

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI
“GIMNASTIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI” KAFEDRASI

Ma’ruza 2

Jihozlar, kiyimlardan foydalanish va musobaqa qoidalari



TOSHKENT-2017

Muallif:

O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti “Gimnastika va nazariyasi, uslubiyoti” kafedrasida dosenti Eshtayev A.K

Taqrizchilar:

O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti “Gimnastika nazariyasi va uslubiyoti” kafedrasida profesori Umarov D.X.

Ushbu ma’ruza matni birinchi bosqich talabalarini mutaxassislikka kirish bilan tanishtirish uchun mo’ljallangan.

Ushbu ma’ruza matni O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti ilmiy-uslubiy kengashida muhokama qilingan va nashr etishga tavsiya qilingan.

Mavzu: Jihozlar, kiyimlardan foydalanish va musobaqa qoidalari

R E J A:

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

Tayanch iboralar

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

1. Jihozlar va kiyimlarning xarakteristikasi

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

Ayollar sport gimnastikachining to`rtta ko`pkurash turlaridan va erkaklarni olti turidan har birida mashqlar soni yangi murabbiyga xaddan ziyod ko`rinadi va u ehtimol avval sarosimaga tushib qoladi. Ushbu gimnastikani asosiy qoidalariga kirish, bu sport turining barcha nozik tomonlarini ochibbera olmaydi, biroq sizga umumiy tasavvur bera oladi. Ushbu bobda umumiy ko`rinish, snaryadlar, ekipirovka va kiyimlarni ham kiritib ayollar va erkaklar sport gimnastikasi asoslarini ko`rib chiqamiz. Bundan tashqari, etiket (odob-ahloq, tarbiya) va musobaqa qoidalari to`xtalamiz, hikoyani xakamlik asoslari bilan yakunlaymiz¹.

Gimnastikada yosh chegaralari

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

Snaryadlar va ekipirovka

Snaryad – termini, gimnastikachilar musobaqalashishiga yordam beruvchi predmetni anglatadi. Odatda gimnastika zalidagi musobaqalarda qo`llanilmaydigan predmetni ekipirovka deyiladi. Snaryad na`munasi – baland-past qo`shpoya. Trapetsiya kabi hilma-hil matlar va straxovka kamarlari (belbog`lari) ekipirovkaga tegishli.

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

¹ Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011 by Human Kinetics, Inc. 20-bet

Snaryadlar va ekipirovka

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Batut. Ramaga prujinalar maxkamlangan, gorizontal to'rdan tashkil topgan sakrashlar uchun qurilma. To'r chiqish darajasidan kelib chiqib turli materiallardan tayyorlangan bo'lishi mumkin. Uning uzunligi taxminan 4,3m, eni esa 2,1m.ni tashkil qiladi².

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

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

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

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

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

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

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

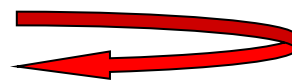
Kiyim

Rasmiy musobaqalarda ishtirok etish uchun faqat tartiblashtirilgan (reglamentlashtirilgan) tipdagi kiyimlar mumkin. Murabbiy oldindan o'quvchilarini mos kiyimlar predmetiga yo'llanma berishi kerak (mos kiyimlar haqida ma'lumot berishi kerak). Gimnastikachilar tomonidan kiyiladigan kiyimlar turi va sifat nazorati – ehtimoldagi jaroxatlanishlarni minimumga olib

² Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011 by Human Kinetics, Inc. 22-23-bet

kelishning eng oddiy usuli. Forma harakat erkinligini toraytirmasligi kerak, biroq keng kiyim ham xavfni oshirishi mumkin.

Quyida kiyimlarning ayrim na'munalari keltirilgan:



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

Futbolka sportcha shartlar tavsiya qilinadi.

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

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

Yuvelir buyumlarini taqish mumkin emas.

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

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

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

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

Murabbiyga maslaxatlar: *mavsum yoki mashg'ulotlar avvalida sportchilar va ularning ota-onalariga mashg'ulot kiyimlariga nisbatan talablaringiz hamda boshqa qoida va holatlar haqida xabar bering. buni ota-onalar majlisi vaqtida yoki jamoa uchun eslatma yordamida bajarish mumkin. barcha o'quvchilaringizni oldindan xabardor qiling, so'ng mavsum davomida asta-sekin qoidaga rioya qiling³.*

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

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

Musobaqalarga registratsiya

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

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

³ Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011 by Human Kinetics, Inc. 24-bet

2. Musobaqa qoidalari

Gimnastika qoidalari, musobaqa muammolarsiz o'tishi, boshqa alohida kishilar va klublarni nomunosib ustunlika ega bo'masliklari uchun, sportchilarga havfsiz sharoit yaratish uchun mo'ljallangan. Qoidani ulotqiring va musobaqalar tezda havfli tartibsizlik (xaos) qirolligiga aylanadi.

Musobaqalarda chigil yozdi mashqlari

Musobaqalarda birinchi bo'lib chigil yozdi mashqlari bajariladi. Ko'pgina musobaqalar 15dan 30daqiqagacha davom etadigan umumiy yoki ochiq chigil yozdi mashqlari bilan boshlanadi. Bu gimnastikachilar oddiy chigil yozdi, shu jumladan lokomotor va aerob (masalan yugurish) mashqlarini bajarishlari hamda cho'zilishlar, bazaviy elementlarni (chegaralangan muhitda bajarishning ilojisi borlari) takrorlashlari kerak degani. Bu vaqtda sportchilar snaryadlardan foydalanish huquqiga ega emaslar, biroq ularni o'lchamlarini tekshirishlari mumkin⁴.

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

Murabbiyga maslaxatlar. Mashg'ulotlarda musobaqaga o'xshash atmosferani yaratishga harakat qiling. Chigil yozdi mashqlari va chiqishlar muddatini chegaralashga urinib ko'ring. Ko'pkurash turlari bilan, sportchilar musobaqalashadigan tartibda shug'ulaning,chiqishlarni baholang. Ota onalar mashg'ulotlarni kuzatishlari uchun ularni sport zaliga taklif qiling. Saf tortib chiqishni, chiqishni qanday boshlashni tushuntiring. Bu sportchilarga musobaqalarga ma'naviy tayyor bo'lish va o'zlarini ancha ishonchli va qulay his qilishlariga yordam beradi⁵.

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

Musobaqa tartibi

Musobaqa boshlangunga qadar, vaqti chegaralangan chigil yozdi mashqlarini tugagagandan keyin 20 daqiqadan ortiq bo'lmagan vaqt o'tishi kerak. Zarur bo'lganda gimnastikachilar chigil yozdi uchun kiyimlarini leotardlar va musobaqa uchun kostyumlarga tezda almashtirib olishlari mumkin. Odatda saf bilan chiqish, ishtirokchilar, jamoalar, murabbiylar va xakamlarni tanishtirish uchun turnir boshlanishida bo'ladi. Bundan tashqari, gimnastikachilar ko'pkurash turlari orasida o'z guruhi tarkibida marsh bilan chiqishlari va

⁴ Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011by Human Kinetics, Inc. 25-bet

⁵ Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011by Human Kinetics, Inc. 26-bet

xakamga ko‘rinishlari kerak. Bu sportchilar bosh xakam oldida o‘zlarini ko‘pkurashning ushbu turida bellashishga tayyorliklarini ko‘rsatib yonma-yon qatorga saflanadilar degani.

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

Sportchi chiqishni boshlashdan oldin bosh xakam signal beradi. Gimnastikachi signal berilishi bilan chiqishni boshlashi kerak. U chiqishgacha xakam bilan salomlashishi va keyin xayrlashishi talab qilinadi. Salomlashish xakamlar brigadasi tomoniga burilishdan va bitta yoki ikkita qo‘lni ko‘tarishdan iborat (1, 2-rasmga qarang). Keyin sportchi vaqti chegaralangan chiqishga o‘tadi, yakunlagandan keyin xakamlarga tugatganligini bildirib xayrlashadi⁶.



Gimnastikada nima umuman mumkin emas

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

- Tadbirni o‘tkazish, yoki boshqalarni zavqlanishiga halal berish uchun anchagina noma‘qul yoki o‘rnida bo‘lmagan hatti-harakatlar (shu jumladan sportcha bo‘lmagan hulq-atvor; masalan, so‘kishlar, raqiblar ustidan kulish yoki xakam bilan baxslashish).
- Uyat harakatlar, shu jumladan raqobatchtlar tayyorgarligiga atayin halal berish, yoki zarar etkazishga urinish.
- Musobaqa natijalari bo‘yicha baxslashuv muolajasining birinchi instansiyasiga murojat qilishdan bosh tortish, jamoaga tanlovni tan olmaslik, jamoadosh o‘rtog‘ining hatti-harakatidan shikoyat qilish.

⁶ Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011 by Human Kinetics, Inc. 26-27-bet

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

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

Musobaqa zonasida etiket (odob-ahloq)

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

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

Murabbiy sifatida siz musobaqa qoidalarini tushunishingiz va xakamlar va ballarni olib tashlash tamoyillari haqida yaxshi tassavvurga ega bo'lishingiz kerak. Ko'pchilik holatlarda (chiqish uchun ballardan olib tashlash) agar murabbiy yoki jamoadosh o'rtog'i chiqishni bajarayotgan gimnastikachiga so'z signallari vositasida yordam bersa ballar olib tashlanadi. "Olg'a!", "Sen uddalaysan!" kabi ma'kullovchi so'zlar yaxshi albatta, biroq murabbiylar maslahati haqida qoidalardan chetga chiqmang. Siz sportchini chiqish vaqtida straxovka qilganingiz; snaryadda yoki uni yonida turganingiz; zarur bo'lganda straxovka qilmaganingiz; snaryadlar tg'risida qoidalarni bajarmayotganingiz uchun yana ochkolar olib tashlanishi mumkin⁷.

Tomoshabinlarga munosabat

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

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

⁷ Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011 by Human Kinetics, Inc. 28-bet

Sizning jamoangizda ota-onalar uchun boshqa tavsiyalar va majburiyatlar qabul qilingan bo'lishi mumkin, esdan chiqarman ular to'risida ham xabar bering.

innastikada musobaqa qoidasiga rioya qilish va chiqishlarni baholash uchun rasmiy shaxslar kerak. Rasmiy shaxslar va maxsus vakillar soni turnir mashtabi va darajasiga bog'liq. Rasmiy shaxslar ro'yxatiga kirishi mumkin:

Rasmiy shaxslar

Turnir direktori. Konkursni umumiy rejalashtirish, tashkil etish va o'tkazishga javobgar.

Turnir referisi. Kechiktirilgan xakamlik va texnik kuzatuvni ta'minlashga majbur. Referi turnir direktori va javobgar shaxs tomonidan tayinlanadi.

Xakam. Turnir darajasidan kelib chiqib, har bir musobaqaga bir yoki ikkita xakamlar brigadasi talab qilinadi. Odatda brigada bosh xakam va yordamchidan tashkil topgan, ayrim musobaqalarda to'rtta xakam qo'llanilishi mumkin

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

Xronometrchi. Mashqlar va qulashlar vaqtini qayd etadi.

Chiziq xakami. Erkin mashqlarda gilamdan tashqariga chiqish holatlarini aniqlaydi.

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

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

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

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

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

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

Baholash

Mashqlar majburiy va qo'shimcha elementlarni muvoffaqiyatli bajarilishi, ijro darajasi, artistizm va bajarilgan elementlarning murakkabligi, chiqishdan umumiy a'surotga asoslanib baholanadi. Ishtirokchi bahosidan xakamlar tomonidan xatolar uchun ballar olib tashlanishi mumkin⁸.

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

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

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

ADABIYOTLAR

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