

2025
yil

GIMNASTIKA VA UNI O‘QITISH METODIKASI

***IKROMOV ISOMIDDIN
ILHOMJONOVICH***

UDK: 796.41; 796.01

BBK: 75.116.1; 75.15

Gimnastika: Universitetlar uchun o'quv qo'llanma

Umumiy tahrirda I.Ikromov : 2025- 117 b.

Annotatsiya

O'quv qo'llanmasida gimnastika darslarini o'tkazish metodikasining asoslari, shuningdek, gimnastika bo'yicha sport bayramlari va musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish masalalari ko'rib chiqilgan. Shuningdek, jarohatlarning oldini olish bo'yicha choralar haqida materiallar taqdim etilgan, bu esa shug'ullanuvchilarning salomatligini saqlash nuqtai nazaridan juda muhimdir. "Gimnastika atamasi" bo'limi keng yoritilgan bo'lib, uning bilimlari nafaqat gimnastikada, balki boshqa sport turlarida ham keng qo'llaniladi.

O'quv qo'llanmasi oliy va o'rta ta'lim muassasalari o'qituvchilari va "Jismoniy madaniyat" yo'nalishida ta'lim olayotgan talabalar uchun tavsiya etiladi.

Аннотация: В учебном пособии изложены основы методики проведения уроков гимнастики, а также вопросы организации спортивных праздников и соревнований. Представлены материалы по профилактике травм, что имеет большое значение для сохранения здоровья занимающихся. Раздел «Терминология гимнастики» освещён подробно и может применяться не только в гимнастике, но и в других видах спорта.

Учебное пособие рекомендуется для преподавателей высших и средних учебных заведений, а также для студентов направления «Физическая культура».

Annotation: The study guide presents the fundamentals of the methodology for conducting gymnastics lessons, as well as issues related to organizing sports festivals and competitions. It includes materials on injury prevention, which are crucial for maintaining participants' health. The "Gymnastics Terminology" section is comprehensively covered and can be applied not only in gymnastics but also in other sports.

The study guide is recommended for teachers of higher and secondary educational institutions, as well as for students specializing in "Physical Education."

Taqrizchilar:

D.R. Norkulov - Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori PhD, dotsent

I.A.Yuldashov- Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori PhD,dotsent

KIRISH

Ushbu o'quv qo'llanma 60112200- Jismoniy madaniyat va sport faoliyati turlari (gimnastika) yo'nalishlari bo'yicha davlat ta'lim standartlariga muvofiq yozilgan. Ushbu o'quv qo'llanma talabalarga "Gimnastika" fanidagi o'quv materiallarini o'zlashtirishga yo'naltirilgan.

Qo'llanmada gimnastikaning nazariyasi va metodikasi, uning jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni, O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida tutgan o'rni va sport va jismoniy madaniyat sohasidagi mutaxassislar uchun ahamiyati haqida umumiy ma'lumot berilgan.

Gimnastika — bu jismoniy mashqlar va harakatlar tizimi bo'lib, tana qismlarining rivojlanishini, egiluvchanlik, muvozanatni saqlash, va koordinatsiyasini oshirishga qaratilgan. Gimnastika o'z ichiga ko'plab turli xil harakatlarni va mashqlarni oladi, ular odamning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, salomatlikni yaxshilash va estetik ko'rinishni oshirishga yordam beradi.

Gimnastikani o'qitish masalalarini ko'rib chiqib, muallif gimnastikaning vazifalari, vositalari, metodik xususiyatlari, gimnastika turlari tasnifi, shuningdek, gimnastika atamasining asosiy tushunchalari va talablarini ochib beradi. Talabalar darslar davomida ushbu atamani o'zlashtirishlari zarur. Gimnastika mashg'ulotlarida jarohatlarning oldini olish choralari ham alohida e'tibor qaratilgan. Ushbu ishda maktablarda asosiy gimnastika darslarini tayyorlash va o'tkazish metodikasiga katta ahamiyat berilgan. Asosiy gimnastika umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy tarbiyasining kompleks dasturining asosiy qismidir.

Gimnastikada umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'qitish metodikasiga alohida e'tibor qaratilgan, bu mashqlar faqat gimnastikada emas, balki boshqa sport turlarida ham maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish vositasi sifatida ishlatiladi.

Qo'llanmada gimnastika musobaqalari va sport bayramlarini tashkil etish va o'tkazish bo'yicha materiallar ham keltirilgan. Ushbu nashrni tayyorlashda A. T. Brykin, V. D. Palugi, N. K. Menshikov, M. L. Zhuravina, V. M. Barshay, I. B.

Pavlov va V. P. Shlykov tahriridagi gimnastika bo'yicha darsliklar va qo'llanmalardan foydalanilgan.

Pedagogik va murabbiylik faoliyati tajribasi kelajakdagi jismoniy tarbiya mutaxassislari gimnastika kursini yaxshi bilishlari kerakligini qat'iy tasdiqlaydi. Ular ixtisoslashgan sport turida gimnastika mashqlarini qo'llamasdan deyarli biror sport turi mavjud emas: umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun yoki tanlangan sport turining asosiy harakatlarini o'zlashtirishga yordam beruvchi mashqlar sifatida. Mashg'ulotlar va gimnastika darslarini o'tkazish metodikasini o'zlashtirish, har qanday sport turida ta'lim-trening jarayonini muvaffaqiyatli boshqarishga va mashg'ulot guruhini optimal boshqarishga yordam beradi.

1. GIMNASTIKA JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA

1.1. Gimnastikaning vazifalari, vositalari va metodik xususiyatlari

Jismoniy tarbiyada gimnastikaga alohida o‘rin ajratiladi, chunki u odamning umumiy jismoniy rivojlanishini va asosiy harakat qobiliyatlarini mukammallashtirishni ta‘minlaydi. Gimnastika ko‘plab turli mashqlarni o‘z ichiga oladi, bu esa pedagogik vazifalarni muvaffaqiyatli bajarish uchun keng imkoniyatlarni beradi.

Turli gimnastika turlari jismoniy jihatdan sog‘lom va muvozanatli rivojlangan yosh avlodni tayyorlashning eng muhim vazifalaridan birini hal qilishga yordam beradi.

Gimnastika — sog‘liqni mustahkamlash, jismoniy tarbiyani muvozanatli tarzda rivojlantirish va odamning harakat qobiliyatlarini, kuchini, chidamliligini, tezligini va moslashuvchanligini takomillashtirish uchun maxsus tanlangan jismoniy mashqlar va metodik uslublar tizimidir.

Gimnastikaning vazifalari:

1. **Sog‘liqni saqlash vazifalari** – sog‘liqni mustahkamlash, mushaklarning alohida guruhlarini va butun mushak tizimini rivojlantirish; organizmdagi ayrim organlar va tizimlarda funksional cheklovlarni bartaraf etish va oldini olish; to‘g‘ri turish va yurishni shakllantirish; nafas olish va yurak-qon tomir tizimlarini umumiy rivojlantirish va mustahkamlash, metabolizmni yaxshilash va organizmning ish qobiliyatini oshirish.
2. **Ta‘lim vazifalari** – hayotiy muhim harakat mahoratlarini, ko‘nikmalarni (amaliy va sport mahoratlari hamda) shakllantirish va jismoniy rivojlanishni qo‘llab-quvvatlovchi maxsus bilimlar bilan ta‘minlash, kuch, moslashuvchanlik, koordinatsiya va harakatlarning ifodalanishiga oid bilimlarni rivojlantirish.
3. **Tarbiya vazifalari** – intizom, jamoatchilik, jasorat, qat‘iyat, maqsadga muvofiqlik, qat‘iyatlilik, chidam, tashabbuskorlik kabi axloqiy-ruhiy sifatlarni tarbiyalash. Gimnastikada harakat madaniyati, musiqa ohangi, ritm tuyg‘usi kabi estetik sifatlarni tarbiyalash ham muhim o‘rin tutadi.

Gimnastika vositalari

1. **Harbiy mashqlar** – birgalikda amalga oshiriladigan harakatlar (yakka holda ham). Ular tashkilotchilik va intizomni tarbiyalashga yordam beradi, birgalikda tashkil qilingan harakatlarga o'rgatadi, odamning to'g'ri turishni shakllantiradi, uni o'rgatish va beqaror holatni bartaraf etish imkonini beradi. Harbiy mashqlar pedagogik jihatdan muhim, chunki ular yordamida o'qituvchi o'quvchilarni mashg'ulotini to'g'ri tashkil qilish, ularni zalda yoki maydonda birgalikda harakatlar uchun maqsadga muvofiq joylashtirish, shuningdek, darsda harakat vazifalarini hal qilish imkoniyatiga ega bo'ladi.
2. **Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (URM)** – tayanch harakat tizimini va butun organizmni mukammallashtirishga yordam beradi, to'g'ri turishni shakllantiradi. Ular umumiy jismoniy rivojlanishga va murakkab harakatlar bilan tanishishga tayyorlaydi. Bu guruhga kuch, moslashuvchanlik, tezlik, koordinatsiya, mushaklarni taranglashtirish va bo'shatish uchun turli xil mashqlar kiradi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, qo'yilgan vazifalarga qarab, buyumlarsiz yoki turli buyumlar bilan (to'plar, arg'amchi, gimnastika tayoqlari, tosh, rezina amortizatorlar va boshqalar) bajarilishi mumkin. Shuningdek, bu guruhga juftlar bilan bajariladigan mashqlar ham kiradi. URM anatomik belgilar bo'yicha klassifikatsiyalanadi:
 - a) bo'yinning, qo'l va yelkalar uchun mashqlar;
 - b) bel uchun mashqlari;
 - c) oyoqlar uchun mashqlar;
 - d) butun tananing mashqlari.

URM, gigiyenik, ishlab chiqarish, asosiy, atletik va sport-amaliy gimnastikada asosiy mazmunni tashkil etadi.

3. **Amaliy mashqlar** – yugurish, yurish, otish, chiqish, to'siqlardan o'tish. Bu mashqlar yordamida shug'ullanayotganlar hayot uchun zarur bo'lgan asosiy ko'nikma va malakalarni egallashadi va ularni turli sharoitlarda qo'llashni o'rganadilar. Amaliy mashqlar umumiy harakat koordinatsiyasini yaxshilashga, alohida mushak guruhlarini rivojlantirish va mustahkamlashga

yordam beradi. Kompleksda qoʻllanadigan amaliy mashqlar – har tomonlama jismoniy rivojlanishning samarali vositalaridan biridir.

4. **Sakrashlar** – shugʻullanayotganlarning koordinatsion qobiliyatlarini mukammallashtirishning yaxshi vositasi. Ular yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga ijobiy taʼsir koʻrsatadi, shu sababli gimnastikada muhim oʻrin egallaydi.

Gimnastikada qoʻllaniladigan vositalar

Gimnastik jihozlaridagi mashqlar – sport gimnastikasining asosiy mazmunini tashkil etadi. Bu mashqlar turnik, halqa, parallel brusyalar, ot, dastakili ot va turli balandlikdagi bruslarda bajariladi – ular sport gimnastikasining oʻziga xos vositalaridir. Ularning asosiy maqsadi – harakatlarning koordinatsiyasini mukammallashtirishdir. Bu gimnastik jihozlarda mashqlarni muvaffaqiyatli oʻzlashtirish uchun toʻliq jismoniy tayyorgarlik, kuch, moslashuvchanlik, vestibulyar apparatning yuqori darajada rivojlanishi va iroda sifatlarining yuqori darajasi zarurdir. Jihozlarning konstruktiv xususiyatlari va noyob tayanch sharoitlari (asosan qoʻllarda) bu mashqlarning intensivligini taʼminlaydi.

Bundan tashqari, gimnastikada ommaviy turdagi jihozlardan keng qoʻllaniladi (bir vaqtning oʻzida oldindan, oqimli va boshqa usullar bilan mashqlar uchun). Bunga gimnastik devorlar va skameykalar, argʻamchilar, zinapoyalar, shuningdek, turli mashqlarni katta guruhlar bilan birgalikda bajarish imkonini beruvchi koʻp funksiyali jihozlar kiradi.

Erkin mashqlar – akrobatika va xoreografiya elementlarini oʻz ichiga olgan gimnastik mashqlar jamlanmalari. Bunday jamlanmalar sport klassifikatsiyasi talablariga muvofiq tuziladi. Musiqalarning asosiy maqsadi – harakatlarning koordinatsiyasini mukammallashtirish, ritm va harakatlarning goʻzalligini tarbiyalashdir. Erkin mashqlar harakatlar maktabini shakllantirishning samarali vositasi hisoblanadi. Ular buyumlarsiz (sport gimnastikasida) va turli buyumlar bilan (badiiy gimnastikada, ommaviy gimnastik chiqishlarda) bajarilishi mumkin.

Akrobatik mashqlar keng qiyinchilik darajasiga ega – oddiydan tortib eng murakkabigacha. Oddiy koordinatsiya va mushak kuchi talab qiladigan mashqlar

birinchi yil gimnastlar tayyorlash dasturiga kiritiladi. Murakkab mashqlar, barcha jismoniy qobiliyatlarning yuqori darajada rivojlanishini talab qiladigan mashqlar faqat yuqori malakali sportchilarga mos keladi. Akrobatik mashqlar jismoniy va axloqiy-irodali sifatlarni, kuch, tezlik, moslashuvchanlik, jasorat, qat'iyat va boshqalarni takomillashtirish uchun muhim vositadir. Ular turli holatlarda makon vaqti tarbiyasini rivojlantiradi va vestibulyar apparatni tayyorlashda muhim vosita hisoblanadi. Akrobatik mashqlar polda (yakka, juftlikda, uchlikda va hokazo) va maxsus buyumlardagi (trampolin, batut, gimnastik dast) bajariladi. Akrobatik mashqlar ikki guruhga bo'linadi:

- a) dinamik (aylanishlar, aylanib tushishlar, salto);
- b) statik (kichik tayanch maydonida balans, turgan holatlar, piramida).

Ko'plab statik va dinamik akrobatik mashqlar zamonaviy erkin mashqlarning asosiy mazmunini tashkil etadi va buyumlarda mashqlarni o'rganishda tayyorlov mashqlari sifatida ishlatiladi. Erkin mashqlarda bitta akrobatik mashqlar – yelkalarda, boshda, qo'llarda turishlar, ko'priklar, saltolar va akrobatik sakrashlar, buyumlardagi mashqlarda esa – turli salto, aylanib tushishlar, qo'shimchalar mavjud.

Badiiy va ritmik gimnastika mashqlari – eng turli xil harakatlarni, jumladan raqsni o'z ichiga oladi. Ular musiqa bilan organik bog'liq bo'lib, shug'ullanuvchilarning estetik tarbiyasiga yordam beradi. Ushbu mashqlar ayollar bilan mashg'ulotlarda qo'llaniladi.

Gimnastikada Metodik Xususiyatlar

Gimnastikada turli harakatlar va sport estafetalaridan keng foydalaniladi. Bu vositalar muhim ko'nikmalar va qobiliyatlarni rivojlantirish va mustahkamlash, shuningdek, shug'ullanuvchilarning emotsional tonusini oshirish uchun xizmat qiladi.

Gimnastikada foydalaniladigan asosiy vositalarni quyidagicha guruhlash maqsadga muvofiqdir:

a) **Jismoniy sifatlari va harakat qobiliyatlarini umumiy rivojlantirishga qaratilgan mashqlar** (bu guruhga tartibga solish mashqlari, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, harakatli o'yinlar va estafetalar kiradi);

b) **Hayot uchun zarur bo'lgan harakat qobiliyatlari va ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan mashqlar** (bu guruhga amaliy mashqlar va sakrashlar kiradi);

c) **Harakat qobiliyatlari va iroda sifatlarini intensiv rivojlantirish va mukammallashtirishga qaratilgan mashqlar** (bu guruhga erkin mashqlar, qo'llanish sakrashlari, gimnastik buyumlardagi mashqlar, akrobatik mashqlar va badiiy gimnastika mashqlari kiradi).

Bunday guruhlash gimnastika mashqlarini ma'lum pedagogik vazifalarni hal qilish uchun tanlashni osonlashtiradi.

Gimnastikaning metodik xususiyatlari:

1. **Organizmga har tomonlama ta'sir:** Gimnastik mashqlar yordamida insonning barcha organlari funksiyalarini muvaffaqiyatli takomillashtirish mumkin. Shuning uchun gimnastika yordamida umumiy jismoniy rivojlanish va harakat qobiliyatlarini kengaytirish bo'yicha vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilish mumkin.
2. **Harakatlarning keng qamrovli qo'llanishi:** Turli harakatlar organizmning funksional tizimlarini va jismoniy sifatlarini (kuch, tezlik, moslashuvchanlik, egiluvchanlik, chidamlilik) kengaytirish va rivojlantirishga yordam beradi.
3. **Organizmga tanlab ta'sir qilish:** Mashqlarning katta diapazoni ayrim mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatish, kuch, moslashuvchanlik, harakat koordinatsiyasi, sakrash qobiliyati, tezlikni rivojlantirish, nafas olish va boshqa tizimlarni takomillashtirish, shuningdek, zararlangan organlarning funksiyalarini tiklash va jismoniy rivojlanishdagi kamchiliklarni tuzatish imkonini beradi.
4. **O'quv jarayonining qat'iy tartibga solinishi va jismoniy yuklanishni aniq boshqarish:** O'quv jarayoni bosqichma-bosqich o'rganish vazifalarini hal qilish prinsipiga bo'ysunadi va turli metodik usullardan foydalaniladi. Harakatning tezligi va amplitudasini o'zgartirish, takrorlashlar sonini oshirish yoki kamaytirish, boshlang'ich va yakuniy holatlarni o'zgartirish, yuklarni va

amortizatorlarni qo'llash orqali shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga mos ravishda yuklanishni muvaffaqiyatli boshqarish mumkin.

5. **Mashqlarni qo'llash metodikasining turlicha bo'lishi:** Masalan, yengil atletikada ma'lum metodikalar yordamida yugurish mashqlari yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradi, shuningdek, ma'lum tavsiyalar bilan yugurish yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash vositasi sifatida ishlatiladi. Gimnastik devordagi mashqlar umumiy rivojlantiruvchi xarakterda va to'g'ri qomatni shakllantirish uchun qo'llanilishi mumkin.
6. **Mashqlarni davomli murakkablashtirish va kombinatsiyalash imkoniyati.**
7. **Musiqiy qo'llab-quvvatlash:** Gimnastika mashqlari ko'pincha musiqa bilan birga bajariladi, bu esa mashqlarni yanada qiziqarli va motivatsiyalashga yordam beradi.

Gimnastika: turlari va uslublari

Gimnastikaning Ahamiyati

Gimnastika insonning jismoniy tarbiyasida eng ommaviy va qulay vositalardan biridir. Uning ahamiyati organizmga ta'sirchanligi, mavjud vositalarning turli-tumanligi va qulayligi bilan belgilanadi. Gimnastika sog'liqni saqlash va gigiyena ahamiyatiga ega. Qadimgi dunyoning mashhur faylasufi Plutarch gimnastikaning sog'liqni saqlashdagi ahamiyatini baholagan holda, uni "tibbiyotning davolovchi qismi" deb ta'riflagan.

P. F. Lesgaft maktabda gimnastikaning ahamiyatini baholagan holda, intellektual va jismoniy ta'lim o'zaro chambarchas bog'liq bo'lishi kerakligini, shuning uchun maktab tomonidan bir butun vazifani tashkil etishi kerakligini ta'kidlagan. Har qanday bir tomonlama rivojlanish tarbiya tizimini buzadi va ma'lum bir insonni rivojlantirish uchun sharoit yaratmaydi.

Gimnastika estetik tarbiyaning samarali vositasi hisoblanadi, chunki unda keng miqyosda musiqa qo'llaniladi.

Gimnastikaning nazariy asoslarini o'zlashtirish talabalarga boshqa tegishli fanlar bo'yicha bilimlar beradi, bu esa kelajakdagi pedagogning keng qamrovli bilimlarini, axloqiy tarbiyasini va yuqori professional tayyorgarligini ta'minlaydi.

1.2. Gimnastika turlarining klassifikatsiyasi

Ta'lim va rivojlanish gimnastikasi

Asosiy Gimnastika organizmni har tomonlama rivojlantirish va mustahkamlashga, umumiy harakat asoslarini egallashga, jismoniy, axloqiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan. Asosiy gimnastika vositalari quyidagilardan iborat:

- **Tartibga solish mashqlari;**
- **Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar** (buyumlar bilan va buyumlarsiz);
- **Erkin mashqlar;**
- **Oddiy gimnastik buyumlardagi mashqlar;**
- **Akrobatik mashqlar;**
- **Badiiy gimnastika elementlari;**
- **Horeografiya;**
- **Harakatli o'yinlar va sport estafetalari.**

Asosiy gimnastika, o'z navbatida, shug'ullanuvchilarning yosh va guruhlariga qarab bo'linadi.

Gimnastika turlarining klassifikatsiyasi o'z ichiga turli gimnastika yo'nalishlari, metodlari va mashqlarni o'rganishni oladi. Ular jismoniy rivojlanish, sport, estetik va korreksion maqsadlarda bo'linadi va har bir tur o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'ladi.

1. Gimnastikaning ta'lim va rivojlanish turlari



2. Gimnastikaning sog'lomlashtirish turlari

Gigienik

- ertalabki
- ishlab chiqarish

Davolash

- reabilitatsiya
- tuzatish

3. Gimnastikaning sport turlari

sport va ommaviy

sport (sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, akrobatika, sport aerobikasi, fitness aerobikasi)

1. Asosiy gimnastika maktabgacha yoshdagi bolalar uchun (3–7 yosh).

Asosiy gimnastikaning maktabgacha yoshdagi bolalar uchun asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. **Salomatlikni saqlash va mustahkamlash:** Bolalarning salomatligini himoya qilish va kuchaytirish, ularning tanasini mustahkamlash.
2. **Tanani moslashuvchanligi :** Bolalarning organizmini moslashuvchanlikni oshirish.
3. **Qaddi-qomatni shakllantirish:** Bolalarga to'g'ri turish va yurish odatlarini o'rgatish.
4. **Har tomonlama jismoniy rivojlanish:** Bolalarning jismoniy rivojlanishini yaxshilash, kuch, tezlik, moslashuvchanlik va boshqa fizik sifatlarni rivojlantirish.

5. **Shaxsiy va jamoaviy gigiena ko'nikmalarini shakllantirish:** Bolalarga shaxsiy va jamoaviy gigiyena asoslarini o'rgatish.

O'qituvchi bolalarning yoshiga mos fizik imkoniyatlarini hisobga olishi kerak va maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya jarayonini ularning normal rivojlanishiga moslashtirishi zarur. Skelet, mushaklar, ichki organlar va nerv tizimining rivojlanishiga xos xususiyatlar sababli, oddiy fizikal mashqlarni qo'llash zarur.

Asosiy gimnastika maktabgacha yoshdagi bolalar uchun (3–7 yosh). Bu yoshdagi bolalarga asosiy gimnastikada qo'llaniladigan mashqlar va usullar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. **Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar:** Bu guruhda piyoda yurish, yugurish, sakrash, tashlanish, chiqish, muvozanatni saqlash, harakatli o'yinlar kabi mashqlar mavjud.
2. **Soddalashtirilgan san'at gimnastikasi mashqlari:** San'at gimnastikasining oddiy mashqlari bolalarga ko'rsatish va ularni bajarishga o'rgatish.
3. **Imitatsiya mashqlari va harakatli o'yinlar:** Bolalarning rivojlanishiga mos keladigan imitatsiya mashqlari va harakatli o'yinlar o'tkazish.

O'qituvchilar bolalarga tartibni o'rgatishga va jamoada tartibli xulqni shakllantirishga intilishlari kerak. Bu yoshdagi bolalar uchun katta mushak kuchlanishini talab qiladigan maxsus mashqlarni qo'llash mumkin emas. Harakatli o'yinlar va imitatsiya mashqlari ustun bo'lishi kerak.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya vazifalarini hal qilishda quyidagi faoliyatlar olib boriladi: ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya daqiqalari, qaddi-qomatni to'g'ri shakllantirish, harakatli o'yinlar, sayrlar, bayramlar, yakka va mustaqil mashg'ulotlar.

2. Asosiy gimnastika maktab yoshidagi bolalar uchun

Maktab yoshidagi bolalar uchun asosiy gimnastika quyidagi vazifalarni bajarishga qaratilgan:

1. **Tanani mustahkamlash va rivojlantirish:** O'quvchilarni umumiy jismoniy tayyorgarligini kuchaytirish va rivojlantirish, qaddi-qomatning shakllanishi, jismoniy, axloqiy va iroda sifatlarini tarbiyalash.
2. **Tajribali faoliyatda samarali foydalanish:** Bolalar jismoniy, axloqiy va iroda sifatlarini amaliy faoliyatda qanday qilib to'g'ri ishlatishni o'rganishlari kerak.

Yosh guruhlari:

- **Yosh maktab yoshidagi bolalar** (6–11 yosh, I–IV sinflar)
- **O'rta maktab yoshidagi bolalar** (12–15 yosh, V–VIII sinflar)
- **Katta maktab yoshidagi bolalar** (16–18 yosh, IX–XI sinflar)

Har bir yosh guruhida jismoniy tarbiya uchun turli xil vositalar va metodlar qo'llaniladi.

Asosiy gimnastikaning keng imkoniyatlari. Asosiy gimnastika shaxsning jismoniy va ruhiy rivojlanishini uyg'unlashtirish uchun keng imkoniyatlarga ega bo'lib, uni barcha yoshdagi insonlar uchun alohida jismoniy tarbiya usuli va metod sifatida ko'rib chiqish mumkin. Shu sababli, asosiy gimnastika davlat ta'lim dasturlarining asosi sifatida qabul qilingan. Bu, bolalar, maktabgacha yoshdagi bolalar, maktab o'quvchilari, o'rta va oliy ta'lim muassasalari talabalarini, shuningdek, o'rta va keksalar uchun mo'ljallangan. Organizm rivojlangan sari muntazam mashg'ulotlar orqali yuqori jismoniy va aqliy faoliyatni saqlab qolish mumkin.

Ayollar gimnastikasi Statistika shuni ko'rsatadiki, ish kunlari ayollar o'rtacha kuniga 11 daqiqa sayr va sport bilan shug'ullanadilar, dam olish kunlarida esa faol dam olish uchun bir soatdan kam vaqt ajratadilar. Bu o'rtacha ayolga taalluqlidir. Ayollar orasida fizikal mashqlar kerak emas degan fikr keng tarqalgan, chunki ular ko'p vaqtni do'konga borish, uy ishlarini bajarish yoki yuk ko'tarish bilan o'tkazadilar. Biroq, kundalik harakatlar jismoniy mashqlar hisoblanmaydi va har qanday harakat jismoniy madaniyat hisoblanmaydi – faqat insonning o'zini takomillashtirish maqsadida yo'naltirilgan harakatlar.

Professor L. Matveyev jismoniy mashqlarni ikki asosiy guruhga ajratadi:

1. **Gimnastika turidagi mashqlar:** Bu mashqlar mushaklar tizimi va suyaklararo apparatga izchil ta'sir ko'rsatadi, mushaklarning ishlash darajasini, bo'g'inlarning egiluvchanligini va harakatlarni muvofiqlashtirishni ta'minlaydi.
2. **Siklik xarakterdagi mashqlar:** Bu mashqlar ko'p mushak guruhlarini ishga soladi va asosan vegetativ tizimlarni, ayniqsa yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini faoliyatga soladi.

Hozirgi sharoitlarda yurak-qon tomir tizimi organizmning eng zaif qismi hisoblanadi. Yosh o'tgan sari bo'g'inlarda morfologik o'zgarishlar yuz beradi: bo'g'in yuzalari tekislanadi va deformatsiyalanadi, suyaklar orasidagi kartilajlar yupqalanadi va qattiqlashadi, bog'lamlar elastikligini yo'qotadi. Bu harakat amplitudasining kamayishiga, egiluvchanlikning pasayishiga va bo'g'inlarda hamda umurtqa pog'onasida og'riqlarning paydo bo'lishiga olib keladi. Bunday jarayonlarni to'xtatishning yagona usuli - bo'g'inlarni ishlatishga qaratilgan jismoniy madaniyatdir.

Gimnastika umumiy fiziologik ta'sir ko'rsatib, metabolizmni yaxshilaydi, yurak-qon tomir, nafas olish va hazm qilish tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ayollar gimnastikasi mashg'ulotlarida ayollar organizmi va psixologik xususiyatlari hisobga olinadi.

Ayollar uchun asosiy gimnastika

Mashqlarni va metodik usullarni tanlashda, ayniqsa, onalarning jismoniy funksiyalarini hisobga olish muhim. Shuning uchun kuch, chidamlilik, oyoq, tos, qorin va orqa mushaklarini mustahkamlashga alohida e'tibor qaratiladi. Mashg'ulotlarga barcha turdagi umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, buyumlarsiz va buyumlar bilan, kiradi. Juda muhim o'rin egallaydi - badiiy gimnastika mashqlari, xoreografiya, raqsning badiiy va xalqiy elementlari, musiqa bilan birga bajariladi. Ushbu mashqlar yordamida harakatlar koordinatsiyasi, egiluvchanlik, silliqlik, nafosat, harakatlarning go'zalligi rivojlanadi, to'g'ri va chiroyli qaddi-qomat shakllanadi, sog'liq mustahkamlanadi va jismoniy hamda aqliy faoliyat oshiriladi.

Ayollar gimnastikasi psixologik stressni kamaytirishga yordam beradi va stressli vaziyatlarga qarshi chidamliligini oshiradi.

Atletik gimnastika. Atletik gimnastika yoki atletsizm, salomatlikni mustahkamlash, kuch va chidamlilikni rivojlantirish, chiroyli tana shaklini yaratishga yo'naltirilgan mashqlar tizimidir. Og'irliklar sifatida amortizatorlar, gantellar, toshlar, bardyur, blokli qurilmalar, o'z tana vazni, turli jihozlar va boshqa jihozlar ishlatiladi. Mashqlar soni va yuklamalarni moslashtirish imkoniyati, bu muhim salomatlik vositasini barcha yoshdagilar uchun mavjud qiladi.

Odatda "kulturizm" deb ataladigan atletsizm, endi ko'proq G'arbda qo'llaniladigan "bodybuilding" (bodi-bilding) atamasi bilan ataladi.

Atletik gimnastika o'smirlar va yoshlarni muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga, zararli odatlardan chalg'itishga yordam beradigan ajoyib vositadir.

Hozirgi vaqtda atletik gimnastikaning rivojlanishini ikki yo'nalishga ajratish mumkin: ommaviy-salomatlik va sport yo'nalishlari. Atletik gimnastika har doim yoshlarni jalb qilgan bo'lsada, ma'lum vaqtgacha mamlakatimizda rasmiy e'tirofga ega bo'la olmadi, ayniqsa sport yo'nalishi. Bugungi kunda bu yo'nalish yangi tug'ilishga guvoh bo'lmoqda. Buning asosiy sababi 1987 yilda atletsizm sport turi sifatida tan olingan va mustaqil atletik gimnastika federatsiyasi tashkil etilganligi bilan bog'liq. Musobaqalar ikkita turda o'tkaziladi: kuchli uchlik va atletik pozitsiyalash (majburiy va ixtiyoriy dasturlar).

Maktabda atletik gimnastika mashg'ulotlari uchun ommaviy-salomatlik yo'nalishi eng qulay hisoblanadi. Atletik gimnastika mashqlari o'rta va katta yoshdagi maktab o'quvchilari uchun gimnastika darsining asosiy qismiga kiritilishi mumkin.

Atletik gimnastikaning ommaviy-salomatlik yo'nalishlaridan biri fitnesdir. Fitnes-trening - bu yangi super tizim bo'lib, aerobika va og'irlik mashqlari: gantel, bodybar, bardyur va jihozlar bilan mashg'ulotlarni birlashtiradi, ya'ni ikki turdagi jismoniy yuklamalarni birlashtiradi. Kuchli mashqlarni aerobilik bilan birlashtirish

organizmga umumiy ta'sir ko'rsatadi va shu sababli samarali jismoniy faoliyat shakllaridan biridir.

Fitnes-trening mukammal tana yaratishga qaratilgan bo'lib, asosiy mezonlari tor bel, ingichka sonlar, nafis oyoqlar, mustahkam ko'krakdir. Meros qilib olingan tana tuzilishi va skelet strukturasini o'zgartirish mumkin emas, lekin har qanday qiz yoki ayol go'zal tana yaratishi va o'zini jismoniy jihatdan ideal holatga keltirishi mumkin. Fitnes-trening ushbu vazifalarni ikki yo'l bilan hal qilishni taklif etadi: ortiqcha yog'larni yo'qotish va mushaklarni rivojlantirish.

Fitnes-trening. Fitnes-trening bilan shug'ullanish uchun amalda hech qanday qarshi ko'rsatmalar mavjud emas. Mashqlar mazmunini, davomiyligini, intensivligini o'zgartirish orqali turli ta'sirlar erishish mumkin: sog'lomlashtiruvchi, davolovchi-sog'lomlashtiruvchi, maxsus-trening ta'siri. Shuning uchun fitnes-trening har qanday tayyorgarlik darajasidagi shaxslar uchun tavsiya etilishi mumkin.

Kasbiy-amaliy gimnastika. Kasbiy-amaliy gimnastika, kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik (KAGT)ning bir qismidir va u jismoniy rivojlanishni yaxshilashga, shuningdek, kasb bilan bog'liq harakat qilish qobiliyatlarini oshirishga yo'naltirilgan, bu esa kasbiy faoliyatda muvaffaqiyatni ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik – bu jismoniy madaniyat va sport vositalarini ma'lum bir kasbiy faoliyat uchun maxsus va tanlab ishlatish. KAGTning maqsadi – muvaffaqiyatli kasbiy faoliyat uchun psixofizik tayyorgarlikni yaratishdir. Ushbu maqsadga erishish uchun kelajakdagi mutaxassislar uchun quyidagi psixofizik shart-sharoitlarni yaratish zarur:

- Kasbiy ta'limni tezlashtirish;
- Tanlangan kasbda yuqori ishlab chiqarish samaradorligiga erishish;
- Kasbiy kasalliklar va jarohatlardan oldini olish, kasbiy uzoqlikni ta'minlash;
- Jismoniy madaniyat va sport vositalaridan foydalanib, ish vaqti va bo'sh vaqt davomida umumiy va kasbiy ishlash qobiliyatini tiklash;
- Jismoniy madaniyat va sportni kasbiy jamoada joriy etish bo'yicha xizmat va jamoat funksiyalarini bajarish.

KAGTning aniq mazmunini belgilovchi asosiy omillar:

- Mutaxassislik turidagi ish turlari;
- Ish sharoitlari va xarakteri;
- Ish va dam olish rejimi;
- Mutaxassislarning ish davomida ishlash qobiliyatining dinamikasi va kasbiy charchoq va kasallanish xususiyatlari.

Zamonaviy ish ko'p miqdordagi aqliy, psixik va jismoniy kuchlarni talab qiladi, ishchilar har qanday sohada yuqori koordinatsiyani talab qiladi. Lekin har bir kasb o'ziga xos psixofizik sifatlarning rivojlanish darajasini, kasbiy-amaliy ko'nikmalar va malakalarni talab qiladi.

Kasbiy-amaliy gimnastika mashg'ulotlari asosiy funksiyalar va tizimlarga tanlab ta'sir qilish imkonini beradi va shu bilan birga o'rganilayotgan kasbni tezroq o'zlashtirishga yordam beradi. Kasbiy-amaliy gimnastikada umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, buyumlarsiz va buyumlar bilan, gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlar, shuningdek, oddiy akrobatik mashqlar, qo'lsiz va qo'lli sakrashlar, trampolinda sakrashlar va boshqalar qo'llaniladi. Kasbiy-amaliy gimnastikaning mazmunini tashkil etadigan mashqlar, kasbiy faoliyatning maxsus sharoitlariga tayyorgarlikni yaxshilashga yordam beradi. Mashqlar asosan ish davomida katta yuklama bo'lgan mushak guruhlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuningdek, ular jismoniy faoliyatning talablariga javob beradigan psixofiziologik funksiyalarni rivojlantiradi. Maxsus tanlangan jismoniy mashqlar yordamida ish harakatlariga o'xshash yoki ularga yaqin bo'lgan harakatlar rivojlantiriladi va kasbiy muvaffaqiyat uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlari va ko'nikmalar oshiriladi.

Sog'lomlashtiruvchi gimnastika turlari. Sog'lomlashtiruvchi gimnastika turlari quyidagilarni o'z ichiga oladi: ertalabki gigiyenik (jangovar) gimnastika va kirish gimnastikasi, jismoniy tarbiya tariqasi, jismoniy tarbiya daqiqalari ta'lim muassasalarida, ishlab chiqarishda. Bu guruhga shuningdek, davolovchi gimnastika ham kiradi.

Ularning asosiy maqsadi – odamning salomatligini mustahkamlash, uning jismoniy va aqliy ishlash qobiliyatini yuqori darajada saqlash, mehnatda va ijtimoiy faoliyatda faollikni oshirishdir.

Gigiyenik gimnastika. Gigiyenik gimnastika odamning salomatligini mustahkamlash va saqlash, organizmning umumiy faoliyatini oshirishga qaratilgan. Fiziologik ta'sir nuqtai nazaridan, gigiyenik gimnastika butun organizmni tonusga keltiradi va odamning mehnat va ijtimoiy faoliyatidan keyin umumiy charchoqni yo'qotadi. Gigiyenik gimnastika kundalik hayot sharoitida keng qo'llaniladi. U odamda foydali odatlarni shakllantiradi: gigiyenik qoidalarga rioya qilish, jismoniy mashqlarga tizimli ravishda yondashishni o'rgatadi.

Gigiyenik gimnastika ertalab, kunduzi va kechqurun o'tkazilishi mumkin. Ertalabki mashqlar organizmni tezda optimallashtirish uchun qo'llaniladi; kunduzi mashqlar charchoqni oldini olish yoki kamaytirish uchun, kundalik gipokineziyaning salbiy ta'sirlariga qarshi kurashish uchun bajariladi; kechqurungi mashqlar kundalik kuchlanishni kamaytirishga yordam beradi va keyingi uyquga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Har holda, jismoniy mashqlarni mustahkamlovchi qadddiqomatlar bilan birlashtirish maqsadga muvofiqdir.

Kirish gimnastikasi. Kirish gimnastikasi mashg'ulotlarni yoki ish faoliyatini tez boshlash uchun mo'ljallangan. Bu maktabda yoki ishda mashg'ulotlardan oldin bajariladigan "gimnastika"dir. Mashqlar kasbiy harakatlarga yaqin bo'lgan harakatlar va energiya ta'minoti strukturasiga ega bo'lishi kerak. Mashqlar bajarilishida fiziologik va psixologik tayyorgarlikni ta'minlaydi va faol va yuqori mahsuldor ta'lim va ish faoliyatiga tayyorlaydi. Mashqlar davomiyligi – 5-10 daqiqa.

Jismoniy tarbiya daqiqasi. Jismoniy tarbiya daqiqasi yoki katta tanaffusdagi o'yinlar, jismoniy va aqliy ishlash qobiliyatini yuqori darajada saqlash, qadddiqomatni buzilishining oldini olish va charchoqni kamaytirish uchun qo'llaniladi. U charchoq alomatlari (diqqatning chalg'ishi, pozaning buzilishi, charchoq hissi va boshqalar) paydo bo'lganda o'tkaziladi. Kompleks 5-10 ta mashqdan iborat bo'lishi mumkin va 2-5 daqiqa davom etadi.

Davolovchi gimnastika. Davolovchi gimnastika davolovchi jismoniy madaniyatning asosidir. Bu jarohat, shikastlanish, kasallik, jarrohlik operatsiyalaridan keyin vaqtincha yo‘qolgan organizm funksiyalarini tiklashga yordam beradi. U boshqa davolash usullari bilan birga qo‘llaniladi va ayniqsa, tayanch-harakat apparati kasalliklarini davolashda samarali. Asosiy forma – dars yoki qaddi qomat bo‘lib, davomiyligi 30-60 daqiqa. Davolovchi jismoniy madaniyatning turli shakllari mavjud: to‘g‘rilovchi, relaksatsion, tiklovchi, nafas olish, bo‘g‘in gimnastikasi va boshqalar.

Sport akrobatikasi. Sport akrobatikasi uchta guruh mashqlarini o‘z ichiga oladi: akrobatik sakrashlar, juftlik (erkak va aralash juftliklar), guruh mashqlari va trampolinda bajariladigan mashqlar. Akrobatik mashqlarning keng murakkablik darajasi har xil yoshdagi, jinsdagi va jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lgan insonlarga o‘rgatishga imkon beradi. O‘zbekistonda akrobatikaning rivojlanishini O‘zbekiston Akrobatika Federatsiyasi boshqaradi va u turli darajadagi musobaqalarni tashkil etadi.

Sport aerobikasi. Sport aerobikasi – bu sport turi bo‘lib, unda sportchilar murakkab koordinatsiyalangan a-siklik harakatlar, turli darajadagi elementlar va hamkorlikda bajariladigan mashqlarni o‘z ichiga olgan uzluksiz va yuqori samarali mashq kompleksini bajaradilar. Bu quyidagi turlarga bo‘linadi: erkaklar va ayollar yakka chiqishlari, aralash juftliklar, uchliklar va to‘rtliklar (hamda boshqa tarkibdagi) bo‘yicha chiqishlar. Ushbu mashqlarda asosan aerobik asosiy qadamlar va ularning kombinatsiyalari ishlatiladi.

Fitness-aerobika – bu jamoaviy murakkab koordinatsiyalangan a-siklik sport turi bo‘lib, unda yuqori intensivlikdagi klassik aerobika, step-aerobika, hip-hop stilidagi raqs aerobikasi kabi maxsus harakatlar musiqaga mos ravishda bajariladi. 1995 yilda Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasi (XOQ) aerobikani rasmiy sport turi sifatida tan oldi va uni Xalqaro Gimnastika Federatsiyasiga kiritdi. O‘zbekistonda fitness-aerobikaning rivojlanishi va musobaqalarini tashkil etish O‘zbekiston Sport Aerobikasi Federatsiyasi va Assotsiatsiyasi tomonidan amalga oshiriladi, bu

O'zbekiston Sport Gimnastikasi Federatsiyasi tomonidan qo'llab-quvvatlanadi va Xalqaro Aerobika Federatsiyasi qoidalariga muvofiq bo'ladi.

Fitness-aerobikasi rivojlanishi va ommalashtirilishi bilan xalqaro tashkilot FISAF shug'ullanadi. FISAF — bu qisqartma "**Federation of International Sport Aerobics and Fitness**" (**Xalqaro Sport Aerobika va Fitnes Federatsiyasi**) degan ma'noni anglatadi. Ushbu tashkilot butun dunyo bo'ylab sport aerobikasi va fitnes sohasini rivojlantirish, musobaqalar tashkil etish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bilan shug'ullanadi. Tashkilot prezidenti Stefan Barthelemy (Fransiya) hisoblanadi. Dunyo va Yevropa chempionatlari, xalqaro turnirlar va bolalar, o'smirlar va kattalar o'rtasida barcha O'zbekiston musobaqalari o'tkaziladi. Musobaqa dasturi uchta tadan iborat:

- Aerobika;
- Step-aerobika;
- Hip-hop.

Mavzu yuzasidan savollar

1. Gimnastikaning jismoniy tarbiyadagi asosiy vazifalari nimalardan iborat?
2. Gimnastikada foydalaniladigan asosiy vositalarni sanab bering.
3. Metodik xususiyatlar gimnastik mashg'ulotlarga qanday ta'sir ko'rsatadi?
4. Gimnastikaning inson salomatligiga bo'lgan ijobiy ta'siri qanday namoyon bo'ladi?
5. Gimnastika mashg'ulotlari qanday turdagi jismoniy rivojlanishni ta'minlaydi?
6. Metodik qo'llanmalarining gimnastik mashg'ulotlardagi ahamiyati nimada?
7. Bolalarda gimnastika bilan shug'ullanishga bo'lgan motivatsiyani oshirish usullari qanday?
8. Gimnastikada jismoniy yuklamalar qanday tartibga solinadi?
9. Gimnastik mashg'ulotlarning pedagogik jihatlari qanday?
10. Jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'ri haqida izoh bering.

2. GIMNASTIKA ZALI

2.1. Gigiyenik talablar va sport zallarini foydalanish qoidalari

Gimnastika bo'yicha o'quv-trenirovka mashg'ulotlari odatda maxsus jihozlangan gimnastika zallarida o'tkaziladi. Zallarda quyidagi yordamchi xonalar bo'lishi kerak: buyumlar uchun ombor, murabbiy-pedagoglar uchun xona, kiyinish xonalari (erkaklar va ayollar uchun), shuningdek, dush va hojatxonalar.

Gigiyenik talablar:

1. **Zal va qo'shimcha xonalar:** Zallar va yordamchi xonalar tozalash uchun qulay materiallardan bo'lishi kerak.
2. **Isitish qurilmalari:** Isitish qurilmalari qopqoq bilan yopilishi kerak.
3. **Harorat va namlik:** Zaldagi harorat 18–20 °C, namlik esa 50–60 % bo'lishi kerak.
4. **Ventilyatsiya:** Zalda tabiiy va sun'iy ventilyatsiya mavjud bo'lishi kerak.
5. **Yoritish:** Derazalarning yoritish maydoni pol maydonining kamida 1/5 qismini tashkil qilishi kerak.
6. **Tozalash:** Barcha xonalarni muntazam ravishda tozalash kerak.

2.2. Gimnastika jihozlari va yordamchi buyumlar

Gimnastika mashg'ulotlarida quyidagi jihozlar va sport jihozlari ishlatiladi:

1. Gimnastika devori:

- Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar va yuqoriga chiqish uchun ishlatiladi.
- Balandligi: 3 m 20 sm.
- Ochilish kengligi: 100 sm.

2. Gimnastika skameykasi:

- Shaxsiy va guruh mashg'ulotlari uchun, balans mashqlari, yuqoriga chiqish va boshqa mashqlar uchun ishlatiladi, shuningdek, dam olish uchun ham foydalaniladi.
- Uzunligi: 4 m.
- Kengligi: 24 sm.
- Balandligi: 30 sm.

- Skameykaning pastki qismiga 5 sm kenglikdagi tayoq oʻrnatilgan, bu tayoqni skameykani teskari oʻgirganda balans mashqlari uchun ishlatish mumkin.

3. Arqonga chiqish:

- Shift balka yoki maxsus konsollar orqali osilgan.
- Qalinligi: 6–9 sm.
- Uzunligi: 4–6 m.
- Qoʻl bilan ushlash uchun qulay boʻlishi kerak.

4. Halqalar:

- Maxsus konsollar orqali osilgan.
- Halqalar osilish balandligi: 5 m 50 sm.
- Halqalar orasidagi kenglik: 50 sm.
- Poldan halqalarga qadar balandlik: 2 m 5 sm.
- Halqa diametri: 18–19 sm.

5. Erkaklar parallel brusyalari (qoʻsh poya):

- Tayoqlar uzunligi: 3 m 50 sm.
- Tayoqning oʻqli: 41–51 mm.
- Balandligi: 1 m 60 sm – 1 m 70 sm.

6. Ayollar brusyalari (har xil balandlikdagi):

- Pastki tayoq balandligi: 1 m 30 sm – 1 m 50 sm.
- Yuqori tayoq balandligi: 2 m 40 sm.
- Burchaklar tortishmalar bilan mustahkamlanadi.

7. Gimnastika yakkchoʻpi:

- Muvozanatni saqlash mashqlari uchun ishlatiladi.
- Uzunligi: 5 m.
- Kengligi: 10 sm.
- Balandligi: 1 m 20 sm.
- Qalinligi: 16 sm.
- Dastlabki mashgʻulotlar va qizish uchun past balandlikdagi burchak (poldan 50 sm baland) ishlatiladi.

8. Sakrab uchun kon:

- Balandlik (ayollar uchun): 1 m 10 sm – 1 m 20 sm.
- Balandlik (erkaklar uchun): 1 m 10 sm – 1 m 35 sm.
- Kenglik: 36 sm.
- Uzunlik: 1 m 60 sm.

9. Dastakli kon:

- Uzunligi: 1 m 60 sm.
- Kenglik: 36 sm.
- Balandlik: 1 m 20 sm.
- Qo‘lchalar orasidagi kenglik: 4–44 sm.
- Qo‘lcha balandligi: 12 sm.

10. Kozyol:

- Balandligi: 100–160 sm.
- Uzunlik: 60 sm.
- Balandligi (qalinligi): 40 sm.

11. Turnik (perekladina):

- Uzunligi: 2 m 40 sm.
- Balandlik: 1 m 20 sm – 2 m 55 sm.
- Grifning diametri: 28–29 sm.

12. Gimnastika ko‘prigi:

- Qo‘llaniladigan mashqlar uchun (burchaklarda, burchaklarda) ishlatiladi.
- Uzunligi: 1 m 20 sm.
- Kenglik: 60 sm.
- Balandlik: 16–20 sm.

13. Tramplyn:

- Uzunligi: 1 m 20 sm – 1 m 30 sm.
- Balandlik: 40–50 sm.

14. Gimnastika to‘shagi:

- Uzunligi: 200 sm.

- Kenglik: 1 m 20 sm.
- Qalinlik: 60–65 mm.
- Murakkab mashqlarni o‘rganishda ko‘proq porolon matlar ishlatiladi.

15. Erkin mashqlar uchun maydoni:

- O‘lchamlari: 12 × 12 m.
- Oq rangdagi chiziq bilan o‘ralgan, chiziqdan tashqarida kamida 1 m bo‘sh joy bo‘lishi kerak.

16. Batuut:

- Uzunligi: 5 m.
- Kenglik: 2 m 50 sm.
- Balandlik: 1 m 20 sm.

Gimnastika buyumlari

1. Gimnastika tayoqlari:

- Qalinligi: 25–30 mm.
- Uzunligi: 90–110 sm.

2. To‘ldirma to‘plar:

- Diametri: 31–41 sm.
- Massasi: 1–5 kg.

3. Gantel (toshlar):

- Turli shakllarda bo‘lishi mumkin.
- Massasi: 1–5 kg.

4. Hakam tayoqchasi:

- Mashqlarni baholash uchun foydalaniladi.

5. Badiiy gimnastikas buyumlari:

- Skakalkalar, lentalar, to‘plar, gardishlar va bulavalar.

2.3. Sport zallari va jihozlarni ishlatish qoidalari

Sport zalida mashg‘ulot o‘tayotgan shaxslar quyidagi qoidalarga rioya qilishlari kerak:

1. Jihozlar va buyumlar bilan ehtiyotkorlik bilan muomala qilish, ularni mashg‘ulotga tayyorlash va mashg‘ulot tugagandan so‘ng tozalash.

2. Magneziya bilan ehtiyotkorlik bilan ishlash; mashg'ulotlar tugagandan so'ng, qorishmalarni tozalash: polata, burchaklar, halqalar, konning qo'llari, va matlarni nam mato bilan artib olish.
3. Zalga faqat sport kiyimlari va oyoq kiyimlarida kirish.
4. Mashg'ulotlar davomida o'qituvchi (murabbiy) ko'rsatmalariga aniq rioya qilish va hamkasblarga yordam berish.
5. Xavfsizlik qoidalari va o'z-o'zini himoya qilish usullarini o'rganish.
6. Zalga kirish va chiqish faqat o'qituvchining ruxsati bilan amalga oshirilishi mumkin.

Bundan tashqari, har kuni gimnastika jihozlarini tekshirib chiqish va aniqlangan nuqsonlarni darhol bartaraf etish tavsiya etiladi. Har oyda jihozlarni yanada chuqurroq tekshirib chiqish zarur.

Mavzu yuzasidan savollar

1. Gimnastika zallariga qo'yiladigan asosiy gigiyenik talablar nimalardan iborat?
2. Mashg'ulotlar paytida sport zalining xavfsizlik qoidalariga rioya qilishning ahamiyati nima?
3. Sport zalining yoritilishi va havosi qanday bo'lishi kerak?
4. Sport zallarini tozalash va dezinfeksiya qilish qoidalari qanday?
5. Gigiyenik talablarni buzish gimnastika mashg'ulotlariga qanday ta'sir ko'rsatadi?
6. Bolalar gimnastika zalidan foydalanishda qanday gigiyenik qoidalarga rioya qilish kerak?
7. Sport zallarida jarohatlarning oldini olish bo'yicha qanday choralar ko'riladi?
8. Gimnastika zalida ishlatiladigan texnik vositalar qanday tartibda bo'lishi kerak?
9. Mashg'ulotlarda zalning haroratini nazorat qilish qoidalari qanday?

10. Gimnastika zalining sanitariya sharoitlarini baholash qanday amalga oshiriladi?

3. Gimnastika atamalari

3.1. Gimnastika atamalarining xususiyatlari

Jismoniy tarbiya, ayniqsa gimnastika,

cheksiz ko'plab mashqlarni o'z ichiga olganligi sababli, atamalarning ahamiyati katta. Atamalar o'qitishni va mutaxassislar o'rtasidagi muloqotni osonlashtiradi, shuningdek, maxsus adabiyotlarni nashr etishga yordam beradi. Gimnastika atamasi nafaqat gimnastikada, balki boshqa sport turlarida ham keng qo'llaniladi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, atamalar gimnastik mashqlarni o'rgatish jarayonida eng katta ahamiyatga ega bo'ladi. Aniq atamashunoslik belgilashlar (so'z-atamalar) o'rganuvchilarni to'g'ri tushunishga yordam beradi, mashqlarni o'rganishni osonlashtiradi va shu tariqa ta'lim jarayonini yanada tizimli va maqsadga muvofiq qiladi.

Gimnastika atamasi — bu gimnastik mashqlar, umumiy tushunchalar va jihozlarni qisqa belgilash uchun ishlatiladigan maxsus atamalar tizimidir. Atama sifatida har qanday harakat yoki tushunchaning qisqa shartli nomi tushuniladi (ko'tarilish, tushish, aylanish va boshqalar). Atama oddiy so'zlardan farqli o'laroq, aniq ma'noni o'z ichiga olmasligi mumkin, faqat ma'lum bir ma'noga ega bo'lishi mumkin, masalan: "fliak", "kurbet", "spechak", "Petlya Kurbut" va boshqalar.

Pedagogik kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, atamalarni mukammal o'zlashtirish qiyin ishdur. Ta'lim jarayonida talaba o'qituvchining tushuntirishlarini tushunadi, tanish harakatlar va kombinatsiyalarni nisbatan oson ko'radi va ko'rsatmasiz vazifalarni bajarishi mumkin. Lekin ular nimani bajarganini so'zlab bera olishmaydi. Shu sababli, ta'lim davrida atamani o'zlashtirish uchun doimiy ravishda ishlash kerak. Mashg'ulotlarda gimnastika atamasidan foydalanish zarur.

Birinchi rus jismoniy tarbiya tizimi, ilmiy asoslarga tayangan holda, P. F. Lesgaf tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, unda gaplashuv tilidan olingan va qisman

anatomik atamalar ishlatilgan. P. F. Lesgaf tomonidan ishlab chiqilgan atama o'zbek gimnastika atamasining asosini tashkil etdi. Gimnastika atamasi 1938 yildan boshlab joriy etilgan. Zamonaviy gimnastika atamasi tushunarli va qulay bo'lib, boshqa tillarga to'g'ri tarjima qilish imkonini beradi. Gimnastikadagi rivojlanish va nazariya hamda amaliyotdagi yangi yutuqlar gimnastika atamashunosligini yanada takomillashtirishni talab qiladi.

3.2. Gimnastika atamasiga qo'yilgan talablar

Gimnastika atamalariga quyidagi talablar qo'yiladi:

1. **Tushunarli bo'lishi.** Atamalar ona tilining lug'at tarkibiga asoslanishi va boshqa tillardan olingan so'zlar (masalan, "salto", "piruet") bilan birgalikda til qoidalariga to'liq mos kelishi kerak. Ona tilining qoidalariga zid kelish, atamalarning tushunarsiz bo'lishiga olib keladi.
2. **Aniqlik.** Atama ushbu mashq (harakat) yoki tushunchaning mohiyatini aniq ifodalashi kerak. Atamaning aniqligi mashq haqida to'g'ri tasavvur yaratishga yordam beradi, bu esa mashqni tezroq o'zlashtirishga olib keladi. Aniqlikning mavjudligi atamalarning gimnastika mashg'ulotlarida kengroq ishlatish imkonini beradi va shu bilan birga, o'quvchilarning bilim darajasini yanada oshiradi.
3. **Qisqartirilganlik.** Eng maqbul variant qisqa va talaffuzi oson bo'lgan atamalardir, bu esa mashqlarni nomlash va yozishni osonlashtiradi (bu uchun qisqartirish, aniqlik va yozish qoidalari qo'llaniladi).

3.3. Atamalarni shakllantirish usullari va tasnifi

Atamalarni shakllantirish usullari

Atamalarning qanday qilib shakllantirilishini tushunish, ularning ma'nosini anglashga yordam beradi. Bunday usullar bir necha xil bo'lishi mumkin:

1. **Qayta talqin qilish** – mavjud so'zlarga yangi atamalar ma'nosini berish. Masalan: "ko'prik", "shpagat", "kalso", "burochka", "chiqish", "qaldirg'och", "oshib o'tish, emaklab yurish, muvozanat saqlash" va boshqalar.

2. **Soʻz birikmasi** – ikki yoki bir necha soʻzdan tashkil topgan atamalar (masalan: "har xil balandlikdagi parallel bruslar", "masofa-balandlikka sakrash" va boshqalar).
3. **Atamaning soʻz ildizlaridan tashkil topishi** – jamoatchilik tilida mavjud soʻzlarning ildizlaridan foydalanish (masalan: "osilish", "tayanish", "urish", "oʻtish", "sakrash" va boshqalar).
4. **Statik holatlarni ifodalovchi atamalari** – qoʻllab-quvvatlash sharoitlariga qarab (masalan: "boshingiz ustida turish", "yelkalar ustida turish", "qoʻllar ustida turish", "oldinga bilaklarda tayanish", "qoʻllar ustida tayanish") va tananing fazodagi holatiga qarab (masalan: "burchak bilan osilish", "egilib osilish", "egrib osilish", "orqa tomonda osilish" va boshqalar).
5. **Sakrash va tushish atamalari** – tana holati va parvoz fazasiga qarab aniqlanadi (masalan: "qoʻllarini egib sakrash", "ayricha oyoqlar bilan sakrash", "egilib tushish", "aylanib turib sakrash", "ochiq va yopiq sakrash", "yarim doira sakrash", "doira sakrash" va boshqalar).
6. **Autoatamaalar** – maʼlum bir elementni birinchi bajaruvchilarning ismlari bilan ataladi (masalan: "Korbutning petlyasi", "Diamidovning burilishi", "Delchevning salto", "Tkachevning uchishi", "Tsukahara sakrashi" va boshqalar).

Atamalarning tasnifi

Atamalarni quyidagi turlarga ajratish mumkin:

1. **Umumiy atamalar** – alohida guruhdagi mashqlarni, umumiy tushunchalarni, gimnastika jihozlarini va ularning qismlarini, jihozlarni ifodalovchi atamalar (masalan: "qator mashqlar", "erkin mashqlar", "umumiy rivojlanish mashqlari", "qiyalik", "toʻldirma toʻplar" va boshqalar).
2. **Asosiy atamalar** – mashqning maʼnosini aniq belgilash uchun ishlatiladigan atamalar. Masalan: "koʻtarish", "tushish", "aylanish", "burilish", "osilish", "tayanch", "egilish", "aylanish", "tushish", "urish", "muvozanat" va boshqalar.

3. **Qo‘shimcha atamalar** – asosiy atamani aniqlashtiradi va harakatning yo‘nalishini, bajarish usulini, tayanch sharoitlarini va shu kabi boshqa holatlarni ko‘rsatadi. Masalan: “cho‘zish”, “qarash”, “burilish”, “qo‘llarda”, “boshingiz ustida”, “yelkalar ustida”, “qadam bilan”, “doira” va boshqalar.

Mashqning nomi odatda asosiy atama va qo‘shimcha atamalardan tashkil topgan bo‘ladi, bunda asosiy atama mashqning mohiyatini ifodalasa, qo‘shimcha atama harakatni, uning ketma-ketligini aniqlashtiradi.

Asosiy atamalar guruhlarini quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

1. **Gimnastika jihozlarining qismlarini ifodalovchi atamalar:**

- **Jihozning o‘qi** – jihozning uzunligi bo‘ylab chizilgan to‘g‘ri chiziq.
- **Brevno bo‘ylab** – brevnoga parallel ravishda; **perikladina bo‘ylab** – grif bo‘ylab; **halqada** – jihozni ushlash nuqtalari orqali.
- **O‘ng va chap qo‘l** – gimnastga qarab o‘ng (chap) qo‘l.

2. **Mashq qiluvchining jihozga yoki polga nisbatan holati va jihozni ushlash usullari:**

- **O‘qqa yelka bilan tayanish** – gimnastning yelkalaridagi markazlar orqali o‘tgan frontal chiziq.
- **Uzoqdan** – jihozda gimnastning yelkali o‘qi jihozning o‘qi bilan parallel holatda bo‘lsa (masalan, parallel to‘plar, perikladina, halqalar).
- **Tutish** – jihozni yoki buyumni ushlab turish usuli (yuqoridan tutish, pastdan tutish, chuqur, tor, keng, qarama-qarshi tutish va boshqalar).

3. **Tana qismlarining bir-biriga nisbatan harakatlarini ifodalovchi atamalar:**

- **Bir vaqtning o‘zida amalga oshiriladigan harakatlar** – tana qismlari bir vaqtning o‘zida harakat qilsa.
- **Navbatdagi harakatlar** – birinchi bir a‘zoni, keyin boshqa a‘zoni harakatga keltirish.
- **Ketma-ket harakatlar** – bir a‘zoni ikkinchi biridan yarim amplituda bilan orqada amalga oshiriladigan harakatlar.

- **Simmetrik harakatlar** – tana qismlarining bir yo‘nalishda harakatlanishi.
- **Simmetrik bo‘lmagan harakatlar** – tana qismlarining turli yo‘nalishlarda harakatlanishi.
- **Bir xil harakatlar** – juft tana qismlari ishtirok etadi.
- **Turli xil harakatlar** – juft bo‘lmagan tana qismlari ishtirok etadi.

4. **Holat, turushlar va harakatlarga mos keladigan atamalar:**

- **Sakrash** – jihozni yoki bo‘sh joyni erkin parvoz bilan yengish.
- **Osilish** – gimnastning holati, bunda yelkali o‘q jihozning o‘qi ostida. O‘lishda tortish harakatlari xos.
- **Tayanish** – gimnastning holati, bunda yelkali o‘q jihozning o‘qi ustida. Tayanishda itarish harakatlari xos.

3.4. Gimnastika atamashunoslik qoidalar

Qisqartirish qoidalar

1. **Ikkinchi darajali ta’riflarni qisqartirish:** Muayyan ahamiyatga ega bo‘lmagan qo‘shimcha ta’riflarni qisqartirish kerak. Masalan, qo‘llarni oldinga, yonlarga, yuqoriga yoki orqaga harakatlantirishda faqat ikki so‘z ishlatiladi: birinchi so‘z harakat qilayotgan qismni, ikkinchi so‘z esa yo‘nalishni belgilaydi (masalan: qo‘llarni oldinga, qo‘llarni yuqoriga). Agar harakat eng qisqa yoki keng tarqalgan (oddiy) yo‘nalishda bajarilsa, yo‘nalish ko‘rsatilmaydi. Agar harakat boshqa yo‘nalishda bajarilsa, harakat yo‘nalishi so‘z birikmalari bilan ko‘rsatilishi kerak (masalan: “tayoq bilan qo‘llarni yuqoriga”, “tayoq bilan qo‘llarni yonlarga”).
2. **Qo‘llarni harakatlantirishda so‘zlarni qisqartirish:** Qo‘l harakatlarida so‘zlar qisqartiriladi (masalan: “ko‘tarish”, “tushirish”, “to‘g‘rilash” va boshqalar). Misol uchun, “qo‘llarni oldinga” yoki “qo‘llarni yuqoriga” holatlarida “qo‘llarni” qisqartirish mumkin. “Asosiy holat” atamasida “asosiysi” so‘zi qisqartiriladi (masalan: “qo‘llar yelkalar tomon”, “qo‘llar yonlarda” va boshqalar).

3. **Oyoqlarni harakatlantirishda soʻzlarni qisqartirish:** Oyoq harakatlarida “oyoq” soʻzi va “toʻgʻri”, “koʻtarish”, “tushirish” kabi soʻzlar qisqartiriladi. Misol uchun: “oʻng oyoq oldinga”, “chap oyoq orqaga”, “oʻng oyoqni oldinga bukish”.
4. **Tana bilan harakatlarda soʻzlarni qisqartirish:** Tana harakatlarida “tana” soʻzi ayrim holatlarda aytilmaydi (masalan: “oldinga egilish”, “oʻngga egilish”, “orqaga egilish”), lekin burilishlarda koʻrsatiladi (masalan: “tana oʻngga burilish”, “tana chapga burilish”). Agar gimnast jihozga yuzlanib turib, tananing oldingi qismi koʻrsatilmaydi. Shuningdek, “uzoqdan” va “kengdan” atamalari umumiy holatda aytilmaydi (masalan: “toʻldirma toʻplar” va “bremno”).
5. **Mashq oxirida holatlar:** Agar mashq bajarilganda holat oʻz-oʻzidan tushunarli boʻlsa, oxirgi holat haqida gapirilmaydi. Harakat yoʻnalishi faqat bitta yoʻnalish mavjud boʻlsa koʻrsatilmaydi.
6. **Qisqartirilgan atamalar:** Odatda uchraydigan atamalar qisqartiriladi:
 - **gimn.** – gimnastika
 - **as. gimn.** – asosiy gimnastika
 - **sp. gimn.** – sport gimnastikasi
 - **bad. gimn.** – badiiy gimnastika
 - **j. m.** – jismoniy mashqlar
 - **el.** – element
 - **br.** – birikma
 - **dh.** – dastlabki holat
 - **b. h.** – boshlangʻich holat
 - **a. s.** – asosiy holat
 - **URM** – umumiy rivojlanish mashqlari va boshqalar.

Atamalarni aniqlash qoidalari

1. **Tana qismlarining holatini belgilash:** Tana qismlarining holati tanaga nisbatan belgilanadi, ufqqa nisbatan emas.

2. **Harakat yoʻnalishini belgilash:** Tana qismlarining harakat yoʻnalishi boshlangʻich harakatga qarab belgilanadi.
3. **Aksesuar bilan harakatlarni belgilash:** Agar mashq aksessuarlardan foydalanib bajarilsa, asosiy belgilar aksessuar holati va uning yoʻnalishi hisoblanadi.
4. **Harakat yoʻnalishlari:** Tana qismlarining harakat yoʻnalishlari qisqa yoʻnalishdan boshqa yoʻnalishlarda ishlatiladi.
5. **Yoniga sakrash va tushishlar:** Yoniga sakrash yoki tushishlarning nomi oyoq yoki tananing jihozning ustida qanday holatda boʻlishiga qarab belgilanadi.
6. **Burilish burchaklari:** 45°, 90°, 180°, 360° burilishlar quyidagicha yoziladi: yarim burilish, burilish, butun burilish.
7. **“Va” bogʻlovchisi:** Elementlarning birgalikda bajarilishi vaqti pauzalarsiz (masalan, “qoʻllarda holat va oldinga aylanib”).
8. **“Bilan” predlogi:** Elementlar bir-biriga aylanishi vaqtida (masalan, “yuqoriga koʻtarish va yuqoridagi nishabga ushlash”).
9. **“-” chiziq:** Ikki element orasida toʻxtash mavjudligini bildiradi (masalan, “tushish – oldinga burilish”).

Mashqlarni yozish qoidalari

1. **Bir nechta tana qismlari bilan harakat qilish:** Agar harakat bir nechta tana qismlari bilan bir vaqtning oʻzida bajarilsa, mashqlarni yozishda quyidagi tartibda yoziladi: avval oyoqlar bilan bajariladigan harakat tasvirlanadi, keyin tana, qoʻl va bosh harakatlari yoziladi.
2. **Umumiy rivojlanish mashqlari (URM) va erkin mashqlarni yozish tartibi:**
 - a) **Dastlabki holat (b.h.):** “Tana holati, qoʻllar belga qoʻyilgan” deb yoziladi.
 - b) **Harakat nomi:** Harakatning nomi, masalan, “egilish” deb yoziladi.
 - c) **Harakat yoʻnalishi:** Yoʻnalish koʻrsatiladi, masalan, “oldinga”.
 - d) **Harakat xususiyati:** Harakat qanday bajarilishi koʻrsatiladi, masalan, “tayoqcha bilan”.

e) **Oxirgi holat:** Harakatning yakuniy holati ko'rsatiladi, masalan, "qo'llar yonda".

Mashqlarni yozish tartibi

Jihozlarda mashqlarning yozilish tartibi:

a) **Boshlang'ich holat:** "Osilish holatidan pastki balandlikka yotgan holatda" deb yoziladi.

b) **Harakat nomi:** "Ko'tarilish" deb yoziladi.

c) **Harakat usuli:** "To'liq egilishni" yoki "barcha a'zolari kengaytirib" bajarilishi ko'rsatiladi.

d) **Harakat yo'nalishi:** "Yuqori balandlikka" deb yoziladi.

e) **Oxirgi holat:** "Yuqori balandlikka to'g'ri holatda" yoki "yupqa balandlikka qo'lni qo'ygan holatda" deb yoziladi.

Maxsus buyruqlarni yozish tartibi:

a) **Toifa nomi:** "Birgalikda bir-biriga yaqin holatda" deb yoziladi.

b) **Harakat nomi:** "Aylanish" deb yoziladi.

c) **Yo'nalish:** "Chapga" deb yoziladi.

d) **Harakat usuli:** "Qadam bilan (yugurish, sakrash)" deb yoziladi.

e) **Ijro buyruqi:** "Qadam boss!" deb yoziladi.

3.5. Saf mashqlar atamasi

1. **Saf** – bu talabalarni o'quvchilarni birgalikda harakatlanishi uchun buyruq asosida bir qatorga saflanishi saf deb ataladi.

2. **Frontal** – saf oldinga qaragan tomoni.

3. **Flang** – safning o'ng va chap chetlari.

4. **Yonma-yon (Shirenga)** – saf, unda odamlar bir-biriga yonma-yon qo'yilgan, frontalga qaragan holatda.

5. **Orqama-orqa (Kolonna)** – saf, unda odamlar bir-birining orqasida turgan, bir yo'nalishga qaragan holatda.

6. **Oraliq (Intervall)** – odamlar o'rtasidagi oldinga qaragan masofa (birlashtirilgan saf holatida, interval qo'lning kengligiga teng).

7. **Masofa (Distantiya)** – odamlar o‘rtasidagi oraliq masofa (birlashtirilgan saf holatida, distantiya bir qadam yoki oldinga cho‘zilgan qo‘lga teng).
8. **Yo‘naltiruvchi** – safdagi (kolonnada) birinchi bo‘lib harakatlanayotgan odam.
9. **Tugatish** – safda (kolonnada) oxirgi bo‘lib harakatlanayotgan odam.

3.6. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar atamasi

Asosiy holat (1-rasm) – “Tur!” buyrug‘iga binoan qabul qilinadi. To‘g‘ri, erkin turish, yelka ochilgan, qo‘llar tananing yonida, bosh to‘g‘ri.

Oyoqlar yelka kengligida holati (2-rasm) – oyoqlar yelka kengligida.

Oyoqlar yelka kengligidan keng holati (3-rasm) – oyoqlar keng tarqatilgan, oyoqlarni yelka kengligidan keng.

Oyoqlar yelka kengligida (4-rasm).

O‘ng oyoq oldindagi holat O‘ng oyoqni ochiq xolatdagi turish. (5-rasm) – o‘ng oyoq chap oyoqning oldida bir qadam oldinga qo‘yilgan.

O‘ng oyoq oldinda chalishtirma holat turish. (6-rasm) – o‘ng oyoq chap oyoqning oldida joylashtirilgan, oyoqlar tashqi tomonlari bir-biriga qaragan.

Asosiy turish. (7-rasm) – oyoqlar juft qo‘llar yonda.

O‘ng oyoqni erkin holat o‘ng oyoqni erkin turishi. (8-rasm) – bu holat “erkin o‘ng” buyrug‘iga binoan qabul qilinadi. O‘ng oyoq yon tomonga qadam qo‘yiladi, qo‘llar orqada.

Chap tizzani bukilgan holati, chap tizzaga bukish va tayanish. (9-rasm) – chap tizza, tibial va oyoq yuqori qismi ustida turgan holat, o‘ng oyoq oldinga 90° burchakda egilgan.

Tizzalarga tayanish holati (10-rasm).

O‘tirish (11-rasm) – to‘g‘ri oyoqlar bilan yerda o‘tirish.

O‘tirib oyoqlarni yozish (12-rasm) – oyoqlarni yon tomonga yozib o‘tirish.

Burchak holati o‘tirish (13-rasm) – oyoqlarni ko‘tarib juftlab o‘tirish, tananing burchagi 90° bo‘ladi.

Qo‘llarga tayanib o‘tirib, oyoqlarni bukish (14-rasm) – oyoqlarni egib o‘tirish.

Qo‘llarga tayanib o‘tirib oyoqlarni juftlab ko‘tarish (15-rasm) – oyoqlarni burchakda, o‘ng oyoq chap oyoq ustida.

1. TURISHLAR



1 rasm



2 rasm



3 rasm



4 rasm



5 rasm



6 rasm



7 rasm



8 rasm



9 rasm



10 rasm

O‘TRISHLAR



11 asm



12 rasm



13 rasm



14 rasm



15 rasm



16 rasm



17 rasm



18 rasm

3.7. O'tirish holatlari

Burchak ushlab o'tirib oyoqlarni yelka kengligida yozish (16-rasm) – oyoqlar yon tomonga yozilgan holda burchak holati.

Tizzalarda o'tirish (17-rasm) – tizzalarda turgan holdan keyin tizzalar ustida o'tirish, tanani to'g'ri tutish.

O'ng oyoqda o'tirish (18-rasm) – og'irlik o'ng oyoq ustida bo'lgan holda o'tirish, oyoqlar egilgan.

Orqa tomonda yotish (19-rasm) – oyoqlar birga, to'g'ri, qo'llar tananing yonida bo'lgan holda orqa tomonda yotish.

Qorin ustida yotish (20-rasm) – qo'llar bukilgan holda, qo'llar polga tegadigan, oyoqlar birga to'g'ri yotgan holat.

O'ng tomonga qo'llarni uzatib yotish (21-rasm) – o'ng tomonga yonboshlab turgan holda, oyoqlar birga va to'g'ri.

Yuz tuban yotib oyoq va qo'llarni cho'zish (22-rasm) – qorin ustida yotish, tananing maksimal darajada egilgan holati.

Yarim cho'qqayish (23-rasm) – oyoqlar maksimal darajada egilgan holatda, tizzalarda turish, tanani to'g'ri tutish (ayni paytda oyoq to'liq bo'lsa, qo'shimcha ko'rsatiladi).

Yarim cho'qqayish (24-rasm) – cho'qqayish holati

Chap oyoqda cho'qqayish (25-rasm) – maksimal darajada egilgan chap oyoqda turish, o'ng oyoq oldinga (gorizontal), tanani to'g'ri tutish.

O'ng oyoqda cho'qqayish, chap oyoq yon tomonga (26-rasm) – maksimal darajada egilgan o'ng oyoqda turish, chap oyoq yon tomonga tayangan, oyoq uchida.

Yarim cho'qqayish, qo'llar orqaga egilgan (27-rasm) – yarim cho'qqayish holatda qo'llarni orqaga egish.

Tashlanish – oyoqni turli yo'nalishlarda qo'yish va shu bilan birga egish.

O'ng oyoq oldinga uzatib tashlanish(28-rasm) – o'ng oyoqni oldinga qo'yish.

O'ng tomonga tashlanish (29-rasm) – o'ng oyoqni yon tomonga qo'yish.

O'ng oyoqda orqaga tashlash (30-rasm) – o'ng oyoqni orqaga qo'yish.

O'ng tomonga tashlanib egilish, qo'llar yuqorida parallel holatda (31-rasm) – o'ng tomonga qadam tashlash, tananing o'ng tomonga egilgan holati, qo'llar yuqorida (qo'llarning boshqa holati qo'shimcha ko'rsatiladi).

O'ng oyoqni oldinga tashlab orqaga kerishish (32-rasm) – o'ng oyoq maksimal darajada oldinga qo'yilgan holatda, qo'llar va tananing boshqa holati qo'shimcha ko'rsatiladi.

Chap oyoqda o'ng tomonga tashlanib burilish (33-rasm) – chap oyoqni oldinga qo'yish va shu bilan birga o'ng oyoqni egish.

Yotish holatlari



20 rasm



21 rasm



22 rasm

Yarim cho'qqayib o'tirish



23 rasm



24 rasm



25 rasm

26-rasm



27-rasm



Tashlanish



28 rasm



29 rasm



30 rasm



31 rasm



32 rasm



33 rasm

3.8. Tayanish holatlari

Turgan holda tayanish (34-rasm) – tananing deyarli vertikal holatda bo‘lishi, qo‘llar bilan polga tayangan.

Yotgan holda tayanish (35-rasm) – tananing qo‘llari to‘g‘ri bo‘lgan holda tayangan, yuz o‘rindig‘iga qaragan.

Chalqancha yotgan holda tayanish (36-rasm) – qo‘llar to‘g‘ri bo‘lgan holda tayangan, orqa tomoni o‘rindig‘iga qaragan.

Chap tomonda yotgan holda tayanish (37-rasm) – insonning chap qo‘lida tayangan holda, tanasi chap tomonga qaragan, o‘ng qo‘l tananing yonida.

Tizzalarda tayanish (38-rasm) – qo‘llar, tizzalar, pastki oyoqlar, va oyoq uchlari bilan polga tayangan, qo‘llar va sonlar polga perpendikulyar bo‘lgan holat.

O‘ng tizzada tayanish (39-rasm) – qo‘llar, o‘ng tizza va pastki oyoq bilan polga tayangan, chap oyoq orqaga qo‘yilgan. Oyoqning boshqa holati qo‘shimcha ko‘rsatiladi.

Orqa tomonda o‘tirgan holda tayanish (40-rasm) – orqa tomonga tayangan holda qo‘llar bilan o‘tirish.

Oldingi qo‘llarda tayanish (41-rasm) – qo‘llarning oldingi qo‘l bilan polga tayangan, yuz o‘rindig‘iga qaragan.

Chap oyoqda tayanish (42-rasm) – chap oyoqda cho‘qqaygan holda qo‘llar bilan polga tayangan, o‘ng oyoq orqaga tayangan, oyoq uchida.

Yotgan holda, qo‘llar bilan tizzalarda tayanish (43-rasm) – to‘g‘ri qo‘llarda upor, tananing maksimal darajada egilgan holati (sonlar polga tayangan).

Qo‘llarga tayanish (44-rasm) – cho‘qqaygan holatda qo‘llar oyoq uchlarida.

Chalqancha yotgan holda tirsaklarga tayanish (45-rasm) – insonning orqa tomonga qaragan holatda bo‘lib, oldingi qo‘llar bilan tayangan.

Tayanish holatlari

34-rasm



35-rasm





36-rasm



37-rasm



38-rasm



39-rasm



40-rasm



41-rasm



42-rasm



43-rasm



44-rasm



45-rasm

Oddiy qo‘l holati (46-rasm) – to‘rtta barmoq to‘g‘ri va bir-biriga yopishgan bo‘lib, qo‘l bilagi davomida; katta barmoq bilan qattiq bosilgan.

Erkin qo‘l (47-rasm) – qo‘l bilagiga davom etadi, ammo bo‘sh va kuchlanishsiz; barmoqlar erkin.

Erkin qo'l (48-rasm) – qo'l erkin osilib turadi, bilak suyaklari harakatlanishiga qarab pastga tushadi.

Qo'l musht holatida (49-rasm) – to'rtta barmoq egilgan va barmoqlar bilan qattiq yopishgan; egilgan katta barmoq ko'rsatkich barmoq bilan bosilgan.

Qo'l yuqoriga ko'tarilgan (50-rasm) – qo'l yuqoriga ko'tarilgan, bilak suyaklari harakatlanishiga qarab maksimal darajada.

Qo'l pastga tushirilgan (51-rasm) – qo'l pastga tushirilgan, bilak suyaklari harakatlanishiga qarab maksimal darajada.

Barmoqlar yoyilgan (52-rasm) – to'g'ri barmoqlar, ya'ni bir-biridan ajratilgan.

Barmoqlar o'zaro bo'g'langan (53-rasm) – lekin barmoqlar o'zaro ajratilgan; o'ng qo'l barmoqlarini o'ng qo'l barmoqlari orasidan o'tadi va bu holatda qo'lning orqa tomoniga yopishadi.

Qo'l oldinga (54-rasm) – qo'llar oldinga ko'tarilgan, tirsak darajasida (gorizontal), kaftlar kengligida.

Qo'l orqaga (55-rasm) – qo'llar orqaga ko'tarilgan, kaftlar ichkariga qaragan.

Qo'l yuqoriga (56-rasm) – qo'llar yuqoriga ko'tarilgan, kaftlar ichkariga qaragan.

Qo'l yon tomon (57-rasm) – qo'llar yon tomon ko'tarilgan, tirsak darajasida (gorizontal), yelkalar birlashtirilgan, kaftlar pastga qaragan.

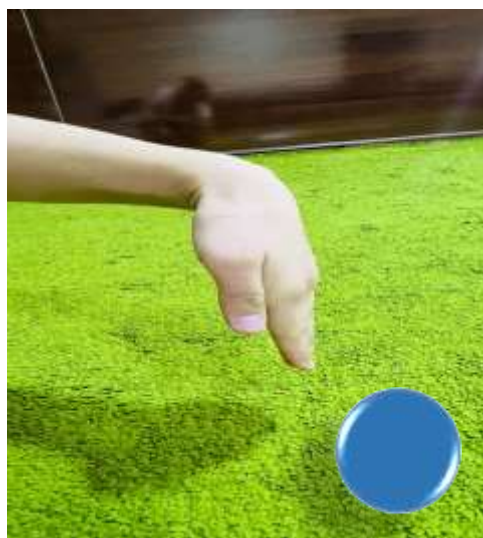
Qo'l pastga (58-rasm) – to'g'ri qo'llar tanaga yopishgan.

Qo'l yuqoriga, yon tomon (59-rasm) – yuqoriga qo'llar ko'tarilgan, yon tomon 45° burchakda taralgan.

Qo'l yuqoriga, ichkariga (60-rasm) – qo'llar yuqoriga ko'tarilgan va barmoqlarni ozgina egilgan holatda qo'lni to'qaytiradi.

Qo'l chapga (61-rasm) – qo'llar chapga ko'tarilgan, o'ng qo'l tirsakda egilgan va gorizontal holatda.

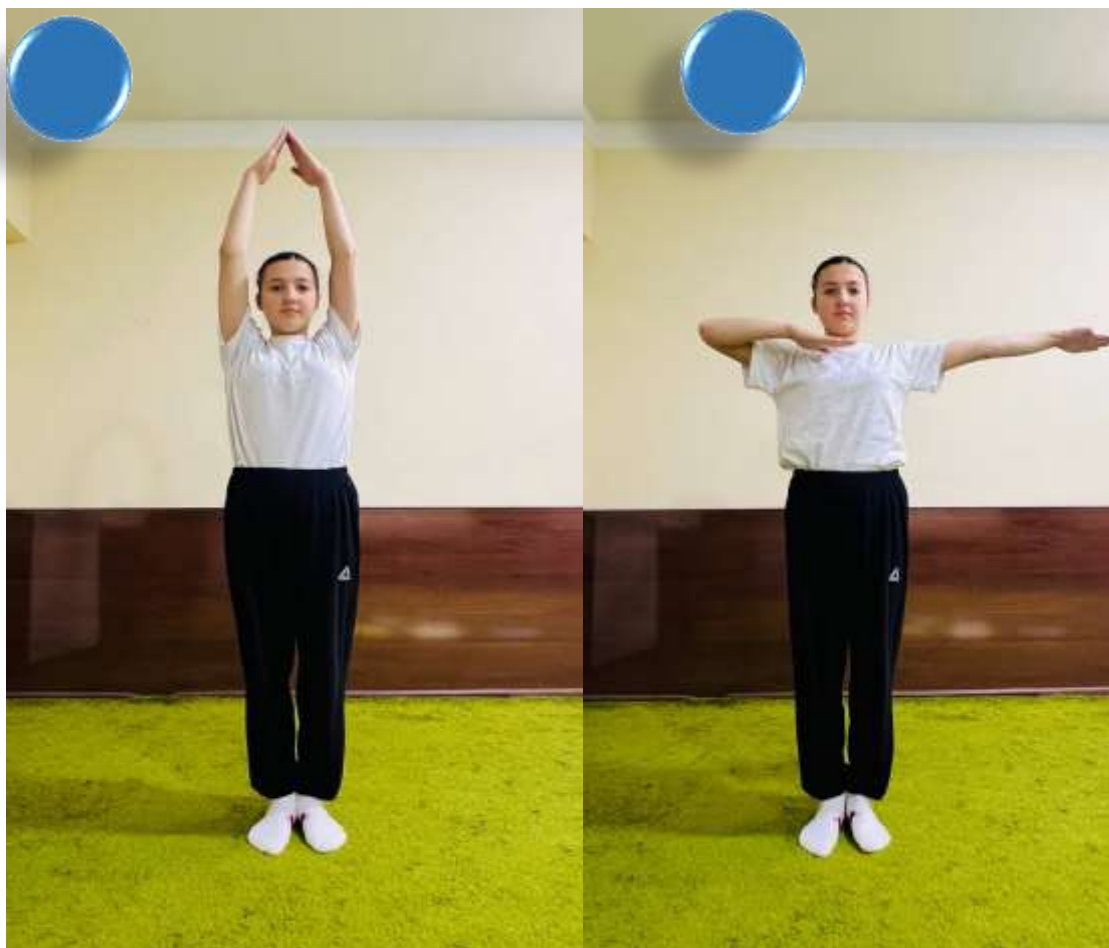
BARMOQLAR VA QO'LLARNING HOLATI



BARMOQLARNING TO‘G‘RI HARAKATLANTIRISH HOLATLARI







Qo'l holatlari

Qo'l oldinga ichkariga (62-rasm) – qo'llar oldinga ko'tarilgan va ozgina egilgan barmoqlarga tegadi.

Qo'l oldinga tashqariga (63-rasm) – oldinga qo'llar ko'tarilgan va yon tomon 45° burchakda taralgan.

Qo'l yon tomon pastga (64-rasm) – yon tomon qo'llar pastga tushirilgan, shunda tanaga nisbatan qo'l va tananing o'rtasida 45° burchak hosil bo'ladi.

Qo'l oldinga yuqoriga (65-rasm) – qo'llar oldinga ko'tarilgan, 45° yuqoriga.

Qo'l oldinga pastga (66-rasm) – qo'llar oldinga ko'tarilgan, 45° pastga.



Qo'l holatlari

Qo'l belda (67-rasm) – qo'lning egilgan joylari (to'rt barmoq oldinda, katta barmoq orqada) tizza suyaklari bo'ylab turadi. Yelkalar orqaga cho'zilgan.

Qo'l ko'krak oldida (68-rasm) – egilgan qo'llar ko'krak darajasida, o'rta barmoqlar bir-biriga tegadi. Oldinga egilgan oldinga tekis chiziq hosil qiladi va yelkalar darajasida turadi.

Qo'l bosh orqasida (69-rasm) – qo'llar bosh ortida egilgan, tirsaklar yon tomonga qaragan, barmoqlar bosh orqasiga tegadi.

Qo'l boshda (70-rasm) – qo'llar bosh ustida egilgan, tirsaklar yon tomonga qaragan, barmoqlar bosh tepasida.

Qo'l yelkada (71-rasm) – egilgan qo'llar barmoqlari yelkalarga tegadi, tirsaklar pastga qaragan.

Qo'l oldida chap qo'l yuqorida (72-rasm) – qo'llar yelkalar darajasida oldinga egilgan, chap oldinga qattiq to'g'ri chiqadi.

Qo'l orqa tomonda (73-rasm) – qo'llar orqa tomonda egilgan, barmoqlar oldingi oldinga qattiq qo'l va qo'lni qamrab oladi.

Qo'l pastda chalishtirilgan, o'ng qo'l yuqorida (74-rasm) – qo'llar tanaga nisbatan chalishtirilgan holda, o'ng qo'l yuqorida.

Qo'l oldinga egilgan (75-rasm) – qo'llar oldinga ko'tarilgan holatda, qo'lni barmoqlarni yopib qo'llar yelkalarga qattiq bosiladi.

Qo'l orqaga egilgan (76-rasm) – egilgan qo'llar orqaga maksimal darajada cho'zilgan, qo'lni barmoqlarni yopib qo'llar orqaga cho'zilgan.

Qo'l yon tomon egilgan (77-rasm) – qo'llar yon tomonga egilgan, qo'lni barmoqlarni yumib qo'llar tanaga nisbatan tekis darajada bo'ladi.

EGILGAN QO'LLARNING HOLATI







O'ng oyoq holatlari

O'ng oyoq oldinga egilgan (78-rasm) – o'ng oyoq tizzadan oldinga to'g'ri burchakka egilgan.

O'ng oyoq yon tomonga egilgan (79-rasm) – o'ng oyoq tizzadan yon tomonga to'g'ri burchakka egilgan.

O'ng oyoq yon tomonga qo'l uchi bilan (80-rasm) – o'ng oyoq yon tomonga qo'l uchi bilan ko'tarilgan, tana vazni chap oyoqda.

O'ng oyoq yon tomonga pastga (81-rasm) – o'ng oyoq yon tomonga 45° burchak ostida ko'tarilgan.

O'ng oyoq yon tomonga (82-rasm) – o'ng oyoq yon tomonga 90° burchakka ko'tarilgan.

O'ng oyoq oldinga qo'l uchi bilan (83-rasm) – o'ng oyoq oldinga qo'l uchi bilan ko'tarilgan. Tana vazni chap oyoqda.

O'ng oyoq oldinga pastga (84-rasm) – o'ng oyoq oldinga 45° burchak ostida ko'tarilgan.

O'ng oyoq oldinga (85-rasm) – o'ng oyoq oldinga 90° burchak ostida ko'tarilgan.

O'ng oyoq orqaga qo'l uchi bilan (86-rasm) – o'ng oyoq orqaga qo'l uchi bilan ko'tarilgan.

O'ng oyoq orqaga pastga (87-rasm) – o'ng oyoq orqaga 45° burchak ostida ko'tarilgan.

Chap oyoq holatlari

Chap oyoq qo'l uchi bilan (88-rasm) – chap oyoq tizzadan ozgina egilgan, barmoqlar o'ng oyoqning plusne-falangal suyaklariga tegadi.

Chap oyoq orqaga egilgan (89-rasm) – chap oyoq tizzadan orqaga to'g'ri burchakka egilgan.

Chap oyoq o'ng tomonga qo'l uchi bilan (90-rasm) – chap oyoq oldinga o'ng tomonga qo'l uchi bilan ko'tarilgan. Tana vazni o'ng oyoqda.

Chap oyoq o'ng tomonga pastga (91-rasm) – chap oyoq oldinga o'ng tomonga 45° burchak ostida ko'tarilgan.

OYOQLARNING HOLATI











Egilish holatlari

Oldinga egilish (92-rasm) – tananing oldinga maksimal darajada egilgan holati.

Oldinga egilish va orqaga egilish (93-rasm) – tananing gorizontal holatda egilgan, orqa tomoni egilgan, bosh orqaga qaratilgan holati.

Oldinga egilish pastga (94-rasm) – tananing pastga 45° burchak ostida egilgan holati, gorizontal tekislikdan pastroq.

Yarim egilish (95-rasm) – tananing 45° burchak ostida egilgan holati, gorizontal tekislikdan yuqorida.

Orqaga egilish (96-rasm) – tananing maksimal darajada orqaga egilgan holati, bosh biroz orqaga egilgan.

O'ng tomonga egilish (97-rasm) – tananing maksimal darajada o'ng tomonga egilgan holati.

EGILISH



Boshni holatlari

Bosh to'g'riga (98-rasm) – bosh vertikal holatda, iyak biroz ko'tarilgan va oldinga chiqarilmagan, yelka chiziqlari gorizontal, qarash oldinga.

Boshni oldinga egish (99-rasm) – bosh oldinga 20° burchak ostida egilgan.

Boshni orqaga egish (100-rasm) – bosh orqaga 30° burchak ostida egilgan, qarash shiftga qaragan.

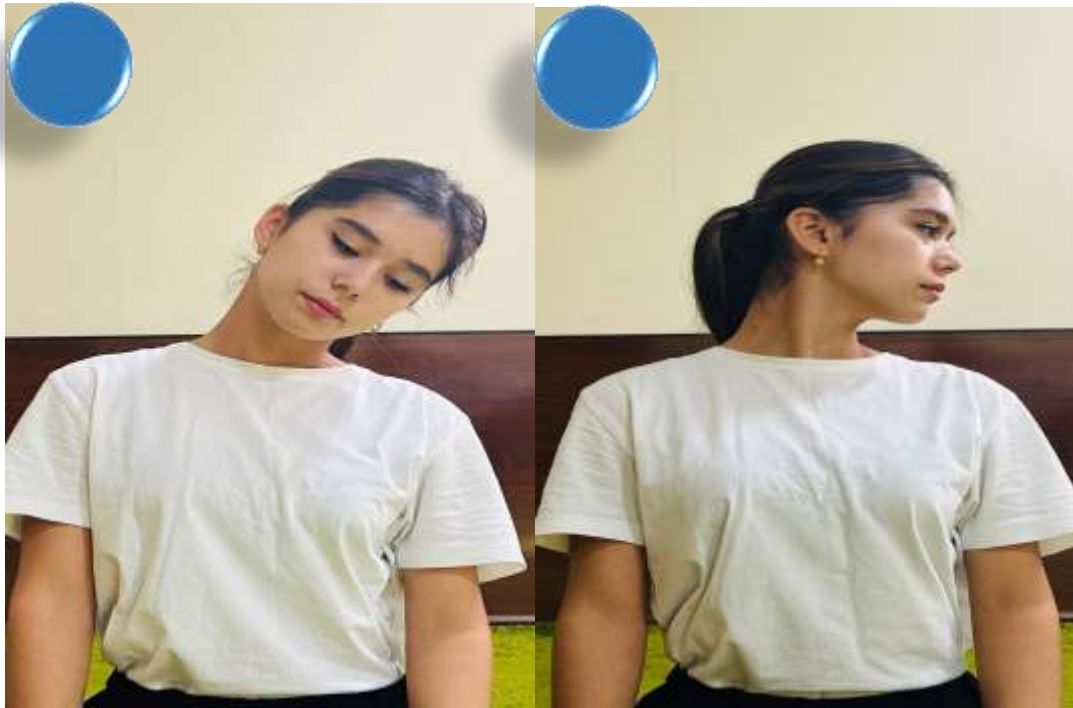
Boshni o'ng tomonga egish (101-rasm) – bosh o'ng tomonga $15-20^\circ$ burchak ostida egilgan.

Boshni o'ngga burish (102-rasm) – bosh vertikal o'qi atrofida o'ngga $30-40^\circ$ burilgan.

Boshni o'ngga aylantirish (103-rasm) – boshni to'g'ri holatda turib, o'ngga aylanma qilib, boshni quyidagi holatlarda o'tkazish: o'ng – orqa – chap – oldinga, keyin to'g'ri holatni qabul qilish.

BOSH HARAKATLARI





Mavzu yuzasidan savollar

1. Gimnastika atamalari nima va ular qanday xususiyatlarga ega?
2. Atamalar gimnastika mashg'ulotlarida qanday rol o'ynaydi?
3. Gimnastika atamalarining o'quvchilarga ta'siri qanday namoyon bo'ladi?
4. Gimnastika atamalari boshqa sport turlarining atamalaridan qanday farq qiladi?
5. Atamalarning qisqa va tushunarli bo'lishining ahamiyati nimada?
6. Atamalarni to'g'ri ishlatish gimnastika mashg'ulotlariga qanday ta'sir ko'rsatadi?
7. Gimnastika atamalarining o'quv jarayonini tashkil etishdagi o'rni qanday?
8. Gimnastika atamalarida qaysi tillardan olingan so'zlar ko'proq uchraydi?
9. Atamalarni talaffuz qilishdagi metodik xatolarning oldini olish choralari qanday?
10. Gimnastika atamalarining tarixiy rivojlanishi haqida gapirib bering.

4. TEGISHLI SHIKASTLANISHLARNI OLDINI OLISH

4.1. Sport va jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishda shikastlanishlarning tavsifi

Sport gimnastikasi bilan shug'ullanishda tananing turli qismlarida va umumiy holatda shikastlanish xavfi mavjud. Shuning uchun har bir sportchi va trener shikastlanish va shikastlanishlarni qanday oldini olish kerakligini bilishi muhimdir.

Shikastlanishlarning turlari

1. **Yengil shikastlanishlar** – umumiy va sport faoliyatiga ta'sir qilmaydigan shikastlanishlar. Gimnastikada bunday shikastlanishlar 84.6%ni tashkil qiladi. Ularga quyidagilar kiradi:
 - Yiring, qichishish
 - To'qimalarning tirnash xususiyati
 - Ko'kargan joylar
 - Teri yuzasining tugashi
2. **O'rtacha shikastlanishlar** – ish, ta'lim va sport faoliyatida qiyinchiliklarga olib keladigan shikastlanishlar. Bunday shikastlanishlar 11.8%ni tashkil qiladi. Ularga quyidagilar kiradi:
 - Mushaklar va bog'imlarning cho'zilishi
 - Bo'shashgan joylar

- 1-darajali miya silkinishi

3. **Og‘ir va juda og‘ir shikastlanishlar** – sportchi kasalxonada yoki uzoq vaqt davomida ambulator davolanishga muhtoj bo‘ladigan shikastlanishlar. Bunday shikastlanishlar gimnastikadagi shikastlanishlarning 3.6%ni tashkil qiladi. Ularga quyidagilar kiradi:

- Ahill tendoni yirtilishi
- Yuqori va pastki ekstremitalarning sinishi
- Umurtqa pog‘onasining shikastlanishi
- 2- va 3-darajali miya silkinishi

Jarohattizm darajasiga ko‘ra sport turlari uchta guruhga bo‘linadi:

1. **1-guruh (eng yuqori jarohattizm darajasi)** – Sport turlari, unda sportchilar to‘g‘ridan-to‘g‘ri kurashishadi:

- Bokschilik
- Kurash
- Futbol
- Xokkey
- Basketbol
- Qo‘l to‘pi va boshqalar

2. **2-guruh (o‘rta jarohattizm darajasi)** – Sport turlari, katta tezlik va qattiq harakatlar bilan xarakterlanadi:

- Velosport
- Voleybol
- Yengil atletika
- Gimnastika
- Akrobatika
- Figure skati va boshqalar

3. **3-guruh (kam jarohattizm darajasi)** – Sport turlari, siklik va odatda yengil harakatlar bilan bog‘liq, jarohattizm xavfi deyarli mavjud bo‘lmagan sharoitlarda:

- Suvda suzish

- Qayiqlash
- Stol tennisi
- Himoya vositalarini ishlatadigan sport turlari, masalan, mashgʻulotda toʻqnashuvlar

Sport jarohattizmi, shikastlanishlarning chastotasi va ogʻirligi boʻyicha umumiy jarohattizmga nisbatan oxirgi oʻrinda turadi (ishdagi, uyda, transportdagi, harbiy va boshqa turdagi jarohattizm).

4.2. Shikastlanishlarning sabablari va ularni oldini olish choralari

Shikastlanishlarning asosiy sabablari quyidagilardan iborat:

1. Mashgʻulotlarni tashkil etishda kamchiliklar:

- **Bir trenerning koʻp sonli sportchilarni boshqarishi:** Trener bir vaqtning oʻzida koʻp sonli sportchilarni nazorat qilishda qiynalishi mumkin, bu esa individual eʼtiborning yetishmasligiga olib kelishi mumkin.
- **Mashgʻulotlarning vaqtida boshlanmasligi yoki tugamaganligi:** Mashgʻulotlarning tartibga solinmagan boshlanishi va tugash vaqti sportchilarning shikastlanish xavfini oshirishi mumkin.
- **Tarbiyaviy ishning yetarli darajada olib borilmasligi va intizomning buzilishi:** Agar sportchilar intizomga rioya qilmasa yoki tarbiyaviy ishlar yetarlicha oʻtkazilmasa, bu shikastlanish xavfini oshirishi mumkin.

2. Metodologik prinsiplarga rioya etilmasligi:

- **Umumiy metodik prinsiplar:** Sportchilarning faoliyatlarini tushunish, koʻrsatish, qamrovli va individual yondashuv, tizimlilik kabi metodik prinsiplarga rioya etilmasligi.
- **Maxsus metodik prinsiplar:** Mashgʻulotlarning uzluksizligi, jismoniy yuklarning oshirilishi, sikliklik, yoshga mos pedagogik taʼsir kabi maxsus metodik prinsiplarga amal qilmaslik.

3. Mashgʻulot joylarining qoniqarsiz holati va xavfsizlik qoidalariga rioya etilmasligi:

- **Sport zalining sport turiga mos kelmasligi:** Sport zalining sport turiga mos kelmasligi xavfni oshirishi mumkin.
- **Yuzalarning notekisligi:** Notekis yoki sirpanchiq yer shikastlanishga olib kelishi mumkin.
- **Jihoz va sport buyumlarini muntazam tekshirilmasligi:** Jihoz va sport asboblarning holatini tekshirishning yetarli darajada bo'lmاسligi.
- **Jihozlarning noto'g'ri joylashtirilishi:** Noto'g'ri joylashtirilgan sport asboblari shikastlanishga olib kelishi mumkin.
- **Jihoz va buyumlarning ishlamay qolishi:** Ishlamaydigan asboblار yoki jihoz xavf tug'dirishi mumkin.
- **Jihozlarni ehtiyotsiz o'rnatish yoki matlarni noto'g'ri joylashtirish:** Bu ham shikastlanish xavfini oshirishi mumkin.

4. Sportchilarni mashg'ulotlarga mos bo'lmagan sport formasi:

- Sportchilar uchun mos bo'lmagan sport formasi shikastlanish xavfini oshirishi mumkin.

5. Sanitar-gigiyenik sharoitlarning yetarli darajada bo'lmاسligi:

- **Havoning harorati:** Mashg'ulot zallarida havoning harorati (+15 ... +17 °C) va isitish.
- **Yoritish:** Yoritishning tabiiy va sun'iy turi.
- **Ventilyatsiya:** Tabiiy va sun'iy ventilyatsiya.
- **Zalning tozaligi:** Mashg'ulotlar o'tkaziladigan zalning tozaligi.

6. Jismoniy holatni tibbiy nazoratning yetarli darajada bo'lmاسligi:

- **Tibbiy profilaktik ko'rikning kechikishi va yetarlicha chuqur bo'lmاسligi:** Sportchilar uchun profilaktik tibbiy ko'rikning vaqtida o'tkazilmasligi.
- **Shifokor tavsiyalariga rioya qilmaslik:** Shifokor tomonidan berilgan tavsiyalarga amal qilmaslik.
- **Tibbiy nazoratdan keyin mashg'ulotlarga ruxsat berish:** Shikastlanish, kasallik yoki funktsional buzilishlardan so'ng tibbiy nazoratsiz mashg'ulotlarga ruxsat berish.

Charchash belgilari:

- **Diqqatning keskin pasayishi:** Sportchilarning diqqatining keskin pasayishi.
- **Mashqlarni bajarish sifatining yomonlashishi:** Mashqlarni bajarishda sifatning yomonlashishi.
- **Harakatlar koordinatsiyasining yomonlashishi:** Harakatlar koordinatsiyasining yomonlashishi.
- **Qattiq terlash va yuzning qizarishi:** Terlashning ortishi va yuzning qizarishi.

4.3. Xavfsizlik va yordamning shikastlanishlarning oldini olishdagi roli

Gimnastikada turli xil murakkab harakatlar mavjud bo'lib, ularni bajarish malakali xavfsizlik va yordamni talab qiladi. Xavfsizlik - mashg'ulotlar davomida shikastlanishni oldini olish uchun qo'llaniladigan vositalar majmuasidir. Yordam esa ta'limning muhim metodik usulidir.

Yordamning foydalari:

- **Murakkab gimnastik mashqlarni tezroq egallash:** Sportchilarga murakkab mashqlarni tezroq o'zlashtirishga yordam beradi.
- **To'g'ri harakatlarni shakllantirish:** Sportchilarning harakatlarni to'g'ri bajarish ko'nikmalarini rivojlantiradi.
- **Harakat ko'nikmalarini shakllantirish:** Yangi harakatlarni o'rganishda yordam beradi.

Yordamning turlari:

- **Yordam berish:** O'quvchini butun harakat yoki uning alohida fazasida kuzatish.
- **To'xtatish:** O'quvchini ma'lum bir nuqtada to'xtatish.
- **Turtki berish:** O'quvchini pastdan yuqoriga ko'tarishda qisqa muddatli yordam.
- **Qo'llab-quvvatlash:** O'quvchini yuqoridan pastga ko'chirishda qisqa muddatli yordam.
- **Burish:** Burilish va aylanishlarda qisqa muddatli yordam.

- **Kompleks yordam:** Yuqorida sanab o'tilgan barcha usullarni birgalikda qo'llash.

Xavfsizlikka qo'yiladigan talablar:

1. **O'rgatlayotgan mashqning texnikasini yaxshi bilish:** Mashqni bajarishda eng xavfli joylarni bilish va ularga tayyor bo'lish zarur.

4.4. Sport va jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridagi jarohatlar

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari ko'plab jarohatlar va turli qismlarga zarar yetkazish xavfi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Har bir sportchi va murabbiy jarohat va jarohatlar haqida bilishi, jarohatlarning sabablarini tushunishi va ularni oldini olish choralarini ko'rishi kerak.

Jarohat ichki kasalliklar yoki ortiqcha charchash, ortiqcha mashq qilish natijasida ham yuzaga kelishi mumkin. Jarohatlarning asosiy belgisi og'riqdir, lekin bu har doim ham sezilmasligi mumkin, asosan kuchli yoki ekstremal harakatlarda yuzaga keladi. Jarohatlar yengil, o'rtacha va og'ir bo'lishi mumkin.

- **Yengil jarohatlar:** Umumiy va sport faoliyatini yo'qotmaydigan jarohatlardir. Ular gimnastikada 84,6%ni tashkil qiladi. Bunga kesiklar, ishqalanishlar, gematomalar, qo'lning sirtining jarohatlanishi kiradi.
- **O'rtacha jarohatlar:** Ish, ta'lim va sport faoliyatida yo'qotishga olib keladigan jarohatlardir. Ular 11,8%ni tashkil qiladi. Bunga mushaklar va bog'lamlarning cho'zilishi, chiqishlar, 1-darajali miya chayqalishi kiradi.
- **Og'ir va juda og'ir jarohatlar:** Sportchining shifoxonaga yoki uzoq muddatli amaliy davolanishga muhtoj bo'lishiga olib keladigan jarohatlardir. Ular gimnastikada 3,6%ni tashkil qiladi. Bunga Axilis payining yirtilishi, yuqori va pastki ekstremitalarning sinishi, umurtqa pog'onasining shikastlanishi, 2-3-darajali miya chayqalishi kiradi.

Sport turlaridagi jarohatlanishlar quyidagi uchta guruhga bo'linadi:

1. **Birinchi guruh (eng yuqori jarohatlanish):** Raqiblar bilan bevosita jangovar sportlar: boks, kurash, futbol, xokkey, basketbol, qo'l to'pi va boshqalar.

2. **Ikkinchi guruh (o‘rtacha jarohatlanish):** Yuqori tezlik va keskin harakatlar talab qiladigan sportlar: velosport, voleybol, yengil atletika, gimnastika, akrobatika, figureli uchish va boshqalar.
3. **Uchinchi guruh (past jarohatlanish):** Tsikl va odatda sekin harakatlar bajariladigan sportlar: suzish, eshkak eshish, stol tennisi, va himoya vositalari ishlatiladigan sportlar, masalan, qilichbozlik. Sport jarohattizmi umumiy jarohattizmga so‘nggi o‘rinda turadi (ish, uy, transport, harbiy va boshqa jarohatlar).

4.5. Jarohatlanish sabablari va ularni oldini olish

Jarohattizmning sabablari quyidagilar bo‘lishi mumkin:

1. **Mashg‘ulotlar tashkiloti bilan bog‘liq muammolar:**
 - Murabbiy boshqaruvidagi katta sonli sportchilar.
 - Mashg‘ulotlarning o‘z vaqtida boshlanishi va tugashining ta‘minlanmasligi.
 - Tarbiyaviy ishning yetarli darajada olib borilmasligi, intizomning buzilishi.
2. **Metodologik prinsiplarga rioya qilmaslik:**
 - **Umumiy metodologik prinsiplarga:** ongli va faoliyat, ko‘rinishlilik, qulaylik va individualizatsiya, tizimli yondashuv.
 - **Maxsus prinsiplarga:** mashg‘ulotlarning uzluksizligi, jismoniy yuklamalar o‘sishi, tsikliklik, yoshga mos pedagogik ta‘sir.
3. **Mashg‘ulot joylarining yomon holati va xavfsizlik qoidalarining buzilishi:**
 - Sport zalining sport turi uchun mos kelmasligi.
 - Polning notekisligi.
 - Jihoz va sport jihozlarini muntazam tekshirilmasligi.
 - Jihozlarni noto‘g‘ri joylashtirish.
 - Jihozlar va buyumlarning nosozligi.
 - Jihozlarning noto‘g‘ri o‘rnatilishi, gimnastika to‘shagining noto‘g‘ri joylashtirilishi.

4. **Trening mashg'ulotlariga mos kelmaydigan sportchi formasining mavjudligi.**

5. **Sanitariya-gigiyena sharoitlarining buzilishi:**

- Harorat (+15...+17 °C);
- Isitish;
- Yoritish (tabiiy, sun'iy);
- Ventilyatsiya (tabiiy, sun'iy);
- Zalning tozaligi.

6. **Tibbiy nazoratning yetarli bo'lmashligi:**

- Profilaktik tibbiy tekshiruvning o'z vaqtida va yetarlicha o'tkazilmasligi;
- Shifokor tavsiyalariga rioya qilmaslik;
- Jarohat yoki kasalliklardan so'ng, sportchilarni reabilitatsiya qilishda, shifokor nazoratisiz mashg'ulotlarga ruxsat berish.

Pereutoma belgilari ko'rsatilsa, murabbiy (trener) jarohatlarni oldini olish choralarini ko'rishi kerak:

• **Pereutoma belgilari:**

- Diqqatning keskin pasayishi;
- Mashqlarni bajarish sifatining yomonlashuvi;
- Harakatlarning koordinatsiyasining yomonlashuvi;
- Terlash va yuzning qizarishi.

4.6. Jarohatlarning oldini olish va yordamlashish usullari

Gimnastikada turli xil harakatlar bajariladi, ularning ayrimlari murakkab bo'lishi mumkin. Shunday qilib, bunday mashqlarni bajarish uchun malakali yordam va sug'urta talab etiladi. Sug'urta – bu mashg'ulotlar davomida shikastlanishning oldini olish uchun qo'llaniladigan vositalar to'plamidir. Yordam – bu o'qitishning eng muhim metodik usuli.

Yordamning maqsadlari:

- Qiyin gimnastika mashqlarini tezroq o'zlashtirish;
- To'g'ri harakat tasavvurini yaratish;

- Harakat ko‘nikmalarini shakllantirish.

Fizik yordamning turlari:

- **Yo‘naltirish:** Talabani butun harakat davomida yoki uning ayrim bosqichlarida kuzatish;
- **Fiksatsiya:** Talabani muayyan nuqtada to‘xtatish;
- **Tayyorlash:** Talabani pastdan yuqoriga qisqa vaqt davomida yordam berish;
- **Qo‘llab-quvvatlash:** Talabani yuqoridan pastga qisqa vaqt davomida yordam berish;
- **Burish:** Burilishlar va aylanishlar bajarilayotgan paytda qisqa vaqt davomida yordam berish;
- **Umumiy yordam:** Yuqorida sanab o‘tilgan yordam turlarini birlashtirish.

Shikastlanishni oldini olivchi talablar:

1. O‘rganilayotgan mashqning texnikasini yaxshi bilishi va harakatlar yoki mashqlar jamlanmasini vaqtida xavfli joylarni bilishi kerak.
2. Mashq yoki harakatlar davomida o‘z o‘rnini to‘g‘ri o‘zgartirish.
3. Mashqlar va shikastlanishni oldini olish usullarini tanlashda mashqlarning tavsifini va sportchining tayyorgarlik darajasini hisobga olish.
4. Agar sportchi mashqni davom ettirishda ishonchsizlik yoki qo‘rquvni his qilsa, unga yaxshi qo‘llab-quvvatlashni ta‘minlash.
5. Agar sportchi mashq davomida xavfga duch kelsa, mashqni to‘xtatish, ammo bu qaror tushishiga sabab bo‘lmasligi kerak.
6. Himoyalashda istalgan noaniq asoslardan foydalanmaslik.
7. Shikastlanishni oldini olishda texnik vositalardan (gimnastika to‘shagi, qo‘l panjalari, halqalar, porolon to‘shaklar va boshqalar) keng foydalanish.
8. Yakka va guruh sug‘urtalarini qo‘llash.

Mustaqil ravishda mashq bajarishda jarohatlarni oldini olishda **o‘z-o‘zini xavfsizligini ta‘minlash** katta ahamiyatga ega. Bu, mashq qiluvchining vaqtida to‘g‘ri qarorlar qabul qilish va xavfli vaziyatlardan o‘zini mustaqil ravishda chiqarish qobiliyatini anglatadi.

O‘z-o‘zini xavfsizligini ta‘minlash uchun quyidagi choralarni ko‘rish mumkin:

- **Mashqni to'xtatish yoki o'zgartirish:** Agar mashq bajarishda xavf yuzaga kelsa, mashqni to'xtatish yoki o'zgartirish orqali jarohatlarning oldini olish mumkin.
- **Qo'shimcha tayanch yaratish:** Qo'shimcha qo'llab-quvvatlash yoki tayanch yaratish orqali xavfli holatlarni kamaytirish.
- **Qo'llarni ushlab olish:** Qo'llar orqali qo'shimcha ushlab yoki tayanch yaratish.
- **To'xtatish:** Agar vaziyat xavfli bo'lsa, darhol to'xtatish.
- **Yukdan chiqish:** Xavfli vaziyatlardan chiqish uchun boshqa usullarni izlash, masalan, pastga sakrash yoki mashqni o'zgartirish.

Bular, xavfsizlikni ta'minlash va jarohatlarni oldini olish uchun mustaqil mashq qiluvchilarning qo'llanadigan asosiy usullaridir.

Mavzu yuzasidan savollar

1. Sport va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida shikastlanishlar qanday paydo bo'ladi?
2. Shikastlanishlarning turlari va ularning tavsifini tushuntiring.
3. Gimnastika mashg'ulotlarida eng ko'p uchraydigan jarohatlar qaysilar?
4. Shikastlanishlar qaysi omillar tufayli sodir bo'ladi?
5. Yosh sportchilar orasida shikastlanish xavfi qanday aniqlanadi?
6. Shikastlanishlar turlari va ularning oldini olish usullari qanday?
7. Mashg'ulot oldidan qizdirish mashqlarining shikastlanishlarning oldini olishdagi roli qanday?
8. Shikastlanishlar sonini kamaytirish uchun qanday profilaktika choralari ko'riladi?
9. Sport jarohatlarining o'qituvchi yoki murabbiy uchun xavfi qanday?
10. Mashg'ulotlar xavfsizligini ta'minlash uchun asosiy mas'uliyat kimga yuklatiladi?

5. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar

5.1. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarning tasnifi

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (URM) jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Ularning afzalliklari va qo'llanish sohalari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- **Sog'liqni saqlash guruhleri:** URM ushbu guruhlarda asosiy mashg'ulotlarni tashkil etadi.
- **Maktab va universitet jismoniy madaniyat darslari:** Ushbu mashqlar ta'lim dasturlariga kiritilgan.
- **Ertalabki gigiyenik gimnastika, ishlab chiqarish va davolash gimnastikasi:** URM umumiy farovonlikni oshirish va kasalliklarni oldini olish uchun qo'llaniladi.
- **Sport mashg'ulotlari:** URM sport mashg'ulotlarida qizish va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun ishlatiladi.

URMning afzalliklari:

- **Kirish imkoniyati:** Ularning soddaligi va bosqichma-bosqich murakkablashtirish imkoniyati turli yoshdagi va tayyorgarlik darajasidagi insonlar uchun mos keladi.
- **Dozalash:** Mashqlar osonlik bilan dozalanadi, bu esa ma'lum mushak guruhlariga yo'naltirilgan ta'sirni ta'minlaydi.
- **Tuzilish:** URM to'g'ri holatni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.
- **Jismoniy sifatlarni rivojlantirish:** URMning asosiy maqsadi umumiy jismoniy rivojlanish va murakkab harakatlarni bajarishga tayyorlashdir.

URMni qo'llashda asosiy talablar:

- **Mashqlardan foydalanish:** Maxsus mashqlarni ko'rsatish va tushuntirish, to'g'ri atamadan foydalanish qobiliyatiga ega bo'lish.
- **Mashqlarni tushunish:** Har bir mashqning xarakterini va maqsadini bilish.
- **Komplekslar tuzish:** Mashqlarni muayyan maqsadlarga qarab komplekslarga joylashtirish.

- **O‘qitish usullari:** Turli usullar bilan mashqlarni o‘rgatish va olib borish qobiliyati.
- **Mashg‘ulotlarni tashkil etish:** URM mashg‘ulotlarini tashkil etish usullarini bilish.
- **Yuklama dozasi:** Jismoniy tayyorgarlik darajasini va maqsadlarni hisobga olib, yuklamalarni to‘g‘ri dozashtirish.

Ushbu prinsiplarga rioya qilish URMni samarali foydalanish va jismoniy rivojlanishni optimallashtirishga yordam beradi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (URM) turli jismoniy xususiyatlarni rivojlantirish uchun ishlatiladi va ular quyidagi aniq tasnifga bo‘linadi:

1. **Bo‘yn uchun mashqlar:**

- Bo‘ynning mushaklarini kuchaytirish va harakatchanligini oshirish.

2. **Qo‘l va yelka kamariga oid mashqlar:**

- Barmoqlar, bilaklar, tirsaklar va yelka mushaklarini rivojlantirish.

3. **Tanani rivojlantirish mashqlari:**

- Old va orqa tomon tanani rivojlantiruvchi mashqlar.

4. **Oyog‘lar uchun mashqlar:**

- Boldir, son va boshqa oyoq mushaklarini kuchaytirish.

5. **Butun tana uchun mashqlar:**

- Tananing barcha qismlarini birgalikda rivojlantirishga yordam beradi.

Har bir guruhda ko‘proq mahalliy mashqlar mavjud. Masalan, qo‘l va yelka kamariga oid mashqlarda barmoqlar, bilaklar, va tirsaklar uchun alohida mashqlar mavjud. Oyoqlar uchun mashqlarda esa, oyoq panjalari, tirsaklar, va sonlarga alohida mashqlar mavjud. Tanani rivojlantirish mashqlari oldingi va orqa tomon mushaklarni rivojlantirishga qaratilgan.

Mashqlarni tasniflashda anatomik belgilardan tashqari, ularning fiziologik ta’sirini ham hisobga olish zarur. Mashqlar quyidagi fiziologik xususiyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan:

- **Kuch:** Tashqi qarshilikni muskullar yordamida yengish qobiliyati.
- **Tezlik:** Harakatlarni tezlik bilan bajarish qobiliyati.

- **Moslashuvchanlik:** Harakatlarning turli yo‘nalishlarda amalga oshirilishi qobiliyati.
- **Chidamlilik:** Uzoq vaqt davomida yuklamalarni bajarish qobiliyati.

Kuchni rivojlantirish usullari:

1. **Takroriy kuch usuli:** Mashqlarni (8–12 marta) o‘z og‘irligida yoki kichik og‘irlikda bajarganda kuchli chidamlilik va mushak massasi ortishi kuzatiladi. Masalan, yotgan holda qo‘lni bukish va qisqartirish, turishdan tortish kabi mashqlar. Takrorlashlar qiyin bo‘lsa, og‘irlikni oshirish yoki boshlang‘ich holatni o‘zgartirish kerak. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, mashqlarni ko‘p martalab bajarishda yuzaga keladigan charchoq kuchni rivojlantirishda muhimdir.
2. **Maksimal kuch usuli:** Yaqin og‘irlikni ko‘tarish (1–3 marta) mushaklarning maksimal kuchini oshiradi va ularning massasini ko‘paytiradi. Izometrik mashqlar (mushaklarning ko‘zni ko‘rishsiz qarshilik bilan kuchli tarangligi) ham maksimal kuchni rivojlantiradi. Ushbu usul kuchli mushak tarangligini va markaziy nerv tizimini kuchli hayajonlantiradi. Bu usulni yaxshi tayyorgarlikka ega bo‘lganlar uchun tavsiya etiladi.
3. **Dinamik kuch usuli:** Mashqlarni og‘irliklarsiz yoki kam og‘irlik bilan bajarish, lekin maksimal amplituda bilan tezlikni oshiradi. Bu usul tezlik-kuch xususiyatlarini rivojlantiradi.
4. **Izometrik kuch usuli:** Statik holatda mashqlarni bajarishni va sekin tempni ishlatishni nazarda tutadi. Tayyorlangan guruhlar uchun tavsiya etiladi.
5. **Kompleks kuch usuli:** Har xil mushak ishlash rejimlarini birlashtirish eng yaxshi natijalarni beradi.

Ushbu metodikalarni bajarish tartibi quyidagicha bo‘lishi mumkin: avval dinamik tartib, so‘ngra izometrik tartib, undan keyin katta mushak kuchi bilan, va nihoyat takroriy usul.

5.2. Moslashuvchanlik

Moslashuvchanlik – bu odamning harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir. Moslashuvchanlik tananing bo‘g‘imlari, bo‘g‘imlarning shakli va

tuzilishi, shuningdek, ayrim mushaklar va ularning antagonistlarining holati va rivojlanishiga bog'liq. Yaxshi rivojlangan mushak kuchi ba'zan tananing ayrim qismlarida moslashuvchanlikni cheklaydi, aksincha, kuchsiz mushaklar odatda yuqori moslashuvchanlikni ta'minlaydi. Maqsad – mashqlar va metodlarni qo'llash orqali motor sifatlarini muvofiq ravishda rivojlantirishdir.

Moslashuvchanlikning turlari:

1. **Faol moslashuvchanlik:** Bu bo'g'imlarning harakatliligini mushaklarning kuchi yordamida ko'rsatadi (masalan, oyoqni yuqori ko'tarish, yuqori harakatlar). Faol moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun harakat amplitudasini oshiradigan mashqlar va bo'g'implarni chegaralangan holatda ushlab turish uchun mushaklarni mustahkamlash mashqlari qo'llaniladi.
2. **Passiv moslashuvchanlik:** Bu bo'g'imlarning harakatliligini tana og'irligi, sherik yoki yuklar yordamida ko'rsatadi (masalan, hamkorlikda mashqlar, oldinga egilish, sherik yordamida oyoqni ushlab turish).

Moslashuvchanlikni ko'rsatish usullari:

1. **Dinamik moslashuvchanlik:** Bu harakatlarda namoyon bo'ladi.
2. **Statik moslashuvchanlik:** Bu turish holatlarida namoyon bo'ladi.

Moslashuvchanlikni rivojlantirish usullari:

1. **Faol harakatlar usuli:** Mashqlar ma'lum mushak guruhlarini faol qisqartirish mushaklarni cho'zish orqali bajariladi (masalan, tanani egish, oyoqlarni harakatga keltirish).
2. **Passiv harakatlar usuli:** Mashqlar sherik yoki qo'shimcha yuklar yordamida bajariladi.
3. **Statik turish usuli:** Mashqlarni ma'lum turishlarda 15–20 soniya davomida bajarish. Oliy darajadagi moslashuvchanlikni xohlagan sportchilar bu vaqtni 2–3 minutgacha oshiradilar.
4. **Jamlanma usul:** Mashqlar turli rejimlarda bajariladi: avval faol harakatlar, so'ngra passiv harakatlar va statik turishlarda bajariladi. Mashq tugagandan so'ng mushaklarni bo'shatish mashqlari charchoq va noqulaylikni bartaraf etishga yordam beradi.

Chidamlilik – bu organizmning mushak faoliyati davomida charchoqqa qarshi turish qobiliyatidir. Chidamlilik har bir sport turida ma’lum darajada kerak bo’ladi. Ba’zi sport turlari va mashqlarda chidamlilik natijani belgilaydi (masalan, uzoq masofalarga piyoda yurish, yugurish, velosipedda harakatlanish, uzun masofali tezlik sportlari, chang’i poygalari), ba’zilarida esa taktikalarning yaxshilanishini ta’minlaydi (masalan, boks, kurash, sport o‘yinlari). Ba’zi sport turlarida chidamlilik qisqa vaqt ichida katta jismoniy yuklamalarga qarshi turishni va mashqlar orasidagi tez tiklanishni ta’minlaydi (masalan, otish, sakrash, sprint yugurish, og‘ir atletika, gimnastika).

Chidamlilikni rivojlantirishda URMLarni uzoq vaqt davomida qo‘llash organizmning charchoqqa qarshi kurashish qobiliyatini yaxshilaydi, mushak kuchlarini samaradorligini oshiradi, energiya va kuchlarni iqtisodiy sarflashni yaxshilaydi va uzoq vaqt davomida ishlash imkonini beradi.

Umumiy va maxsus chidamlilikni ajratish mumkin:

- **Umumiy chidamlilik:** Ko‘p mushak guruhlari uzoq vaqt davomida ishlatiladi, natijada yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari ortiqcha yuklanadi (masalan, uzoq muddatli yugurish va sakrashlar).
- **Maxsus chidamlilik:** Maxsus sport turlariga yoki mashqlarga xos bo‘lgan chidamlilik darajasi.

5.3. Maxsus chidamlilik

Maxsus chidamlilik – bu ma’lum bir harakat faoliyatiga nisbatan chidamlilikdir. Maxsus chidamlilik quyidagi kriteriyalar bo‘yicha tasniflanadi:

- **Harakat faoliyati turlari bo‘yicha:** Masalan, sakrash chidamliligi.
- **Harakat faoliyati sharoitlari bo‘yicha:** Masalan, o‘yin chidamliligi.
- **Boshqa jismoniy sifatlar bilan o‘zaro aloqalar bo‘yicha:** Masalan, kuch chidamliligi, tezlik chidamliligi va boshqalar.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi usullar qo‘llaniladi:

1. **Yuzaki doimiy usul (steady-state method):** Bu usul uzluksiz uzoq vaqt davomida bir xil tezlik yoki kuch bilan ishlashni o‘z ichiga oladi. Mashqchi belgilangan tezlikni, ritmni, doimiy tempni, kuch miqdorini va harakat

amplitudasini saqlashga harakat qiladi. Mashqlar past, oʻrta yoki maksimal intensivlikda bajarilishi mumkin (15-30 daqiqa davomida, yurak-qon tomir qisqarish tezligi – 130–160 urish/minut).

2. **Oʻzgaruvchan usul (interval method):** Bu usul doimiy mashq davomida yuklamaning ketma-ket oʻzgarishi bilan tavsiflanadi (masalan, yugurish) tezlik, ritm, harakat amplitudasi, kuch miqdori va boshqa parametrlarni maqsadli oʻzgartirish orqali. Baʼzida bu usul “tezliklar oʻyini” deb ataladi. U maxsus va umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun moʻljallangan.
3. **Interval usuli (interval training):** Bu usul mashqlarni standart va oʻzgaruvchan yuklama bilan va qatʼiy dozalanadigan, oldindan rejalashtirilgan dam olish oraligʻi bilan bajarishni oʻz ichiga oladi. Odatiy dam olish oraligʻi mashqlar orasida 1–3 minutni (baʼzan 15–30 soniya) tashkil etadi. Bu yuklamalar asosan aerobik-anaerobik taʼsir koʻrsatadi va maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun samaralidir.
4. **Aylanish usuli (circuit training):** Bu usul turli mushak guruhlari va funksional tizimlarga taʼsir qiluvchi mashqlarni uzluksiz yoki interval asosida bajarishni nazarda tutadi. Odatda, aylanishga 6–10 ta mashq ("stansiyalar") kiritiladi, mashqchi ulardan 1 dan 3 martagacha oʻtadi.
5. **Musobaqaviy usul (competitive method):** Bu usul mashqlarni musobaqa shaklida bajarishni oʻz ichiga oladi.
6. **Oʻyin usuli (game method):** Bu usul chidamlilikni oʻyinda rivojlantirishni nazarda tutadi, bunda vaziyat doimiy oʻzgarishi va mashgʻulotlarda hissiyotlarni oshiradi.

5.4. Chidamlilikni rivojlantirish bosqichlari

Chidamlilikni rivojlantirishning dastlabki bosqichida aerobik imkoniyatlarni oshirishga eʼtibor qaratish kerak. Bu bosqichda yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini yaxshilash, harakat apparatini mustahkamlash, yaʼni umumiy chidamlilikni rivojlantirishga eʼtibor beriladi.

Ikkinchi bosqichda energiya ta'minoti rejimida yuklamalarni oshirish kerak, bu maqsadda uzluksiz, bir xil tezlikda ishlashni o'z ichiga olgan mashqlar, masalan, temp yurish, kross, suzish qo'llaniladi.

Uchinchi bosqichda mashg'ulotlar hajmini oshirish zarur, bu yanada intensiv mashqlarni, interval va takroriy ishlash usullarini qo'llash orqali amalga oshiriladi.

5.5. Chaqqonlikni rivojlantirish

Chaqqonlik (koordinatsion qobiliyat) – bu harakatlarni katta aniqroq bilan boshqarish qobiliyatidir. Chaqqonlikni rivojlantirishni erta yoshda boshlash kerak. Bolalar koordinatsion mashqlarga nisbatan nisbatan oson moslashadilar. Eng yaxshi chaqqonlik maktab yoshidagi bolalarda rivojlanadi. Chaqqon bo'lish uchun ma'lum darajada kuch, egiluvchanlik, chidamlilik va tezlikka ega bo'lish kerak.

Chaqqonlikni rivojlantirish uchun quyidagi metodlardan foydalaniladi:

1. **Mavjud mashqlarni qiyinlashtirish metodikasi:** Ushbu metod eski mashqlarni qiyinlashtirib, yangi shakllarini, texnikalarni va sharoitlarni qo'llash orqali amalga oshiriladi.
2. **Ikki tomonlama o'zlashtirish usuli:** Harakatlarni o'ng va chap tomonlarda, o'ng va chap qo'l bilan, o'ng va chap oyoq bilan bajarish.

Muskullarni bo'shatish. Jismoniy mashqlarni bajarishda mushaklarning bo'shashishi va tarangligi katta ahamiyatga ega. Faqat kerakli mushak guruhlarini ishga solish, to'g'ri texnikada mashq qilish harakatlarni samarali va iqtisodiy qiladi, ularni elastik va charchashdan saqlaydi. Bo'shatish mashqlari odatda yuqori yuklama beradigan mushaklar va bog'lamlarga, uzoq davom etgan taranglikdan, statik pozitsiyalardan so'ng bajariladi.

Bo'shatish mushaklar va bog'lamlar shikastlanishining oldini olish va samarali ishlash uchun muhimdir. Gimnastika mashg'ulotlarida bo'shatish mashqlari mushaklardagi qon aylanishini yaxshilash, umumiy metabolizmni faollashtirish va faol dam olish sifatida ishlatiladi. Bo'shatish mashqlarini turli turishlarda, masalan, turish, o'tirish yoki yotish holatida amalga oshirish mumkin.

5.6. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash bo'yicha metodik ko'rsatmalar

1. **Mashqlar jamlanmasi** mashg'ulotlar, ya'ni darslarning qisqa va uzoq muddatli maqsadlariga muvofiq tuzilishi kerak. Har bir mashg'ulotda erishilishi lozim bo'lgan maqsadlarni hisobga olish zarur.
2. **Jamlanmalari tuzishda** mashg'ulotning joyi, vaqti, shuningdek, qatnashchilarning yoshi, jinsi, jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasi e'tiborga olinishi kerak.
3. **Mashqlarni tanlashda** ular qatnashchilarga turli yo'nalishlarda ta'sir ko'rsatishi, asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishi, va to'g'ri qaddi-qomatni shakllanishiga yordam berishi kerak.
4. **Mashqlarni hisoblash** va musiqiy qo'shimchalar bilan muvofiqlashtirish uchun har bir mashq 2, 4, 8, 16, 32... hisobda bajarilishi lozim.
5. **Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar** stretch (cho'zish) mashqlardan oldin bajarilishi kerak. Bu tartib tanani qizdirishga yordam beradi va mumkin bo'lgan jarohatlardan (cho'zishlardan) saqlanishga yordam beradi.
6. **Mashqlarni almashinish** kerak: kuchni rivojlantirish, cho'zish, bo'shashish, tez va sekin tempda bajariladigan mashqlar o'rtasida.
7. **Kuchni rivojlantirish mashqlarini** charchoq his etilguncha takrorlash tavsiya etiladi, cho'zish mashqlarini esa ozgina og'riq his qilguncha bajarish kerak.
8. **URM jamlanmalarini tuzish** uchun quyidagi ketma-ketlik tavsiya etiladi:
 - **Tortish mashqlari:** mashqlarni yaxshi bajarish va kuchni rivojlantirish uchun.
 - **O'rta intensivlikdagi mashqlar:** qo'l, tananing va oyoqlarning mushaklari uchun.
 - **Yuqori intensivlikdagi mashqlar:** shu mushak guruhlari uchun.
 - **Umumiy ta'sir qilish mashqlari:** yugurish, sakrash kabi mashqlar.
 - **Bo'shashish mashqlari:** nafas olish mashqlari va boshqalar.

5.7. Jismoniy yuklamalarni tartibga solish

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (URM) davomida jismoniy yuklamalarni tartibga solish quyidagi usullar orqali amalga oshiriladi:

- **Mashqlar soni:** Mashqlar sonini oshirish yoki kamaytirish orqali yuklama darajasini boshqarish mumkin.
- **Mashqlar mazmuni:** Mashqlarning turiga qarab yuklama darajasi farq qiladi. Masalan, tananing alohida qismlariga ishlov beradigan mashqlar (yakka mushak guruhlari) umumiy mushak guruhlariga ishlov beradigan mashqlardan (bir nechta mushak guruhlari) kamroq yuklama beradi. Kuch va chidamlilik mashqlari ko'proq yuklama ta'sirini ko'rsatadi, o'zgacha moslashuvchanlik mashqlari esa kamroq.
- **Dam olish oralig'i:** Mashqlar orasidagi dam olish intervalini qisqartirish yuklamani oshiradi.
- **Takrorlanishlar soni:** Mashqni takrorlashlar sonini oshirish yoki kamaytirish orqali yuklamani boshqarish mumkin.
- **Tezlik:** Mashqni bajarish tezligini oshirish yoki kamaytirish orqali yuklamani tartibga solish mumkin.
- **Boshlang'ich holat:** Bir xil mashq turli boshlang'ich holatlarda bajarilganda, yuklama darajasi o'zgaradi. Masalan, qo'lni yelkada egish va to'g'ri holatda bajarish, qo'lni polga yoki balandlikka qo'yib bajarish.

Shaxsiy mashg'ulotlarda yuklamani charchoq darajasiga qarab tartibga solish kerak. Guruh mashg'ulotlarida o'qituvchi mashg'ulotni davom ettirish qiyin bo'lib qolsa, qatnashchilarga mashqni to'xtatish bo'yicha ko'rsatmalar berishi mumkin. Kuch mashqlarida charchoq darajasi oson seziladi va mashqni oxiriga yetkazish ruxsat etiladi. Chidamlilik mashqlarida esa, ayniqsa boshlovchilarda, organizmni haddan tashqari charchatishga yo'l qo'ymaslik kerak. Moslashuvchanlik mashqlarida harakatlarni amalga oshirishda yengil og'riq his qilinishi kerak, bu harakatlarning cheksizligini ko'rsatadi.

Mashg'ulotlardan mashg'ulotga yuklamani asta-sekin oshirish tavsiya etiladi, haftalik mashg'ulotlar sonini boshqarish orqali yuklama darajasini o'zgartiring.

Emotsional muhit, ayniqsa bolalar bilan mashg'ulotlarda, katta ahamiyatga ega. URM-larni o'yin shaklida o'tkazishni tavsiya etiladi. Ko'plab harakatli o'yinlar, masalan, yurish, yugurish, squats, sakrashlar, egilishlar kabi harakatlar

bilan to'ldirilgan bo'lib, ularni URM sifatida tashkil qilish mumkin. Musobaqa usuli ham emotsional tonusni oshiradi.

5.8. Xususiyatlari va vositalar bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (URM) davomida sport buyumdan foydalanishning xususiyatlari quyidagilardir:

1. Buyumlar va uning maqsadlari

- **Og'irlik vositalari:** Sport buyumlari ko'pincha mashq yuklamasini oshirish uchun ishlatiladi. Masalan, qo'l yengil vaznli gantellar yordamida mashqlar bajarishda kuchni oshiradi.
- **Harakat aniqroqlikni oshirish:** To'p va boshqa sport anjomlari harakatlarning aniqligini oshirish uchun qo'llaniladi. Masalan, to'pni tashlash va ushlash mashqlari koordinatsiya va aniqlikni rivojlantirishga yordam beradi.
- **Qiziqishni oshirish:** Sport buyumlari mashqlarni qiziqarli va xilma-xil qilish uchun ishlatiladi, bu esa ishtirokchilarning motivatsiyasini oshiradi.

2. Sport buyumlaridan foydalanishning turlari

- **Gimnastika tayoqchasi:** Bu vosita harakatlarni chegaralash va ularning yo'nalishi va amplitudasini aniqlash uchun ishlatiladi. Shuningdek, uni qo'l ostida yoki yelkasida mashq bajarishda qo'llash mumkin.
- **Skakalka:** Bu vosita orqali ko'plab mashqlar bajariladi: ikki yoki bitta oyoqda sakrash, skakalkani oldinga va orqaga aylantirish, ikki barobar aylantirish va boshqalar. Ikki yoki ko'proq bo'lakka o'ralgan skakalka ham ishlatiladi. Uzun skakalka ikki hamkor tomonidan aylantiriladi va undan sakrash uchun foydalaniladi.
- **Havo to'plari:** Bu to'plar individual, juft va guruh mashqlarida tashlash va ushlash uchun qo'llaniladi. Tennis to'plari ham maqsadga yo'naltirilgan tashlashlar uchun ishlatiladi.
- **To'ldirma to'plar:** Turli vaznli to'plar og'irlik sifatida, shuningdek, harakatlarni chegaralash va mashqlarni bajarishda sifatida ishlatiladi.

- **Gantellar (tosh)** : Turli vaznli gantellar kuch mashqlarini bajarishda og‘irlik sifatida ishlatiladi. Ular dinamik va statik mashqlarda (kuch va tezlik mashqlari) qo‘llaniladi. Shuningdek, rezina va prujinalardan tayyorlangan amortizatorlar ham shu maqsadda ishlatiladi
- **Gimnastika skameykasi va devor**: Bu vositalar mashqlarni qo‘llab-quvvatlash va murakkablashtirish uchun ishlatiladi. Skameyka turli holatlarda sifatida ishlatilishi mumkin, shuningdek, sakrash mashqlarida to‘sqinlik sifatida qo‘llaniladi. Gimnastika devorida qo‘l va oyoqlardan foydalanish uchun turli balandlikdagi taxtalarda mashqlar bajarish mumkin.

3. Hamkor bilan mashqlar

- **Hamkorlar bilan mashq qilish**: Hamkorlar bilan mashq qilish URM-larni amalga oshirish imkoniyatlarini kengaytiradi. Hamkorlarning o‘zaro harakatlari mashqning qiyinligini oshirishi yoki kamaytirishi mumkin. Bu usul emotsional muhitni yaxshilaydi.

4. Mashg‘ulotlarni rejalashtirish

- **Jihoz va buyumlar**: Mashg‘ulot dasturini tuzishda sport jihazini va gimnatik buyumlarni qo‘shishni rejalashtirish kerak. Mashg‘ulot joylari kerakli jihaz bilan ta‘minlanishi zarur. Bu mashg‘ulotlarni xilma-xil qilish va fizik tarbiya maqsadlariga erishishni osonlashtiradi.
- **URM ni o‘tkazish**: URM odatda darsning tayyorgarlik qismida bajariladi, lekin ba’zida dars oxirida kuch, moslashuvchanlik va chidamlilikni rivojlantirish uchun ham qo‘llanilishi mumkin.

5.9. Ommaviy rivojlantiruvchi mashqlarni o‘rgatish va o‘tkazish usullari

Ommaviy rivojlantiruvchi mashqlar (URM) o‘rgatishda quyidagi usullar qo‘llaniladi:

1. URM o‘rgatish usullari

1. Ko‘rsatish usuli

- **Tavsif**: O‘qituvchi mashqni o‘quvchilarga "ko‘zgu" usulida ko‘rsatadi. Avvaliga boshlang‘ich holatni, so‘ngra harakat texnikasini va yakuniy holatni ko‘rsatadi.

- **Qo'llanilishi:** Yangi mashqlarni yoki murakkab harakatlarni ko'rsatish uchun mos keladi.
- **Jarayon:** O'qituvchi mashqni bir necha marta ko'rsatib, harakatlar va texnikaga e'tibor qaratadi.

2. Tushuntirish usuli

- **Tavsif:** O'qituvchi mashqni tushuntiradi, boshlang'ich holatni va harakatlar ketma-ketligini ta'riflaydi, har bir hisobda nima qilishni ko'rsatadi.
- **Qo'llanilishi:** Oddiy mashqlar yoki e'tiborni faol qilish uchun ishlatiladi.
- **Jarayon:** O'qituvchi harakatlarni ketma-ket tushuntiradi.

3. Ko'rsatish va tushuntirish usuli

- **Tavsif:** Ko'rsatish va tushuntirish usullarini birlashtiradi. Avval o'qituvchi mashqni ko'rsatadi, so'ngra bajarishda yordam beradi.
- **Qo'llanilishi:** O'rtacha murakkablikdagi mashqlar uchun, visual va og'zaki tushuntirish birgalikda qo'llaniladi.
- **Jarayon:** O'qituvchi avval mashqni to'liq ko'rsatadi, keyin o'quvchilarga bajarishda yordam beradi, tavsiyalar beradi.

4. Qismlarga ajratish usuli

- **Tavsif:** Murakkab mashqlarni o'rgatishda qo'llaniladi, chunki bu usul har bir harakatni to'xtatib, aniqlash va xatolarni tuzatish imkonini beradi.
- **Qo'llanilishi:** Murakkab mashqlarni o'rgatish uchun, har bir qismni to'g'ri bajarishni ta'minlash.
- **Jarayon:** O'qituvchi mashqni qismlarga ajratadi, har bir qismni alohida tushuntiradi va keyin mashqni to'liq bajaradi. Masalan: "O'ngni oldinga – bir, o'ngni yon – ikki, o'ngni chapdan kesish – uch."

2. URM o'tkazish sxemasi

1. Mashqni tushuntirish

- O'qituvchi mashqni tushuntiradi va ko'rsatadi, tanlangan usuldan foydalanadi (ko'rsatish, tushuntirish va h.k.).

2. Dastlabki holat

- O'qituvchi dastlabki holatni qabul qilishni buyuradi, masalan: «Dastlabki holatni qabul qiling!» yoki «Tayyorlang!». Holatni qanday qabul qilishni ko'rsatadi (sakrab, oyoqni qoldirib va hokazo).

3. Mashqni boshlash

- Mashqni boshlash uchun buyruq beradi, masalan: «Mashqni – boshlang!» yoki «O'ngdan – boshlang!» yoki «Chapga – boshlang!».

4. Mashqni bajarish jarayonida izohlar

- O'qituvchi mashqni bajarish davomida izohlar beradi, hisoblash yordamida harakatlarni belgilaydi, masalan: «Bir – egilish», «Ikki – dastlabki holat».

5. Mashqni tugatish buyruqlari

- Mashqni tugatish uchun buyruq beradi, masalan: «To'xtang!» yoki «Gruppa (sinf), to'xtang!». Yakuniy mashqdan oldin, so'nggi hisobni qo'shishi mumkin: «Va bir, ikki, uch, to'xtang!».

6. "Erkin" buyruqlari

- Mashqni tugatish va dam olish holatiga qaytish uchun buyruq: «Erkin!» (o'quvchilar o'ng oyoqlarini yon tomon qoldirib, qo'llarini orqasiga qo'yishadi).

Mashg'ulot misoli

1. Mashqni tushuntirish

- O'qituvchi mashqni ko'rsatadi: «Endi biz oldinga egilamiz. Dastlabki holat – to'g'ri turamiz.»

2. Dastlabki holatni qabul qilish

- «Dastlabki holatni qabul qiling!» O'qituvchi holatni qanday qabul qilishni ko'rsatadi.

3. Mashqni boshlash

- «Boshlaymiz! Oldinga egil – bir, dastlabki holat – ikki.»

4. Izohlar

- “Egil – bir, dastlabki holat – ikki.”

5. Mashqni tugatish

- “To‘xtang!” (so‘nggi takrorlashdan oldin).

6. "Erkin" buyruqlari

- “Erkin!” (o‘quvchilar dam olish holatiga o‘tishadi).

Bu usullar va sxemalar mashg‘ulotlarni samarali tashkil qilish va mashqlarni to‘g‘ri bajarishni ta’minlash uchun yordam beradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o‘tkazish usullari

Umum rivojlantiruvchi mashqlarni (URM) o‘tkazish uchun oltita asosiy usul mavjud:

1. Ajratilgan (odatiy) usul

- **Tavsif:** Har bir mashq alohida bajariladi, mashqlar orasida pauza mavjud. Bu usul keng tarqalgan va quyidagi afzalliklarga ega:
 - **Moslashuvchanlik:** Har qanday yoshdagi va jismoniy tayyorgarlikdagi odamlar uchun mos keladi.
 - **O‘rgatish va tushuntirish:** Mashqni o‘rganish va tushuntirish imkonini beradi.
 - **Yuklamani sozlash:** Jismoniy yuklamani oson sozlash imkonini beradi.

2. O‘tkazish usuli

- **Tavsif:** Mashqlar to‘xtovsiz, bir-birining davomida bajariladi, avvalgi mashqning yakuniy holati keyingi mashqning boshlang‘ich holati bo‘ladi. Bu usul tajribali va yaxshi e’tibor qaratish qobiliyatiga ega o‘quvchilar uchun tavsiya etiladi. Xatolarni tuzatish va ko‘rsatmalarni berish faqat muhim hollarda va qisqa vaqt davomida amalga oshiriladi.
- **Tavsiya:**
 - Tanish va nisbatan sodda mashqlarni ishlatish.
 - Mashqlarni o‘tishdagi mantiqni saqlash.
 - Bir xil hisoblash tartibiga rioya qilish.

- Har bir mashqni bajarish davomida ko‘rsatish.
- **Misol:** O‘tkazish usulida 1-hisobda “oxirgi” komandasi beriladi, 2 va 3-hisoblarda mashq davom etadi, 4-hisobda esa “bo‘lishi mumkin” komandasi beriladi.

3. Seriyali usul

- **Tavsif:** Ajratilgan va o‘tkazish usullarining kombinatsiyasi. Mashqlar bir necha qismda bajariladi, har bir qism alohida tarzda o‘tkaziladi.

4. Kompleks usul

- **Tavsif:** Ushbu usulda bir yoki bir necha marta ma’lum bir kompleks URM takrorlanadi. Bu usul erkin mashqlarni o‘rganish uchun ishlatiladi.

5. O‘yin usuli

- **Tavsif:** URMni o‘yin qoidalari bilan bajarish. Bu usul mashg‘ulotlarga o‘yin xususiyatini qo‘shadi va o‘quvchilarning qiziqishini oshiradi.

6. Ko‘rsatish va tushuntirish usuli

- **Tavsif:** Yuqorida sanab o‘tilgan barcha usullarni bir mashg‘ulotda kombinatsiya qilish. Bu usulning afzalligi turli usullarni birlashtirib, mashg‘ulotlarni yanada samarali o‘tkazish imkonini beradi.

Har bir usul o‘zining afzalliklari va qo‘llanish shartlariga ega, shuning uchun mashg‘ulot maqsadiga va o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga qarab, mos usulni tanlash muhimdir.

Mavzu yuzasidan savollar

1. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar qanday maqsadda qo‘llaniladi?
2. Bu mashqlarning boshqa jismoniy mashqlar turlaridan asosiy farqi nimada?
3. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni qanday guruhlariga bo‘lish mumkin?
4. Ushbu mashqlarni bajarish uchun qanday vositalar kerak?
5. Mashqlarni sinf xonalarida o‘tkazish qoidalari qanday?
6. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni har xil yoshdagi o‘quvchilarga qanday moslashtirish mumkin?
7. Ushbu mashqlar qanday tartibda o‘tkaziladi?

8. Mashqlar bajarishda o'quvchilarning xavfsizligini ta'minlash uchun qanday choralar ko'riladi?
9. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni baholash usullari qanday?
10. Bu mashqlarni o'quvchilar uchun qiziqarli qilish uchun qanday usullar mavjud?

6. Maktabda Gimnastika darslari

6.1. Gimnastika darslarining turlari va tuzilishi

Gimnastika darslari maktabda jismoniy tarbiya tizimida asosiy tashkilot shakli hisoblanadi. Darsning afzalligi shundaki, darsni o'tkazishda boshqaruv o'qituvchiga tegishli bo'ladi. O'qituvchi darslarni rejalashtirish, maqsadlarni aniqlash, zarur vositalarni tanlash, yordam va xavfsizlikni ta'minlash orqali ta'lim jarayonini samarali tashkil etadi. Shuningdek, u darslarni tashkil etishda jamoaviylikni ta'minlaydi, bu esa o'quvchilarga o'z xatolarini aniqlash va tuzatishga yordam beradi.

Gimnastika darslarining turlari va tuzilishi:

1. Kirish darslari

- o **Tavsif:** Mavzu bo'yicha yangi bo'limni boshlashda o'tkaziladi. O'qituvchi o'quvchilarga darsning maqsadlarini belgilaydi, talablarni tushuntiradi va dastur materialining mazmunini ochib beradi. Bu darslarda o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi va avvalgi mashqlarni bajarish sifati tekshirilishi mumkin.

2. Yangi materialni o'rganish darslari

- o **Tavsif:** Yangi gimnastika mashqlarini va ularning texnikasini o'rganishga qaratilgan darslar. Bu darslar yangi ko'nikmalarni egallash va mavjud bilimlarni kengaytirishga yordam beradi.

3. Takrorlash darslari

- o **Tavsif:** Oldingi mashqlar va kombinatsiyalarni mustahkamlash va takomillashtirishga yo'naltirilgan darslar. Bu darslar odatda nazorat darslariga tayyorgarlik sifatida o'tkaziladi.

4. Kompleks (aralash) darslar

- **Tavsif:** Yangi materialni o'rganish, takrorlash va takomillashtirishni birlashtiruvchi darslar. Ushbu darslar maktabda keng tarqalgan bo'lib, bir vaqtning o'zida bir nechta maqsadlarni amalga oshiradi.

5. Nazorat darslari

- **Tavsif:** Ma'lum bir bo'limni o'rganib bo'lgandan keyin yoki bo'limning oxirida o'tkaziladi. Bu darslarda gimnastika mashqlarining yoki kombinatsiyalarining bajarilishi baholanadi. Nazorat darslarini gimnastika bo'yicha musobaqalar shaklida o'tkazish tavsiya etiladi.

Darsning tuzilishi uch qismdan iborat bo'lishi kerak:

1. Tayyorlov qismi:

- **Tavsif:** Darsning boshida o'quvchilarni jismoniy va ruhiy jihatdan tayyorlash uchun o'tkaziladi. Bu qism qizdirish va tayyorlov mashqlarini o'z ichiga oladi.

2. Asosiy qism:

- **Tavsif:** Darsning asosiy qismi bo'lib, gimnastika mashqlarini o'rganish va bajarishga qaratilgan. Bu qism darsning eng muhim qismi bo'lib, o'quvchilarning texnik ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

3. Yakunlov qismi:

- **Tavsif:** Darsning oxirida mashqlarni to'xtatish, tiklanish va o'zlashtirilgan materialni ko'rib chiqish uchun o'tkaziladi. Bu qism o'quvchilarga darsni yakunlash va yaxshilanish uchun fikr-mulohazalar olish imkonini beradi.

Darsni rejalashtirishda quyidagi omillarni hisobga olish kerak:

- **Sog'lomlashtiruvchi, ta'limiy va tarbiyaviy xarakter:** Darsning maqsadi sog'lomlashtirish, ta'lim berish va tarbiya berishni o'z ichiga olishi kerak.
- **Ijodiy yondashuv:** Darsni ijodiy yondashuv bilan o'tkazish.
- **Individual xususiyatlarni hisobga olish:** Har bir o'quvchining individual xususiyatlarini e'tiborga olish.

- **Ma'lum maqsad va vazifalarni aniqlash:** Darsning maqsad va vazifalarini aniq belgilash.
- **Metodika va vositalarni tanlash:** Maqsadga erishish uchun mos metodika va vositalarni tanlash.
- **Darslarni rejalashtirish:** Har bir darsni umumiy darslar zanjirida muhim bo'lgan qism sifatida rejalashtirish va o'tgan va kelajakdagi darslar bilan bog'lanishini ta'minlash.

Darslarni rejalashtirish va o'tkazish jarayonida o'quvchilarning ehtiyojlarini va qobiliyatlarini hisobga olish, darslar orasida bog'liqlikni ta'minlash va ta'lim jarayonini samarali tashkil etish zarur.

6.2. Darsning maqsadlari, vositalari va metodik qo'llanmalar

Darsning tayyorlov qismi: maqsadlar, vositalar, metodik qo'llanmalar

Tayyorlov qismining umumiy maqsadi – o'quvchilarni darsning asosiy qismida bajarilishi kerak bo'lgan mashqlarga tayyorlash.

Tayyorlov qismining maqsadlari:

- O'quvchilarni tashkil etish va kelgusi jismoniy vazifalarga e'tibor qaratish.
- Harakat apparatini uzaytirish mashqlarini bajarishga tayyorlash, bu mushaklarning sezilarli kuchlanishini talab qiladi.
- Har xil parametrlar (tezlik, davomiylik, mushak kuchlanishi, yo'nalish, ritm, harakat va boshqalar) bo'yicha harakatlarni bajarish ko'nikmalarini shakllantirish.

Tayyorlov qismining vositalari:

- Tizilish va qayta tizilish.
- Har xil turdagi harakatlar (yurish, yugurish, sakrash, raqs harakatlari).
- O'zgartirilmagan va moslashtirilgan gimnastika mashqlari, mashqlar bilan jihozlar va og'irliklar bilan, gimnastika devori, lavha va boshqa vositalar.

Ushbu mashqlar o'quvchilar tomonidan o'rtacha intensivlikda bajarilishi kerak va tayanch-harakat apparati, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi va organizmning umumiy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan bo'lishi lozim. Agar mashqlar juda intensiv bajarilsa, darsning asosiy qismining samaradorligi pasayishi

mumkin, shuning uchun tayyorlov qismida kuch, chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish va katta mushak kuchlanishini talab qiladigan mashqlarni bajarish tavsiya etilmaydi.

Tayyorlov qismining mashqlarini tanlash o'quvchilarning asosiy qismdagi jismoniy vazifalarni bajarish uchun ishlatiladigan mushak guruhlarini tayyorlashga qaratilgan bo'lishi kerak.

O'qituvchidan talablar:

- Mashq haqida o'quvchilarga turli usullar bilan ma'lumot berish.
- Mashqlarni bajarishda yordam berish.
- Mashqlarni bajarishdagi xatolarni to'g'rilash.
- O'quvchilarni maydonga joylashtirish.

Axborot berish usullari:

1. **Sinxron usul** – ko'rsatish va bir vaqtda hikoya qilishni o'z ichiga oladi. Bu usul har qanday o'quvchi tarkibi uchun mos bo'lib, o'qituvchiga mashqning maqsadi va boshqa xususiyatlarini tushuntirish imkonini beradi.
2. **Ajratilgan usul** – o'qituvchi mashqni ko'rsatadi, uni bajarishni hikoya qiladi, harakatlarni asosiy qismlarga ajratib beradi va o'quvchilarga bir vaqtning o'zida bajarishni taklif qiladi. Bu usul mashqning har bir qismida to'g'ri bajarilishini ta'minlaydi.
3. **Hikoya qilish** – o'qituvchi mashqni ko'rsatmasdan nomini aytadi yoki qisqacha hikoya qiladi. Bu usul o'quvchilarning e'tiborini faol tarzda oshiradi va mashqlarni bajarishda mustaqillikni rag'batlantiradi. Bolalar bilan darslar o'tkazishda, o'qituvchi mashqni tasvirlab, bolalarning tasavvuriga mos keladigan harakatlar bilan bajarilishini ko'rsatishi mumkin.
4. **Ko'rsatish** – o'qituvchi mashqni ko'rsatadi, lekin o'quvchilarga aytmadan bajaradi. Ko'rsatishdan so'ng barcha kerakli komandalarni berishi yoki o'quvchilarga harakatlarni ko'rsatish orqali ko'chirishni taklif qilishi mumkin. Bu usul har qanday tarkibdagi o'quvchilar bilan ishlashda yaxshi natijalar beradi, ayniqsa bolalar bilan darslar o'tkazishda.

Mashqlarni to'g'ri va muvofiqlik bilan bajarilishini ta'minlash uchun o'qituvchi:

- **Yordam ko'rsatish** – o'qituvchi maslahatlar, ko'rsatmalar va hisoblash usullaridan foydalanadi.
- **Xatolarni tuzatish** – agar xatolar ko'pchilik tomonidan sodir bo'lsa, mashqni to'xtatish va tuzatishlarni kiritish tavsiya etiladi.

Qo'llanmalarda xatolarni ko'rsatish – mashqni to'xtatmasdan, ammo bajarish tezligi va ritmiga mos kelishi zarur.

Darsning asosiy qismi: maqsadlar, vositalar, metodik qo'llanmalar

Asosiy qismning maqsadlari:

- **Hayotiy va sport harakat ko'nikmalarini shakllantirish.**
- **Jismoniy va axloqiy-irodaviy sifatlarni rivojlantirish.**

Har bir gimnastika darsida bu maqsadlar birgalikda hal qilinadi. Gimnastika jihozlaridagi mashqlar yoki to'siqlarni yengib o'tish usullarini o'rgatish jarayonida, o'quvchilar bir vaqtning o'zida jismoniy sifatlarini rivojlantiradilar. Gimnastika jihozlarida mashqlarni o'rganish jarayoni, mashqlarni bajarish bilan bevosita bog'liq bo'lmagan operatsiyalarni (ko'rsatish, texnikani tushuntirish, urinishlarni tahlil qilish, vazifalarni belgilash, mashqlarni bajarish tartibi) talab qiladi. Bu qismdagi motorli zichlik 3–4 % dan oshmaydi. Natijada, o'quvchilar mashqlarni bajarishda ko'nikma va tajribani egallashadi, lekin energiya imkoniyatlarini to'liq ishlatishmaydi. Shu sababli, jismoniy sifatlarni rivojlantirish juda sekin kechadi.

Masalani hal qilish uchun asosiy qismda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun maxsus mashqlarga vaqt ajratish zarur. Ushbu mashqlarning nisbatan oddiy shakli va frontal usuldan foydalanish imkoniyati, ularni har qanday zarur motorli zichlikda o'tkazishga imkon beradi.

Asosiy qismning vositalari:

- Gimnastika jihozlarida mashqlar
- O'rtacha balandlikdagi sakrashlar
- Akrobatik mashqlar
- Amaliy mashqlar

- Yuqori intensivlikdagi umumiy rivojlantiruvchi mashqlar

Mashqlarni tanlash darsning maqsadlari, o'quvchilarning imkoniyatlari va dars o'tkazish sharoitlariga qarab amalga oshiriladi. O'quvchilarning individual imkoniyatlari, qobiliyatlari va harakat bazasining bir xil bo'lmashligi hisobga olinishi kerak. Shuning uchun, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun vositalarni tanlashda individual yondashuv zarur.

Asosiy qismni o'tkazish uchun umumiy talablar:

- **Mashqni to'g'ri tushunish** – o'quvchilar belgilangan mashqni qanday bajarishlarini aniq bilishlari kerak.
- **Mashqlarni bajarishning imkoniyati** – mashqlar bajarilsa, xatolarni oldini olish va ba'zi holatlarda jarohatlarning oldini olish uchun.
- **Mashqlarni sifatli bajarish** – mashqni yuqori sifatda bajarishni ta'minlash.
- **Mashqlarni optimal takrorlash soni** – mashqlarni optimal miqdorda bajarish.
- **Mashqlarni xavfsiz bajarish** – mashqlarni xavfsiz tarzda bajarishni ta'minlash.

O'qituvchidan talablar:

- **Mashq haqida ma'lumot berish usullaridan foydalanish** – barcha axborot berish usullaridan (ko'rsatish, hikoya qilish, ajratilgan usul va boshqalar) foydalanish.
- **Mashqlarni bajarishda yordam berish** – jismoniy yordam ko'rsatish va o'quvchilarga mashqlarni to'g'ri bajarishida yordam berish.
- **Bajarilgan harakatni tahlil qilish** – bajarilgan harakatni tahlil qilib, xatolarni to'g'rilash.

Metodik usullar:

- **Frontal usul** – barcha guruh bilan ishlash.
- **Guruh usuli** – guruhdagi alohida qismlar bilan ishlash.
- **Individual usul** – har bir o'quvchi bilan alohida ishlash.
- **Aylanma usul** – harakatlarni navbatma-navbat bajarish.

Asosiy qismning davomiyligi 25–35 daqiqa bo‘lishi mumkin. Har bir metodik usulni kombinatsiyalash umumiy dars maqsadlarini amalga oshirishda samarali natijalar beradi.

6.3. Darsning umumiy va motorli zichligi

Umumiy dars zichligi

$$Z = \frac{T_p}{T_d}$$

Bu formulada:

Formulaning Izohi

1. **Foydali Ishlatilgan Vaqt (T_p):** Bu jismoniy tarbiya darsida sportchi yoki talaba tomonidan faol va samarali mashqlarga ajratilgan vaqtni ifodalaydi. Masalan, aktiv mashqlar va sport faoliyatlari uchun sarflangan vaqt.
2. **Dars Davomiyligi (T_d):** Bu jismoniy tarbiya darsining to'liq davomiyligini anglatadi. Masalan, dars yoki mashg'ulotning boshlanishidan tugashigacha bo'lgan umumiy vaqt.

Darsning umumiy zichligi dars davomida o‘qitishning samaradorligini ko‘rsatadi. Bu ko‘rsatkich darsning foydali qismlarini aniq belgilash va vaqtni qanday taqsimlaganingizni tahlil qilishda yordam beradi.

Umumiy Zichlik Haqida Qo‘shimcha Ma’lumotlar

1. Zichlik Tushunchasi:

- **Zichlik** (density) — bu o‘lchovlar orasidagi nisbati ifodalovchi ko‘rsatkichdir. Jismoniy tarbiya va sportda, zichlik ko‘proq mashqlar yoki faoliyat samaradorligini baholash uchun ishlatiladi. Umumiy zichlik darsning yoki mashg‘ulotning qancha qismi faoliyat bilan to‘ldirilganini ko‘rsatadi.

2. Dars Zichligining Ahmiyati:

- Umumiy dars zichligi jismoniy tarbiya darsining samaradorligini o‘lchashda muhimdir. Yuqori zichlik darajasi, darsning ko‘proq

faoliyatga va mashqlarga bag‘ishlanganligini ko‘rsatadi, bu esa sportchining yoki talabaning jismoniy holatini yaxshilashga yordam beradi.

- Past zichlik esa, darsda ko‘proq dam olish yoki nazorat vaqtining ko‘pligini ko‘rsatishi mumkin, bu esa darsning samaradorligini kamaytirishi mumkin.

3. Foydalanish Misollari:

- Jismoniy tarbiya darslarini yoki sport mashg‘ulotlarini rejalashtirishda, umumiy zichlikni tahlil qilish orqali mashqlar orasidagi balansni saqlash va vaqtni samarali boshqarish mumkin.
- Darslarning yuqori zichligi sportchilarning yoki talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga yordam beradi, shuningdek, ularning qobiliyatlarini rivojlantiradi.

4. Qo‘shimcha Formulalar:

- Agar sizning darsning har bir qismi uchun alohida zichlikni hisoblash zarurati bo‘lsa, masalan, mashq, nazorat, dam olish vaqtlarini ajratish mumkin:

$$Z_{\text{mashq}} = \frac{T_{\text{mashq}}}{T_d}$$
$$Z_{\text{dam olish}} = \frac{T_{\text{dam olish}}}{T_d}$$

- Bu formulalar darsning qaysi qismlari ko‘proq vaqt ajratilganini ko‘rsatadi.

5. Tahlil va Monitoring:

- Dars yoki mashg‘ulotlar davomida zichlikni doimiy tahlil qilish va monitoring qilish orqali, o‘qituvchi yoki murabbiy o‘z metodikasini optimallashtirish va talabalar yoki sportchilarning ehtiyojlariga moslashtirish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Darsning umumiy zichligini kamaytiruvchi sabablar:

1. **O'qituvchining tayyorlash va tashkil qilishdagi kamchiliklari** – darsni yaxshi rejalashtirmaslik yoki tashkil etishda xatolar.
2. **O'quvchilarning nazoratini kamaytirish** – sinf ichida tartibsizlik yoki o'quvchilarning faoliyatini to'liq nazorat qilmaslik.
3. **Gimnastika vositalarni noto'g'ri ishlatish** – sport jihozlaridan noto'g'ri foydalanish yoki ularni o'z vaqtida joylashtirmaslik.
4. **Ko'rsatmalar va tushuntirishlarning samarador emasligi** – mashqlarni to'g'ri tushuntirmaslik yoki o'quvchilarga yetarlicha yordam bermaslik.
5. **Dars davomida vaqtni samarali boshqarishning yo'qligi** – mashqlar orasidagi oraliqlar yoki o'tish vaqtlarining samarali boshqarilmasligi.
6. **O'quvchilarning past motivatsiyasi** – darsga qiziqmaslik yoki ishtiyoqning pastligi, bu esa darsning samaradorligini kamaytiradi.

Motorli zichlik (P_{motor}) – dars davomida harakat bilan shug'ullanishning zichligini ko'rsatadi. U harakatlarning umumiy vaqtiga nisbatan foydali harakat vaqtining foizi sifatida o'lchanadi:

$$M = \frac{T_p}{T_o}$$

- M — motor zichligi.
- T_p — foydali ishlatilgan vaqt.
- T_o — umumiy vaqt.

Motorli zichlik, dars davomida harakat va mashqlarni bajarishga qancha vaqt ajratilganligini aniqlashda yordam beradi. Bu ko'rsatkich darsning harakatga bo'lgan yondashuvini va jismoniy faoliyatning intensivligini baholash uchun muhimdir.

Xulosa

Darsning umumiy va motorli zichligi o'qituvchiga darsning samaradorligini baholash va uning yaxshilanishi uchun zarur bo'lgan o'zgarishlarni amalga

oshirishda yordam beradi. Darslarni rejalashtirishda, o'qituvchilar ushbu ko'rsatkichlarni hisobga olib, darslarning samaradorligini oshirish uchun zaruriy chora-tadbirlarni ko'rishlari kerak.

Sabablari darsning zichligini pasaytirish:

1. **O'rinsiz to'xtashlar:** Darsga kechikishlar, mashg'ulot joylarining kech tayyorlanishi va boshqa kechikishlar.
2. **O'qituvchining darsga tayyorlanmaganligi:** Kerakli materiallar yo'qligi, dars rejasining yetarlicha tayyorlanmaganligi yoki metodikani bilmaslik.
3. **Ortiqcha yoki kam samarali og'zaki ma'lumot:** Tushuntirishlarga ko'p vaqt ajratilishi, bu esa mashg'ulotlarning samaradorligini kamaytiradi.
4. **O'quvchilarning qoniqarsiz intizomi:** O'quvchilarning diqqatining yetarli bo'lmasligi yoki intizomning buzilishi, bu esa darsning samarali o'tishiga to'sqinlik qiladi.

Harakatlilik zichligi umumiy zichlikdan farqli ravishda, ideal holatda yuz foizga yetishi kerak emas. Darsning umumiy motor harakatlilik zichligi uning sifatini baholash uchun yetarli bo'lmaydi.

Harakatlilik zichligi dars davomida doimo o'zgarib turadi. Bu o'zgarishlar asosan ishlatiladigan mashqlar turiga, ularning bajariladigan joyiga va metodologiyasiga bog'liq. Masalan, tayyorgarlik qismida kam energiya talab qiluvchi mashqlar tanlanadi va ular odatda frontal tarzda, qisqa vaqtli (ba'zan hech qanday) dam olish bilan o'tkaziladi, shuning uchun tayyorgarlik qismi har doim yuqori harakatlilik zichligiga ega bo'ladi. Asosiy qismda, ayniqsa sport gimnastikasida, mashqlar yuqori energiya talab qiladigan bo'lishi sababli, harakatlilik zichligi odatda pastroq bo'ladi. Asosiy qism ichida ham harakatlilik zichligi mashqlar turiga qarab o'zgarishi mumkin.

6.4. Darsni tayyorlash va o'tkazish

Gimnastika darsi uchun konspekt tuzishda o'qituvchi quyidagilarni hisobga olishi kerak:

- O'quvchilarning tarkibi;
- Dars o'tkaziladigan joy va uning jihozlanishi;

- Dars mavzusi (yaqin maqsadlar va dars mazmuni ish rejasiga muvofiq);
- Ushbu darsning maxsus maqsadlari (nimalarni o'rgatish, nima takrorlash, yaxshilash va boshqalar);
- Darsning turi (o'quv, mashg'ulot, nazorat va boshqalar).

Amaliyotda ko'pincha aralash shakldagi darslar, ya'ni o'quv-mashg'ulot darslari qo'llaniladi.

O'qituvchi darsni o'quvchilarni zalga tartib bilan kirishini, ularning safini tuzishni va nazoratchi o'quvchi hisobini olish bilan boshlaydi. Keyin u dars mavzusi va maqsadlarini e'lon qiladi va ularni amalga oshirishga o'tadi.

Darsning asosiy qismida maqsadlarni muvaffaqiyatli hal qilish uchun o'quvchilarni jinsga (va iloji boricha sport tayyorgarligiga) qarab teng bo'lgan kichik guruhlariga ajratish kerak.

Mashg'ulot joylarini tezroq tayyorlash uchun har bir o'quvchiga aniq vazifa berilishi, buyumlar, skameykalar va matlarning joyini oldindan belgilash tavsiya etiladi; o'quvchilarga faqat texnik qiyinchiliklar yuzaga kelganda yordam berilishi lozim. Darsni boshqarishda o'qituvchi eng tayyorlangan o'quvchilarni (eng yaxshi sportchilarni) yordamchilar sifatida jalb qiladi va ularni kerakli usullarni o'rgatadi. O'qituvchi o'zini ko'pincha eng xavfli joyda (odatda zal bo'ylab) joylashtiradi.

Joylarni (asboblarni) almashish tartibli va o'qituvchi nazorati ostida o'tadi. Dars yakunida o'qituvchi quyidagilarni baholashi kerak:

- **Disiplinani:** O'quvchilarning dars davomida o'zini qanday tutganini baholash;
- **Faollikni:** O'quvchilarning mashg'ulotlarda qanchalik faol ishtirok etganini aniqlash;
- **Kutilgan va haqiqiy natijani:** Darsda qo'yilgan maqsadlarning qanday bajarilganini tahlil qilish.

Bundan tashqari, kelgusi darsda nima qilinishi haqida ma'lumot berish, shuningdek, o'quvchilarga mustaqil ish (uy vazifalari) uchun topshiriqlar berish foydali bo'ladi. Zaldan chiqish tartibli bo'lishi kerak, bu o'quvchilarni safda yurish yoki musiqaga mos ravishda amalga oshirilishi tavsiya etiladi.

Mavzu yuzasidan savollar

1. Maktabda gimnastika darslarining asosiy turlari qaysilar?
2. Gimnastika darslarining tuzilishi qanday bosqichlardan iborat?
3. Dars turlari o'quvchilar yoshiga qanday moslashtiriladi?
4. Mashg'ulotlarning asosiy va qo'shimcha vazifalari nimalardan iborat?
5. Gimnastika darslarining davomiyligi va intensivligi qanday belgilanishi kerak?
6. Darslarni tashkil etishda xavfsizlik choralariga qanday rioya qilinadi?
7. Har bir dars bosqichining maqsadi nima?
8. Gimnastika darslarida jihozlardan foydalanish qoidalari qanday?
9. O'quvchilarni darsga tayyorlash uchun qanday bosqichlardan o'tiladi?
10. Gimnastika darslarining samaradorligini qanday oshirish mumkin?
11. Gimnastika darslarining umumiy zichligi nima?
12. Motorli zichlik qanday o'lchanadi?
13. Darsning zichligini oshirishning usullari qanday?
14. Umumiy va motorli zichlik o'rtasidagi farqlar nimada?
15. Dars zichligi o'quvchilar salomatligiga qanday ta'sir qiladi?
16. Mashg'ulotlar zichligi bilan ularning samaradorligi qanday bog'liq?
17. Motorli zichlikka ta'sir qiluvchi omillar nimalardan iborat?
18. Zichlikni ta'minlash uchun darslarni qanday tuzish kerak?
19. Mashg'ulotlarda haddan tashqari yuklamalarning xavfi qanday?
20. O'quvchilarning motorli faoliyatini baholash qanday amalga oshiriladi?

7. SPORT GIMNASTIKA MUSOBAQALARI VA SPORT BAYAMLARI

7.1. Musobaqalarning pedagogik va targ'ibot ahamiyati

Gimnastika musobaqalari o'quv-trenirovka jarayonining ajralmas qismi bo'lib, ta'lim muassasalarida va sport jamoalarida sport-massaviy va tarbiyaviy ishlarning asosiy shaklidir. Ular gimnastika bilan shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasini tekshirishning asosiy usulidir. Musobaqalar ma'lum bir davr (chorak, yarim yil, yil, semestr, trening davri) davomida o'quv faoliyatining natijalarini aniq va ob'ektiv tarzda baholashga yordam beradi.

Musobaqalar tizimli xususiyatga ega bo'lib, ularning o'tkazilishi o'rnatilgan tartibda bo'ladi va doimiylikni nazarda tutadi. Ular odatda jismoniy tarbiya jamoalarida boshlanadi, tumanlarda, shaharlarda, viloyatlarda, hududlarda davom etadi va milliy chempionatlar va mamlakat kuboklari bilan yakunlanadi.

Musobaqalarda sport yutuqlaridan tashqari, o'quv-trenirovka va tarbiyaviy ishlarning kamchiliklari ham ochib beriladi. Gimnastikachilar musobaqalarda qatnashish orqali murakkab gimnastika mashqlarining texnikasini yaxshiroq o'rganadilar, sport kurashi tajribasini oshiradilar, umumiy dunyoqarashni kengaytiradilar, murabbiy, jamoa hamkasblari va sport tashkiloti oldida natijalarga nisbatan mas'uliyat hissini shakllantiradilar. Ularning o'z kuchiga ishonchi mustahkamlanadi, gimnastika bilan shug'ullanishga yanada faol va ongli yondashuv shakllanadi. Ular o'z ustida qattiq mehnat qilishga va shu bilan o'zlarini ta'lim, mehnat faoliyati va O'zbekiston armiyasidagi xizmatga tayyorlashga odatlanadilar.

Bundan tashqari, musobaqalar targ'ibot vositasi sifatida ham xizmat qiladi. Yaxshi tashkil etilgan va tantanali tarzda o'tkazilgan musobaqalar ishtirokchilar va tomoshabinlar xotirasida uzoq vaqt saqlanadi. Musobaqalar gimnastikani ommalashtirishga va bolalar hamda yoshlarni muntazam shug'ullanishga jalb qilishga yordam beradi. Bolalar va yoshlarni gimnastika bilan shug'ullanishga jalb qilishning asosiy argumenti – gimnastikachilarning sport mahorati: nafislik, noziklik, ifodali harakatlar, o'ziga xoslik va mahorat. Gimnastikachilarning mukammal rivojlangan tanasi, mushak kuchi, egiluvchanlik, chaqqonlik, murakkab mashqlarni bajarishda jasorat va jasurlik katta jozibaga ega.

Mashhur sportchilar musobaqalarda ishtirok etishi, Yevropa, dunyo, Olimpiya o'yinlari chempionlarini hakamlar va mehmonlar sifatida taklif qilish sport tadbirini yanada jozibador qiladi.

Sportni targ'ib qilishda mashhur sportchilar tomonidan tashkil etilgan musobaqalar, televideniye orqali musobaqalarni ko'rsatish va ommaviy axborot vositalarida ma'lumot berish muhim ahamiyatga ega.

7.2. Sport musobaqalar turlari

Maqsad, shakl, miqyos va xususiyatiga qarab musobaqalar quyidagi turlarga bo'linadi:

1. Yo'nalishiga (maqsadiga) qarab:

- **O'quv musobaqalari** – alohida o'quv guruhlar, sinflarda, o'quv dasturlari asosida o'tkaziladi.
- **Saralash musobaqalari** – kuchli sportchilarni aniqlash va jamoa tarkibini shakllantirish uchun, o'quv-trenirovka mashg'ulotlari va yig'inlarda o'tkaziladi.
- **O'rtoqlik musobaqalari** – rasmiy va do'stona bo'ladi, odatda an'anaviy bo'ladi.
- **Hududlar birinchiligi musobaqalar** – sport jamoalarida, ta'lim muassasalarida, harbiy qismlarda katta miqdordagi ishtirokchilarni qamrab oladi. Spetsial dastur va soddalashtirilgan qoidalar asosida o'tkaziladi, bu gimnastikaga qiziqqanlarni aniqlash uchun.

2. Shakli bo'yicha:

- **Shaxsiy** – ishtirokchilarning har bir darajadagi ballari bo'yicha shaxsiy birinchi o'rin aniqlanadi.
- **Jamoaviy** – erkaklar va ayollar jamoalari orasida ballar yig'indisi bo'yicha chempion aniqlanadi.
- **Shaxsiy-jamoaviy** – har bir darajada shaxsiy natijalar va jamoa birinchi o'rni aniqlanadi.
- **Jamoaviy** – bir nechta jamoalar (bolalar, o'smirlar, erkaklar, ayollar) orasida eng yaxshi jamoa aniqlanadi.

3. Miqyosi bo'yicha:

- **Pastki darajadagi** – tuman, shahar, viloyat miqyosida o'tkaziladi.
- **Hududiy** – viloyat, hudud, respublika miqyosida.
- **Milliy** – mamlakat miqyosida.
- **Xalqaro** – turli mamlakatlardan ishtirokchilarni jalb qiladigan musobaqalar.

4. Vakillik bo'yicha:

- **Hududiy** – faqat bitta hudud, shahar yoki tuman vakillari qatnashishi mumkin.
- **Idoraviy** – turli hududlar va shaharlar vakillari qatnashadi, bir **DSO** yoki idoraga tegishli.

5. Xususiyati bo'yicha:

- **Klassifikatsiya qiluvchi** – ishtirokchilarga sport unvonlari beriladi.
- **Klassifikatsiya qilinmaydigan** – sport unvonlari berilmaydi.
- **Yopiq** – boshqa shahar, respublika, mamlakat yoki idoralardan jamoalar ishtirok etmaydi.
- **Ochiq** – barcha istovchilar qatnashishi mumkin, idoraga, shahar yoki mamlakatga qaramay.
- **Tanlov musobaqalari** – oldindan ro'yxatga olingan dastur asosida alohida elementlar yoki bog'lanmalar bajariladi.
- **Soddalashtirilgan dastur va qoidalar bo'yicha** – barcha ko'p qirrali mashqlar bo'yicha emas, maxsus dastur asosida o'tkaziladi.
- **Soddalashtirilgan hakamlilik qoidalari bo'yicha** – maxsus talablar va vaqt cheklovlari mavjud emas, ikki urinish bilan o'tkaziladi.

Sport ustasi norma bajarilishi ichki musobaqalarda va katta xalqaro turnirlarda hisobga olinadi.

7.3. Sportiv musobaqalarning hujjat bilan ta'minlanishi

Musobaqalar hujjatlari

Musobaqalarni tayyorlash va o'tkazishda quyidagi hujjatlardan foydalaniladi:

1. **Musobaqalar kalendari** – musobaqalarning o'tkazilish joyi va sanalarini belgilovchi hujjat, odatda yil davomida tuziladi.

2. **Musobaqalar to'g'risidagi nizom** – musobaqalarda ishtirok etadigan barcha tashkilotlar uchun boshqaruv hujjati. Musobaqalarni o'tkazadigan tashkilot tomonidan ishlab chiqiladi va musobaqalar boshlanishidan kamida uch oy oldin tarqatiladi. Nizomdagi o'zgartirishlarni faqat nizomni tuzgan tashkilot amalga oshirishi mumkin va bu haqda barcha tayyorgarlik ko'rayotgan jamoalarga darhol xabar beriladi.

Musobaqalar to'g'risidagi nizom

Nizomda quyidagi ma'lumotlar ko'rsatiladi:

1. **Maqsad va vazifalar** – musobaqalarning maqsadlari va vazifalari. Masalan, yil yakunlarini chiqarish, sport unvonlarini berish, jamoa tarkibini shakllantirish.
2. **Joy va sanalar** – musobaqalarning o'tkazilish joyi va sanalari, kalendar hujjatlariga asoslanib, aniqroq ma'lumotlar bilan (sport bazasi, o'tkazilish vaqti, sinov kunlari va boshqa zaruriy ma'lumotlar).
3. **Raxbarlik** – musobaqalarni o'tkazishni ta'minlaydigan tashkilot tomonidan tayinlangan mas'ul shaxslar. Bevosita boshqaruv asosiy hakamlar hay'ati tomonidan amalga oshiriladi, uning rahbari asosiy hakam va bosh kotib bo'ladi.
4. **Ishtirokchilar** – musobaqalarga qaysi tashkilotlar va qanday tarkibda jalb etilishi haqida ma'lumot. Jamoa tarkibida gimnastlardan tashqari murabbiylar, akkompaniatorlar va jamoa vakili bo'ladi. Klassifikatsiya qiluvchi musobaqalarda har bir jamoada optimal tarkib – 6-8 kishi, soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha musobaqalarda – 10-12 kishi bo'ladi. Ballarni hisobga olish uchun ishtirokchilar soni jamoa tarkibidan odatda bir birlik kamroq bo'ladi. Ayrim hollarda shaxsiy chempionat yoki tashqaridan qatnashish mumkin.
5. **Musobaqalar dasturi** – gimnastlarning qaysi dastur va darajalarda musobaqa qilishi belgilanishi. Nizomda quyidagi dasturlar ko'rsatilishi mumkin:
 - **Majburiy dastur bo'yicha chiqish** (musobaqalar 1-a);
 - **Erkin dastur bo'yicha chiqish** (musobaqalar 1-b);

- **Ko‘p qirrali musobaqalar bo‘yicha final** (musobaqalar 2);
- **Alohida gimnastika ko‘p qirrali musobaqalar bo‘yicha final** (musobaqalar 3).

6. **G‘oliblarni aniqlash tartibi** – jamoaviy natija har bir gimnastika ko‘p qirrali mashqlaridagi ballar yig‘indisi bo‘yicha aniqlanadi. Ba’zi hollarda, bu ballar ko‘p qirrali mashqlarda ballar yig‘indisi bo‘yicha belgilanadi.

Musobaqalar hujjatlari musobaqalar jarayonining sifatini ta’minlash va barcha ishtirokchilarga aniq ko‘rsatmalar berish uchun muhimdir. Bu hujjatlar musobaqalarni samarali o‘tkazish va sportchilarning muvaffaqiyatli ishtirokini ta’minlashda yordam beradi.

Jamoa chempionati natijalari gimnastlarning 1-a va 1-b musobaqalaridagi chiqishlariga ko‘ra aniqlanadi. 2 va 3 musobaqalarining finalchilari komanda musobaqalarining natijalariga qarab tanlanadi. Ularning miqdoriy tarkibi musobaqalar qoidolari yoki nizomiga binoan belgilanishi mumkin. Musobaqalarning miqyosiga qarab, ko‘p qirrali va alohida turlarda g‘oliblar komanda musobaqalarining natijalariga ko‘ra aniqlanishi mumkin.

Agar musobaqalarda turli sport toifalaridagi gimnastlar ishtirok etsa, komanda chempionatining natijalari musobaqalar qoidolari yoki nizomiga muvofiq koefitsient hisobga olinib chiqariladi. Musobaqa qoidalarida eng yosh toifa uchun koefitsient 1 (bir) ga teng qilib belgilangan. Toifa murakkablashgan sari koefitsientlar orasidagi farq 0,05 ni tashkil qiladi. Masalan, agar musobaqalarda III, II, I toifalaridagi gimnastlar, sport ustalari va xalqaro sport ustalari ishtirok etsa, quyidagi koefitsientlar qo‘llaniladi: III toifa – 1,0; II toifa – 1,05; I toifa – 1,1; KMS – 1,15; MS – 1,2. Agar komanda chempionati ko‘p qirrali natijalar bo‘yicha aniqlansa, musobaqalar tugagandan so‘ng kotibiat har bir hisoblangan ishtirokchining ballarini tegishli toifa koefitsienti bilan ko‘paytiradi. Musobaqa qoidalariga ko‘ra, toifa koefitsienti ishlatilishi uchun har bir mashqning sifatini baholash kamida 8,0 ball bo‘lishi kerak, ko‘p qirrali natijalarda esa mumkin bo‘lgan ballar summasining 80 % dan kam bo‘lmasligi lozim. Agar musobaqalar dasturi

barcha ishtirokchilar uchun bir xil bo'lsa yoki har bir toifadagi ishtirokchilar soni qat'iy belgilangan bo'lsa, koeffitsient qo'llanilmaydi.

Jamoaviy musobaqalarning bir turi umumjamoaviy bo'lib, unda alohida jamoalarning chiqish natijalariga qarab butun jamoaning o'rnini aniqlanadi.

G'oliblarni mukofotlash – g'oliblar va sovrindorlarga, shuningdek, ularning murabbiylariga qanday mukofotlar berilishi ko'rsatiladi. Odatda, erkaklar va ayollar jamoalariga alohida mukofot beriladi, shuningdek, har bir toifa va alohida gimnastika ko'p qirrali turlarda shaxsiy chempionat uchun mukofotlar taqdim etiladi.

Musobaqalarda ishtirok etish uchun arizalar – ariza shakli va oldindan hamda oxirgi arizalarni topshirish muddatlari keltiriladi.

Tashkiliy masalalar nizomda ishtirokchilarni qabul qilish shartlari, hakamlarning shakli, vakillar yig'ilishi muddatlari, musobaqalar o'tkaziladigan joyga yo'l olish va boshqa ma'lumotlar ko'rsatiladi.

Gimnastika musobaqalari **Yagona sport klassifikatsiyasi** talablariga muvofiq o'tkaziladi. Unda mavjud barcha toifalar uchun mashqlar mavjud. Sport ustalari xalqaro gimnastika federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan dastur bo'yicha musobaqa qilishadi.

Odatda gimnastika musobaqalarining tarkibiga gimnastik ko'p qirrali turlar kiradi. Erkaklar uchun ko'p qirrali turlar: erkin mashqlar, **ot** (ot-may), halqalar, qo'llar bilan sakrash, parallellar, turnik. Ayollar uchun ko'p qirrali turlar: qo'llar bilan sakrash, parallellar, balandlik, erkin mashqlar. Yoshlar musobaqalarida qo'shimcha ravishda umumiy jismoniy va maxsus gimnastik tayyorgarlik normativlari kiritilishi mumkin. Ularning natijalari musobaqalarning yakuniy natijalariga ta'sir qiladi.

Musobaqalarning maqsad va xarakteriga qarab, dastur yengil, maxsus – ayrim gimnastik ko'p qirrali turlar uchun, **massaviy** musobaqalar uchun toifa «B» dasturida bo'lishi mumkin.

Ishchi hujjatlar

Musobaqalar bo'yicha ishchi hujjatlarga quyidagilar kiradi:

- Musobaqalar jadvali,
- Arizalar (ariza shakli qo‘shimchada keltirilgan),
- Shaxsiy kartochkalar,
- Ishtirokchilar va hakamlar ro‘yxati,
- Protokol va hakamlarning eslatmalari.

Musobaqalar jadvali, odatda, musobaqalarni o‘tkazuvchi tashkilot tomonidan ishlab chiqiladi va ishtirokchi barcha tashkilotlarga oldindan yuboriladi. Jadvalda sanalar, vaqt, o‘zgarishlar, jamoalarning nomlari va jamoalar musobaqalarni qanday ko‘p qirrali turlardan boshlashlari ko‘rsatiladi. Agar bir o‘zgarishdagi jamoalar soni ko‘p bo‘lsa, jadval «chiqish» jamoasi hisobga olinib tuziladi. Odatda, erkaklar jamoalari uchun dam olish pauzasi turnikdan keyin, ayollar jamoalari uchun erkin mashqlardan keyin bo‘ladi.

Arizalar tashkilotlardan musobaqalarda ishtirok etuvchi jamoalar va faqat shaxsiy musobaqalarda yoki kontestsiz ishtirok etadigan barcha ishtirokchilar uchun topshiriladi. Arizalar ma’lum bir shaklda bo‘ladi. Unda ishtirokchining familiyasi, ismi, tug‘ilgan yili, sport toifasi va u qaysi toifada ishtirok etishi, murabbiyning familiyasi, ismi, otasining ismi va shifokor imzosi ko‘rsatiladi. Arizalar tashkilot rahbari, jamoa vakili va shifokor tomonidan imzolanadi va musobaqalarda ishtirok etishga ruxsat berilgan gimnastlar soni ko‘rsatiladi.

Shaxsiy kartochkalar arizalar topshirilganda va jamoalar tarkibi aniqlanganda to‘ldiriladi. Ular turli shakllarda bo‘lishi mumkin. Biroq, barcha zaruriy ma’lumotlarni o‘z ichiga olishi shart, bu boshqa musobaqa hujjatlarini tayyorlash va kotibiatning ishini osonlashtiradi. Shaxsiy kartochkalar shaxsiy musobaqa yoki kontestsiz ishtirokchilar uchun shartli belgilashlar bilan ajratiladi.

Har bir gimnastik ko‘p qirrali tur uchun ishchi protokollar tuziladi, ular bir jamoa uchun mo‘ljallangan. Protokollarda musobaqalar davomida gimnastlarning chiqish natijalari har bir ko‘p qirrali turgacha qayd etiladi. Shuningdek, shaxsiy va jamoaviy reytinglar bo‘yicha natijalarni qayd etuvchi umumiy protokollar tayyorlanadi. Protokollarda ishtirokchining familiyasi, ismi, jamoa, sport toifasi ko‘rsatiladi.

7.3. Sport musobaqalarini hujjatlashtirish

Boshlang'ich protokol va musobaqalar grafikasi

Yirik musobaqalarda boshlang'ich protokol tayyorlanadi, bu gimnastlarning chiqish tartibini va har bir smena uchun gimnastik o'tish grafikini belgilaydi. Bu protokol musobaqalarni tashkil etishga yordam beradi va ishtirokchilar va tomoshabinlarga chiqishlar qachon va qanday tartibda bo'lishini oldindan bilishga imkon beradi.

Hakamlarga yozuvlar

Hakamlarga yozuvlar yopiq hakamlikda va hakamlarning ishini nazorat qilishda qo'llaniladi. Ushbu yozuvlarda ko'rsatiladi:

- Hakamning raqami,
- Gimnastik ko'pkurashning turi,
- Hakamlar uchun baholashda zarur bo'lgan grafalar.

Hakamlar ishtirokchining raqami yoki familiyasini, mashqni bajarishda xatolar uchun chegirmalarni, yakuniy bahoni yozadilar va imzolarini qo'yadilar. Bosh hakam yozuvlarni ishchi protokollarga ilova qiladi va ularni kotibiatga topshiradi.

7.4. Musobaqalarga tayyorgarlik bosqichlari

Musobaqalarga tayyorgarlik uch asosiy bosqichga bo'linadi:

1. Birinchi bosqich: Tayyorlash va rejalashtirish

- Musobaqa sanalari, miqyosi va o'tkazish joyini aniqlash.
- Musobaqa to'g'risidagi nizomni tasdiqlash.
- Bosh hakam va bosh kotib kiruvchi asosiy hakamlar kengashini tayinlash.
- Bosh hakam rahbarligida tayyorgarlik va musobaqalarni o'tkazish rejasini ishlab chiqish.

Tayyorgarlik rejasida quyidagilar ko'rsatiladi:

- Ta'minot: joylar va jihozlarni tayyorlash, ishtirokchilar va tomoshabinlarni qabul qilish, xizmat ko'rsatuvchi xodimlar tarkibini shakllantirish.
- Musobaqa o'tkazish rejasini ishlab chiqish: kunlik dastur, musobaqalar grafikasi.

2. Ikkinchi bosqich: Detallarni aniqlash

- Musobaqalar grafikini aniqlash.
- Hakamlar brigadalarini tanlash va tasdiqlash.
- Hujjatlarni tayyorlash.
- Hakamlar va kotibiat uchun xonalar, shifokor uchun joy, asosiy hakamlar kengashi va hakamlar uchun ish joylarini tayyorlash.

3. Uchinchi bosqich: Yakuniy tayyorgarlik

- Jamoalar vakillari bilan yig'ilish o'tkazish.
- Sport jihozlari va jihozlarni tekshirish, ishtirokchilar tomonidan jihozlarni sinab ko'rish.
- Hakamlar brigadalarini tomonidan sinov hakamligi.
- Musobaqani o'tkazishda ishtirok etadigan barcha xodimlarning tayyorgarligini tekshirish.

Jamoalar vakillari bilan yig'ilish

Birinchi yig'ilishda bosh hakam hakamlar kengashini tanishtiradi, nizomning alohida punktlarini muhokama qiladi, hakamlik texnikasini tushuntiradi, musobaqalar grafikasi va o'tkazish tartibi haqida ma'lumot beradi. Jamoalar vakillari uchun papkalar tayyorlash zarur bo'lib, ularda chiptalar, dastur, eslatmalar va musobaqa atributlari bo'lishi kerak.

Musobaqalarni ochilish marosimi

Musobaqalar ishtirokchilarning parad va ularning tanishtiruvini bilan ochiladi. Ushbu tantanali qism bayramona va aniq tarzda o'tkazilishi kerak. Bayroqni kuchli gimnastlar ko'tarish marosimi majburiy qism hisoblanadi.

Musobaqalarni yopilish marosimi

Musobaqalar tugagandan so'ng yakuniy parad o'tkaziladi, unda jamoaviy va shaxsiy musobaqa g'oliblari e'lon qilinadi va mukofotlanadi. Yopilish dasturiga ko'rsatish chiqishlari kiritilishi mumkin.

7.5. Musobaqalar hakamlar jamoasi

Asosiy hakamlar jamoasi va ularning vazifalari

Asosiy hakam

Asosiy hakam musobaqalar hakamlar jamoasini boshqaradi va musobaqalarni umumiy ravishda olib boradi. U musobaqalarni qoidalar va nizomlarga muvofiq tayyorlash va o'tkazish uchun javobgardir.

Asosiy hakamning vazifalari:

1. **Tayyorlikni tekshirish:** Musobaqa o'tkaziladigan joyni, jihozlar va jihozni tekshirish.
2. **Musobaqalarni boshqarish:** Musobaqalarni to'g'ri va aniq o'tkazilishini ta'minlash.
3. **Axborot taqdimoti:** Matbuot, radio va televideniya vakillari, ishtirokchilar, jamoa rahbarlari va tomoshabinlarga axborot berish.

Asosiy hakam xizmat ko'rsatuvchi xodimlarning ish tartibini belgilaydi va kinooperatorlar, foto jurnalistlar va reportrlarga musobaqalarda ishlash uchun ruxsat beradi.

Asosiy hakamning huquqlari:

1. **Qayta urinish:** Agar mashqni bajarishga jihozlarning nosozligi yoki boshqa sportchidan tashqari sabablar to'sqinlik qilsa, ishtirokchiga qayta urinishga ruxsat berish.
2. **Hakamlar xatolari:** Agar apellyatsiya hay'ati mavjud bo'lmasa va hakamlar xatosi aniq bo'lsa, hakamlar maslahatida bu holatni ko'rib chiqish va tegishli federatsiya yoki hakamlar jamoasiga xabar berish.
3. **Musobaqalarni to'xtatish yoki kechiktirish:** Agar musobaqalarning normal o'tishiga xalaqit beradigan holatlar yuzaga kelsa, ularni to'xtatish yoki kechiktirish.
4. **Tartibni o'zgartirish:** Agar zaruriyat tug'ilsa, jamoalar va ishtirokchilar o'rtasidagi musobaqa turar joylarini o'zgartirish.
5. **Bir nechta hakam:** III darajadagi va pastdagi musobaqalarda erkin mashqlarda bir nechta hakamning bir vaqtda baholashiga ruxsat berish, har bir ishtirokchiga kamida ikki hakam tomonidan baholanishi sharti bilan.
6. **Hakamlarni chetlashtirish:** Jiddiy xatolar qilgan yoki o'z vazifalarini bajarishda qiyinchiliklarga duch kelgan hakamlarni chetlashtirish.

- 7. Ishdan chetlatish:** Musobaqalarda noto'g'ri xatti-harakatlar qilgan ishtirokchilar, vakillar, murabbiylar yoki hakamlarni musobaqalardan chetlashtirish.

Asosiy kotib

Yakuniy natijalarni tezda olish uchun asosiy kotib aniq ishlashi muhimdir. U asosiy hakam bilan yaqindan ishlaydi.

Asosiy kotibning vazifalari:

1. **Yakuniy baholarni tekshirish:** Har bir protokol bo'yicha o'rtacha va yakuniy ballarni tekshirish va keyingi ko'pboqliy uchun natijalarni qo'shish.
2. **Yakuniy natijalarni hisoblash:** Musobaqalar tugagandan so'ng ishtirokchilarning natijalarini tekshirish va jamoaviy natijalarni hisoblash.
3. **Mukofotlar tayyorlash:** Natijalar bo'yicha mukofotlash uchun materiallarni tayyorlash.

Yakuniy protokollar asosiy hakam va asosiy kotib tomonidan imzolanadi va musobaqa tugagandan so'ng 30-40 daqiqa ichida mahalliy musobaqalarda va yirik musobaqalarda keyingi kun beradi.

Hisobot tayyorlash:

Musobaqa tugagandan so'ng, asosiy kotib (bosh hakam bilan birga) yuqori tashkilot uchun hisobot tayyorlaydi. Hisobotda quyidagi ma'lumotlar ko'rsatiladi:

- Musobaqa nomi va dasturi, o'tkazilish joyi va vaqti.
- Jamoa va shaxsiy musobaqa natijalari, shuningdek yangi va tasdiqlangan darajalar bo'yicha sportchilar ma'lumotlari.
- Hakamlar brigadalari tarkibi va ularning ishining baholanishi.
- Musobaqa o'tkazilishidagi ayrim kamchiliklar va kelajakdagi takliflar.

Asosiy hakamning o'rinbosarlari va ularning vazifalari

Asosiy hakamning o'rinbosarlari

Asosiy hakamning o'rinbosarlari uning ko'rsatmalariga binoan ishlaydi. O'rinbosarlarning soni musobaqalarning o'lchami va ishtirokchilar soniga qarab farqlanadi.

O'rinbosar hakamlar va ularning vazifalari:

1. **Hakamlik bo'yicha o'rinbosar:** Hakamlik bo'yicha o'rinbosar hakamlarning turli ko'rinishlar bo'yicha ishini nazorat qiladi va baholash bo'yicha munozarali masalalarda yordam beradi. Hakamlar jamoasi, jumladan, hakam va hakamlar, baholashni amalga oshiradi. Hakam o'z turidagi baholash sifatini nazorat qiladi, hakamlar orasidagi baholash farqlarini aniqlaydi va musobaqa qoidalariga muvofiq yakuniy bahoni chiqaradi.

2. **Texnik ta'minot bo'yicha o'rinbosar (musobaqalar komendanti):**

Komendant quyidagi vazifalarni bajaradi:

- Musobaqalar o'tkaziladigan joylarni, jihozlarni va zaruriy gimnastika jihozlarini tayyorlash.
- Musobaqa joylarini bezash.
- Jihozlar va jihozlarning nosozligini bartaraf etish uchun tezkor chora-tadbirlarni ko'rish.
- Magnez, sochiqlar, sekondomerlarni ta'minlash. Hakamlar uchun ko'rsatmalar, stollar va stullarni tayyorlash va ularni to'g'ri joylashtirish.
- Ishtirokchilar uchun shkaflar, hakamlar va kotibiat uchun xonalar, tomoshabinlar uchun joylarni tayyorlash.
- Xizmat ko'rsatuvchi xodimlarning ishini boshqarish.

3. **Tibbiyot bo'yicha o'rinbosar (musobaqalar vrachi):** Tibbiyot bo'yicha o'rinbosar sportchilarga jarohatlar bilan bog'liq zaruriy birinchi yordamni ko'rsatadi.

Arbitrlarning va hakamlarning vazifalari:

1. **Seniar hakam (arbit):** Seniar hakam gimnastik ko'rinishdagi hakamlar jamoasini musobaqa qoidalari va asosiy hakamlar jamoasining ko'rsatmalariga muvofiq boshqaradi, aniqlik va obyektivlikni ta'minlaydi.
2. **Hakam:** Hakam musobaqa qoidalarini va ularning qo'shimchalarini bilishi kerak va mashqlarni qoidalariga muvofiq baholashi lozim. Hakam ishtirokchilarni chiqishga tayyorlaydi, tartib va intizomni nazorat qiladi,

musobaqa joylariga nojo'ya kiyimda kelgan ishtirokchilar va murabbiylarni kiritmaydi.

3. **Sekondomer hakam:** Sekondomer hakami barmoq qo'llanishi davomiyligini o'lchaydi. Jamoada ikki sekondomer hakam bo'ladi. Mashqlar davomiyligi ikki sekondomer o'rtacha ko'rsatmalari bilan aniqlanadi, bir soniya darajasida aniqlik bilan. Erkin mashqlarda vaqt hisoblash ishtirokchining birinchi harakatidan boshlanadi va oxirgi harakatidan tugaydi; barmoq mashqlarida - oyoqlarning pol yoki ko'prikdan ko'tarilish va tushish payti.
4. **Chiziq hakami (2 kishi):** Chiziq hakamlari erkin mashqlarda ishtirokchilarning maydon chegarasidan chiqishini qayd etadi. Chiziq hakamlarining vazifalari hakamlar jamoasiga topshirilishi mumkin.
5. **Ma'lumot hakami:** Ma'lumot hakami musobaqalar tartibini, ishtirokchilar tarkibini e'lon qiladi. U, shuningdek, musobaqa davomida jamoa va shaxsiy bahslar bo'yicha axborot, shuningdek, boshqa zaruriy ma'lumotlarni taqdim etadi.

Sportiv tadbirlar va ommaviy bayramlarni tashkil etish va o'tkazish

Sportiv tadbirlarni muvaffaqiyatli o'tkazishning asosiy sharti tayyorgarlik ishlarining aniq tashkil etilishidir. Bu tayyorgarlik jarayoni quyidagi bosqichlardan iborat:

1. Tashkiliy qo'mita tuzilishi

Sportiv tadbirni tashkil etish uchun avval tashkiliy qo'mita tuziladi. Qo'mita raisi va qo'mita a'zolari tayyorlanishi kerak bo'lgan bo'limlar uchun mas'ul bo'ladi: tadbir o'tkaziladigan joy, musiqiy bezash, san'atkorlik bezash, ko'rgazmali chiqishlar, mukofotlash va boshqa.

2. Ish rejasining ishlab chiqilishi

Qo'mita ish rejasini ishlab chiqadi, maqsad va vazifalarni belgilaydi, tadbirning joyi va vaqtini aniqlaydi. Tadbirga homiylarni jalb qilish ham mumkin. Tadbir yakunida qo'mita ishining natijalarini muhokama qiladi va rais yaxshi ishlagan qo'mita a'zolarini rag'batlantirish huquqiga ega.

3. Tadbirni tashkil etish bo'yicha qo'mita tomonidan quyidagi masalalarni hal qilish kerak:

1. **Tadbirning maqsadi va mavzusi:** Tadbirning muvaffaqiyati dastur qanchalik puxta o'ylanganiga va aniq tuzilganiga bog'liq. Dastur mavzusi tadbirning turiga qarab tanlanishi kerak: "Ona, ota, men - sport oilasi!", "Gimnastika kuni", "Yuguruvchi kuni", "Sog'liq kuni" va boshqalar.
2. **Senariy tuzish:** Tadbirning ssenariyasi ishlab chiqilishi zarur (qo'shimcha 3-ni qarang). Tadbirning muvaffaqiyatli bo'lishi dastur qanchalik puxta o'ylanganiga bog'liq. Ssenariyni tuzishda quyidagi asosiy nuqtalar e'tiborga olinishi kerak:
 - Moliyaviy imkoniyatlar, ishtirokchilarning jismoniy va sport tayyorgarlik darajasi, tadbirning miqyosi, vaqt va joy.
 - Dasturda chiqishlar o'zaro mantiqiy bog'lanishi kerak. Bir mashqning tugashi boshqasining boshlanishi bo'lishi kerak va o'tishlar, chiqishlar va o'zgarishlar muhim qism bo'lishi lozim.
 - Har qanday tasodifiy jismoniy tarbiya raqamlarini, ortiqcha kutishlarni va tanaffuslar oldini olish kerak. Sport raqamlarini qiyinchilik darajasiga qarab tartibga solish kerak, shunda ishtirokchilarning qiziqishi so'nmaydi.
 - Ishtirokchilarni joylashtirish, ularning ko'rsatuvlarni ko'rish imkoniyatini ta'minlash.
 - Ishtirokchilarning o'tish yo'llarini, figuralar va o'zgarishlarni oldindan hisoblash. Murakkab o'zgarishlar uchun stadion yoki maydonda alohida belgilashlar qo'yish kerak.
 - Gimnastik mashqlar va sport raqamlarini tanlashda ishtirokchilarning tayyorgarlik darajasiga, tadbirning miqyosi va g'oyasiga mos kelishi kerak. Musiqa yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda tanlanishi zarur.
 - Musiqa tadbirning mavzusini aks ettirishi, gimnastik mashqlar xarakteri va shakliga mos bo'lishi kerak. Musiqa o'tkazilayotgan

chiqishlarni boshqarishga yordam beradi. Musiqa ostida mashqlar o'zgaradi, chiqishlar, o'zgarishlar va o'tishlar amalga oshiriladi.

3. **Gimnastik mashqlar va sport raqamlarini tanlash:** Mashqlar va raqamlar rejalashtirilgan mavzu va g'oyaga mos bo'lishi, ijro etiladigan bo'lishi kerak. Musiqa mashqlar uchun mos bo'lishi kerak va yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda tanlanishi zarur.
4. **Yosh xususiyatlarini hisobga olish:** Kichik yoshdagi bolalar uchun oddiy, o'yin xarakteridagi mashqlar tanlanadi. Rang-barang bezashlar, flaglar, to'plar, sharlar, gullar va boshqa bezaklar ishlatiladi. Mashqlar 8–16 taktdan iborat bo'lishi kerak va 2–3 marta turli yo'nalishlarda takrorlanishi mumkin.
5. **O'rta va katta yoshdagi o'quvchilar uchun:** Ushbu yosh guruhlar uchun murakkabroq vazifalar qo'yish mumkin, chunki ularning e'tibori va jismoniy rivojlanishi yaxshi. Bu yoshdagi o'quvchilarga murakkab mashqlar va akrobatiya, sport aerobikasi, raqslar, va ommaviy chiqishlar uchun mos mashqlar tanlanadi.

Ssenariyda sport tadbirining ta'sirli yakuniy qismiga e'tibor qaratilishi kerak, chunki bu tadbirning umumiy taassurotiga katta ta'sir ko'rsatadi.

Sportiv tadbirlarning tashkil etilishi va o'tkazilishi

1. Mashqlarni o'rganish

Dastur tasdiqlangandan va mashqlar tuzilganidan so'ng, ularni o'rganish jarayoni boshlanadi. Avvalambor, yordamchilar tayyorlanishi kerak bo'ladi. Rahbar ishtirokchilarni yordamchilari bilan tanishtiradi, tayyorgarlik vazifalari haqida qisqacha ma'lumot beradi va yordamchilarning vazifalarini tushuntiradi.

Mashqlarni o'rganish metodikasi

O'rganish jarayonini quyidagi bosqichlarga ajratish mumkin:

1. **Mashqlar majmuasiga tanishtirish:** Ishtirokchilar dastur bilan tanishtiriladi.
2. **Eng murakkab elementlarni o'rganish:** Eng qiyin qismlar alohida o'rganiladi.

3. **Mashqlarni qismlarga ajratish:** Mashqlar qismlar bo'yicha o'rganiladi (taktdan-taktdan).
4. **Majmualarni to'liq bajarish:** Mashqlarni to'liq bajarish.
5. **Mashqlarni mukammallashtirish:** Mashqlarni yaxshilash.

2. Jami repetitsiya

Barcha qismlar o'rganilgandan so'ng, jami repetitsiyalar o'tkaziladi. Ularning maqsadi – dasturdagi barcha raqamlarni yagona chiqish sifatida birlashtirish. Repetitsiyalarning muvaffaqiyatli o'tishi uchun barcha detallarni puxta o'ylab chiqish kerak: ishtirokchilarning yig'ilish joyi, chiqishlar va maydonni tayyorlash, jihoz, radio va musiqa jihozlarini ta'minlash, maydonni tayyorlash.

Tashkilotchilar yig'ilishida tayyorgarlikdagi kamchiliklar tahlil qilinadi, dasturda o'zgartirishlar va qayta joylashtirishlar ko'rib chiqiladi, kelgusi repetitsiyalar vazifalari belgilanadi. Repetitsiyalar soni tadbirning miqyosi va murakkabligiga qarab belgilanadi: oddiy dastur uchun 3–5 repetitsiya yetarli, katta tadbirlar uchun 15–20 repetitsiya o'tkazilishi mumkin.

3. G'oyaviy repetitsiya

Bayramdan bir necha kun oldin g'oyaviy repetitsiya (1–2 marta) o'tkaziladi. Bu vaqtda barcha tayyorgarliklar yakunlangan bo'lishi kerak: sport formasi, kostyumlar, jihoz, san'atkorlik bezashlari, chiqish maydoni tayyor bo'lishi zarur.

G'oyaviy repetitsiya aniq rejalashtirilgan bo'lishi kerak va bayramdagi chiqishlarga o'xshash bo'lishi lozim. Ishtirokchilar ssenariyga mos kostyumda bo'lishi kerak. G'oyaviy repetitsiyadan keyin dasturga o'zgartirish kiritish tavsiya etilmaydi; faqat ba'zi noaniqliklarni aniqlashtirish mumkin.

4. Bayramni o'tkazish

Bayram boshlanishidan 1–1,5 soat oldin rahbarlar maydonni qayta tekshirib, jihoz, radio va musiqa jihozlarini, diplomlar, hujjatlar, kuboklar va sovg'alarni tayyorlashlari kerak.

Ishtirokchilar 30 daqiqa oldin belgilangan joyda to'planishadi va vaqt bo'lsa, mashqlarni takrorlash mumkin. Bayram boshlanishidan 10–15 daqiqa oldin

ishtirokchilar asosiy pozitsiyalarida bo'lishi va paradni o'tkazish uchun tayyor bo'lishlari kerak.

Tashkilotchilar chiqishlarni diqqat bilan kuzatib, yuzaga kelgan muammolarni tez va bevosita hal qilishlari kerak. Bayramning videoyozuvini olib borish tavsiya etiladi, suratlar ko'rgazmalar, axborot byulletenlari va bukletlarni bezash uchun foydalaniladi.

5. Bayram natijalarini tahlil qilish

Bayramdan so'ng, tashkiliy qo'mita yig'ilishi o'tkaziladi. Yig'ilishda tayyorgarlik va bayramni o'tkazish bilan bog'liq natijalar muhokama qilinadi. Chiqishlarning ijobiy tomonlari va kamchiliklari tahlil qilinadi, kelgusidagi tadbirlar uchun takliflar bildiriladi. Eng faol tashkilotchilar va ishtirokchilarga minnatdorchilik bildiriladi.

Mavzu yuzasidan savollar

1. Sport musobaqalari o'quvchilarga qanday ta'sir qiladi?
2. Musobaqalar gimnastikaning targ'ibotida qanday rol o'ynaydi?
3. Sport bayramlari o'quvchilar o'rtasida qiziqishni qanday oshiradi?
4. Musobaqalarning pedagogik maqsadlari qanday?
5. Gimnastika musobaqalarini tashkil etishda qanday metodlardan foydalaniladi?
6. Sport bayramlarining ijtimoiy ahamiyati nimada?
7. Gimnastika musobaqalarida xavfsizlik qanday ta'minlanadi?
8. Musobaqalarning natijalarini baholash mezonlari qanday?
9. Gimnastika musobaqalarini o'tkazishda jihozlar qanday tayyorlanadi?
10. Sport bayramlarini tashkil etishda qanday qoidalar amal qiladi?
11. Sport musobaqalarining asosiy turlari qaysilar?
12. Gimnastika musobaqalari qaysi bosqichlarda o'tkaziladi?
13. Musobaqalarni hujjatlashtirishda qanday qoidalarga amal qilish kerak?
14. Musobaqalarda hakamlar qanday ishlaydi?
15. Musobaqalar uchun dastur qanday tuziladi?
16. Sportchilarni musobaqalarga tayyorlash jarayoni qanday amalga oshiriladi?

17.Sportchilarni musobaqa davomida qanday qo‘llab-quvvatlash lozim?

18.Musobaqalarning ijtimoiy va pedagogik ahamiyati qanday?

19.Sportchilarni tayyorlashni nazorat qilish uchun qanday metodlar qo‘llaniladi?

20. Musobaqalarda qatnashuvchi sportchilar salomatligi qanday ta’minlanadi?

GLOSSARIY

- **Gimnastika:** Jismoniy tarbiya tizimidagi mashqlar to‘plami bo‘lib, u tanani mustahkamlash va rivojlantirishga qaratilgan.
- **Saf mashqlari:** Harbiy yoki sport faoliyatida safda bajariladigan harakatlar va mashqlar turi.
- **Moslashuvchanlik:** Tananing har xil holat va holatlarni qabul qilish qobiliyati; mushak va bo‘g‘inlarning cho‘zilish darajasi.
- **Chidamlilik:** Mushaklarning uzoq vaqt davomida ishlash qobiliyati.
- **Jarohatlanish:** Sport va jismoniy faoliyat natijasida hosil bo‘ladigan tanaga zarar.
- **Sport zali:** Gimnastika va boshqa sport mashg‘ulotlarini o‘tkazish uchun maxsus jihozlangan xona.
- **Gimnastika jihozlari:** Gimnastika mashqlarini bajarishda ishlatiladigan asbob-uskunalar (masalan, turnik, parallel barlar).
- **Gigiyena:** Jismoniy tarbiya va sport faoliyati davomida sog‘lomlikni saqlash uchun zarur bo‘lgan tozalikka oid qoidalar.
- **Atamalar:** Ma’lum bir sohada ishlatiladigan maxsus tushunchalar va ularning ifodalari.
- **Maxsus chidamlilik:** Muayyan sport turi uchun zarur bo‘lgan chidamlilik turi.
- **Chaqqonlik:** Tananing tez va muvozanatli harakat qilish qobiliyati.
- **Yordamchi buyumlar:** Gimnastika mashqlarini bajarishda ishlatiladigan qo‘shimcha vositalar (masalan, to‘shaklar, arqonlar).
- **Shikastlanish:** Sport mashg‘ulotlari yoki jismoniy faoliyat davomida tananing bir qismiga zarar yetishi.
- **Xavfsizlik qoidalari:** Jarohat va shikastlanishlarning oldini olish uchun belgilangan me’yor va talablar.
- **Rivojlantiruvchi mashqlar:** Tananing umumiy holatini yaxshilashga qaratilgan mashqlar to‘plami.

- **O'tirish holatlari:** Gimnastikada tananing turli xil o'tirish shakllarini qabul qilish qobiliyati.
- **Tayanish holatlari:** Mushak va bo'g'inlarning ma'lum bir harakatni bajarishda qo'llab-quvvatlovchi vazifasi.
- **Gigiyenik talablar:** Sport mashg'ulotlarini xavfsiz va samarali o'tkazish uchun zarur bo'lgan tozalik va tartib qoidalari.
- **Jarohatlarning oldini olish:** Sport faoliyati davomida xavfsizlikni ta'minlash uchun amalga oshiriladigan choralar.
- **Metodik ko'rsatmalar:** Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirish va o'tkazish uchun ko'rsatmalar.
- **Sport musobaqalari:** Turli sport turlarida bellashuv va musobaqalar o'tkazish jarayoni.
- **Hakamlar jamoasi:** Sport musobaqalarida qoidabuzarliklarni aniqlash va natijalarni baholash uchun javobgar shaxslar.
- **Motorli zichlik:** Dars yoki mashg'ulot davomida bajarilgan harakatlarning umumiy hajmi va sifati.
- **Tasnif:** Har xil mashqlarni guruhlash va turkumlarga ajratish jarayoni.
- **Jihozlarni ishlatish qoidalari:** Sport jihozlaridan xavfsiz va to'g'ri foydalanishni ta'minlovchi me'yorlar.
- **Mashg'ulot maqsadi:** Har bir dars yoki jismoniy tarbiya mashg'ulotining asosiy yo'nalishi va vazifalari.
- **Jarohatlar sabablari:** Sport va jismoniy mashqlar davomida shikastlanishga olib keladigan omillar.
- **Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar:** Har xil yoshdagi odamlar uchun tananing asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.
- **Xavfsizlik texnikasi:** Sport va gimnastika mashg'ulotlarida jarohatlarning oldini olishga yordam beruvchi chora-tadbirlar.
- **Moslashuv davri:** Yangi mashg'ulotlarga yoki jismoniy faoliyat rejimiga moslashish uchun zarur bo'lgan vaqt.
- **Sport mahorati:** Sportchi tomonidan erishilgan malaka va tajriba darajasi.

Test

№1 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. I bob. 1.1. Qiyinchilik darajasi-1;

Akrobatika mashqlarining atamalarini aniqlang
Dumalanish, g`ujanak bo`lish, umbaloq oshish, ko`prik hosil qilish
Silkinish, uchib o`tish, chiqish, aylanish
Kirish, Dumalanish, g`ujanak bo`lish, umbaloq oshish turnikda tortilish
Chalishtirish, chiqish, tortilish, yurish

№2 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. V bob. 5.2.

Qiyinchilik darajasi-2;

Ayollar brusining ustuni yog'ochining uzunligi qancha?
240 sm
195 sm
167 sm
300 sm

№3 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. V bob. 5.2.

Qiyinchilik darajasi-2;

Ayollar bruslari pastki yog'ochining balandligi qancha?
130-150 sm
155-145 sm
100-165 sm
90-125 sm

№4 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. V bob. 5.2.

Qiyinchilik darajasi-2;

Ayollar bruslari yuqoridagi yog'ochining balandligi qancha?
250 sm
240 sm
258 sm
244 sm

№5 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. V bob. 5.2.

Qiyinchilik darajasi-1;

Ayollar uchun tayanib sakrashda otgacha bo'lgan yugurish masofasi qancha?
28 metr
26 metr

24 metr
35 metr

№6 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o’qitish metodikasi. III bob. 3.2.

Qiyinchilik darajasi-1;

O’quvchilarning bir oyog`ida, tayanib gorizontal holati nima deb ataladi?
Muvozanat
Tortilish
Ko`tarilish
O`tirish

№7 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o’qitish metodikasi. XIV bob. 14.1.

Qiyinchilik darajasi-1;

Akrobatik mashqlar necha guruhga bo‘linadi?
4 guruhga
2 guruhga
5 guruhga
6 guruhga

№8 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o’qitish metodikasi. XIV bob. 14.1.

Qiyinchilik darajasi-1;

Oyoqlarda depsingandan keyin erkin parvoz qilib ma`lum masofani yoki tushishni nima deb ataladi
Tayanib sakrash
Tushish
Orqaga dumalash
Ag`darilish

№9 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o’qitish metodikasi. XIV bob. 14.2.

Qiyinchilik darajasi-1;

Erkin mashqlar bajarish uchun akrobatika gilamining o’lchami qancha?
12-14 m
10-15 m
12-16 m
10-10 m

№10 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o’qitish metodikasi. XIV bob. 14.2.

Qiyinchilik darajasi-1;

Badiiy gimnastika atamalarini aniqlang
--

Odimlash, yugurish, burilish, sakrash qo'llarni prujinasimon harakatlantirish, qo'lni to'lqinlashtirish
Qo'lini, gavdani to'lqinlashtirish, qo'lni to'lqinlashtirish, sakrab o'tish
Tontarilish, safda yurish va yugurish osilish mashqlari, qo'lni to'lqinlashtirish tayanib sakrash mashqlari
Sakrash, yugurish, burilish, past-baland brus, turnik akrobatika mashqlari dastakli ot, halqa

№11 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. I bob. 1.3.

Qiyinchilik darajasi-1;

Sport gimnastikasida erkaklar bajaradigan snaryadlar ro'yxati
Turnik, brus, uzunot, (Koh')dastakli ot, halqa, akrobatika mashqlari.
Yakka cho'p, past-baland brus, turnik
Brus, past-baland brus, turnik akrobatika mashqlari dastakli ot (Koh'), halqa,
Akrobatika, brus, turnik

№12 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. XI bob. 11.2.

Qiyinchilik darajasi-1;

Sport gimnastikasida ayollar bajaradigan snaryadlar ro'yxati
Yakka cho'p, past-baland brusya, akrobatika, kichik ot (Kozyol)
Turnik, brus, uzunot akrobatika, kichik ot(Kozyol) muvozanat saqlash
Akrobatika, brus, turnik akrobatika, kichik ot (Kozyol)
Yakka cho'p, brus, turnik akrobatika, kichik ot (Kozyol)

№13 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. XI bob. 11.2.

Qiyinchilik darajasi-3

1992 yil Barselona Olimpiya o'yinlarida chepion bo'lgan o'zbek ayol gimnastikachisi?
Oksana Chusovitina
Yevgeniya Dzundden
Anton Fokin
Yekterina Xilko

№14 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. I bob. 1.3.

Qiyinchilik darajasi-2;

Maktablarda gimnastika darsi qaysi chorakda o'tiladi?
III chorak
VI chorak
I chorak
II chorak

№15 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. IIIbob.

3.1.

Qiyinchilik darajasi-1;

Atama shunoslik necha xil talabga asoslanadi?
3 xil
1 xil
2 xil
7 xil

№16 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. IIIbob.

3.1.

Qiyinchilik darajasi-1;

Atamashunoslik talablarini ko'rsating.
Tushunarlik, aniqlik, qisqalik
Lo'nda, tushunarlik, ravon
Qisqalik, lo'ndalik
Tushunarlik, uzunlik va qisqalik

№17 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. I bob.

1.3.

Qiyinchilik darajasi-1;

2008 yilda Xitoyning Pekin shahrida sovrindor bo'lgan o'zbek gimnastikachisi
Anton Foken
Abdulla Tangriyev
Oksana Chusovitina
Yekterina Xilko

№18 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. I bob.

1.3.

Qiyinchilik darajasi-1;

2008 yilda Pekin olimpiyadasida sport gimnastikasi turidan birinch o'rinni egallagan mamlakat
Xitoy
AQSh
Rossiya
Fransiya

№19 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. I bob.

1.3.

Qiyinchilik darajasi-1;

Badiiy gimnastika musobaqalarida yakka cho'pda mashq bajariladimi?
Bajarilmaydi
Bajariladi

Qisman bajariladi
Sport ustalariga mumkin

№20 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. IVbob. 4.5.

Qiyinchilik darajasi-3;

Gimnastika musobaqalarida bajarilgan mashqni qo'pol xatosi uchun nechi balgacha olib tashlanadi?
0,1-10 ball
0,4-0,5 ball
0,3-0,2 ball
0.5-1.1 ball

№21 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. IVbob. 4.5.

Qiyinchilik darajasi-3;

Akrobatika mashqlari qaysi javobda berilgan
Umbaloq oshish, flyak, salto
Sakrash, osilish, yugurish salto
Tebranish, sakrab chiqish, yugurish
Turish, osilish, yugurish salto

№22 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. IVbob. 4.5.

Qiyinchilik darajasi-3;

Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishni oldini olish uchun qaysi mashqlarni bajarish kerak
Umumiyrivojlantiruvchi mashqlar
Maxsus mashqlar
Yugurish egiluvchanlik mashqlar
Egiluvchanlik mashqlar

№23 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. V bob. 5.2.

Qiyinchilik darajasi-2;

Baland turnikning poldan balandligi qancha?
240 sm
245 sm
230 sm
255 sm

№24 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. XVIII bob. 18.7.

Qiyinchilik darajasi-1;

Bosh hakam guruhiga kiruvchi kishilar soni qancha?
4 kishi
3 kishi
2 kishi
6 kishi

№25 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o’qitish metodikasi. XI bob. 11.2.1.

Qiyinchilik darajasi-1;

Badiiy gimnastika mashqlari bajariladigan jihozlar qaysi javobda ko’rsatilgan
Aylana koptok, lenta, prigolka, bulava
Arqon, gimnastik narvoni, xalqa
Bulava, arqon , to’ldirma to’p, gantel
Hammasi to’g’ri

№26 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o’qitish metodikasi. IV bob. 4.1.

Qiyinchilik darajasi-1;

Buyruq berish usullarini ko’rsating.
Ogoxlantiruvchi bajaruvchi
Bajaruvchi, tushintirish, so’zlash
Ogoxlantiruvchi, ko’rsatuvchi
Bajaruvchi, ro’chiruvchi

№27 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o’qitish metodikasi. IV bob. 4.1.

Qiyinchilik darajasi-1;

Turnikda bajariladigan mashqlar qaysi usulda bajariladi
Osilish
Sakrash
Yugurish
Yurish

№28 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o’qitish metodikasi. I bob. 1.3.

Qiyinchilik darajasi-1;

Bulava va to’p, gimnastikaning qaysi turida uchraydi?
Badiiy gimnastikada
Sport akrobatikasi turida
Umumrivojlantiruvchi mashqlarda
Erkin mashqlar turida

№29 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o’qitish metodikasi. XI bob. 11.2.1.

Qiyinchilik darajasi –2;

Brusya yog’ochining uzunligi qancha
350 sm
340 sm
345 sm
365 sm

№30 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o’qitish metodikasi. I bob. 1.3.

Qiyinchilik darajasi-1;

Gigienik gimnastika gimnastikaning qaysi turiga mansub?
Sog’lomlashtiruvchi turiga
Amaliy turiga
Ishlab chiqarish gimnastikasi
Atletik gimnastika

№31 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o’qitish metodikasi. XVII bob. 17.1.

Qiyinchilik darajasi-2;

Gimnastika darsining motor zichligi deganda nimani tushunasiz?
Mashg’ulotda sarflangan “sof vaqt” tushuniladi
Mashqni bajarish davomida sarflangan vaqtni
Mashqni to’liq bajarishga sarflangan vaqt.
O’qituvchini mashg’ulotda foydali ish uchun sarflagan vaqti.

№32 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o’qitish metodikasi. III bob. 3.3.1

Qiyinchilik darajasi-2;

Gimnastikadagi maxsus atamalar deb nimaga aytiladi?
Qisqa so’zlarga aytiladi
Xarakatni ifodalovchi belgilarga aytiladi
Ogohlantirish uchun
Shartli qisqartirishlarga aytiladi

№33 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o’qitish metodikasi. III bob. 3.1.

Qiyinchilik darajasi-2;

Gimnastika atamasi qachon joriy etilgan?
1936 yil
1928 yil
1937 yil

1931 yil

№34 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. III bob. 3.1

Qiyinchilik darajasi-2;

Gimnastika atamasiga qachon o‘zgartirish kiritilgan?
1965 yil
1964 yil
1973 yil
1969 yil

№35 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. XVII bob. 17.1.

Qiyinchilik darajasi-2;

Gimnastika darsi necha qismdan iborat?
3 qism
2 qism
5 qism
Qismlarga bolinmaydi

№36 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. XVII bob. 17.1.1.

Qiyinchilik darajasi-1;

Gigienik gimnastikaning mashqlarini aniqlang
Ertalabki badantarbiya, quyosh vannasi, suv vannasi
Umbaloq oshish, salto, flyag, yugurish, sakrash, badantarbiya
Saflanish, yugurish, sakrash
Yurish, yugurish, passiv dam olish

№37 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. XVII bob. 17.3.

Qiyinchilik darajasi-1;

Gimnastika darsida, darsga qo‘yilgan vazifa darsning qaysi qismida bajariladi?
Asosiy qismida
Tayyorlov, yakuniy
Yakuniy, qismida
O‘yin qismida

№38 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. XVII bob. 17.2.

Qiyinchilik darajasi-1;

Gimnastika darsining qanday vositalari mavjud?
Gimnastik atamalar

Gimnastik jixozlar
Gimnastik mashqlar
Gimnastik kiyimlar

№39 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o’qitish metodikasi. XVII bob. 17.1.

Qiyinchilik darajasi-1;

Gimnastika darsining o’rganish uslublarini aniqlang.
Og’zaki va ko’rgazmalilik, amaliy
Uyga mashq berish usuli, amaliy
Mashq berish usuli, amaliy
Yozma usulida

№40 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o’qitish metodikasi. XVII bob. 17.4.

Qiyinchilik darajasi-2;

Gimnastika darsning asosiy qismida ta’limning xususiyatlari qanday?
Umumiy va xususiy vazifalarni hal qilish, bilim berish, tarbiyalash, harakat malakasini o’zlashtirish, mustahkamlash, takomillashtirish xususiyatlari
Yuklamalardan yuzaga keladigan sog’lomlashtirish, moddiy texnik taminlash
O’quvchilar faoliyatini tashkillash, asosiy qism komponentlari uchun vaqt sarflash xususiyatlarini takomillashtirish talaba va o’quvchilarni bilimlaribi nazorat qilish
Ruxiy, koordinatsiyaviy tayyorlash o’quvchi faoliyatini boshqarish xususiyatlari

№41 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o’qitish metodikasi. XVII bob. 17.1.

Qiyinchilik darajasi –3;

Xarakatda shoxmot shaklida qayta saflanish qanday bajariladi?
Chap tomonga 3 tadan va 4 tadan bo’lib qadam bos
Chap tomonga «shoxmot shaklida qayta saflanish uchun yurishni boshla
Chap tomonga to’rttadan bo’lib yurishni boshla
«Shoxmot» shaklida qayta saflan

№42 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o’qitish metodikasi. V bob. 5.1.

Qiyinchilik darajasi-2;

Gimnastika zalida nechta asosiy belgilangan nuqta bor?
9 ta
7 ta
8 ta
11 ta

№43 Manba-I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. V bob. 5.1.

Qiyinchilik darajasi-3;

Maktablarda gimnastika zalining o'lchami qancha?
24x12 metr
35x18 metr
20x12 metr
18x10 metr

№44 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. IV bob. 4.1.

Qiyinchilik darajasi-3;

Akrobatika so'zining ma'nosi nimani anglatadi?
Oyoq uchida yuraman
Qo'llarda tik turaman
Aylanaman sakrayman
Egilaman yuraman

№45 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. IV bob. 4.3.

Qiyinchilik darajasi-1;

Dars konspekti kim uchun?
O'qituvchilar uchun
Hayat a'zolari uchun
Ilmiy mudiri uchun
Rahbar uchun

№46 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. XI bob. 11. 2.6

Qiyinchilik darajasi-2;

Gimnastika skameykasi qanday mashqlar uchun ishlatiladi?
URM, muvozanatni saqlash, tirmashib chiqish va dam olish
Maxsus mashqlar uchun
Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun
Kuchni o'stiruvchi mashqlar uchun maxsus mashqlar uchun

№47 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. I bob. 1.1.

Qiyinchilik darajasi-2;

Gimnastika sport turi nechanchi yili yozgi olimpia o'yinlari dasturiga kiritilgan?
1896 yil
1860 yil
1804 yil

2000 yil

№48 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. I bob. 1.1.

Qiyinchilik darajasi-1;

Gimnastika soʻzining maʼnosini aniqlang.
Yalangʻoch. mashq qilaman
Mashq bajaraman, yuraman
Yuguraman oyoq uchuda yuraman
Sakrayman yuguraman

№49 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. I bob. 1.3.

Qiyinchilik darajasi-3;

Gimnastika skameykasining oʻlchami
Uzunligi 4 m, eni 20 sm, balandligi 30 sm
Uzunligi 3 m, eni 30 sm, balandligi 25 sm
Uzunligi 4 m, eni 24 sm, balandligi 30 sm
Uzunligi 5 m, eni 40 sm, balandligi 40 sm

№50 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. V bob. 5.2.

Qiyinchilik darajasi-3;

Saf mashqlari nechta guruhga boʻlinadi
Saf usullari, saflanish, joydan-joyga koʻchish, orani ochishva yaqinlashtirish
Qayta saflanish, yurish, yugurish
Yugurish, qayta saflanish, yurish, snaryatda bajariladigan mashqlar egilishlar
Saflanish, yurish Qayta saflanish, yugurish

№51 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. V bob. 5.1.

Qiyinchilik darajasi-3;

Gimnastika toʻshagi (mat)ning qalinligi qancha?
50-55 mm
40-45 mm
55-55 mm
14-12 mm

№52 Manba –I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. V bob. 5.4.

Qiyinchilik darajasi-2;

Gimnastika skameykasini uzunligi qancha?
4 metr

3 metr
5 metr
2 metr

QISQARTMA SO‘ZLAR

KAGT- Kasbiy amaliy gimnastika tayyorgarlik

XOQ- Xalqaro olimpiya qo‘mitasi

URM- Umumrivojlantiruvchi mashqalar

gimn. – gimnastika

as. gimn. – asosiy gimnastika

sp. gimn. – sport gimnastikasi

bad. gimn. – badiiy gimnastika

j. m. – jismoniy mashqlar

el. – element

br. – birikma

dh. – dastlabki holat

b. h. – boshlang‘ich holat

a. s. – asosiy holat

Tavsiya etilgan adabiyotlar ro'yxati

(Tavsiya etilgan adabiyotlar ro'yxatini kiriting.)

Bu ma'lumotlar sportiv tadbirlarning muvaffaqiyatli o'tkazilishini ta'minlash uchun zarur bo'lgan bosqichlarni va tayyorgarlikni aks ettiradi. Tashkilotchilar va ishtirokchilar uchun bayramning muvaffaqiyatli bo'lishi ko'p jihatdan puxta rejalashtirish va tayyorgarlikka bog'liq.

Tavsiya etilgan adabiyotlar

1. Karimov A., Tursunov A. **"Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi"**. Toshkent: O'zbekiston milliy universiteti nashriyoti, 2018. (Jismoniy tarbiya va sportning nazariy asoslari haqida batafsil tushuntiriladi).
2. Abdullayev R. **"Gimnastika asoslari"**. Toshkent: Sharq nashriyoti, 2015. (Gimnastikaning asosiy turlari va ularning metodikasi haqida qo'llanma).
3. Tursunova N. **"Jismoniy tarbiya darslari uchun mashqlar to'plami"**. Toshkent: Ilm Ziyos, 2020. (Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar va ularning usullari to'plami).
4. Norqulov D. **"Jismoniy tarbiya va sportda xavfsizlik"**. Farg'ona: Farg'ona nashriyoti, 2019. (Jismoniy mashg'ulotlarda xavfsizlik choralari va jarohatlarning oldini olish haqida).
5. Qodirov Sh. **"Sport terminologiyasi: gimnastika atamalari"**. Toshkent: Akademnashr, 2021. (Gimnastikaga oid atamalarning lug'ati va ularning izohi).
6. Matkarimov A. **"Sport zallari va jihozlardan foydalanish qoidalarini"**. Samarqand: SamDU nashriyoti, 2016. (Sport zallarini gigiyenik talablar asosida foydalanish va jihozlarni ishlatish).
7. **Barshay M. V., Kuryss V. N., Pavlov I. B.** *Gimnastika: o'quv qo'llanma* 3-nashr, qayta ishlangan va to'ldirilgan. Moskva: KNORUS, 2013. 312 sahifa.
8. **Menyshikov N. K. va boshqalar** *Gimnastika metodikasi: pedagogik kollejlarga mo'ljallangan o'quv qo'llanma* Moskva: Prosveshchenie, 1990. 223 sahifa.
9. **Zhuravin M. L., Menyshikov N. K.** *Gimnastika* Moskva: Akademiya, 2001. 448 sahifa.
10. **Petrov V. K.** *Maktabda gimnastika o'rgatish metodikasi* Moskva: Vlado, 2000. 448 sahifa.
11. **Talaga E.** *Jismoniy mashqlar ensiklopediyasi* Moskva: FiS, 1998. 412 sahifa.

12. **Kuramshin Yu. F. (tahririyati ostida)** *Fizik madaniyat nazariyasi va metodikasi: o'quv qo'llanma* 2-nashr, to'ldirilgan. Moskva: Sov. sport, 2004. 464 sahifa.
13. **Shlykov V. P.** *Inson harakatlari. Asosiy atamalar: o'quv qo'llanma* Yekaterinburg: UGTU-UI, 2001. 88 sahifa.
14. **Shlykov V. P.** *Asosiy gimnastika akrobatik mashqlarini o'rganish dasturlari* Yekaterinburg: UGTU-UI, 1985. 102 sahifa.

Mundarija	
KIRISH	2
1. GIMNASTIKA JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA	4
1.1. Gimnastikaning vazifalari, vositalari va metodik xususiyatlari	4
1.2. Gimnastika turlarining klassifikatsiyasi	10
2. GIMNASTIKA ZALI	21
2.1. Gigiyenik talablar va sport zallarini foydalanish qoidalari	21
2.2. Gimnastika jihozlari va yordamchi buyumlar	23
2.3. Sport zallari va jihozlarni ishlatish qoidalari	24
3. Gimnastika atamalari	26
3.1. Gimnastika atamalarining xususiyatlari	26
3.2. Gimnastika atamasiga qo'yilgan talablar	27
3.3. Atamalarni shakllantirish usullari va tasnifi	27
3.4. Gimnastika atamashunoslik qoidalari	30
3.5. Saf mashqlar atamasi	33
3.6. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar atamasi	34
3.7. O'tirish holatlari	39
3.8. Tayanish holatlari	42
4. TEGISHLI SHIKASTLANISHLARNI OLDINI OLISH	68
4.1. Sport va jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishda shikastlanishlarning tavsifi	68
4.2. Shikastlanishlarning sabablari va ularni oldini olish choralari	70
4.3. Xavfsizlik va yordamning shikastlanishlarning oldini olishdagi roli	72
4.4. Sport va jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridagi jarohatlar	73
4.5. Jarohatlanish sabablari va ularni oldini olish	75
4.6. Jarohatlarning oldini olish va yordamlashish usullari	76
5. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar	78
5.1. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarning tasnifi	78
5.2. Moslashuvchanlik	80

5.3. Maxsus chidamlilik	82
5.4. Chidamlilikni rivojlantirish bosqichlari	83
5.5. Chaqqonlikni rivojlantirish	84
5.6. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash bo'yicha metodik ko'rsatmalar	84
5.7. Jismoniy yuklamalarni tartibga solish	85
5.8. Xususiyatlari va vositalar bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish	87
5.9. Ommaviy rivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish va o'tkazish usullari	88
6. Maktabda Gimnastika darslari	93
6.1. Gimnastika darslarining turlari va tuzilishi	93
6.2. Darsning maqsadlari, vositalari va metodik qo'llanmalar	95
6.3. Darsning umumiy va motorli zichligi	99
6.4. Darsni tayyorlash va o'tkazish	102
7 SPORT GIMNASTIKA MUSOBAQALARI VA SPORT BAYAMLARI	105
7.1. Musobaqalarning pedagogik va targ'ibot ahamiyati	105
7.2. Sport musobaqalar turlari	106
7.3. Sport musobaqalarini hujjatlashtirish	107
7.4. Musobaqalarga tayyorgarlik bosqichlari	112
Glossariy	123
Test	125
Qisqartma so'zlar	137
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati	138

ВВЕДЕНИЕ	2
ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	4
1.1. Задачи, средства и методические особенности гимнастики	4
1.2. Классификация видов гимнастики	10
ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ЗАЛ	21
2.1. Гигиенические требования и правила использования спортивных залов	21
2.2. Гимнастическое оборудование и вспомогательные предметы	23
2.3. Правила использования спортивных залов и оборудования	24
ТЕРМИНЫ ГИМНАСТИКИ	26
3.1. Особенности терминов гимнастики	26
3.2. Требования к гимнастическим терминам	27
3.3. Методы формирования терминов и их классификация	27
3.4. Правила терминологии гимнастики	30
3.5. Термин «упражнения на месте»	33
3.6. Термин «общеразвивающие упражнения»	34
3.7. Положения для сидения	39
3.8. Положения для опоры	42
ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ СООТВЕТСТВУЮЩИХ ПОВРЕЖДЕНИЙ	68
4.1. Описание травм при занятиях спортом и физическим воспитанием	68
4.2. Причины травм и меры их предотвращения	70
4.3. Роль безопасности и оказания помощи в предотвращении травм	72
4.4. Травмы в спортивных и физических занятиях	73
4.5. Причины травм и их предотвращение	75
4.6. Методы предотвращения травм и оказания помощи	76

ОБЩИЕ РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ	78
5.1. Классификация общих развивающих упражнений	78
5.2. Гибкость	80
5.3. Специальная выносливость	82
5.4. Этапы развития выносливости	83
5.5. Развитие ловкости	84
5.6. Методические рекомендации по применению общих развивающих упражнений	84
5.7. Регулирование физических нагрузок	85
5.8. Проведение общих развивающих упражнений с учетом их особенностей и средств	87
5.9. Методы обучения и проведения массовых развивающих упражнений	88
ГИМНАСТИКА В ШКОЛЕ	93
6.1. Виды и структура гимнастических занятий	93
6.2. Цели урока, средства и методические рекомендации	95
6.3. Общая и моторная плотность урока	99
6.4. Подготовка и проведение урока	102
СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА: СОРЕВНОВАНИЯ И СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ	105
7.1. Педагогическое и пропагандистское значение соревнований	105
7.2. Виды спортивных соревнований	106
7.3. Оформление спортивных соревнований	107
7.4. Этапы подготовки к соревнованиям	112
Глоссарий	123
Тест	125
Сокращения	137
Список использованных источников	138

INTRODUCTION	2
GYMNASTICS IN THE PHYSICAL EDUCATION SYSTEM	4
1.1. The tasks, tools, and methodological features of gymnastics	4
1.2. Classification of gymnastics types	10
GYMNASTICS HALL	21
2.1. Hygienic requirements and rules for the use of sports halls	21
2.2. Gymnastics equipment and auxiliary items	23
2.3. Rules for using sports halls and equipment	24
GYMNASTICS TERMINOLOGY	26
3.1. Features of gymnastics terminology	26
3.2. Requirements for gymnastics terminology	27
3.3. Methods of forming terms and their classification	27
3.4. Rules of gymnastics terminology	30
3.5. The term "exercises in place"	33
3.6. The term "general developmental exercises"	34
3.7. Sitting positions	39
3.8. Support positions	42
PREVENTION OF RELEVANT INJURIES	68
4.1. Description of injuries in sports and physical education	68
4.2. Causes of injuries and measures to prevent them	70
4.3. The role of safety and assistance in preventing injuries	72
4.4. Injuries in sports and physical education activities	73
4.5. Causes of injuries and their prevention	75
4.6. Methods of preventing injuries and providing assistance	76
GENERAL DEVELOPMENTAL EXERCISES	78
5.1. Classification of general developmental exercises	78
5.2. Flexibility	80

5.3. Special endurance	82
5.4. Stages of endurance development	83
5.5. Development of agility	84
5.6. Methodological recommendations for applying general developmental exercises	84
5.7. Regulating physical loads	85
5.8. Conducting general developmental exercises with their features and tools	87
5.9. Methods of teaching and conducting mass developmental exercises	88
GYMNASTICS LESSONS IN SCHOOLS	93
6.1. Types and structure of gymnastics lessons	93
6.2. Goals of the lesson, tools, and methodological guides	95
6.3. General and motor density of the lesson	99
6.4. Preparation and conducting of the lesson	102
SPORT GYMNASTICS: COMPETITIONS AND SPORTS EVENTS	105
7.1. Pedagogical and promotional importance of competitions	105
7.2. Types of sports competitions	106
7.3. Documentation of sports competitions	107
7.4. Stages of preparation for competitions	112
7.5. The judging team of competitions	112
Glossary	123
Test	125
Abbreviations	137
List of References	138