типига мансуб бўлган шахслар намоёнишни аниқроқ идрок этадилар. Намоёниш вақтида уларда асосан бош мия ўнг ярим палласининг функциялари фаоллашади. Фикрловчи типга мансуб бўлган шахслар уларда бош мия чап ярим палласининг функциялари фаолроқ ишлаши боис, намоёнишни унча аниқ идрок этмайдилар. Натижада ахборотнинг бир қисми уларга етиб бормаслиги мумкин.

3. Ўқувчилар ҳаракатланиш тажрибасининг захираси. Марказий нерв системасида машқнинг аниқ образи, “андозаси” шаклланиши учун зарур бўлган махсус сезгилар ва идрокларнинг ривожланиш даражаси айни шу захирага боғлиқ бўлади. Ҳаракатланиш тажрибасининг захираси бой бўлмаган, ҳиссий билиш шакли ривожланмаган шахсларда томоша қилинган машқ образи ноаниқ, мужмал ва нотўлиқ бўлади. Бинобарин, ундан “андоза” олиш, яъни машқни бажариш қийинроқдир.

4. Эътиборни жамлаш қобилияти. Эътиборлилик машқни фаол идрок этиш кайфияти сифатида намоён бўлади. Машқни томоша қилишга эътиборсизлик ахборотнинг бир қисми олинмай қолишига, у аниқ қайта ишланмаслигига, андоза олинмиши лозим бўлган образнинг ноаниқлигига ва охир-оқибатда машқни бажаришда хатоларга сабаб бўлади.

Машқни намоёниш этиш кўргазмали куролларни қўллаш билан тўлдирилиши мумкин. Улар бажариш техникасининг намоёниш вақтида илғаш қийин бўлган бир қанча жадал кечадиган, лекин жуда муҳим жиҳатларини

атрофлича таҳлил қилишга ёрдам беради. Кўргазмали қурол сифатида гимнаст ҳайкалчасидан, машқ, унинг айрим қисмлари ва босқичларининг қоғоздаги, синф қоратахтасидаги схематик тасвиридан фойдаланилиши мумкин. Машқни намойиш этиш оғзаки тушунтиришлар билан тўлдирилиши мумкин. Педагог тушунтиришлари қанча таъсирли ва образли бўлса, машқ ҳақида берилган ахборот шунча тўлиқ ўзлаштирилади ва хотирада муҳрланади.

Аммо кўргазмалиликдан фойдаланишда меъёрга риоя қилиш, гимнастларда фикрлаш фаолиятини фаоллаштириш, уларда абстракт фикрлаш қобилиятини ривожлантириш зарурлигини унутмаслик керак. Бу ерда ҳам ахборотнинг йўқолиши педагог айби билан ҳам, шуғулланувчилар айби билан ҳам юз бериши мумкин.

Педагог хатоларига қуйидагиларни киритиш мумкин:

а) машқни аниқ намойиш этмаслик, машқни бажаришда техник нуқсонларга йўл қўйиш;

б) кўргазмалиликнинг ёрдамчи воситалари (схемалар, расмлар, гимнастларнинг моделлари, киноҳалқалар ва бошқалар.) йўқлиги;

в) ўқувчилар онгини машқни бажариш техникасининг энг муҳим жиҳатларига йўналтира олмаслик.

Ўқувчиларда қуйидаги нуқсонлар кузатилиши мумкин:

а) мазкур машғулотга ёки ўрганилаётган машққа лозим даражада жиддий қарамаслик;

б) машқ намойишини диққат билан кузатмаслик, уни бажариш усулини англаб етиш, ўз қобилиятларини машқни бажариш қийинчиликлари билан нисбатлаш истагининг йўқлиги, паришонхотирлик;

в) машқнинг моҳиятини, уни бажариш техникаси асосларини тушунмаслик.

Машқ ҳақида тасаввурни шакллантиришнинг мазкур босқичида асосий таъсир ўқувчиларнинг биринчи сигналлар тизимига кўрсатилади. Шу билан бир вақтда намойишни идрок этишда машқни бажариш усулини тушуниш ва англаб етиш учун замин яратилади.

Машқни (сезгилар, идроклар ва тасаввурлар орқали) билишнинг ҳиссий шаклидан оқилона, яъни ақлга мувофиқ билишга ўтиш машқнинг вазифасини ва уни бажариш техникасини механика, анатомия, физиология ва психология қонунларига мувофиқ тушунтириш йўли билан амалга оширилади.

Машқни бажариш техникасини тушунтириш. Бу машқ ҳақида тасаввурни яратишнинг энг муҳим ва мураккаб методик усули. Машқни бажариш техникасини тушунтиришга киришар экан, ўқитувчи у қайси гуруҳга

(статик, динамик ва ҳ.к.) мансублигини кўрсатади, у ҳақда мазмунли ва операцион билимлар билан таништиради, шундан сўнг машқнинг айрим қисмлари ва босқичларини атрофлича таҳлил қилишга киришади.

Тушунтириш мумкин қадар қисқа, образли, ёрқин бўлиши, уларнинг замирида шуғулланувчиларга таниш сезгилар, идроклар ва тасаввурлар ётиши лозим; ўқувчилар биладиган механика, анатомия, физиология, психология қонунларига суяниш, зарур ҳолда уларга керакли билимларни махсус машғулотларда ёки машқни ўргатиш жараёнида бериш керак. Педагог ўқувчилар унинг тушунтиришларини яхшироқ тушунишларига эришишга ҳаракат қилиши ва улар мазкур тушунтиришларни чиндан ҳам тўғри ўзлаштирганларига ишонч ҳосил қилиши лозим. Ўрганилаётган машқ идрок этиш учун қанча қийин бўлса, машқни намоёйиш этиш чоғида уни шунча муфассал ва аниқ тушунтириш талаб этилади.

Ҳаракатлар техникасини тушунтиришда ўқувчиларга машқни самарали бажариш учун айниқса муҳим бўлган ахборот берилади. Ҳаракатларнинг қонуниятларини ёритишга алоҳида эътибор қаратилади ва машқни бажариш усуллари айни шу қонуниятларга мувофиқ тушунтирилади. Аммо ўқувчилар педагог айби билан ҳам, ўз айби билан ҳам ахборотни тўлиқ олмасликлари мумкин.

Педагог айби билан ахборотнинг бир қисми қуйидаги методик нуқсонлар туфайли йўқолиши мумкин:

а) ҳаракатлар техникаси ва уларни бажариш усулларининг қонуниятларини тўлиқ ва тушунарли ёритмаслик, нотўғри ахборот бериш;

б) тушунтириш вақтида шуғулланувчиларнинг эътибори, хотираси ва фикрлаш жараёнларини лозим даражада ташкил этмаслик;

в) педагогда образли, эмоционал тушунтириш учун ёрдамчи воситалар (схемалар, расмлар ва бошқалар.) йўқлиги.

Ўқувчилар айби билан ахборотнинг бир қисми қуйидаги сабабларга кўра идрок этилмаслиги мумкин:

а) зарур кайфиятнинг йўқлиги, бинобарин, эътибор, хотира, фикрлаш жараёнлари ва ироданинг сустлиги;

б) ҳаракатлар қонуниятларини, демак машқни бажариш усулларини ҳам тўла тушунмаслик.

Ўрганилаётган машқ ҳақидаги ахборот нотўлиқлигининг юқорида қайд этилган сабаблари уни ўзлаштиришни қийинлаштирибгина қолмасдан, балки снаряддан тушиб кетиш, жароҳатланишга ва охир-оқибатда гимнастика билан шуғулланишга қизиқиш йўқолишига олиб келиши мумкин.

Машқни бажариб кўриш. Мазкур методик усул ўқувчилар машқ ҳақида анча аниқ тасаввур ҳосил қилганидан ва уни бажариш техникасини

тушунганидан кейингина қўлланилади. Илк уринишлар муваффақиятли бўлиши муҳимдир. Бу ўқувчиларда ўз кучига ишонч уйғотади, машғулотга, ўрганилаётган машқни ўзлаштиришга бўлган қизиқишни кучайтиради. Шу сабабли ўқувчилар бажаришга қодир бўлган машқларгина бажариб кўрилади. Аини ҳолда шуғулланувчилар машқ ҳақидаги ўз тасаввурларини унинг мураккаблик даражаси ва машқни самарали ўзлаштириш учун зарур бўлган ўз қобилиятлари билан нисбатлаш имкониятига эга бўладилар, уни онгли равишда, ижодий ва фаол бажарадилар.

Машқни идрок этиш, унинг образини яратиш жараёнида педагогдан олинган ахборотни ҳаракатларга айлантириш юз беради. Бунда ахборотни машқ образига айлантиришни амалга оширувчи энергетик жараёнлар иккинчи даражали аҳамият касб этади; биринчи ўринга ахборотни педагогдан ўқувчиларга бериш шартлари, унинг сифати, етарлилиги ва ўқувчилар томонидан уни қайта ишлаш имкониятлари чиқади.

Компьютерларда ахборотни қайта ишлаш инсон онгидан аниқроқ ва тезроқ амалга оширилади. Инсонда машқ образи шаклланишининг ҳар бир босқичида ахборот тушиб қолиши мумкин. Бунинг натижасида идрок этилаётган машқ образи ноаниқ ва мавҳум бўлиб қолади. Ўрганилаётган машқ образининг аниқлиги вақт ўтиши билан ҳам йўқолиши мумкин. Аммо инсоннинг машина олдида улкан устунлиги шундаки, у машқ ҳақидаги тасаввурга қайта идрок этиш, эътибор, хотира, фикрлаш жараёнлари, ирода ва бошқа шахсий хоссаларни фаоллаштириш йўли билан аниқлик ва тузатиш киритиши мумкин. Бундан ташқари, ўқувчи машқнинг янада аниқроқ образи шаклланишини белгиловчи ички ва ташқи механизмларни, бинобарин, машқни самарали бажариш учун зарур бўлган ҳаракатларни теран англаб етиши, машқни бажаришнинг индивидуал услубини яратиши, уни самарали ўзлаштириш учун зарур бўлган қобилиятларни ўзида ривожлантириши мумкин. Ваҳоланки, машина бунга қодир эмас – ижодкорлик, илҳомланиш ҳисси унга ёт.

Машқни идрок этиш жараёнида унинг образига аниқлик киритилади, бажариш техникаси эса кўп қарра такрорлаш йўли билан маромига етказилади. Педагог ва ўқувчилар машқни бажариш сифатини, хатолар ва уларнинг сабабларини таҳлил қиладилар, уларни бартараф этиш йўллариини излайдилар.

Машқни бажариб кўришда ўқувчилар қуйидаги қийинчиликларга дуч келишлари мумкин:

а) ҳаракатлар техникасини тасаввур қилиш, ўрганилаётган машқ кўювчи талабларни ўз қобилиятлари билан нисбатлаш қийин (“тушунаман, лекин бажара олмайман”);

б) макон ва вақтда тўғри мўлжал олиш, ҳаракатлар маромига риоя қилиш,

ҳаракатларни мувофиқлаштириш қийин (ҳалқаларда чайқалиб машқларни бажариш, таянчсиз ҳолатда айланиш ва бошқалар.);

в) хавфлилик унсурлари мавжуд бўлган машқларни бажаришда ҳимоя реакциясини енгиш, лозим даражада далиллик ва қатъият кўрсатиш қийин.

Бу қийинчиликларни енгишда педагог қуйидаги методик усуллардан фойдаланиб ўз ўқувчиларига ёрдам кўрсатиши мумкин:

а) машқни қайта намоиш этиш ва унинг энг оғир қисмлари ва босқичларида ҳаракатлар техникасини қўшимча тушунтириш йўли билан машқ ҳақида тасаввурга аниқлик киритиш;

б) ўқувчиларни ҳаракатлар кетма-кетлиги ва техникасини ўзаро муҳокама қилишга, гуруҳнинг энг яхши гимнастлари томонидан машқнинг бажарилишини томоша қилишга мажбур этиш, ўзи дуч келган қийинчиликлар ҳақида уларга гапириб бериш ва машқнинг айрим босқичлари ва қисмларида қандай ҳаракат қилиш кераклиги ҳақидаги уларнинг тушунтиришларини эшитиш;

в) маконда яхшироқ мўлжал олиш учун аниқ мўлжаллар ва овозлик сигналларни қўллаш, маконда энг мураккаб ҳолатларда тана ва унинг айрим бўғинларини қайд этишда ёрдам бериш, тренажёр ва махсус мосламалардан фойдаланиш мумкин;

г) ҳимоя реакциясини енгишга машқни қисмларга бўлиб бажариш, кўмакчи машқларни тўғри танлаш, хавфсизликни таъминлашни ташкил этиш, ўқувчилар иродасини рағбатлантириш, машқни дадил бажарувчи бошқа гимнастларни ўрнак қилиб кўрсатиш, ўйин ва беллашув методларини қўллаш йўли билан ёрдам бериш мумкин.

Машқни бажариб кўришда ўқувчиларнинг машқ образидан машқнинг ўзини яратиш (ундан андоза олиш) қобилияти бўртиб намоён бўлади. Бу қобилиятнинг намоён бўлишида ҳаракатларни мувофиқлаштириш, мускул кучи, букилувчанлик, ҳаракатларда илдамлик, зехн, машқни аниқ тасаввур қилиш, ҳаракатлар кетма-кетлиги ва қонуниятларини эслаб қолиш, бардам кайфият, машғулотга умумий муносабат муҳим роль ўйнайди. Машқни ўзлаштириш жараёнида идеал (образ) моддий шакл-шамойил касб этади, яъни машқни бажариш сифатига айланади.

Ўрганилаётган машқ ҳақида тасаввур яратиш методикасини таҳлил қилганда шуни қайд этиш лозимки, тасаввурнинг аниқлиги ҳар бир методик усулнинг афзалликларидан оқилона ва моҳирона фойдаланишга боғлиқ бўлади. Бу ерда тадрижий кетма-кетликда ва инъикос назариясига мувофиқ инъикоснинг ҳиссий, оқилона ва амалий шакллари, бинобарин, биринчи ва иккинчи сигналлар тизимлари фаол ишга жалб қилинади; икки шахс – ўқитувчи ва ўқувчи бир-бири билан фаол ўзаро алоқа қилади, уларнинг иккаласи ҳам мураккаб субъект-объект муносабатларига киришади. Бунда ўқитувчи етакчи

роль ўйнайди. У ўқувчиларни машқни фаол ўзлаштиришга тайёрлайди, чунончи: уларнинг зехни, хотираси, фикрлаш фаолияти ва иродасини уюштиради, уларни ўқишга фаол, ижодий ёндашишга рағбатлантиради.

Мазкур тайёргарлик ишисиз ўрганилаётган машқ ҳақида аниқ тасаввур яратиш қийин, бу эса, ўз навбатида, кейинги босқичларда таълимни қийинлаштиради.

Ўрганилаётган машқ ҳақида тасаввур яратиш устида ўқитувчи ва ўқувчи биргаликда ишлаши вариантини келтирамиз (1-жадвал).

Ҳар бир методик усулдан кейин педагог бир-икки ўқувчига саволлар бериш йўли билан машқ ҳақида туғилаётган тасаввур даражасини аниқлайди.

Шу тариқа у, бир томондан, уларнинг билиш фаолиятини янада фаоллаштиради, бошқа томондан эса – уларда пайдо бўлаётган тасаввур, умумий ва индивидуал хатолар, ноаниқликлар ҳақида ноёб ахборот олади.

Ўқувчиларнинг билиш фаолиятини янада фаоллаштириш учун қўшимча методик усуллар, чунончи: идрок этишнинг, машқни оғзаки баён этишнинг ёки машқни бажариш усулларини ёрдамчи воситалар ёрдамида намойиш этишнинг аниқлик даражасига баҳо бериш, макташ, ўйин, беллашув ва бошқа усулларнинг элементларидан фойдаланиш мумкин.

1-жадвал

Ўрганилаётган гимнастика машқи ҳақида тасаввур яратишда ўқитувчи ва ўқувчининг ҳаракатлари

Ўқитувчининг ҳаракатлари (методик усуллар)	Ўқувчининг ҳаракатлари
Машқ номини айтиш	Мазкур машқ ҳақидаги ўз тасаввурлари ҳақида гапириб бериш, унинг схемасини чизиш, гимнаст модели («ассистент») ёрдамида кўрсатиш
Машқни намойиш этиш	Машқ ҳақида илгари туғилган тасаввур (образ)га оғзаки ҳисобот бериш, схемада тасвирлаш, «ассистент» ёрдамида кўрсатиш йўли билан аниқлик киритиш, машқни бажариш усули ҳақида ўз фикрини билдириш
Машқни бажариш техникасини тушунтириш	Машқни бажариш техникасини расмда кўрсатиш орқали гапириб бериш ва «ассистент» ёрдамида машқ ҳақидаги тасаввурга аниқлик киритиш
Ўқувчилар машқни бажариб кўриши	Машқ ҳақидаги тасаввурни ўз мушакларида сезиш, кўриш, эшитиш ва бошқа сезгилари ва идроклари билан тўлдириш ҳамда бу ҳақда қисқача гапириб бериш, расмга, машқнинг «ассистент» ёрдамидаги намойишига тузатишлар киритиш
Қайта намойиш этиш ва техникани тушунтириш	Машқнинг энг муҳим қисмлари ва босқичларини бажариш техникасига аниқлик киритиш, уни янги идроклар билан тўлдириш ва бу ҳақида қисқача гапириб бериш, расмга тузатишлар киритиш ва «ассистент» ёрдамида намойиш этиш

Мактабгача катта ёшдаги ва кичик мактаб ёшидаги болаларда машқ ҳақида тасаввур яратишда намойиш этиш етакчи методик усул ҳисобланади. Айни ҳол уларда идрок этишнинг ҳиссий шакли оқилона идрок этишдан яхшироқ ривожлангани билан изоҳланади. Улар катталарнинг ва ўз тенгдошларининг ҳаракатларидан анча аниқ нусха кўчирадилар. Намойишдан кейин дарҳол тушунтириш машқнинг ҳали унча аниқ бўлмаган образини бузиши мумкин. Шу боис машқни бажариш усули ҳақида қисқача изоҳлар уни кўргазмали воситалар ёрдамида намойиш этиш вақтида берилади. Гимнастлар онгида ўрганилаётган машқ ҳақида анча аниқ тасаввур ҳосил бўлгач, уни ўрганишга ўтилади.

Машқни ўрганиш.

Машқни ўрганишда у ҳақда илгари олинган тасаввурларга ҳаракатлар техникасининг мумкин қадар кўпроқ параметрларига кўра аниқлик киритилади, ўз ҳаракатлари устидан мустақил назорат ўрнатилади, бажариш техникасидаги хатолар бартараф этилади, ҳаракатлар маданияти такомиллаштирилади, машқ техникаси асослари ўзлаштирилади.

Мазкур босқичда таълим методикаси асосан ўрганилаётган машқни яхлит бажариш усулларида ва техниканинг айрим деталларини такомиллаштиришдан таркиб топади. Машқ ҳақидаги тасаввурга аниқлик киритиш – жуда оғир ва сермеҳнат жараён. Бу ерда ўқувчиларга қуйидаги методик усуллари қўллаш орқали ёрдам бериш мумкин:

- а) ўрганилаётган машқ ҳақидаги тасаввур тўғрисида, шунингдек муваффақиятли ва муваффақиятсиз уринишлар натижасида олинган тасаввурлар, дуч келинган қийинчиликлар тўғрисида ўқувчилар ҳисоботи, мазкур ахборотга мувофиқ таълим методикасига зарурий тузатишлар киритиш;
- б) ўрганилаётган машқ техникасини уни яхши ва ёмон ўзлаштирган ўқувчилар томонидан муҳокама қилишни ташкил этиш;
- в) ўрганилаётган машқни бажариш натижасида педагогнинг ўзида шаклланган ҳаракатларга доир тасаввурлар билан ўқувчиларни таништириш;
- г) яқинлаштирувчи машқларни қўллаш;
- д) ўқувчиларга жисмоний ёрдам кўрсатиш, мадад бериш, машқни фаол бажаришга уларни руҳлантириш;
- е) машқнинг ўзлаштириш қийин бўлган айрим ҳолатларини қайд этиш ва ҳаракатлар техникасини тушунтириш.

Машқ ҳақида тасаввурга аниқлик киритиш учун ишда тизимлар: ҳаракатланиш, кўриш, эшитиш, вестибуляр, тактил системаларнинг ўзаро таъсири айниқса муҳимдир. Ҳар бир муайян ҳолда уларнинг биттаси етакчи роль ўйнайди.

Ўрганилаётган машқ образи ва унинг айрим унсурлари, ўз шахсий имкониятлари ҳақида мутлақо аниқ тасаввурларгина гимнастга машқни онгли, дадил, ишонч ва қатъият билан бажариш имконини беради.

Машқ ҳақида тасаввурларнинг аниқлиги у ҳақда сенсор тизимлардан олинган ахборот сифати ва миқдорига боғлиқдир. Уларнинг ишини фаоллаштириш учун қуйидаги методик усуллар қўлланиши мумкин:

а) ҳаракатларнинг маконга оид тавсифларига аниқлик киритиш учун мўлжалларни белгилаш;

б) у ёки ҳаракатни бошлаш, кўпроқ мускул кучини ишга солиш лозим бўлган пайтларни айтиб туриш;

в) машқни бажаришнинг ритмик суратини аниқлаш;

г) шуғулланувчиларнинг машқ ҳақида жами ахборотни идрок этишда ўз сезгиларини таҳлил қилиш ва умумлаштиришга қаратилган ақлий фаолиятини янада фаоллаштириш.

Оғир машқни бажаришга илк уринишларда ноаниқ, янглиш ҳаракатларни четлаб ўтиш қийин ва бу ерда йўл қўйилган ноаниқликларни ўз вақтида тузатиш улкан аҳамият касб этади. Бунинг учун педагог ўқувчиларнинг машқ ва уни бажариш борасидаги ўз имкониятлари ҳақидаги тасаввурларига мунтазам равишда аниқлик киритиши, ўз ҳаракатларини бошқариш ва ўзини ўзи назорат қилишни ўргатиши, ҳаракатлар техникасига доир қўшимча тушунтиришларни ўз вақтида киритиши лозим.

Хато – қўйилган мақсадга эришиш имкониятини бермаган ҳаракат. Унга қуйидаги мезонларга мувофиқ баҳо берилади:

а) таълимнинг мазкур босқичи учун қўполлик даражасига кўра;

б) бошқа янглиш ҳаракатлар билан алоқасига кўра;

в) янглиш ҳаракатни белгилаган омил (сабаб)га кўра.

Хато сабаблари машқни бажариш техникасини яхши тушунмаслик, қобилиятлар суст ривожлангани, интизомсизлик, қатъиятсизлик, кўрқоқлик, тарбиясизлик бўлиши мумкин.

Янглиш ҳаракатларга йўл қўйиш мумкин эмас – кўникма тусини олган хатони бартараф этиш жуда қийин. Агар хато кўникмага айланган бўлса, уни бартараф этиш учун қуйидаги методик усуллар қўлланиши мумкин:

а) кераксиз шартли алоқалар ҳосил бўлиш жараёнини тўхтатиш учун машқни бажаришни вақтинчалик тўхтатиб туриш;

б) машқни бошқа томонга қайта ўргатиш;

в) қийиндан осонга қараб ҳаракатланиш қоидасидан фойдаланиш;

г) ўз хавфсизлигини ўзи таъминлашни ўргатиш; д) бажарилган машқ (тўғри ва янглиш ҳаракатлар, ҳаракатларни мувофиқлаштиришда дуч келинган қийинчиликлар ва бошқалар.) тўғрисида оғзаки ҳисобот беришни талаб қилиш.

Бундай оғзаки баён этиш жараёнида гимнаст кўпинча ҳаракатлар техникасини яхшироқ англаб етади, машқ ва унинг айрим унсурлари ҳақидаги тасаввурга аниқлик киритади. Ўқувчининг ҳисоботи педагогга машқ ҳақида тасаввурга аниқлик киритиш учун энг самарали методик усулларни танлаш имкониятини беради.

Машқни ўрганиш босқичининг давомийлиги машқ тузилишининг мураккаблигига, шуғулланувчиларнинг уни ўзлаштиришга умумий ва махсус тайёргарлик даражасига, уларнинг нерв системаси типига (бадий, фикрловчи, ўрта), педагогнинг методик маҳоратига боғлиқ бўлади.

Мазкур босқич одатда ўқувчилар ўрганилаётган машқни мустақил ва тўғри бажара бошлаганларидан сўнг яқунланади. Тўғри, бунда ҳаракат

техникасининг айрим унсурларини бажаришда баъзи бир ноаниқликлар ҳали мавжуд бўлиши мумкин.

Машқни бажариш техникасини мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш.

Хатолар бартараф этилиб, машқ анча ишонч билан ва аниқ бажара бошланганидан сўнг, уни бажариш техникасини такомиллаштиришга ўтилади. Ўқувчиларга машқни машғулотларнинг ўзгарувчи шароитларида бажариш ўргатилади. Бунда қуйидаги методик усуллар қўлланиши мумкин:

а) ўрганилган машқ бажарилаётган снаряд баландлигини ўзгартириш, уни бошқа жойга ўрнатиш;

б) ўрганилган элементни бошқа элементлар билан бирлаштириш ёки унга турли комбинацияларни киритиш, уларни машқларда шуғулланувчилар кўникмаган шароитларда бажариш;

в) ўрганилган машқлар ва комбинацияларни бажариш сифатига баҳо бериш учун машққа тажрибали ҳакамларни таклиф қилиш, машқларни энг яхши ёки энг кўп бажаришга беллашув ўтказиш;

г) толиқиш, кучли руҳий ҳаяжонланиш ёки тушкунлик фонида машқларни бажариш;

д) комбинацияни унга 2-3 та кўшимча элементни киритиш ҳисобига сунъий равишда узунлаштириш.

Юқорида санаб ўтилган методик усуллар асосий ҳисобланади, улар амалиёт синовидан ўтган ёки ундан келиб чиқади. Аммо машқларни ўргатиш, уларни бажариш техникасини мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришнинг янги, янада самаралироқ усулларини яратиш, топиш учун кенг имкониятлар берилади. Бу имкониятлар гимнастика машқлари техникасини, улар шуғулланувчиларга қўювчи талабларни атрофлича таҳлил қилишда, гимнастларнинг индивидуал қобилиятларини ўрганиш методикасини такомиллаштириш ва уларни машғулотлар жараёнида ўз вақтида ривожлантиришда ўз ифодасини топади.

Гимнастларнинг шахсий хоссаларини ўрганиш ва тарбиялаш ҳам кенг имкониятлар яратади. Бу масала деярли ўрганилмаган. Ҳолбуки, инсон табиати, тарбияси ва қобилиятларини амалда унинг шахсий фазилатлари намоён этади.

Машқларни ўргатишда дидактика принципларини амалга ошириш

Гимнастика машқларини самарали ўргатиш дидактика принципларига, шунингдек уларни амалга ошириш қоидаларига риоя қилишни талаб этади.

Онглилик ва фаоллик принципини амалга ошириш қоидалари:

а) дарс олдидан ва ҳар бир машқ, комбинацияни ўргатишда, гимнастларда ҳаракатланиш ёки руҳий қобилиятларни ривожлантиришда, педагогнинг таълим ва тарбия иши билан боғлиқ бўлган тadbирларни ўтказишда вазифаларни қўйиш;

б) машғулотларда машқларни бажариш сифати, интизом ва фаоллик, хавфсизликни таъминлаш, ёрдам кўрсатиш ва хоказолар устидан мунтазам назорат ўрнатиш;

в) шуғулланувчилар томонидан машқларни бажариш сифатини таҳлил қилиш, янглиш ҳаракатларни ўз вақтида аниқлаш ва уларнинг сабабларини ҳамда уларни бартараф этиш йўллари кўрсатиш;

г) шуғулланувчилар муваффақиятини, уларнинг ташаббускорлиги ва фаоллигини рағбатлантириш, ишەкмаслик, пассивликни қоралаш.

Кўрғазмалилик принципини амалга ошириш йўллари:

а) машқни яхши намойиш этиш;

б) кўрғазмали қуроллар, расмлар, схемалар, чизмалар, киноҳалқаларни кўрсатиш;

в) турли мўлжаллар, чеклагичлар ва бошқа мосламаларни қўллаш;

г) гимнастикачи ҳайкалчаси ёрдамида образли қилиб оғзаки тушунтириш ва б.

Тизимлилик ва тадрижийлик принципи ўрганилаётган машқларни аста-секин мураккаблаштириш, дарсда, дарслар тизимида, йил мобайнида ва бир неча йиллар мобайнида шуғулланувчиларга тушадиган жисмоний ва психологик юкни ошириш йўли билан амалга оширилади.

Қулайлик принципи қуйидаги йўллар билан амалга оширилади:

а) ўқувчиларнинг қобилиятларига мувофиқ ўрганиш учун машқларни тўғри танлаш;

б) ўқув материални ўзлаштиришни осонлаштирувчи тайёргарлик машқлари, мосламалар ва тренажёрларни қўллаш;

в) мўлжалланган машқлар ва дастурий материални самарали ўзлаштириш учун зарур бўлган қобилиятларни ўз вақтида ривожлантириш;

г) хавфсизликни таъминлаш, ўз вақтида ёрдам қўлини чўзиш билан.

Тарбияловчи таълим принципи қуйидагиларда ўзининг амалий ифодасини топади:

а) таълим беришнинг илмийлигида; ҳар бир ўқувчига индивидуал ва шахсий ёндашувни қўллашда;

б) педагогнинг ўз командалари, кўрсатмалари, илтимослари ва сигналларини аниқ ва ўз вақтида бажариш талабларида;

в) машқларни, педагог топшириқларини мустақил бажаришда, жамоадаги ҳаракатларда (ўйинлар, мусобақалар, меҳнат жараёнлари) ва ўз манфаатларини жамоа манфаатларига бўйсундиришда;

г) атрофдагиларга, айниқса катталарга ҳурматни, ўйинларда, хавфсизликни ташкил этиш ва ёрдам қўлини чўзишда, жамоанинг умумий мақсадларига эришишда шерикчилик ҳиссини тарбиялашда;

д) қўйилган мақсадларга эришишда қатъият, тиришқоқлик ва дадилликни ҳамда бошқа шахсий фазилатларни тарбиялашда;

е) жиҳозлар, спорт инвентари, давлат ва жамоатнинг бошқа мол-мулкани авайлаб асраш талабларида;

ж) залда, майдончада бажариладиган ишларга, инвентарь ва жиҳозларни таъмирлашга ўқувчиларни жалб қилишда ва бошқалар.

Гимнастика дарсларида шаклланган кўникмалар, одатлар, хулқ-атвор услуби, машғулотларга муносабат, интизомлилик, уюшқоқлик “ижобий кўчириш” механизми таъсирида бошқа турдаги фаолиятда, ўзга шароитларда (ўқишда, ишда, жамоада ва оиладаги муносабатларда) ҳам намоеён бўлади. Спорт-педагогик фан сифатидаги гимнастиканинг амалий хусусияти,

педагогнинг жисмоний тарбиялаш бўйича меҳнатининг улкан ижтимоий аҳамияти ана шундан иборат.

Гимнастика билан узоқ вақт шуғулланиш гимнастнинг шахсида ўзига хос из қолдиради. Бу из – унинг спорт, ўқув-машқ фаолияти тузилиши ва педагогнинг тарбиявий таъсирлари тизими, унинг жисмоний ва маънавий қиёфаси интиҳоси.

Гимнастлар билан ўқув-машқ ишида дидактика принципларидан алоҳида-алоҳида эмас, балки бир-бирига боғлаб, муайян жуфтликлар сифатида фойдаланиш тавсия этилади. Масалан: таълимнинг илмийлиги принципи ва қулайлик принципи; билимлар, ўқув ва кўникмаларни ўзлаштиришда тизимлилик принципи ва таълимнинг ҳаёт билан алоқаси принципи; билимларнинг мустаҳкамлиги принципи ва уларни амалда қўллашда эркинлик, мослашувчанлик принципи; таълимда кўрғазмалилик принципи ва абстракт фикрлаш қобилиятини ривожлантириш принципи ва ҳ.к.

Принципларни бундай бириктириш зарурияти шу билан белгиланадики, уларни алоҳида-алоҳида қўллаш муқаррар тарзда таълимда бир ёқламаликка сабаб бўлади, бу эса педагогик мақсадлар кенглигига, уларнинг умумлаштирувчи хусусиятига зиддир. Принципларнинг уйғун бирлиги, бир-бирини бойитиши ва шу билан бир вақтда ҳар бир принципнинг амал қилиш шаклини аниқлаш таълимни шахснинг камол топишига кўмаклашадиган тарзда ташкил этишни таъминлайди. Бу тарбия принципларига ҳам тегишли.

Спорт педагогикаси назариячилари тарбия ҳар бир қадамда турли, сиртдан қарама-қарши педагогик вазифаларни биргаликда ечишни талаб қилишини кўрсатадилар. Унинг “инсонга мумкин қадар талабчанлик, унга мумкин қадар кўпроқ ҳурмат”, деган принципи ҳаммага яхши маълум.

Гимнастика машқларини ўргатиш жараёни, ўқув-машқ ишини ташкил этиш, педагогнинг гимнастлар билан ўзаро муносабатлари тарбияловчи хусусият касб этиши лозим. Таълим ва тарбия яхлит педагогик жараённинг бир-бири билан боғлиқ томонлари сифатида амал қилгандагина улар умумий (соғломлаштириш, таълим ва тарбияга оид) ва махсус (айни ҳолда гимнастикага оид) вазифаларни ечишга қодир.

Мазкур талаб инсоннинг ичдан боғланган хоссалар (қобилиятлар) яхлит тизими сифатидаги табиатидан табиий келиб чиқади. *Шахсни ҳар томонлама камол топтириш вазифасини* ҳал қилишда айна шу тамойилдан келиб чиқиш ўринли бўлади. Уни ҳар бир махсус таълим доирасида шакллантириладиган турли қобилиятларнинг ёнма-ён мавжудлиги сифатида тасаввур қилиш мумкин эмас. Қобилиятларни кенг ривожлантириш уларнинг диалектик ўзаро алоқасини, чунончи: яхши ривожланмаган қобилиятлар ўрнини яхшироқ ривожланган қобилиятлар ҳисобига тўлдиришни, фаолиятнинг қўйилган мақсади, вазифалари ва шароитларига қараб машқни самарали ўзлаштириш учун зарур бўлган қобилиятлар тузилишини ўзгартиришни назарда тутати.

Таълимнинг юқорида баён этилган принциплари билан бир қаторда қуйидаги принциплар ҳам яхши самара беради:

*таълимни қийинчиликнинг энг юқори даражасида амалга ошириш;
жадал суръатларда олға силжиш;*

*назарий билимларнинг етакчи роли;
таълим жараёнини англаб етиш;
барча ўқувчилар (кучлилар ва кучсизлар) бир маромда ривожланиши.*

Гимнастика машқларини самарали ўргатиш методлари, усуллари ва шартлари

Гимнастикани малакали ўқитиш таълим, тарбия ва спорт машқларининг назарий ва услубий асосларини мустаҳкам ўзлаштиришни тақозо этади. Аммо шу билимларнинг ўзигина кифоя қилмайди, улар педагогик амалиёт жараёнида мустаҳкамланиши ва маромига етказилиши лозим.

К.Д.Ушинский ўқитиш методини китобдан ёки ўқитувчининг сўзларидан ўрганиш мумкинлигини, лекин мазкур методни қўллаш кўникмасини фақат фаолият ва узоқ муддатли амалиёт жараёнида ўзлаштириш мумкинлигини кўрсатган эди. Амалий фаолият жараёнида ҳар бир педагог ўз индивидуал феъл-атвори ва шахсий хоссаларига қараб, энг самарали методлар ва методик усулларни танлайди. П.Ф.Лесгафт: “Метод – бу мен”, деган эди. У ёки бу методнинг танланиши ўқув вазифаси, ўрганилаётган машқнинг хусусияти ва оғирлик даражаси, машғулот ўтказилаётган вақт, жой ва шароитлар, гимнастларнинг жисмоний ва техник тайёргарлиги, таълимнинг умумий ва хусусий вазифалари билан белгиланади.

Гимнастика машқларини ўргатишда оғзаки метод, кўргазмали намойиш этиш методи, машқ қилиш методи қўлланилади.

Оғзаки метод амалда қуйидаги методик усуллар орқали амалга оширилади: тавсифлаш, тушунтириш, ҳикоя қилиш, йўл-йўриқ кўрсатиш, кўрсатма, команда, фармойиш бериш, илтимос қилиш. Оғзаки метод ва унинг усуллари ёрдамида асосан иккинчи сигналлар тизимига таъсир кўрсатилади. Машқларни аста-секин ўзлаштириш жараёнида шуғулланувчиларда фаол фикрлаш фаолиятига рағбат уйғотилади.

Кўргазмали намойиш этиш методи машқни кўрсатиш, турли кўргазмали қуроллар, снарядларнинг макетлари ва гимнастикачи ҳайкалчасини намойиш этиш, мўлжаллар, ҳаракатларни чеклагичлар ва бошқа мосламалардан фойдаланиш орқали амалга оширилади. Айни ҳолда асосан биринчи сигналлар тизимига таъсир кўрсатилади. Кўз анализатори фаол ишга солинади. Шуғулланувчиларда намойиш этилган машқнинг кўз билан кўрилиб, хотирада муҳрланган образи, андозаси яратилади. Бу андоза идеал намойиш этилган машқ техникасига қай даражада аниқ мувофиқ келса, шуғулланувчи уни шунча тез ва тўғри бажаради (ундан нусха кўчиради).

Машқ қилиш методи асосан шуғулланувчиларнинг ҳаракатларига таъсир кўрсатиш имкониятини беради. Бунда аста-секин машқнинг ҳаракат сифатидаги образи, ҳаракатланиш ўқув ва кўникмаси шаклланади. Бу ерда билишнинг ҳиссий шакли (сезгилар, идроклар ва тасаввурлар) оқилона билиш, фаол ақлий фаолият, амалиёт билан бирикади ва бу пировард натижада ўрганилаётган машқ техник жиҳатдан тўғри бажарилишига олиб келади. Мазкур метод доим юқорида кўриб чиқилган методлар билан уйғунликда қўлланилади. Уларни тўғри бириктириш педагогга машқни тезроқ ўргатишга кўмаклашади.

Машқ қилиш методи машқни яхлит ва қисмларга бўлиб бажариш тарзида қўлланилади.

Яхлит методда машқ унинг номи айтилиб, ҳаракатлар техникаси намоёиш этилгани ва тушунтирилганидан сўнг дарҳол, тайёрловчи ёки яқинлаштирувчи машқларсиз бажарилади. Бу метод машқни қисмларга бўлиб ўрганишга қараганда самаралироқ ҳисобланади. Аммо бу фикр техник жиҳатдан унча мураккаб бўлмаган машқларга нисбатангина ўринлидир.

Ўргатишнинг яхлит методини қўллаш учун қулай шароит гимнастикачи ва педагог хавфсизликни таъминлаш ва ёрдам кўрсатишнинг самарали усуллари ва воситаларига эга бўлган ҳолларда яратилади. Гимнастикачиларга оғир машқларни ўргатишда тренажёрдан фойдаланилади. Улар гимнастикачи ҳаракатлари устидан назорат функцияларини ўз зиммасига олади ва анча мураккаб машқларни яхлит метод ёрдамида ўрганиш учун имконият яратади. Бу методнинг бир неча турлари бор:

- а) ўрганилаётган машқни мустақил бажариш;
- б) машқни йўлга солувчи қўл ёрдамида бажариш;
- в) секинлаштирилган ёки тез ўргатиш;
- г) машқни тренажерда, паролон ўра устида бажариш.

Қисмларга бўлиб ўргатиш методи ёрдамида техник жиҳатдан оғир гимнастика машқлари ўрганилади. Улар олдиндан нисбатан мустақил таркибий қисмларга ажратилади ва уларнинг ҳар бири алоҳида ўрганилади. Машқни қисмларга ажратишда уни ҳаддан ташқари “майдалаб” юбориш ярамайди, чунки бунда машқни яхлит бажаришга хос бўлмаган сезгилар ва идроклар вужудга келиши мумкинки, айнаи ҳол машқни ўзлаштиришни янада қийинлаштиради. Ажратилган қисмнинг ҳар бири имкониятга қараб нисбатан мустақил машқдан иборат бўлиши лозим.

Машқни қисмларга ажратиб ўргатиш методининг икки турини фарқлаш одат тусини олган:

а) ўрганилаётган машқнинг бир қисмини ёки унинг бир нечта босқичларини қамраб олувчи нисбатан йирик топшириқлардан фойдаланишга асосланган метод;

б) машқнинг айрим босқичлари ва ҳаракатлари, гавдани тутиш, ҳаракатлар миқдорининг моменти, ҳаракатларда хатони тузатиш йўллари ҳақидаги тасаввурларга аниқлик киритиш учун қўлланиладиган тор вазифаларни ечиш методи. Машқни мазкур метод ёрдамида ўрганишда қуйидаги методик усуллардан фойдаланилиши мумкин:

- а) машқнинг у ёки бу босқичида танани ёки унинг айрим бўғинларини вақтинчалик қайд этиш;
- б) машқнинг ўрганилаётган қисми ёки босқичидан ўтказиш;
- в) ҳаракатни имитация қилиш;
- г) ҳаракатнинг бошланғич ва пировард шартларини ўзгартириш;
- д) машқни бажариш техникасида энг муҳим омилни ўзлаштириш.

У ёки бу метод ва методик усулларнинг танланиши шуғулланувчиларнинг қобилиятлари ва тайёргарлик даражаси, педагог малакаси ва унинг ижодий фаоллиги билан белгиланади.

Машқларни яхлит ва қисмларга бўлиб бажариш қуйидаги методик усуллар билан тўлдирилади:

- а) яқинлаштирувчи машқлар билан;
- б) қўшимча кўриш ва овозли мўлжаллар билан;
- в) жисмоний ёрдам билан;
- г) таълим шартларини ўзгартириш билан.

У ёки бу методдан фойдаланишда ўқувчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олишга тўғри келади. Маълумки, олий нерв фаолиятининг бадиий типига мансуб бўлган шахслар учун машқни намойиш этиш, кўргазмали қуроллардан олинадиган ахборот, фикрловчи типга мансуб шахслар учун эса – ҳаракатларнинг қонуниятлари ҳақидаги ахборот айниқса муҳим аҳамият касб этади. Айни шу сабабли, амалда бир вақтнинг ўзида бир нечта методлардан турли бирикмаларда фойдаланишга тўғри келганида, уларнинг бири доим етакчи метод ҳисобланади.

Яқинлаштирувчи машқлар машқ ҳақида тасаввурларни яратиш ёки уларга аниқлик киритиш учун қўлланади. Улар ўрганилаётган машқнинг ҳар бир босқичида ҳаракатлар хусусиятини ҳис этиш ва тушунишга ёрдам беради. Мазкур машқларни танлашда қуйидаги қоидаларга риоя этилади:

а) яқинлаштирувчи машқлар ҳаракатлар тузилишига кўра ўрганилаётган машқ ёки унинг асосий қисмларига ўхшаш бўлиши керак;

б) машқнинг иш режасида (дарс конспектида) машқларни оғирлик даражаси ўсиб боришига қараб жойлаштириш талаб этилади, бу ҳаракатларни мувофиқлаштиришнинг оғирлик даражасига ҳам, ишга солинадиган мускул кучи ҳажмларига ҳам тегишли;

в) олдинги яқинлаштирувчи машқ ўзлаштирилганидан кейингина навбатдаги шундай машққа ўтиш лозим;

г) шуғулланувчилар ўрганилаётган машқни ўзлаштиришга қанча кам тайёрланган бўлсалар, улар шунча кўп яқинлаштирувчи машқларни бажаришлари талаб этилади.

Болалар, хотин-қизлар, қариялар билан машғулотларда яқинлаштирувчи ва тайёрловчи машқларни танлай билиш айниқса муҳимдир.

Ўқув жараёнида яқинлаштирувчи машқлар билан бир қаторда тайёрловчи машқлар ҳам қўлланади. Уларнинг ёрдамида шуғулланувчиларда ўз вақтида, мураккаб машқларни ўргатишга киришилгунга қадар, зарур ҳаракатланиш ва руҳий қобилиятлар, сенсор тизимлар ва энергия билан таъминлаш тизимлари ривожлантирилади.

Яқинлаштирувчи ва тайёрловчи машқларни танлаш, уларни бажариш методикаси ўрганилаётган машқ техникасининг хусусиятлари, шуғулланувчиларнинг конституцион, руҳий ва шахсий хусусиятлари, уларнинг умумий ва махсус тайёргарлик даражаси билан белгиланади.

Кўриш ва эшитиш мўлжаллари машқ ҳақида, унинг вақт, макон ва куч параметрлари ҳақида, шунингдек тананинг турли бўғинлари билан

ҳаракатларни мувофиқлаштириш тўғрисида тўғри тасаввур ҳосил қилишга кўмаклашади.

Мўлжаллар сифатида турли предметлар, деворлар, шифтдаги белгилар, махсус белги қўйилган қалқонлар, снаряд яқинида ўрнатилган чеклагичлар, осиб қўйилган тўплар, полга ёки тўшакларга тортилган чизиклар ва ҳоказолардан фойдаланилади. Овозли сигналлар ҳаракатлар маромини ўзлаштириш, мускул кучини ўз вақтида ишга солиш учун қўлланилади. Буларнинг барчаси ўқувчига маконда мўлжал олишга ёрдам беради, машқни янада тўғрироқ бажаришга кўмаклашади, ўз ҳаракатларига баҳо бериш учун имконият яратади.

Ёрдам бериш ва хавфсизликни таъминлаш шуғулланувчилар учун оғир бўлган, янги машқларни бажаришда муҳим роль ўйнайди. Айтиб туриш, ритмик сигналлар бериш билан бир қаторда баъзан ўқувчига жисмоний ёрдам кўрсатишга тўғри келади. У ўқувчи маконда яхши мўлжал олмаганда, мускул кучи, ҳаракатларни мувофиқлаштириш қобилияти лозим даражада ривожланмаганда, қатъиятсиз ва қўрқоқ бўлганда зарур. Ёрдам кучли руҳий ҳаяжонни сўндиради, ўз кучига ишонч уйғотади, ўқувчини дадил ва қатъий ҳаракатларга ундайди.

Ёрдам кўрсатишда қуйидаги методик усуллар қўлланади:

а) машқни ёки унинг айрим қисми, босқичини маромига етказиш, ҳаракатнинг муайян нуқтасида танани ёки унинг айрим бўғинини қайд этиш;

б) итариш, ушлаб туриш ва айлантуриш. Мазкур методик усулларни қўллашда муайян меъёрни сақлаш керак. У ўқувчининг янги машқни бажаришга умумий ва махсус жисмоний, техник ва руҳий тайёргарлиги даражаси билан белгиланади.

Шуғулланувчилар жисмоний ёрдамга кўникиб қолмасликлари учун уларга юзага келувчи қийинчиликларни мустақил бартараф этиш имкониятини ўз вақтида бериш керак. Бундай ёрдамга хотин-қизлар ва болалар айниқса тез кўникадилар. Ўрганилаётган машқни ўзлаштиришга қараб жисмоний ёрдамдан хавфсизликни таъминлашга ўтилади, сўнгра ундан ҳам воз кечилади.

Махсус мосламалар ва тренажёрлар шуғулланувчилар оғир машқларни ўзлаштиришини енгиллаштириш, ўқув-машқ жараёнининг самарадорлигини янада ошириш учун қўлланилади. Махсус мосламалар ва тренажёрларга қуйидагилар киради:

а) гимнаст анжомлари (муҳофаза бинтлари ва ҳ.к.);

б) ёрдамчи воситалар ва снарядлар (осма белбоғ, поролон валиклар, кўчма ва буриладиган супалар, паст снарядлар, “қўзикоринлар”, поролон ўра ва б.);

в) кўрғазмали қуроллар (расмлар, схемалар, гимнастикачи ҳайкалчалари ва б.);

г) ўргатиш мосламалари ва тренажёрлар.

Таълим шартларини ўзгартириш метод сифатида кўникма шаклланишининг кейинги босқичларида, ўрганилаётган машқнинг техник

асоси мукаммал ўзлаштирилганидан сўнг, у комбинацияда аниқ бажарила бошлаганида қўлланилади.

Гимнастика машқларини самарали ўргатиш шартларини кўриб чиқамиз.

Машқларни ўргатиш самарадорлиги энг аввало шуғулланувчиларнинг ўқув жараёнига ва мазкур спорт туридаги машқларга бўлган муносабати билан белгиланади.

Муваффақиятга эришишнинг иккинчи муҳим шarti – педагогнинг юксак касбий маҳорати, маънавий фазилатлари, шуғулланувчилар орасидаги обрўси, уларнинг маънавий дунёсига кириш, жисмоний ва рухий ҳолатини тушуниш, ҳар бир машғулотда ўқувчиларнинг иш қобилиятини аниқлаш, ҳар бир ўқувчининг имкониятларига мувофиқ иш юқини тартибга солиш қобилияти.

Машғулот жараёнида шуғулланувчиларнинг зеҳни, эмоциялари, иродаси, хотираси ва жисмоний иш қобилиятини моҳирона бошқариш улкан аҳамият касб этади.

Таълимнинг самарадорлиги гимнастика машғулотлари ўтказилаётган шароитлар, чунончи: кенг, ёруғ зал, тозалик, тартиб, тоза ҳаво; назарий машғулотлар учун дарсхона, кийим алмаштириш учун қулай хона, ювиниш жойи, иш қобилиятини тиклаш воситалари ва ҳоказоларнинг мавжудлиги билан ҳам белгиланади.

Назорат саволлари

1. Гимнастика машқларини ўргатиш босқичлари?
2. Машқларни ўргатиш методлари?
3. Машқларни ўргатишда дидактик принциплари?
4. Гимнастика машқларини ўргатишда физика қонунларини аҳамияти?
5. Гимнастиканинг асосий воситалари.
6. Гимнастиканинг услубий хусусиятлари.
7. Асбобларда бажариладиган машқларнинг атамалари
8. Гимнастиканинг турлари.
9. Умумривожлантирувчи машқларни ёзиш қоидаси.
10. Эркин машқларни ёзиш қоидаси.

Адабиётлар рўйхати

1. Каримов М.К. Хореография машқлари ва бадий гимнастика. Ўқув қўлланма. ЎзДЖТИ. Т., 2003 й.
2. Эштаев А.К. Гимнастика дарси. Тошкенти 2004 й.
3. Юлдошев К.К. Гимнастика дарсларида Ҳаётий зарур малакаларни шакллантириш., Т., ЎзДЖТИ, 1995, 105 б.
4. Гимнастика и методика преподавания., ЖТИ учун дарслик. В.М.Смолевский таҳрири остида М., ФиС, 1987г., 336с.
5. Гимнастика. ЖТИ Ўқув қўлланма., М.Н. Умаров. Т. “Илм -Зиё”, 2014 й.

2-Мавзу: Олий таълим муассасаларида гимнастика дарсини ўтказиш методикаси.

Режа:

1. Гимнастика дарсининг тайёрлов қисмини ўтказиш методикаси ва воситалари.

2. Гимнастика дарсининг асосий ва якуний қисмларини ўтказиш методикаси ва воситалари.

3. Гимнастика дарсида амалий машқларни қўллаш услубияти.

Таянч иборалар: *Умумривжлантирувчи машқлар, саф машқлар, усул, яхлит усули, узликсиз, восита, жисмоний тайёргарлик, дарс тузилиши, ўргатиш услублари.*

Гимнастика дарсининг тайёрлов қисмини ўтказиш методикаси ва воситалари.

Гимнастика дарсининг тайёрлов қисми.

Умумий вазифалар. Шуғулланувчилар дарсининг тайёргарлик қисмида унинг асосий қисми вазифаларини бажаришга тайёрланадилар.

Гимнастика дарсининг тайёргарлик қисми вазифалари ўзининг мўлжалланганлигига қараб иккита гуруҳга ажратилади. Биринчи гуруҳга кўпроқ биологик аҳамиятга эга бўлган бадан қиздириш вазифалари киради. Улар қуйидагилардан иборат:

1. Марказий асаб тизими (МАТ) ва вегетатив функцияларни тайёрлаш. Шуғулланувчиларнинг дарсга бўлган руҳий шайланишлари, организмнинг ҳаётий фаолиятини ошириш, муваффақиятли фаолият юритишни таъминлайдиган қулай, ижобий муҳитни яратиш назарда тутилади.

2. Шуғулланувчидан ҳаракатланиш аппаратининг бўғим-лардаги ҳаракатчанлик ҳамда катта мушак кучланишларини талаб қиладиган ҳаракатларга тайёргарлигини таъминлаш.

Бошқа гуруҳни кўпроқ педагогик йўналишдаги таълим вазифалари ташкил этади. Уларга қуйидагилар киради:

1. Шуғулланувчиларда топширилган ҳар хил параметрлар билан (кучланиш даражаси, ҳаракат йўналиши, амплитудаси, суръати ва мароми) ҳаракатларини бажариш кўникмаларини шакллантириш.

2. Ҳаракатларнинг айрим таркибий қисмлари ёки тугалланган оддий ҳаракатларни эгаллаш.

Ҳосил қилинадиган кўникма ва малакалар дарсининг тайёргарлик қисмининг таълим вазифаларини ҳал этиш натижасида шуғулланувчиларга янги ҳаракатларни тез ҳамда янада сифатли эгаллашга ёрдам берадиган асос бўлиб ҳисобланади. Гимнастика дарсининг тайёргарлик қисмида таълим вазифаларини ҳал этиш учун қўлланиладиган воситалар бир вақтнинг ўзида бадан қиздириш вазифаларини ҳам ҳал қиладди.

Бадан қиздириш натижасида ҳосил қилинган тайёр туриш ҳолати нисбатан узок бўлмаган вақт ичида сақланади. Шунинг учун бадан қиздириш вазифалари ҳар бир дарсда ва тўлиқ хажмда ҳал этилиши зарур.

Таълим вазифалари бундан ўзгачароқ. Дарснинг ўқув режадаги ўрни, шуғулланувчилар таркиби ва бошқа дарс ўтиш шароитларига қараб, таълим вазифалари битта дарсда кўпроқ, иккинчи дарсда камроқ ҳал этилиши мумкин.

Воситалар. Гимнастика дарсининг тайёргарлик қисмида, одатда, паст шиддатли машқлар қўлланилади: сафланиш машқлари, ҳаракатланишларнинг (турли хил юришлар, югуришлар, сакрашлар, рақс ҳаракатлари) ҳар хил турлари, буюмлар билан, буюмларсиз ва оғирликлар билан машқлар, гимнастика деворчаси ҳамда ўриндиғида машқлар.

Ҳаддан ортиқ шиддатга эга бўлган машқлар дарснинг асосий қисмида шуғулланувчиларнинг иш қобилиятини пасайтириши мумкин. Шу сабабли дарснинг тайёргарлик қисмида шуғулланувчиларда куч, чидамлилиқ ва ҳатто эгилувчанлик каби ҳаракат сифатларини махсус ривожлантирмаслик лозим.

Тайёргарлик қисми учун муайян машқларни танлаш гимнастиканинг ўзига хос хусусияти, дарс ўтиш шароитлари ва биринчи навбатда, унинг вазифалари, шуғулланувчилар таркиби ҳамда вазиятга боғлиқ.

Гимнастика дарсининг тайёргарлик қисмига киритиладиган машқлар ҳар хилдир. Фақат битта дарс давомида шуғулланувчи, одатда, хусусиятига кўра турлича бўлган кўп миқдорда ҳаракатларни бажаради. Бу ҳаракатланишларда инсоннинг бутун ҳаракат аппарати ишга тушади, инсон турли хил режимда (зўриқиш ва бўшашиш мароми) иш бажаради.

Машқлар мазмуни дарс вазифаларига мос келиши зарур. Агар дарснинг тайёргарлик қисмининг асосий йўналтирилганлиги фақат бадан қиздиришга мўлжалланган бўлса, унда машқлар сони кам, уларнинг шакли эса оддийроқ бўлади. Агар унда таълим вазифалари ҳал этилаётган бўлса, машқлар сони кўпайтирилади ва мазмуни ўзгартирилади.

Машқларнинг алмашилиши. Дарснинг тайёргарлик қисми кўпинча сафланиш машқларини бажариш билан бошланади. Ҳаракатланишларнинг турлари ёки сафланиш машқлари билан алмаштирилади ёки бевосита улардан кейин бажарилади. Дарснинг тайёргарлик қисми, одатда, умумривожлантирувчи машқлар мажмуаси билан яқунланади. Бироқ айрим ҳолларда, дарснинг асосий қисми мазмунига қараб, умумривожлантирувчи машқлар турли хилдаги ҳаракатланишлардан олдин қўлланилиши мумкин.

Умумривожлантирувчи машқлар мажмуада шиддатининг ортиб боришига қараб тақсимланади ҳамда мўлжалланганлигига қараб алмашинади. Мажмуа олдидан паст шиддатли, секин маромда бажариладиган, меъери чекланган машқларни бериш зарур. Мажмуани бажариш давомида ҳаракатлар амплитудаси, суръати ва меъёрланиши ортиб боради.

Дарснинг тайёргарлик қисмини ўтказиш учун умумий услубий кўрсатмалар.

Дарснинг тайёргарлик қисмини ўтказишга қўйиладиган талабларни бажариш учун ўқитувчи қуйидагиларни билиши керак:

- 1) шуғулланувчиларга машқлар тўғрисида хабар беришнинг турли хил усулларидан фойдаланиш;
- 2) ёрдам кўрсатиш;
- 3) хатоларни тузатиш;

4) шуғулланувчиларни майдон бўйлаб жойлаштириш.

Дарс ўтказиш вазифалари ва шароитларига боғлиқ ҳолда ўқитувчи турли ҳилдаги ахборот бериш усулларидан фойдаланиши мумкин:

1. Оддий усул. Бунда кўрсатиш бир вақтнинг ўзида гапириб бериш билан олиб борилади. Бу усул ҳар қандай шуғулланувчилар таркиби учун қулай ва ўқитувчига машқнинг нимага қаратилганлигини тушунтиришга, уни таърифлаб беришга, шунингдек кўрсатишга имкон яратади.

2. Бўлақларга ажратиш усули. Бу усулда ўқитувчи машқни бўлақларга бўлган ҳолда кўрсатади ва тушунтиради ҳамда шуғулланувчиларга уни кўрсатиш билан бирга бажаришни таклиф қилади. Кўрсатиш орқали машқнинг ҳар бир қисмининг аниқ бажарилиши таъминланади.

3. Фақат гапириб бериш усули. Ўқитувчи машқни кўрсатмай, уни айтиб ўтади ёки гапириб беради. Ахборот беришнинг бу усули диққатни фаоллаштиради ва шуғулланувчиларда машқ бажаришга бўлган мустақилликнинг ҳосил бўлишига имкон яратади. Мактабгача ва мактаб ёшидаги болалар билан машғулотлар ўтказиш пайтида ўқитувчи сюжетли ҳикоя олиб бориши мумкин. Болалар ҳикояни ўзларининг тасаввурларидан келиб чиқиб ва ҳаракатланиш тажрибаларига таяниб, ҳаракатлар орқали ифодалайдилар.

4. Фақат намойиш қилиш усули. Ўқитувчи шуғулланувчиларга машқнинг номини айтмасдан, уни намойиш қилади. Намойишдан сўнг у машқни бошлаш ва тугатиш учун зарур буйруқларни бериши мумкин, балки шуғулланувчиларга ўзининг ҳаракатларини ўхшатиб бажаришни таклиф қилиши мумкин. Бунда ўқитувчи бутун мажмуа ёки унинг бир қисми охиригача ҳеч нарса айтмайди. Бу усулни турли ҳилдаги контингент билан шуғулланиш пайтида қўллаш мумкин, лекин у болалар билан ўтказиладиган машғулотларда яхши натижалар беради. Усул ўзига хос ўйинни эслатади. Болалар ўқитувчининг ҳаракатларини аниқ ўхшатишга астойдил ҳаракат қиладилар.

Ёрдам кўрсатиш. Машқлар аниқ ва уйғунликда бажарилиши учун ўқитувчи айтиб туриш, намойиш қилиш ва санаб туриш орқали шуғулланувчиларга ёрдам кўрсатади.

Хатоларни тузатиш. Одатда кўпгина шуғулланувчилар у ёки бу машқларни бажаришда хатоларга йўл қўядилар. Бу ҳолларда ўқитувчи тезда хатоларни йўқ қилиш чораларини кўриши лозим. Баъзан у, машқни тўхтатмай туриб, йўл қўйилган хатоларни айтиб ўтади. Бунда бажарилаётган машқнинг суръати ва маромига мос ҳолда кўрсатмаларни бериш мақсадга мувофиқдир. Агар кўп шуғулланувчилар хатога йўл қўйса, бу ҳолда машқ бажаришни тўхтатиш ва тегишли тузатишларни киритиш мақсадга мувофиқ. Хатолар тузатишнинг бу усули ўқувчиларга мазкур машқнинг нимага қаратилганлиги ва йўл қўйилган хатоларнинг қандай оқибатларга олиб келиши тўғрисида батафсил гапириб беришга ўқитувчига имкон яратади.

Шуғулланувчиларнинг майдонда жойлашиши. Шуғулланувчиларнинг машқни мустақил бажариши кўп ҳолларда уларнинг майдонда жойлашишига боғлиқ. Колоннанинг чап қаноти, ўқитувчига яқин жойлашган вазият машқларни ўтказиш учун қулай бўлишига қарамасдан, бундай вазиятни

ҳар доим ҳам сақлаш шарт эмас. Аксинча, колоннадаги бошловчиларни, уларнинг бўйидан катъий назар, мунтазам ўзгартириб туриш мақсадга мувофиқ.

Бу гуруҳдаги ҳамма шуғулланувчилар учун бир хил шароитларни яратиб беради. Худди шу маънода турли хил машқларни бажаришда ўнгга, чапга, айланиб, шеренга ва колонналарда-бир-бирига юзма-юз туриб ҳаракатланишлар орқали уларни ўзгартириб туриш лозим.

Гимнастика дарсининг асосий ва якуний қисмларини ўтказиш методикаси ва воситалари

Дарсининг асосий қисми. Унинг умумий вазифалари.

Гимнастика дарси асосий қисмининг умумий вазифалари куйидагилардан иборат:

1. Шуғулланувчиларнинг ирода ва жисмоний сифатларини тарбиялаш.
2. Ҳаётий зарур ва спортдаги ҳаракат малакаларини шакллантириш.

Ҳар бир гимнастика машғулотида, у ким билан ўтказилишидан катъий назар, иккала вазифа ҳал қилинади. Бунда шуни ҳисобга олиш лозимки, гимнастика снарядларида машқлар ўргатиш жараёни бевосита машқни бажариш билан боғлиқ бўлган тадбирларга анча вақт сарф қилинади (масалан, намоёиш қилиш, техникани тушунтириш, уринишларни таҳлил қилиш, вазифаларни қўйиш, асосийси бу- машқларни навбатма-навбат бажариш).

Воситалар. Гимнастика дарсининг асосий қисмида бажариш учун катта ирода ва жисмоний саъй-ҳаракатлар талаб қилинадиган машқлар қўлланилади: гимнастика снарядларида машқлар, таяниб сакрашлар, акробатика машқлари, амалий умумривожлантирувчи (юқори шиддатли) машқлар. Муайян бир машғулот учун машқларни танлаш дарс асосий қисмининг хусусий вазифалари, шуғулланувчиларнинг индивидуал имкониятлари ҳамда бошқа шароитларга боғлиқ бўлади.

Машқларнинг алмашилиши. Гимнастика машғулотлари дастури шуғулланувчиларда кўп сонли ҳар хил ҳаракат кўникмалари ва малакаларини шакллантиришни кўзда тутди. Ҳар хил машқ турларининг сони ва уларнинг алмашилишини тўғри белгилаш дарсининг муваффақиятли ўтишини белгилаб беради. Бу масалаларни ҳал этишда, дарс вазифалари, шуғулланувчилар таркиби ва бошқа дарс ўтиш шароитларидан ташқари, куйидагиларни ҳисобга олиш лозим:

1. Дарсининг асосий қисмида шуғулланувчиларнинг юқори даражадаги иш қобилиятларини сақлаб қолиш шарти. Машқларни шундай алмаштириб туриш лозимки, жисмоний тайёргарлик машқлари ҳамма ҳолларда дарсининг асосий қисмини яқунлаши зарур. Масалан, югуриш, тўсиқларни ошиб ўтиш, сакрашлар билан бажариладиган ўйинлар шуғулланувчи гимнастика снарядида бажариладиган машқлар техникасини эгаллайдиган турлардан сўнг қўлланилиши мақсадга мувофиқдир. Юқламаси бир хил бўлган машқлар биринкетин бажарилмаслиги тавсия қилинади.

2. Шуғулланувчилар томонидан дарс режасида белгиланган машқларнинг эгалланиш даражаси. Битта дарсининг асосий қисми дастурига кўп миқдорда эгалланмаган (ўзлаштирилмаган) машқларни киритиш мумкин эмас.

Гимнастика дарсининг асосий ва якуний қисми.

Дарсинг асосий қисмини ўтказиш бўйича умумий услубий кўрсатмалар. Гимнастика дарсининг асосий қисмини ўтказишга қўйиладиган талабларни бажариш учун ўқитувчи қуйидагиларни билиши лозим: шуғулланувчилар ҳаракатларини таҳлил қилиш ва баҳолаш, хатоларни йўқ қилиш, машқларнинг бажарилиш хавфсизлигини таъминлайдиган чораларни қўллаш;

1. Ўргатиш услублари. Уларга қуйидагилар киради: машқ-ларнинг ўқитувчи томонидан намоиш қилиниши, унинг бажарилиш техникасини тушунтириш, турли хил кўргазмали қуролларни намоиш этиш.

Машқ ўргатишнинг биринчи босқичида келаётган ахборотнинг етакчи анализатори – бу кўриш анализаторидир. Шу сабабли шуғулланувчиларда олдинда турган вазифа тўғрисида аниқ тасаввур ҳосил қилиш учун, ўқитувчи, биринчи навбатда, яхши кўргазмали ахборотни ташкил этиши лозим.

2. Шуғулланувчиларга ёрдам кўрсатиш. Ҳар бир шуғулланувчи томонидан машқнинг бажарилишини таъминлаш мақсадида, ўқитувчи қўл билан кузатиш (жисмоний ёрдам) ҳамда айтиб туриш орқали ёрдам кўрсатади. Агар шуғулланувчининг ҳаракат сифатлари талаб даражасидан паст бўлса ва агар шуғулланувчи топширилган машқни биринчи марта бажаришга уринаётган бўлса, унга жисмоний ёрдам кўрсатилади.

Техниканинг муҳим таркибларидан бири – бу ҳаракат маромидир. Кўпгина ҳолларда шуғулланувчилар айнан маромни эгаллай олмайдилар. Ўқитувчи машқ бажариш давомида керакли пайтда товуши билан ёки шуғулланувчига қўли билан тегиб, зарур ҳаракат маромини айтиб бериши лозим.

3. Шуғулланувчилар ҳаракатларини таҳлил қилиш ва баҳолаш. Ҳар бир уринишда машқнинг бажарилиш сифатини ошириш учун шуғулланувчи ҳаракатларини ҳар сафар баҳолаб бориш ва унинг олдига вазифаларни қўйиш керак.

4. Кузатиш ва хатоларни тузатиш. Машқнинг бажарилмаганлиги ёки бирон-бир хато оқибатида нотўғри бажарилганлигини сезиш қийин эмас. Бунинг учун алоҳида билимлар талаб қилинмайди. Бунинг устига, бундай кузатиш натижаларини ўқувчига айтиб бериш, хафагарчиликдан бошқа, ўқувчига ҳеч нарса бермайди. Муҳими, машқнинг нотўғри бажарилиш сабабини кўра билиш ҳамда уни бартараф этиш лозим.

5. Машқларнинг бажарилиш хавфсизлигини таъминлаш чоралари. Машғуллотларнинг бир меъёрадаги тартибига риоя қилиш ҳамда машқларни тўғри танлаш у машғуллотларнинг хавфсизлигини таъминлайдиган муҳим шартлардан ҳисобланади. Бундан ташқари, машғуллотлар ўтказиш жойини пухта тайёрлаш ва эҳтиётлаш усулларини яхши ўзлаштириш зарур. Жароҳатланишни олдини олиш учун янги машқни бажаришда биринчи уринишда ҳар бир шуғулланувчини эҳтиётлаб туриш керак. Кейинчалик эҳтиётлашни фақат зарур ҳоллардагина қўллаш мумкин.

Дарсинг асосий қисмидаги машқларнинг айрим турларини ўтказиш усулияти. Гимнастика дарсининг асосий қисмида қўлланиладиган ҳамма машқ турларини ўзининг ташкил қилиниши ҳамда ўтказилиш хусусиятларига кўра

қуйидаги учта гуруҳга бўлиш мумкин:

1. Гимнастика снарядларида машқлар, сакрашлар, акробатика машқлари ва баъзи амалий машқлар.

2. Эркин машқлар комбинациялари.

3. Жисмоний тайёргарлик машқлари.

а) гимнастика снарядларида машқлар. Гимнастика снаряд-ларида машқларни ўтказишда ўқитувчиларга қуйидагилар тавсия қилинади:

1) Машғулот жойини тез ташкил қилиш ва тайёрлашга эришиш.

Шуғулланувчилар ўртасида мажбуриятларни аниқ тақсимлаш ва унинг бажарилишини назорат қилиш бунга кафолат бўлиб хизмат қилади;

2) Машқнинг бажарилишини кузатиб туриш учун шуғулланувчиларга оптимал шароитларни яратиш.

Шуғулланувчи томонидан жойнинг тўғри танланиши бунга ёрдам беради. Чунки жойнинг тўғри танланиши кузатиш учун қулай шароит яратади ҳамда кўз билан қабул қилишда доимий кўзғатувчиларнинг зарарли таъсирини камайтиради;

3) Асосий машқ бажарилишидан олдин махсус разминка ўтказиш.

Дарсинг асосий қисмида ҳар бир машқ тури олдида машғулотлар махсус бадан қиздириш машқларидан бошланади. Махсус бадан қиздириш машқлари ҳаракат аппаратининг қўшимча равишда тайёрланишга ёрдам беради ва шуғулланувчининг бугунги кундаги ҳолатини, у ёки бу машқни бажаришга бўлган имконият даражасини аниқлашга имкон яратади (гимнастлар ибораси билан «снарядни ҳис этиш», дейилади).

4) Белгиланган услубий тавсияларга амал қилган ҳолда, машғулотдаги вазиятни ҳисобга олиб, асосий машқларни ўтказиш.

б) Эркин машқлар комбинациялари. Эркин машқлар комбинацияларини ўрганишда (уларда мураккаб акробатика элементлари йўқ) ўқитувчи ялпи услубдан фойдаланган ҳолда машғулотни олиб боради. Бунда у қуйидагича ҳаракат қилади:

1. Биринчи ҳисобда бажариладиган ҳаракатни кўрсатиб беради ва бир вақтнинг ўзида у билан бажаришни шуғулланувчиларга таклиф қилади. Агар бу ҳаракатлар носимметрик бўлса, унда ўқитувчи уни гуруҳга орқаси билан турган ҳолда кўрсатади.

Ҳаракат мураккаблиги ва шуғулланувчилар таркибига қараб, бу ҳаракат бир неча марта такрорланади.

2. Шуғулланувчиларга ҳаракатни намойишсиз бажаришни таклиф қилади.

3. Хатоларни тугатади ва биринчи ҳисобдаги ҳаракатни у тўлиқ даражада эгаллагунга қадар такрорлайди.

4. Худди шу тарзда биринчи тўртта ҳисобгача бажариладиган ҳаракатларни ўргатади. Такрорлашда хоҳлаган ҳисобдаги ҳаракатлардан бошлайди.

5. Ҳаракатларни мустақил ўрганиш учун 1-2 мин. беради.

6. Шу тарзда кейинги тўртта ҳисобни ўргатади.

7. Шуғулланувчиларга эгалланган ҳаракатларни муסיқа жўрлигида бажаришни таклиф қилади ва санаб туради. Худди шундай, лекин саналмайди.

8. Кўрсатилган тартибда комбинация охиригача ҳаракат қилади. Такрорлаш пайтида исталган фразадан бошлайди.

в) Жисмоний тайёргарлик машқлари. Шуғулланувчиларда айрим ҳаракат сифатларининг ривожланиш даражаси бир хилда эмаслиги сабабли, ушбу машқларнинг мазмуни, суръати ва меъёрларини ҳамма ҳолларда индивидуаллаштириш мақсадга мувофиқдир. Афсуски, буни амалга ошириш шунчалик қийинки, кўпгина ҳолларда (умумтаълим мактабларида, ўрта махсус ва олий ўқув юртлирида) бундан воз кечишга ҳамда ҳамма учун бир хил машқларни беришга тўғри келади. Бу машқлар ўзининг ҳаракат таркибига кўра мураккаб эмас. Бу ўқитувчини кўп марта машқни кўрсатиб бериш ҳамда сўз орқали тушунтиришдан холи қилади.

Дарснинг яқунловчи қисмининг умумий вазифалари. Дарснинг яқунловчи қисмига одатда жуда кам вақт ажратилади. Шунга қарамасдан бу қисмда ўта муҳим вазифалар ҳал қилинади:

1. Янада тез тикланишга ёрдам бериш.

Гимнастика машқларини бажариш деярли ҳар доим баъзи бир таваккалчилик билан боғлиқ. Шуғулланувчилар томонидан ишончсизлик ҳиссини бостириш учун намоён қилинадиган ирода кучланишлари уларнинг психикасини толиқтиради. Демак, бўшаштириш тадбирларини кўриш лозим бўлади. Уни дарснинг яқунловчи қисмида муваффақият билан ўтказиш мумкин.

2. Мазкур дарсга яқун ясаш ва олдинда турган дарсга кўрсатмалар бериш.

Дарсни яқунлаётиб, ўқитувчи дарсдаги ҳар бир нарса ва воқеага (шуғулланувчилар интизоми, уларнинг фаоллиги, дарсдан кутилаётган натижа (режадаги, амалдаги) ўзининг муносабатини билдириши керак.

Навбатдаги дарсда нималар қилиниши тўғрисида ахборот бераётиб, ўқувчиларга мустақил ишлаш учун вазифа бериш мақсадга мувофиқдир.

Гимнастика дарси воситаларини ўқитиш услубияти воситалар. Дарснинг яқуний қисмида олдинга қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун қуйидагилар қўлланилади:

1. Тинчлантирувчи машқлар: юриш, секин кадам ташлаш, массаж машқлари (қоқиш, бўшаштириш, массаж). Бу машқлар, фаол дам олиш воситаси сифатида, тикланиш жараёнларининг тезлашишига ёрдам беради.

2. Чалғитувчи машқлар: диққат учун, тинч ўйинлар, муסיқали вазифалар ва ҳақозо. Бу машқлар шуғулланувчиларни олдинда турган фаолиятга тайёрлашга кўмаклашади.

3. Шуғулланувчиларнинг эмоционал ҳолатини оширишга ёрдам берадиган машқлар: ўйинлар ҳамда эстафеталар, рақслар, ашула айтиш билан юриш ва бошқалар. Томир уриши тезлашиб кетиши тўғрисида хавотирга тушмаслик лозим. Бу машқларни бажариш пайтида пульс нисбатан суст бўлади ва тез ўз меъёрига қайтади. Мазкур машқларнинг педагогик қийматини баҳолаш қийин. Улар жамоа бирдамлигини мустаҳкамлайди, тетик, қувноқ

кайфият ҳосил қилади, энг асосийси – шуғулланувчиларда гимнастика дарсларига мунтазам қатнашиш истагини кучайтиради.

Дарс жиҳозларини тайёрлаш ва уни ўтказиш жараёнида ўқитувчининг ҳатти - ҳаракатлари:

1. Олдинда турган дарснинг конспектини диққат билан ўқиб чиқиш.
2. Машқларни намойиш қилишга тайёргарлик кўриш.
3. Олдиндаги дарсдаги ёзувларни кўздан кечириш ва дарсни ўтказишни ташкил қилишни ўйлаб кўриш.

Олдиндаги дарс натижаларини таҳлил қилиш уни ўтказишнинг одатдаги шаклига ўзгартиришларни киритишга сабаб бўлади. Жумладан, айрим машқ турларини ўтказиш учун кетадиган вақт нисбатларидаги ўзгаришлар, машғулотларни ўтказиб юборган ва олдинги дарс материални бўш ўзлаштирган шуғулланувчиларни алоҳида кичик гуруҳга ажратиш, ўқув талабларини ошириш ва ҳ.к.

4. Зарур анжомлар, кўргазмали қуроллар, ўлчаш асбобларини тайёрлаб қўйиш. Шуғулланувчиларнинг интизоми, уларнинг дарсга муносабатлари, дарс мароми ва оҳир-оқибат унинг унумдорлиги. Дарс ўтиш жойининг қанчалик тайёрланганлигига боғлиқ. Снарядлар, ўриндиклар, инвентарь нафақат ўз жойида бўлиши керак, балки яхши (мақсадли ва шинам) жойлаштирилиши лозим. Дарс алоқаси бўлмаганлар залда турмасликлари зарур.

Шуғулланувчиларга қўйилган талаблар: Ўқитувчи дарс мақсадини аниқлаш ва уларни ҳал қилиш учун энг қулай воситаларни танлаш билан белгиланган мақсад сари дастлабки қадамни қўяди, лекин бу ҳали ҳал қилувчи қадам эмас, албатта. Энг муҳими-дарс дастурида белгиланган ҳамма машқларни шуғулланувчилар томонидан аниқ бажарилишига эришишдир.

Аксинча ўқув жараёни бошқарилмайдиган бир тадбирга айланиб қолади. Ўқитувчи дарс давомида шуғулланувчиларнинг ҳатти-ҳаракатини кузатиб бориши, машқнинг муайян шароитда мумкин бўлган даражада сифатли бажарилишига эришиш учун интилиши керак.

Ўқитувчининг ўқувчиларга юқори талабчан бўлиши унинг обрўсини ва предметга бўлган қизиқишини оширади.

Ўқувчиларга бўлган талабчанлик кутган натижани бериши учун куйидагилар тавсия қилинади:

1. Топшириқдан четга чиқадиган биронта ҳам ҳодисага йўл қўймасликни талаб қилиш.

2. Шуғулланувчилардан ҳаракатларни шу даражада сифатли бажарилишини талаб қилиш керакки, бу талаб уларнинг имконият даражасидан ошмасин.

3. Шуғулланувчиларнинг ҳаракатларида йўл қўйилган хатолар уларнинг кўнглини ранжитмайдиган қилиб, босиқлик билан бартараф этилиши керак.

Дарсда юксак даражада тартиб ўрнатилиши керак. Бу барча шуғулланувчиларни бутун дарс давомида қаттиқ («ростлан» тик туришда) ушлаш керак дегани эмас, албатта. Ўқувчилар билан шундай ўзаро муносабат ўрнатиш керакки, ўқитувчи хоҳлаган вақтда шуғулланувчиларнинг диққатини жалб қила олсин.

Дарсинг бошланиши.

1. Шуғулланувчиларни тартиб билан залга кириши. Залга кириш тартиби куйидагича:

а) ўқитувчи назоратсиз жисмоний машқлар билан шуғулланиш мумкин эмас;

б) дарсга спорт кийимсиз кириш ман этилади;

в) битта турли йўналишдаги фаолиятни (ҳаракат, фикр, қизиқишларни) машғулот предметига эътибор қаратилган бошқа фаолиятни ажратиб турувчи чегара бўлиб хизмат қилади.

2. Рапорт. Рапорт бериш пайтида сафдаги интизом учун рапорт топшираётган ўқувчи жавоб бериши лозим, Ўрта таълим мактабларининг юқори синфларида, Ўрта махсус ва олий ўқув юртлирида текисланиш йўналиши тўғрисидаги буйруқдан сўнг рапорт топширувчи қисқа йўл билан рапорт қабул қилувчи олдига яқинлашади.

Саломлашиш бир овозда бажарилмаганда ўқитувчи ҳаддан ортиқ «тўхтатилсин» буйруғини бермаслиги лозим. Бу машғулотда ишчанлик руҳининг ҳосил бўлишига тўсқинлик қилади.

3. Машғулот мавзусини эълон қилиш. Дарс бошида фақат мавзуни, машқ турлари ёки «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус меъёрларини топшириш, меъёрларни бажариш, тавсия қилинадиган махсус машғулотларнинг умумий вазифалари, мусобақалар, кўникмаларни эълон қилиш тавсия этилади.

Хусусий вазифалар шуғулланувчиларга машғулотлар давомида бевосита машқларни бажариш олдидан маълум қилинади.

Дарсинг тайёргарлик қисмини ўтказиш

Гимнастика машғулотларининг тайёргарлик қисмида қандай турдаги машқлар қўлланилмасин ҳамда улар бир бири билан қай тарзда алмашинмасин, ўқитувчи бу машқларнинг аниқ, бир вақтда ҳамда мустақил бажарилишига эришиш учун ҳар доим интилиш лозим.

Сафланиш машқларини ўтказиш:

Сафланиш машқларини ўтказишда куйидагилар тавсия қилинади:

1. Юқори даражадаги ўқув ва интизом борасидаги талабчанликни намоён қилиш. Бу талаблар куйидаги мажбуриятлардан келиб чиқади:

- машғулотда тегишли тартибни ўрнатиш;

- ўқитувчи ва ўқувчилар ўртасидаги ўзаро ҳуқуқий муносабатларни аниқлаб олиш;

- энг қимматли ва шу билан бирга энг кўп меҳнат талаб қиладиган фанга оид малакаларни (сафланиш машқлари изометрик хусусиятга эга бўлган жисмоний машқлар сифатида) мунтазам шакллантириш ҳамда такомиллаштириш.

Мана шунинг учун ҳам юқори даражадаги талабчанлик ҳам ўргатиш даврида, ҳам сафланиш машқлари машғулотларда ёрдамчи аҳамиятга эга бўлган пайтларда намоён қилиниши лозим.

2. Ўқитувчи доимий равишда ўз қад-қоматига эътибор қилиши зарур (ёки бўлмаса у шуғулланувчиларга нисбатан юқори даражада талабчанлик намоён қилиш ҳуқуқига эга бўлолмайди).

3. Машқлар ҳажмини битта машғулот атрофида чеклаш. Сафланиш машқлари олиб бориладиган юқори талабчанлик шуғулланувчиларнинг диққатини толиқтиради, шунинг учун битта машғулотда бундай машқларни ҳаддан ортиқ қўллаш кейинги машқларни бажаришга бўлган иш қобилиятини пасайтиради.

4. Талабаларга қуйидаги машқларни олиб боришни топшириш:

- буйруқлар: «Текислан!» (икки қанот бўйлаб), «Ростлан!», бурилишлар;
- икки шеренгали қаторга саф тортиш ва қайтадан бир шеренгага сафланиш;
- айланиб ўтиб ҳаракатланишлар ва тўхташлар;
- ҳаракатланишларда бурилиш билан тўртта бўлиб колоннага сафланиш;
- юрган пайтда айланишлар.

Ҳаракатланишларнинг турларини ўтказиш:

1. Шуғулланувчиларга машқлар тўғрисида ахборот бериш. Оддий машқларни (оёқ учларида, товонларда, чўккалаб юриш ёки югуришнинг ҳар хил турлари, ёки қўлларни ўзгартирган ҳолда юриш ва ҳ.к.) ўтказишда фақат уларнинг номларини айтиб ўтиш билан чегараланиш мумкин.

Мураккаб вазифаларни (ҳисоб бўйича қатъий тартиблаштирилган ҳар хил усуллар билан бажариладиган ҳаракатланишлар ёки гавданинг турли қисмлари билан ҳаракатларни) бажариш олдидан ахборот тўлиқроқ бўлиши лозим. Дастлаб машқни кўрсатиш зарур. Бунда яхшиси гуруҳни тўхтатиб қўйиш лозим бўлади.

2. Шуғулланувчиларга ёрдам кўрсатиш. Машқларнинг аниқ ва бири-бирига мувофиқ бажарилишига эришиш учун машқни бажариш мақсадида берилган буйруқдан сўнг уни шуғулланувчилар билан 2-3 марта бирга бажариш тавсия қилинади.

Машқларнинг аниқ ва бир вақтда бажарилиши бузилган пайтда айтиб туриш ҳамда кўрсатиб бериш орқали ёрдамлашиш зарур.

3. Буйруқлар. Машқни бошлаш учун фақат ҳаракатланиш усули ўзгараётган ҳолларда «қадам бос!» буйруғи берилади. Масалан:

- қадам ташлашдан югуришга ва югуришда қадам ташлашга ўтиш;
- оддий қадам ташлашдан ёки югуришдан ғайриоддий: оёқ учларида, чўккалаб, оёқларни олдинга букиб юришга ўтиш;
- сакраб-сакраб ҳаракатланишга ўтиш.

Бошқа қолган ҳамма ҳолларда «Машқни бошла!» буйруғи берилади (машқ қандай, жойидан турибми ёки йўл-йўлакай бажарилишидан қатъий назар). Масалан:

- юриш ва югуриш турларидан иборат композиция;
- қатъий равишда ҳисобга амал қилиб, қўллар ҳолатини ўзгартирган ҳолда юриш;
- олдинга ҳаракатланиш билан юриш ва сакрашлардан иборат бўлган ҳисоб бўйича қатъий белгиланган композиция;

Ҳаракатланишни тўхтатмасдан машқни тугаллаш учун, агар у бундан олдин бошқача бўлган бўлса, «Оддий қадам бос (югур)!» буйруғи берилади. Масалан:

- бошқача (оёқ учида, товонларда ва х.к.) юриш ҳамда югуришдан сўнг;
- йўл-йўлакай турли хил машқларни бажарилгандан сўнг;
- турли усулда ҳаракатланишлардан иборат композиция бажарилгандан сўнг.

«қадам бос (югур)!» буйруғи шундай ҳолларда бериладики, агар ундан олдин бошқача усулда ҳаракатланиш бажарилган бўлса. Масалан:

- сакраб чиқишлар, тез югуришлар бажарилгандан сўнг;
- рақс қадамлари бажарилгандан кейин.

Талабаларга ўрганилган буйруқларни қўллаган ҳолда қуйидаги машқларни бажариш тавсия қилинади:

- 1) юриш-оёқ учларида юриш-юриш;
- 2) юриш-қўлларни ҳар бир ҳисобда олдинга, ён томонларга, елкага ва пастга ҳаракатлантириб юриш
- 3) югуриш-оёқларни орқага буккан ҳолда югуриш-югуриш-юриш;

Гимнастика дарсида амалий машқларни қўллаш услубияти

Машқларнинг бу гуруҳига саф машқлари, юриш, югуриш, мувозанат сақлаш машқлари, юкни кўтариш ва уни олиб юриш, улоқтириш ва илиб олиш, ошиб ўтиш, ўрмалаш ва тирмашиб чиқишлар киради.

Амалий машқлар умумий жисмоний таёрлашнинг самарали воситасидир, чунки киши организмига ҳар томонлама таъсир кўрсатади. Улар ёрдамида куч, тезкорлик ва бардошлиликларгина эмас балки чақонликни ҳам такомиллаштириш мумкин. У машқлар шуғуланувчиларнинг туркуми ва дарс вазифасига қараб, унинг турли қисмларида одатда гуруҳ усулида ўтказилади.

Юриш ва югуриш машқлари ҳар бир гимнастика дарсининг ажралмас қисмидир. Юриш ва югуриш давомида оёқ ва бутун тана мушакларини таранглашиши ва бушашиши тўхтовсиз навбатлантирилади. Юрак қон-томир ва ўпка тизимларининг фаолияти учун қулай шароит яратилади. Машқ қилиш меъёри ҳаракат усулини, шиддатини ва ҳажмини ўзгартириш орқали онсон бошқарилиши мумкин.

Юриш ва югуриш асосий машқлари - сайр ёки оддий қадам, саф қадами, товонларнинг турли кирраларида чўқайиб, ярим чўқайиб, хама қадамлари билан ва х.к. юришлар. Оддий югуриш, тиззаларни баланд кўтариб, оёқларни орқага букиб, тўғри оёқларни олдинга ёки орқага силтаб ва х.к. югуришлар.

Юриш, сакраш ёки югуришларнинг бир туридан иккинчисига ҳаракатда ўтилади. Бунда юриш ва югуриш усули ва сўнг ижро буйруғи берилади. Масалан, «чўққайиб-юринг!», «оддий қадамлаб-юринг!» ва х.к.

Улоқтириш ва илиб олиш машқлари талабаларнинг чақонлиги, тезкорлиги, чамалаш фазилатларини ривожлантиради, оёқ, гавда ва айниқса қўл ва елка бўғими мушакларини мустаҳкамлайди.

Улоқтириш ва илиб олиш машқларини қуйидагича таснифлаш мумкин:

1. узоқликка улоқтириш;
2. нишонга улоқтириш;
3. улоқтириш ва илиб олиш;
4. ошириб улоқтириш.

Улоктириш учун тўплар, резина, 250 граммгача бўлган ёғоч гранаталар қўланилади.

Машқларни ўтишда тананинг иккала қисмига ҳам бир хил меёрлаш яъни, буюмларни ҳам чап, ҳам унг қўл билан улоктириш ва илиб олиш зарур. Улоктириш ва илиб олишни чаққонлик каби фазилатларни ривожлантириш учун фойдалидир.

II. Тирмашиб чиқишнинг асосий машқлари булар гимнастика ўриндиғи ва нарвонга тирмашиб чиқиш, лангар ёки арқонга тирмашиб чиқиш ва аралаш тирмашиб чиқишлардир. Бу машқларни дарснинг асосий қисмини режалаштириш зарур.

Машқларни масалан, гимнастика деворига тирмашиб чиқиш, баланд бўлмаган тўсиқлардан ошиб ўтишларни шуғулланувчиларни «бадан киздириш», рухий ҳолатини кўтариш учун дарснинг бошланишида ҳам бажартириш мумкин, тўсиқларнинг забт этиш буйича ўйин ва эстафеталарни дарснинг иккинчи ярмида қўллаган маъқул.

Тирмашиб чиқишларнинг баландлиги ёки ўзоқлигини, такрорлаш сони ва дам олиш муддатини ўзгартириш орқали онсон меъёрлаш мумкин.

Тирмашиб чиқиш машқларини бажарганда айниқса арқонга тирмашиб чиқишда бутун оғирлик фақат елка бўғини мушакларига тушмасдан, нафас олиш апаратыга ҳам зўрлик тушади.

Дарсга мулжалланган уйинлар муайян даврда хал килинадиган таълим - тарбия вазибаларига мос келиши керак.

Масалан, гимнастика дарслари учун унинг тайёргарлик ва яқунловчи қисимларида қўлланиладиган турли эстафеталар ва тўсиқларни забт этиш ўйинлари алоҳида қимматга эга. Одатда булар диққатни талаб этадиган уйинлар ва шуғулланувчиларнинг жўшқин ҳаракати чекланган бўлиб, гурухнинг мувоффақияти энг аввало уларнинг уюшқоқлигига боғлиқ бўлган эстафеталар бўлади: «чамбаракдан ўт», «тўпни узат» ва бошқалар. Кўпгина уйин топшириқлари ва ўйин мусобақалари асосий ўқув материалнинг ўқитилишига қараб, дарснинг ҳар қандай дақиқасида ўтказилиши мумкин. Масалан, «ман этилган ҳаракат» уйини умумривожлантиривчи машқлар ўтиладиган, «хўрозлар жанги» ўйини мувозанат сақлаш устига машқ қилганда, «қармоқ» ўйини эса сакрашлар такомиллаштирилганда қўлланилади ва ҳ.к.

Ўйинлар шерикларнинг ҳаракатларини ва рақобатнинг боришини кузатиб боришлари учун гурухларни «қирра» шаклида, ярим доира ёки жой имконият берса, бир қаторда сафлантириш лозим.

Назорат саволлари

1. Дарсни тузилишини ёритиб беринг?
2. Дарсининг қисмларини ёритиб беринг?
3. Эрталабки гигиеник гимнастиканинг асосий вазифаларига нималар киради?
4. Гимнастикада жароҳатланишни олдини олиш шакллари ва услублари айтинг?
5. Саф машқларини ёритиб беринг?
6. Соғломлаштириш гимнастикасини изоҳлаб беринг?
7. Умумривожлантирувчи машқларни ёзиш қоидасини айтиб беринг?
8. Эркин машқларни таснифланг?

Асосий адабиёт

1. Ефименко А.И. ва бошқалар. Гимнастика дарсининг самарадорлигини ошириш усуллари. Т., ЎзДЖТИ, 1995 й, 100б.
2. Ефименко А.И. Саф машқлари ва уларни ўргатиш методикаси. Т., ЎзДЖТИ, 1990 й, 40б.
3. Ефименко А.И. Умумривожлантирувчи машқлар ва уларга оид атамалар.-Т., ЎзДЖТИ 1992 й, 25б
4. Каримов М.К. Хореография машқлари ва бадий гимнастика. Ўқув қўлланма. ЎзДЖТИ. Т., 2003 й.
5. Эштаев А.К. Гимнастика дарси. Тошкенти 2004 й.
6. Юлдошев К.К. Гимнастика дарсларида Ҳаётий зарур малакаларни шакллантириш., Т., ЎзДЖТИ, 1995, 105 б.

3-Мавзу: Гимнастика дарс қисмларини ўқизиш методикаси ва воситалари.

Режа:

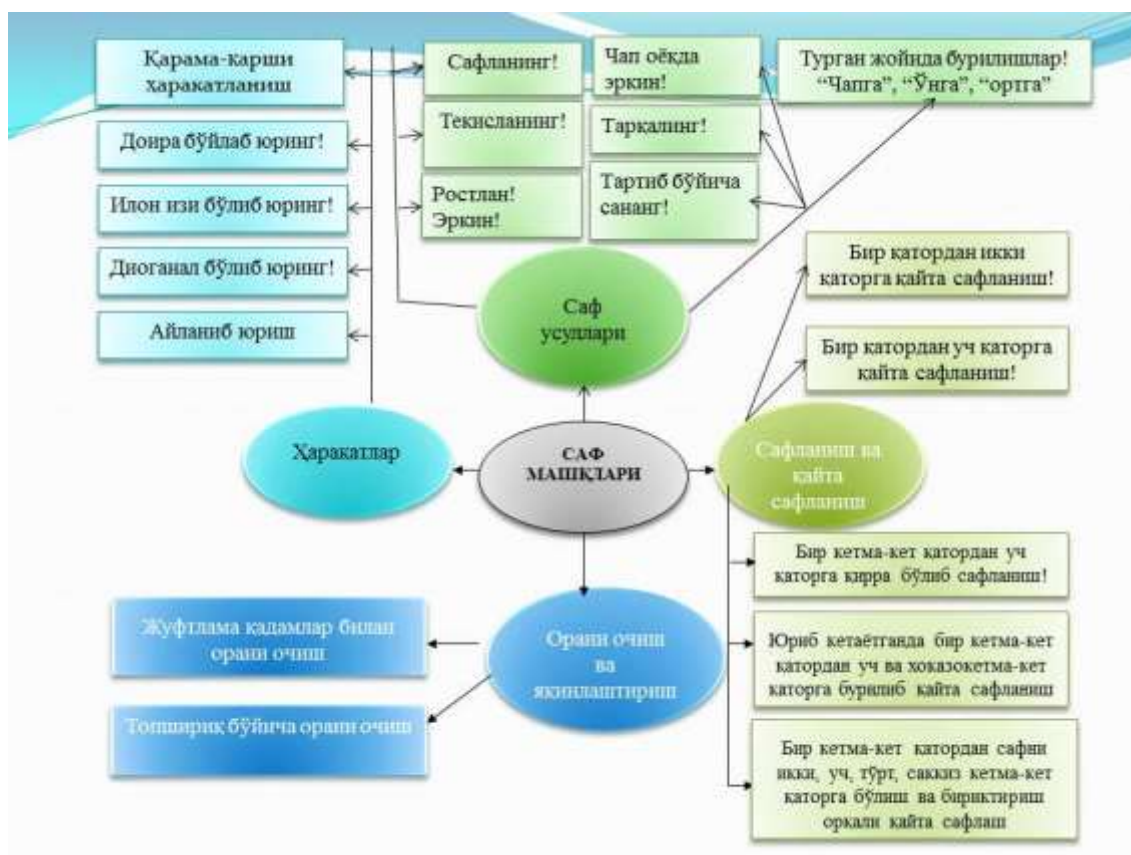
1. Гимнастика дарсини тайёрлов қисмини методикаси ва воситалари.

2. Гимнастика дарсини асосий қисмини методикаси ва воситалари.

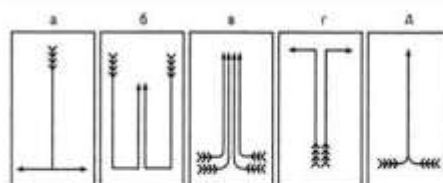
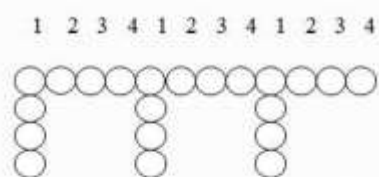
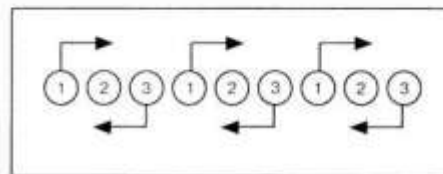
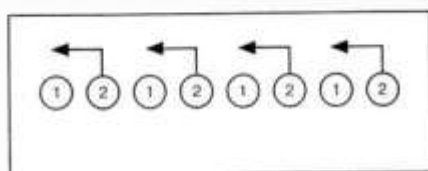
3. Гимнастика дарсини якуний қисмини методикаси ва воситалари.

Таянч иборалар: Умум ривжлантиручи машқлар, саф машқлар, усул, яхлит усули, узликсиз, восита, жисмоний тайёргарлик, дарс тузилиши, ўргатиш услублари.

Дарсни зичлигини ошириш услублари ва воситалари. Умумривожлантирувчи машқларни ўтказиш усуллари ва ўргатиш услублари. Гимнастика кўпкураш турларида машқларни ўргатишда ёрдамчи машқларни қўлланиш услублари. Гимнастика дарс қисмларида машқларни кетма-кетлигини танлаш ва қўллаш.



Бир қатордан бир, икки ва хоказо қаторларга сафлантириш



Ҳаракатлар



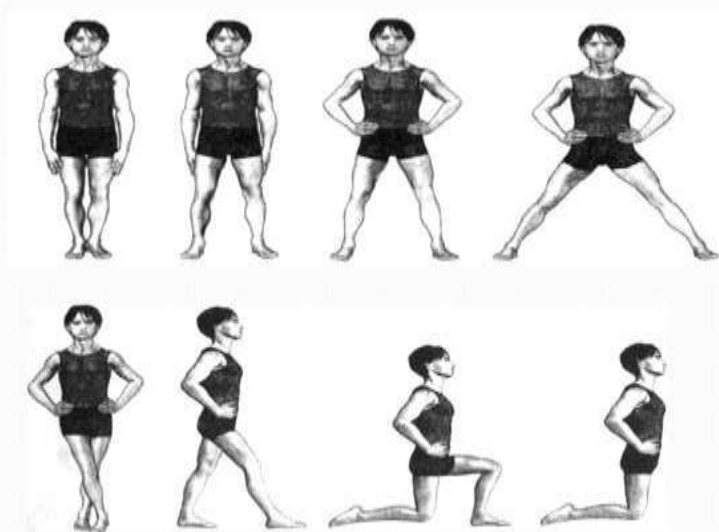
САКРАШЛАР



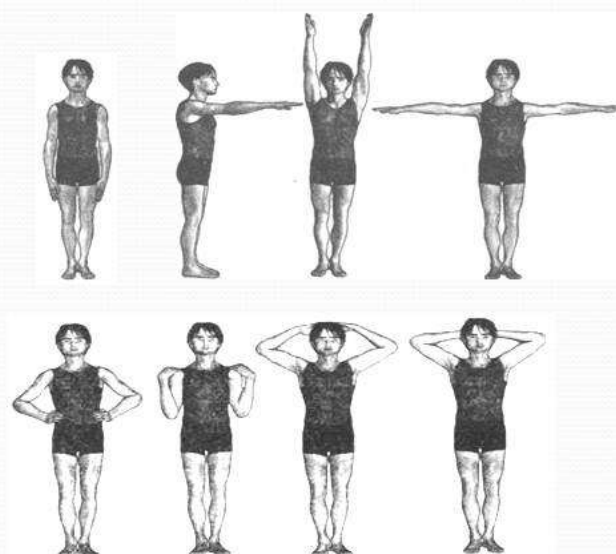
Ўтириш ҳолатлари



Оёқларнинг туриш ҳолатлари



Қўлларни ҳолатлари



4-Мавзу: Гимнастика дарсларида амалий гимнастика воситаларини қўллашнинг самарали воситалари.

Режа:

1. Гимнастика дарсларида амалий гимнастика воситаларини қўллаш.

2. Гимнастика дарсларида амалий гимнастиканинг самарали воситаларидан фойдаланиш.

3. Мутахассислик фаолиятига йўналтирилган амалий гимнастика воситалари.

Таянч иборалар: спорт амалий, харбий амалий, касбий амалий, тирмашиб чиқиш, эмаклаб ўтиш, осилиш.

Амалий гимнастика воситаларини дарс жаранида қўлланиш услубиёти.

Гимнастика кўпкураш турлари машқларини ўргатишда амалий гимнастика воситаларини қўлланиш самарадорлиги. Касбга оид кўникма ва малакаларини оширишда амалий гимнастика воситаларини танлаш.





Назорат саволлари

1. Спорт амалий гимнастикасининг спорт натижасини оширишдаги аҳамияти.
2. Спорт амалий гимнастикасининг воситалари.
3. Жисмоний сифатларни ривожлантириш машқлари.
4. Харбий - амалий гимнастикаси тавсифи.
5. Гимнастиканинг асосий воситалари.
6. Гимнастиканинг услубий хусусиятлари.
7. Асбобларда бажариладиган машқларнинг атамалари

Асосий адабиётлар

1. Каримов М.К. Хореография машқлари ва бадий гимнастика. Ўқув қўлланма. ЎзДЖТИ. Т., 2003 й.
2. Эштаев А.К. Гимнастика дарси. Тошкенти 2004 й.
3. Юлдошев К.К. Гимнастика дарсларида Ҳаётий зарур малакаларни шакллантириш., Т., ЎзДЖТИ, 1995, 105 б.
4. Гимнастика и методика преподавания., ЖТИ учун дарслик. В.М.Смолевский таҳрири остида М., ФиС, 1987г., 336с.
5. Гимнастика. ЖТИ Ўқув қўлланма., М.Н. Умаров. Т. “Илм -Зиё”, 2014 й.

5-Мавзу: Гимнастикани кўпкураш турлари машқларини ўргатишнинг замонавий услублари.

Режа:

1. Гимнастика кўпкураш турлари таснифи.

2. Гимнастика кўпкураш турлари машқларини ўргатиш босқичлари.

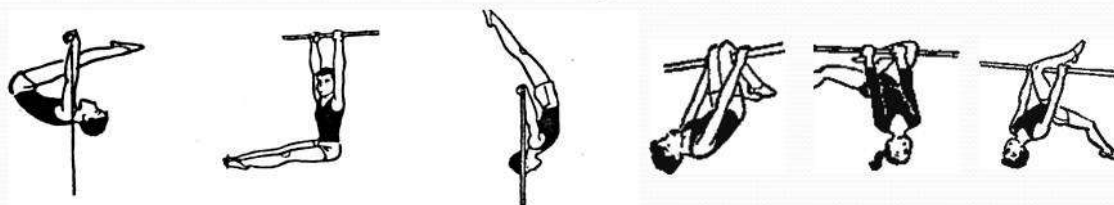
3. Гимнастика кўпкураш турлари машқларини ўргатишнинг замонавий услублари.

Таянч иборалар: техника, гучанак, мувозанат, айланиш, бурилиш, таяниш, тебраниш, силтаниш, тўнтарилиш, кўприк, кўтарилиш, тик туриш.

Гимнастика кўпкураш турларига тавсиф. Гимнастика кўпкураш турлари машқларини элементлари, ёрдамчи ва қўшимча воситалари ҳамда уларни қўллаш, ўргатиш босқичлари ва хусусиятлари, ўргатиш тамойиллари. Гимнастика кўпкураш турлари машқларини ўргатишнинг замонавий услублари.

СНАРЯДЛАРДА БАЖАРИЛАДИГАН МАШҚЛАР

Осилишлар

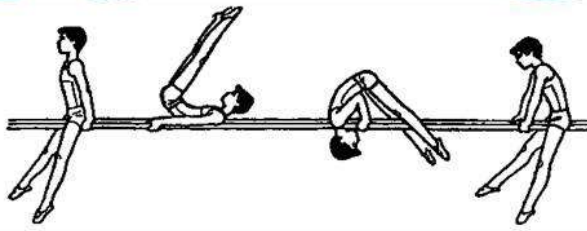


Ўргатиш кетма-кетлиги.

1. Орқадан осилиб туришдан, букилиб осилишни такрорлаш.
2. Гимнастика деворига орқада букилиб осилиб туришдан, оёқларда итарилиб, керилиб осилиш.
3. Орқадан осилиб туришдан, икки оёқда итарилиб турникда букилиб осилиш ва керилиб осилиш, оёқларни орқага тушириб, орқадан осилиб туриш ва олдинга қадам қўйиб А.Т.

Хатолар.

1. Ҳаддан зиёд танани керилиши.
2. Керилиб осилишни бажариш вақтида қўлларни букилиши.
3. Бош олдинга эгилиш.



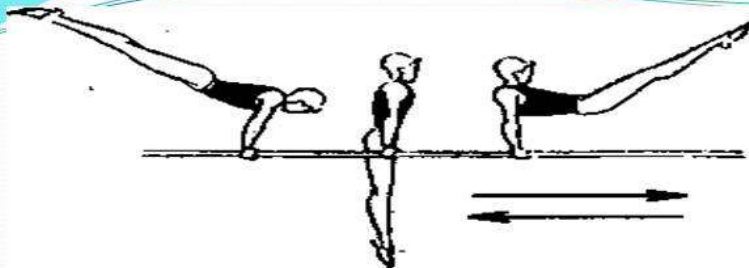
Оёқларни очиб ўтиришдан олдинга ўмбалоқ ошиб оёқларни очиб ўтириш

Ўргатиш кетма-кетлиги.

1. Полда оёқларни очиб ўтиришдан олдинга ўмбалоқ ошиб оёқларни очиб ўтириш.
2. Қўшпояда олдинга силтаниб букилиб таяниш.
3. Қўшпояда оёқларни очиб ўтиришдан олдинга ўмбалоқ ошиб оёқларни очиб ўтириш.

Хатолар.

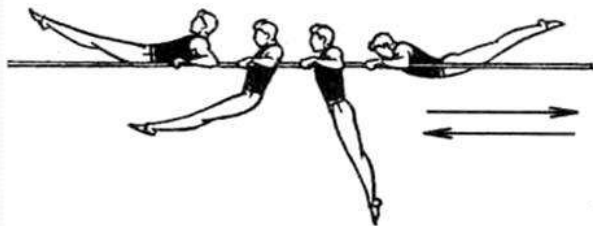
1. Елкаларни пояга нотўғри қўйилиши, тирсаклар ёзилмаган, балки танага ёпишган, бу эса ўз навбатида поялар орасига тушиб кетишига олиб келади.
2. Ўмбалоқ ошишнинг биринчи ярмида, оёқлар қўлларга қараб тортилиши ва тос-сон бўғимидан букилиш ўрнига ўқувчи аксинча ҳаракат қилса: пояларда елка билан олдинга сирганса, тос-сон бўғимидан ёзилса.
3. Ўмбалоқ ошишнинг иккинчи ярмида, оёқлар етарлича кенгликда очилмаса, бу оёқларни очиб ўтиришни бажариш вақтида тушиб кетишга олиб келади.



Таяниб тебраниш

Ўргатиш кетма-кетлиги.

1. Орқадан таяниб ётиб ва таяниб ётиб, қўллар полда, оёқлар гимнастика ўриндиғида.
2. Тирсакларга таяниб тебраниш ва орқага силтаниб қўшпоя ичига сакраб тушиш.
3. Таянишни такрорлаб эътиборни елка бўғимидан “тушиб кетмасликка” қаратиш.
4. Кичик амплитудада таяниб тебраниш ва қўшпоя ичига сакраб тушиш.
5. Шунинг ўзи амплитудани кўпайтириб. Силтаниш амплитудасини аста-секин ошириш. Ўрганишда, айланиш асоси тос-сон бўғими эмас, елка бўғими бўлимига ва тебраниш нафақат оёқларда, балки бутун тана билан бажарилишига эътиборни қаратиш. Тебраниш орқага силтаниб сакраб тушиш билан яқунланади.



Қўлларга таяниб тебранишлар

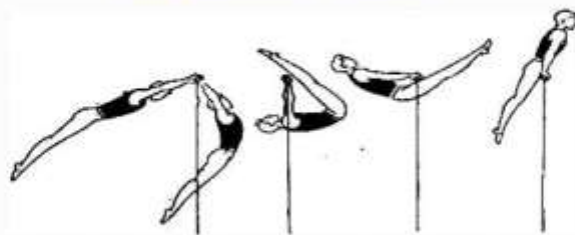
Ўргатиш кетма-кетлиги.

1. Қўлларда таяниш ҳолатини такрорлаш.
2. Тирсақларда таяниб тебранишлар
3. Қўлларда таяниб тебраниш ва аста-секин амплитудани ошириш.

Хатолар.

1. Елкаларни “тушиб кетиши”.
2. Тирсақ бўғимларида ўткир бурчак, қўл панжалари елкаларга яқин жойлашса.
3. Таянчда қўлларнинг ярим букилган ҳолати акс эттириш йўқлиги.
4. Тебраниш елка бўғимлари бўйлаб бутун тана билан бажарилмасдан, аксинча фақат тос-сон бўғимларини букилиб, ёзилиши ҳисобига амалга оширилса.

Гавдани силтаб кўтарилиш (тебранишдан кейин)



Ўргатиш (ўрта турникда):

- а) бурчак ясаб осилишдан оёқлар билан тўшакларга тиралиб, оёқларни тиззадан букканча бошни орқага ташламай керишиш. Тўғри қўлларни бош орқасига охиригача узатилишига эътибор бериш зарур. Кейин дастлабки ҳолатга қайтиш. Бир йўла бир неча марта такрорланади. Керишиш тез бажарилиши керак, токи унинг охирида товонлар тўшакдан узилсин;
- б) керишишдан кейин имконият борича тезроқ; тўғри оёқларни (болдир ўртасини) турникка олиб келиш;
- в) чап томонда турган тренер ёки шерикнинг ёрдамида гавдани ёзиб кўтарилиш. Бунда ёрдамлашувчи чап қўли билан оёқларни турникка тез олиб келиш учун ёрдам беради ва ўнг қўли билан эса ўқувчини белидан таяниш ҳолатигача кўтаради.

Таяниб сакрашни фазалари

Югуриш

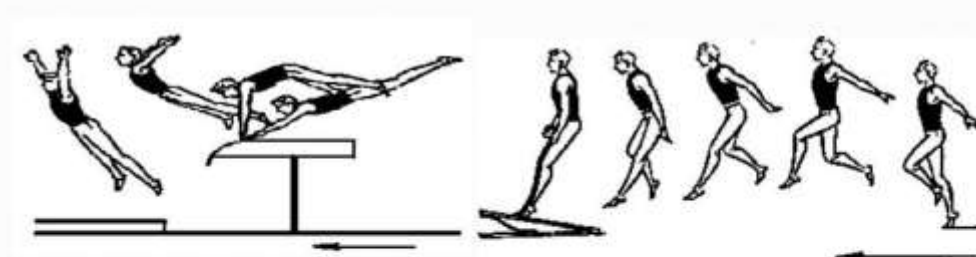
Депениш

Учиш

Қўллар
билан
итарилиш

Учиш

Қўниш



Назорат саволлари

1. Гимнастикада жароҳатланишни олдини олиш шакллари ва услублари айтинг?
2. Асбобларда бажариладиган машқларнинг атамалари
3. Гимнастиканинг турлари.
4. Умумривожлантирувчи машқларни ёзиш қоидаси.
5. Эркин машқларни ёзиш қоидаси.

Асосий адабиётлар

1. Каримов М.К. Хореография машқлари ва бадий гимнастика. Ўқув қўлланма. ЎзДЖТИ. Т., 2003 й.
2. Эштаев А.К. Гимнастика дарси. Тошкенти 2004 й.
3. Юлдошев К.К. Гимнастика дарсларида Ҳаётий зарур малакаларни шакллантириш., Т., ЎзДЖТИ, 1995, 105 б.
4. Гимнастика и методика преподавания., ЖТИ учун дарслик. В.М.Смолевский таҳрири остида М., ФиС, 1987г., 336с.
5. Гимнастика. ЖТИ Ўқув қўлланма., М.Н. Умаров. Т. “Илм -Зиё”, 2014 й.

6-Мавзу: Гимнастиканинг соғломлаштирувчи-ривожлантирувчи турларини ўтказиш методикаси.

Режа:

1.Гимнастиканинг соғломлаштирувчи-ривожлантирувчи турлари.

2.Гимнастиканинг соғломлаштирувчи-ривожлантирувчи турларини ўтказиш методикаси.

Таянч иборалар: *степ, аква, стрейчинг, сакраш, бурилиш, мувозанат, аэробика, ритмика.*

Гимнастиканинг соғломлаштирувчи-ривожлантирувчи турларига тавсиф. Гимнастиканинг соғломлаштирувчи-ривожлантирувчи турлари машқларини бажариш усуллари ва услублари. Гимнастиканинг соғломлаштирувчи-ривожлантирувчи турлари машқларини ўтказиш усуллари ва услублари.

СТЕП АЭРОБИКА



РАҚС АЭРОБИКА



АКВА АЭРОБИКА



ФУТ АЭРОБИКА



Назорат саволлари

1. Гимнастиканинг турлари.
2. Умумривожлантирувчи машқларни ёзиш қондаси.
3. Эркин машқларни ёзиш қондаси.
4. Ҳаётий зарур ҳаракат малакаларини шакллантириш.
5. Атлетик гимнастика асосий вазифалари.
6. Атлетик гимнастика воситалари.
9. Ритмик гимнастиканинг вазифалари.
10. Аёллар гимнастикасининг асосий вазифалари.
11. Соғломлаштирувчи гимнастика машғулотларининг шакллари айтиб беринг?

Асосий адабиётлар

1. Каримов М.К. Хореография машқлари ва бадий гимнастика. Ўқув қўлланма. ЎзДЖТИ. Т., 2003 й.
2. Эштаев А.К. Гимнастика дарси. Тошкент 2004 й.
3. Юлдошев К.К. Гимнастика дарсларида Ҳаётий зарур малакаларни шакллантириш., Т., ЎзДЖТИ, 1995, 105 б.
4. Гимнастика и методика преподавания., ЖТИ учун дарслик. В.М.Смолевский таҳрири остида М., ФиС, 1987г., 336с.
5. Гимнастика. ЖТИ Ўқув қўлланма., М.Н. Умаров. Т. “Илм -Зиё”, 2014 й.

ГЛОССАРИЙ

Аралаш осилишлар - бунда гимнастикачи қўллар билан ушлашдан ташқари тананинг бошқа қисми билан (бир оёқ ёки оёқлар ва бошқалар билан) ҳам қўшимча равишда таянади.

Аралаш осилишлар - чўққайиб осилиш, орқа билан деворга чўққайиб осилиш, букилиб туриб осилиш, чалқанча ётиб осилиш, ўнг оёқ букилган ҳолда қўлда осилиш ва бошқалар. Ундан ташқари типпа-тик осилиш ва ётиб осилишлар.

Аралаш таянишлар - чап оёқни орқага узатиб, ўнг оёқда чўққайиб таяниш, ёнламасига ётиб ўнг қўлга таяниш, ўнг қўл билан 5 зинапоядан ушлаб, чап қўлда ётиб таяниш.

Айланиш - асбобнинг ўқи атрофида гимнастикачининг таяниб туриб бажарадиган айланма ҳаракатидир. Унинг хиллари қуйидагилар: ўнг (чап) оёқда айланиш, олдинга, орқага айланиш, катта айланиш, шунингдек, орқадан осилиб айланиш ва бошқалар киради.

Асбобларда тик туришлар - елкаларда, қўлларда, бир қўлда тик туриш. Тик туришларни ижро этиш усуллари: куч билан, силтаниб, букилиб, кэришиб, қўлларни тўғри тутиб, кэришиб тик туриш ва бошқалар.

Бурилиш - тананинг вертикал ўқи атрофидадаги ҳаракатидир. Бурилишнинг қуйидаги хиллари мавжуд: олдинга тебраниб, қўлларда тик турганда, таянч қўл атрофида- диамидов, қўлларда тик туриш ҳолатида ва бошқалар.

Думалаш - гавданинг таянчга галма – галдан тегиб турганидаги айланма ҳаракатдир (бошдан тўнтарилмасдан). Турлари: олдинга, ёнга думалаш, айланма думалаш, тик турган ҳолатдан букилиб орқага думалаш.

Дўмбалоқ ошиш - гавданинг бирин кетин таяниб ва бошдан тўнтарилиб бажариладиган айланма ҳаракатидир.

Крест - халқада гимнастикачининг қўлларини ёнга узатиб таянган ҳолати. Унинг қуйидаги хиллари мавжуд: крест, бурчакли крест, ёнлама крест, қўлларда тик туриб крест, мувозанат сақланадиган крест ва бошқалар.

Курбет - қўлга таяниб орқага сакраб оёқда туриш.

Кўприк - таянчга орқа билан туриб, гавданинг максимал ёйсимон букилган ҳолатдир.

Кўтарилиш - бу осилишдан пастроқ ёки таянишдан юқорироқ таянишга ўтиш ҳолатидир. Кўтарилишга қуйидагилар: навбатма навбат, куч билан кўтарилиш, бир оёқ билан силтаниш, тўнтарилиб кўтарилиш, шунинг ўзи тебраниб ёки куч билан, ўнг оёқ билан иккаласи билан кўтарилиш, гавдани ростлаб кўтарилиш ва бошқалар киради.

Осилиш - шуғулланувчининг елкалари унинг асбоблардаги ушлаш

нуктасидан пастда бўлган ҳолатидир.

Оддий осилишлар - бунда гимнастикачи асбоблардан тананинг бирон бир қисми (кўпинча қўл) билан ушлайди.

Осилишлар (оддийлар) - қўлларни буккан ҳолда осилиш, оёқларни буккан ҳолда осилиш, кэришиб осилиш, шунингдек, оёқларни кериб бурчак ҳосил қилиб осилиш, орқага таяниб турган ҳолатда осилиш, горизонтал ҳолатида осилиш ва бошқалар.

Рондат - орқага бурилиб тўнтарилиш ва иккала оёққа туриб қолишдан иборат.

Сакраб тушиш - асбобда осилиб ёки таяниб турган ҳолатдан сакраб тушиш.

Сакраш - масофани (баландлик, узунлик) ёки тўсиқларни депсинишдан кейин эркин учиш орқали забт этишдир.

Саф - шуғулланувчиларнинг биргаликда ҳаракатланиш учун белгиланган қоидага кўра жойланиши.

Таяниш - шуғулланувчининг елкалари таянч нуктасидан юқорида бўлган ҳолатдир.

Таянишлар (оддий) - таяниш, тирсакларга таяниш, қўлларда таяниш, қўлларда букилиб таяниш, орқада таяниш, ўнг томонга миниб таяниш, бурчак ясаб таяниш ёки таяниб бурчак қилиш; оёқларни қўллар сиртида қайчи қилиб тутган ҳолда таяниш ва бошқалар.

Ташланиш - кўтарилишга тескари бўлган ҳаракат. Секин бажарилганда ташланишни тутиш деб айтиш қабул қилинган.

Тебраниш - тананинг айланиш ўқиға нисбатан эркин ҳаракатидир

Тўнтарилиш - бир ёки икки учиш фазаси бўлган тўлиқ тўнтарилишдан иборат (қўл, бош ёки иккаласи билан ҳам таянган ҳолдаги тананинг айланма ҳаракатидир).

Ушлаш- снарядни ушлаш усули.

қуйидагича ушлаш усуллар бор: юқоридан, пастдан, ҳар томондан, тескари, чалиштирма, кенг, қисқа, жипс, чуқур ушлашлар.

Ғужанак бўлиш - тананинг букчайган ҳолат (тиззаларни елкаларга яқинлаштириб, тирсакларни қисиб, болдирлардан ушлаш ҳолати). Ғунажак бўлишнинг мазкур турлари бор, чунончи: ётиб, ўтириб ва чўққайиб, шунингдек, кенг ғужанак бўлиш.

Шпагат - оёқларни охиригача кериб ўтириш (иккала оёқ бутун бўйи қадар ерга тегиб туриши лозим).

Чайқалиш - гимнастикачининг асбоб билан бирга бир марта маятниксимон ҳаракати. Бир неча марта қайта тебраниш чайқалиш деб аталади.