

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

**KASBIY-PEDAGOGIK BILIM
VA KO'NIKMALARNI
GIMNASTIKA DARSIDA
SHAKLLANTIRISH**
(O'quv-uslubiy qo'llanma)

TOSHKENT – 2012

Muallif:

Umarov M.N. - pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.

Ishtayev D.R. – O`zDJTI gimnastika kafedrasining o`qituvchisi.

Taqrizchilar:

Salomov R.S. – pedagogika fanlari doktori, professor.

Yuldashev K.K.– dotsent.

O`quv-uslubiy qo`llanma, O`zbekiston Respublikasidagi oliy va o`rtamaxsus ta`lim o`quv yurtlari o`qituvchilari, talabalari va o`quvchilari uchun mo`ljallangan.

Mazkur qo`llanma O`zDJTI ilmiy-uslubiy kengash yig`ilishida muhokama qilingan va nashr uchun tavsiya qilingan.

© O`zDJTI nashriyot-matbaa
bo`limi, 2010 y.

KIRISH

Gimnastika – jismoniy tarbiya fakul'tetining o'quv rejasidagi asosiy tartiblardan biri hisoblanadi. Bu bosqichda asosiy o'rinni tayyorlanish uslubi (metodikasi) va asosiy gimnastika darslarining maktab, kollej, oliy o'quv yurtlarida o'tkazilishiga qaratiladi.

Asosiy gimnastika o'quv muassasasi o'quvchilarini jismoniy tarbiya majmuiy dasturining negiz qismidan va davlat standartlaridan iborat.

Kelajakda mamlakatimizdagi jismoniy tarbiya va sportning ommaviy o'sishi, O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti kafedralarida tayyorlangan mutaxassislarning ta'minotiga bog'liq.

Ishning samaradorligi ularning mutaxassis – o'qituvchi va ommaviy jismoniy sog'lomlashtirish ishlarini tashkil qilish mahoratiga bog'liq.

Gimnastikaning ommaviy turlari sohasidagi mutaxassis o'z faoliyatida, aniq shartlardan kelib chiqqan holda individual (yakka tartibda) va guruhlarda turli uslub (metod) lar bilan mashg'ulot o'tkazilishi; turli jinsga mansub shaxslarga majmuiy mashg'ulotlarni tavsiya qilishi; musobaqalar tashkil qilish gimnastika bayramlari o'tkazishi lozim. Bu sohadagi uzliksiz mashg'ulotlarni talabalar nazariy rejadagi ma'ruza darslarida va mustaqil gimnastika bo'yicha darsliklarida dasturiy materiallarni o'rganib, tavsiya qilingan adabiyotlarni uslubiy (metodik) seminar va amaliy mashg'ulotlardan oladilar.

Gimnastika bosqichining dasturida shunday bo'lim va mavzular o'rganilishi ko'zda tutilganki, bunda mutaxassisga gimnastikaning tarixiga oid savollar uning jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni va ahamiyatiga aniq yo'nalish olishga yordam beradi.

Nazariy va amaliy bosqichlarini o'rganib talabalar gimnastikaning katta imkoniyatlari haqida tushunchalarga, gimnastika uslubini bilish esa ularning mutaxassis tayyorgarligi tizimidagi negiziga ega bo'ladilar.

Institut bitiruvchilari mamlakat aholisi jismoniy tarbiyasini amalga oshirish, gimnastik mashg'ulot bilan shug'ullanuvchilarni o'qitishi, umumta'lim maktablar va kasb-hunar kollejlarda, oliy va o'rta maxsus o'quv muassasalarida, korxonalarining jismoniy tarbiya jamoalarida, jismoniy sog'lomlashtirish klublarida, davolanish muassasalari va boshqa tashkilotlarda gimnastika bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etishi va o'tkazishi lozim.

Gimnastik yo'nalishli jismoniy tarbiya o'quv mashg'ulotlari, mashg'ulotning asosiy shakli bo'lib, turli ixtisoslikdagi o'quv muassasalarida jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy pedagogik tayyorgarliklari darajasini aks ettiruvchi etakchi kriteriy (baholovchi) laridan hisoblanadi. Lekin, ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlillari shuni ko'rsatadiki, bugungi kunda o'quv mazmunini rejalashtirish mahoratini aniq va uzluksiz ochuvchi, mashg'ulot va mustaqil mashg'ulotlarda an'anaviy va noan'anaviy mashq turlarini o'rgatish va qo'llash, zamonaviy uslub va vositalarni o'z ichiga jamlovchi darsliklar mavjud emas.

Ommaviy gimnastika turlarining farqliligi – ularning ommaviy tushunilishida gimnastika bog'cha yoshidan to keksa yoshdagilarga ommalasha boraoladi. Lekin, maktab va kasb-hunar kolleji o'quvchilarini o'qitish jismoniy tarbiya o'qituvchilarining dolzarb ishi.

Umumta'lim va kasb-hunar maktablarining isloxat qilinishi bilan mutaxassis jismoniy tarbiya sohasida gimnastikani barcha sinflarda o'qitishga tayyor turishi lozim, bu degani sog'lomlashtiruvchi gimnastikaning hamma negiz turlarini bilishi, uning barcha vositalarini keng diapazonli (bilim saviyasi) yoshdagilar (6-17 yoshgacha) bilan ishlashda foydalanishni bilishi lozim. Gimnastika vositalari so'zsiz, bolalar, o'smir va kollej o'quvchilarining jismoniy tarbiyasida samarali hisoblanib ularning sog'liqlariga jismoniy sifatlarning rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

So'nggi yillarda gimnastika yangi noan'anaviy turlari bilan boyitildi. Bular: ritmik gimnastika, atletik gimnastika, stretching, sheyping, ayrobika, ushu, xatxa–yogo va boshqalar. O'quvchilarning asosiy bilimlariga darslarda zamonaviy o'qitish vositasi va uslublarini ishlatilishiga talab kuchaydi.

O'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida umumiy va kasbiy pedagogik jismoniy tayyorgarlikni jiddiy masalalari hal qilinmoqda. Katta yoshdagilar sog'lomlashtirish gimnastikasida (badantarbiya, ayollar, ritmik, atletiklar) qiyinchiliklar ko'proq.

O'qituvchi turli yoshdagi turli xohish-istak va imkoniyatli shaxslar bilan ishlar ekan, bolalar va turli kasb egalari bilan ta'lim-tarbiyaviy ishlarini samarali olib borishda keng va chuqur bilim kerak bo'ladi.

Jismoniy tarbiya instituti pedagogik ixtisoslik o'quv muassasasi. Gimnastika bosqichini o'rganish jarayonida talabalar kerakli darajada umumpedagogik bilim va ko'nikmalarga ega bo'ladilar. Gimnastika bosqichini o'rganish oliygoh o'quv rejasida ko'zda tutilgan boshqa

tartibdagi o'zaro bog'lanishli kafedralararo bog'lanishlarning muhim vazifasi hisoblanadi.

Gimnastikaning samarali turlarini keng xalq orasida tashviq qilish va singdirish vazifalarini ommalashtirish maqsadida talabalar quyidagi o'qitish uslubini bilishlari lozim, aynan:

- mashg'ulotni yuqori darajada olib borishlari;
- mashqlarni ritmik tuzilishi yaqqol ko'rsatilgan musiqa hamrohligida olib borish ko'nikmalariga ega bo'lish;
- barcha gimnastik inventar (jihaz) va moslamalarni ishlata bilish;
- mashqlarni aylana usulli bajarilishini qo'llab o'rgatish.

Gimnastika mashg'ulotlariga qiziqishni o'rgatish uchun ularning o'tkazilishini o'yin tarzida va musobaqa uslublarini bilish lozim, shuningdek, gimnastik mashqlarni, sportning boshqa turi mashqlari bilan birga olib borish lozim. O'qituvchilar mashg'ulotlarni ko'rgazmali turlaridan foydalanishni bilishi shart; masalan, bayramlardagi ko'rgazmali chiqishlar, "Barkamol avlod", "Umid nihollari", "Unversiada" dasturlari bo'yicha spartakiadalarda, "Salomatlik kuni" kabi ommaviy tadbirlarda, "Alpomish va Barchinoy" normativlarini topshirishda va hokazo.

Gimnastikaning ommaviy turlari bo'yicha mutaxassisni tayyorlashda tashkilotchining sifatli tarbiyasiga alohida e'tibor qaratildi.

Yuqorida aytilganlardan kelib chiqqan holda asosiy gimnastikaning mashqlarini o'rgatish uslub va shakllari rang barangligi, ularni tadbiiq etish usullari, murakkabligiga qarab yakka tartibda (individual) saralashning imkonligi qiziqish va xohishni ayonliligi, mashg'ulotning yuqori natijaliligi - bu guruh mashqlarni haqiqatdan ham jismoniy tarbiyaning noyob vositasiga aylantiradi.

Shakllanishning samarali masalalarini hal qilishga qaratilgan barcha izlanishlar jismoniy tarbiya va sport sohasidagi bo'lajak mutaxassislarda yuqori darajadagi kasbiy mahoratini tashkil qilish va gimnastika bo'yicha o'quv mashg'ulotlarini yuqori ilmiy-nazariy darajada o'tkazilishi dolzarb va amaliy maqsadga muvofiqdir.

Taxmin qilish mumkinki gimnastika bo'limiga ixtisoslashtirilgan talabalarining kasbiy-pedagogik bilim va ko'nikmalarining shakllanishi to'g'ridan to'g'ri uslubiy va amaliy mashg'ulotlarning savodli qurilganligidan va ularning olgan bilimlarini bosqich dasturining bo'limlari bo'yicha pedagogik amaliyoti jarayonida amalda qo'llanishiga bog'liq.

Talabalar kasbiy pedagogik bilim va ko'nikmalarining shakllanishiga ishlab chiqilgan variantlari;

- har bir gimnastika ixtisosligi talabasi bilishi lozim bo'lgan kasbiy-pedagogik bilim va ko'nikmalar darajasini oshirishga;
- bilim va ko'nikma shakllanishi ketma-ketligini aniqlashga;
- ma'lum samarali darajada ayrim bilim va ko'nikmalarning shakllanishi uchun kerak bo'lgan vaqtni aniqlashtirishga;
- o'quv amaliyot bo'yicha mantiqan mazmunli mashg'ulotni rejalashtirishga;
- o'quv amaliyotini o'tkazish uslubini tashkil qilish va o'tkazishga;
- o'tkazilgan mashg'ulotlar natijasini baholashning qulay va ob'ektiv shakl va uslubini aniqlashga imkon beradi:

I. Kasbiy pedagogik ko'nikma va malakalarni shakllantirish uchun quyidagilar zarur:

- jismoniy tarbiya institutidagi har bir talaba o'rganishi zarur bo'lgan kasbiy- pedagogik ko'nikma va malakalar hajmi;
- ko'nikma va malakalarni shakllantirish izchilligi;
- zaruriy sifat darajasidagi ko'nikma va malakalarni shakllantirish uchun talab etiladigan vaqt;
- o'quv amaliyoti bo'yicha mashg'ulotlarni eng ma'qul mazmuni;
- o'quv amaliyotini oqilona tashkil etish va o'tkazish uslubiyati;
- o'tkazilgan mashg'ulotlar natijalarini baholashning eng qulay va ob'ektiv shakllari va usullari.

II. Kasbiy-pedagogik ko'nikma va malakalarni shakllantirish izchilligi turli omillarga bog'liq holda belgilandi.

Mazkur omillar quyidagilardan iborat:

1. Talaba oliygohda ta'lim olish davomida o'zlashtiradigan bilimlar hajmi.
2. Berilgan mashq turi bo'yicha talabalarni texnik tayyorgarligi.
3. Kingadir biror mashqni o'rgatish uchun, uni puxta o'zlashtirish kerak.
4. Vazifalarni bajarish qulayligi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni uzluksiz usulda o'tkazish muayyan mushkullikka ega. Bu mashqlarni ilgari oson, oddiy sharoitda o'tkazmagan talabalar uchun bunday vazifa juda mushkil bo'lishi mumkin. Shunga bog'liq ravishda, 1-bosqich talabalari tomonidan umumrivojlantiruvchi mashqlarni uzluksiz usulda o'tkazish muammosini ularni tayyorgarligi va qobiliyatlari darajasiga qarab yechish lozim.

5. Pedagogik usullar xilma-xilligi va mushkilligi.

Bir yoki xatto bir nechta mashg'ulot davomida ham, musiqa jo'rliigi bilan birgalikda o'z vaqtida buyruq (komanda) berish qobiliyatini o'zlashtirib bo'lmaydi. Shuningdek, bir yil davomida talabani gimnastik uskunalarda barcha mashqlarni bajarish (institut dasturi hajmida) da shug'ullanuvchilarga yordam berishga o'rgatish mumkin emas.

6. Ijobiy "ko'chirish" (malakalar egallashuvi) omili.

Bir turdagi mashqlarni o'tkazish borasidagi pedagogik qobiliyatlar (malakalar) ba'zan, boshqa turdagi mashqlarni o'tkazishda ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Masalan, saf mashqlarini o'tkazishda talabchanlikni namoyon eta olish qobiliyati talabada, u harakatlanish turlari yoki umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rganayotganda ham saqlanib qoladi.

7. Pedagogik ko'nikma va malakalarini shakllantirish jarayonini algoritimlash. Bunda qisqa vaqt ichida eng kam quvvat sarfi bilan talabalarga har xil turdagi mashqlarni o'rgatish qobiliyatini ta'minlab beruvchi, alohida mashqlarni o'zlashtirish izchilligi nazarda tutiladi.

8. Pedagogik amaliyot muddatlari. Maktabda pedagogik amaliyotni o'tashdan oldin talaba zaruriy kasbiy-pedagogik ko'nikma va qobiliyatlar minumimiga ega bo'lishi kerak. Bu bilimlarsiz unga mashg'ulot o'tkazish ruxsat etilmaydi. Aks holda, bu xavfli bo'lishi mumkin. Pedagogik amaliyot muddatlari pedagogik ko'nikma va qobiliyatlar shakllanishini mantiqiy izchilligiga bir qadar zid keladi. Murabbiy bu muddatlarni o'zgartira olmasligi sababli, u talabada hech bo'lmasa, eng zaruriy ko'nikma va malakalarni shakllantirish uchun imkon izlashi lozim.

I. Gimnastikaning ommaviy turlari sohasidagi mutaxassisning tavsifnomasi

1.1. “Gimnastika” bosqichining asosiy vazifalari

Bosqichning asosiy vazifalaridan biri maxsus kasbiy bilim va ko'nikmalarni o'zlashtirish jarayonini internatsional tinchliksevarlik va demokratik dunyoqarash tarbiyasi bilan birlashtirishdir.

Gimnastika bosqichining o'tkazilish vaqti talabalarning dunyoqarashlarini aniq mazmun bilan to'ldirilishining katta imkoniyatlarini ochib beradi. Gimnastikaning turli milliy tizimini tarixiy bahosi (nemis, sokol, fransuz, shved va boshqalar) ularning yo'naltirilganligini ko'rsatishga imkon beradi.

Shu tariqa, gimnastika misolida, nazariy bo'limini o'rganishda va amaliy qismida talabalarning ijtimoiy-siyosiy, psixologik-pedagogik, uslubiy biologik, shuningdek amaliy sport tartiblarini o'rganishning keng imkoniyatlari mavjud.

Gimnastika bosqichlarida yangi bilim olinib, olingan umumpedagogik xususiyatli bilim va ko'nikmalar o'quvchilarning tarbiyaviy ishlariga tegishli, shug'ullanayotgan jamoa bilan muloqot usul va uslublarini tashviqot va targ'ibot ishlarini mustahkamlashga qaratilgan.

Gimnastika bosqichini o'rganish quyidagilarni ko'zda tutadi: mutaxassis gimnastikaning ommaviy turlari asosiy vositalarni bilishi lozim. Bunda umumrivojlantiruvchi, safda yurish, ko'rgazmali mashqlarni amaliy o'zlashtirishi lozim.

Snaryadlarda (turnik, bruslarda) bajarilgan mashqlar o'quv dasturining tayyorgarlik va sport bo'limiga kiradi. Sakrash, badiiy gimnastika mashqlari, erkin va akrobatik mashqlar gimnastikaning asosiy vositalari qatorida o'rganiladi. Bunda asosiy diqqat talabalarning tayyorgarligi u yoki bu mashqlarni o'rganishga emas, balki mashqlarni o'zlashtirishdagi bilim va ko'nikmalarni jamlashdan iborat. Bu bosqichning juda keng bo'limi bo'lib, o'zida nazariy va amaliy qismlarni mujassamlashtiradi.

Buyruq (yo'naltirish) ni ko'rsatish, tushuntirish, xatolarni tuzatilishi, o'zlashtirish bo'yicha pedagog nazorati, qatnashuvchilarning ahvoli, xavfsizlik choralari fan bo'yicha o'quv mashg'ulotlarning aniq mavzular ro'yxati emas.

Gimnastikaning turlari va turli mashg'ulotlar shakllarini o'rganishda yoshi va jinsini hisobga olgan holda bilim va ko'nikmalar egallanadi. Mashg'ulot joyi, tartibi va jihozlari, shikastlanishni oldini olish - gigiena

bosqichlaridan sport jihozlari, sport meditsinasi mashg'ulotlari bilan to'ldirilgan fan mavzusidir.

Shaxsiy harakatli tayyorgarlik amaliy mashg'ulotlarda gimnastik mashqlarning yuqori bilim va ko'nikma darajasigacha o'zlashtirilishi natijasida amalga oshiriladi. Bu kelajakda ko'rgazma vazifasini o'tab, ayniqsa, yosh mutaxassis ishida juda muhim. Bundan tashqari asosiy va fakultativ mashg'ulotlar hisobidan gimnastika bo'yicha shaxsiy sport tayyorgarlik imkoniyatlari oldidan ko'rib chiqiladi.

Gimnastik tayyorgarlik jismoniy tayyorgarlik me'yorini topshirishga yordam beradi. Mashqlarni amaliy o'zlashtirilishi his tuyg'u va kuchli irodani namoyon etgan holda jismoniy tarbiyaning noyob vositasi hisoblanadi. Institutda gimnastika bo'yicha bunday mashg'ulotlar o'tkazilishi hissiyotli, jozibali va mazmunli bo'lishi lozim.

1.2. Gimnastika – o'quv ilmiy tartib

Gimnastika bosqichida uni majburiy o'rta va kasbiy ta'lim, maxsus, o'rta va oliy ta'lim tizimida o'quv fani sifatidagi ahamiyati o'rganiladi.

Gimnastik me'yorlar "Alpomish va Barchinoy" majmuasi mazmuniga kiritilgan.

Mamlakatimizda gimnastika aholining ommaviy jismoniy - sog'lomlashtirish ishlaridagi muhim vositasi sifatida rivojlanmoqda.

Gimnastika ilmiy tartib sifatida ilimning jismoniy tarbiya qismi bo'lib, jismoniy rivojlanish va inson kamolotini gimnastika mashqlarining vosita, uslub va shakllarni tashkil qilish qonunlari yordamida o'rganiladi.

Ommaviy gimnastika turlari sohasidagi ilmiy tadqiqotlar eng avvalo, mashqlar samaradorligi va ommabopligini asoslash, ularni shug'ullanuvchilarga ta'sir ko'rsatishini baholash bilan bog'liq. Bunda izlanishning uslublaridan tashqari qator fiziologik, psixologik, biomexanik va matematik uslublar qo'llaniladi.

Shuni ta'kidlash kerakki, gimnastika oliygohining jismoniy tarbiya va fakultetlarida o'quv fani bo'lib, jismoniy tarbiya o'qituvchilarining malakali tayyorgarligida muhim rol o'ynaydi.

1.3. O'sib kelayotgan avlodning umumiy jismoniy tarbiyasi tizimidagi gimnastikaning o'rni va ahamiyati

Erkin va mustaqil davlat sharoitida jismoniy tarbiya mamlakatimiz iqtisodiy va himoya potensialini (ehtiyojini) o'stirish, insonlarning

ma'naviy ehtiyojlarini qondirishi va ularning sog'liqlarini mustahkamlashi lozim.

Ommaviy jismoniy tarbiya va sportning o'sishi bo'yicha uzoq muddatli maqsadli dasturini amalga oshirish muhim masalalarini echishda gimnastika, uning amaliy cheklanmagan ko'p qamrovli mashqlar bilan asoslangan imkoniyatlarining asosiy vositalari hisoblanadi.

Gimnastika – jismoniy tarbiyaning harakatli va ko'p qirrali vositalaridan biri hisoblanadi. Bu spetsifik mashqlar va uslubiy ko'rinishlar tizimi bo'lib, jismoniy tarbiya, ta'lim, jismoniy tayyorgarlik, sog'lomlashtirish, qayta tiklash, davolanish, hayotiy zarur ko'nikmalar: himoya va amaliy ma'nodagi maqsadda qo'llaniladi.

Gimnastika mashg'ulotlaridagi mashqlarning tushunarligi, samaradorligi va hissiyotlilik natijasida ko'p masalalar a'lo tarzda yechiladi.

Gimnastika mashg'ulotlarida quyidagi masalalar yechiladi:

1. Organizmning garmonik (uyg'unlashgan, kelishgan holda) va funktsional (harakatga keltiruvchi) rivojlanishi maqsadida ta'limiy rivojlantiruvchi ta'siri ostida harakat qobiliyatini mustahkamlash va jismoniy sifatlarning tarbiyasi;

2. Organizmning hayotiy faoliyatini oshirish, charchoq qoldirish va ishlash qobiliyatini (IQ) tiklash, sog'liqni mustahkamlash, kasbiy va boshqa kasalliklarni davolash va oldini olish maqsadida sog'lomlashtirish ta'siri;

3. Amaliy tushadigan hayotiy zarur asosiy harakatlantiruvchi bilim va ko'nikmalarini o'zlashtirish;

4. Shaxsning axloqiy, irodaviy va estetik sifatlarini tarbiyalash;

5. Sport dasturlarini turli qiyinchiliklarining bajarilishini o'zlashtirish.

Bizning mamlakatimizda davlat va mustaqil faoliyatlari jamoa shaklidagi mashg'ulotlarni tashkil qilish bir-biri bilan uyg'unlashib, bir-birini to'ldirib boradi. Jismoniy tarbiyaning davlat dasturi gimnastikani majburiy mashg'ulotlarning asosiy vositasi sifatida bolalar bog'chasida, maktab, kasb-hunar kollejlari, oliy o'quv yurtlarida, harbiy xizmatchilar bilan ishlashni kiritishni ko'zda tutadi.

Mustaqil faoliyatli mashg'ulotlar, o'qish, ishlash va yashash joylarida amalga oshiriladigan, gimnastika bo'yicha to'garak, seksiya va klub ishlarida keng aholi miqyosida o'tkazilishini ta'minlaydi. Gimnastik normativlar (tartiblar) "Alpomish va Barchinoy" majmuiga kiritilgan.

Asosiy o'rin gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi, umumiy jismoniy tayyorgarligiga qaratiladi (UJT). Gimnastikaning ayollar, ritmik, sheyping, akrobatika, atletik gimnastika, "Gimnastrada" va boshqa turlari tobora mashhur bo'lib bormoqda.

Dunyo miqyosida sport va badiiy gimnastika, akrobatlarning vakillari katta sezilarli yutuqlarga erishdilar. Bir necha bor olimpiada o'yinlarining, Jahon va Yevropa chempionatlari g'oliblari va sovrindorlari bo'lganlar.

O'zbek maktabi turli davlatlarda gimnastikaning rivojlanishida katta hissa qo'shmoqdalar.

1.4. Gimnastikaning metodik (uslubiy) xususiyati

Gimnastika uslubiyati maxsus mashqlarga asoslangan usullar yig'indisidan iborat. Bunday maxsus xususiyat, u yoki bu gimnastika mashqlarini gimnastikaning turlariga kiritilishiga yordam beradi. Boshlang'ich va oxirgi holat, yo'nalish va harakat amplitudasi, mashqlar kuchlanishi tavsifi aniq ko'rsatiladi.

Harakatning standart dasturi tufayli o'qitish, shakllanish va mustahkamlash uchun yanada afzalroq sharoitlar yaratilmoqda.

Gimnastikaning metodik (uslubiy) xususiyatiga:

1. Organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatish.

Tayanch-harakatlantiruvchi apparatning barcha qismlariga organizmning turli funksional ahvoli tizimiga va organizmning hayotiy faoliyati umumiy darajasiga ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar tanlanadi. O'quv jarayonida funksional tayyorgarlikning harakatlantiruvchi ko'nikmalarini o'zlashtirish, shuningdek, kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik, epchillik kabi jismoniy sifatlarni mustahkamlashtirish masalalari yechilmoqda.

2. Mashqlar xilma-xilligi gimnastikaning vositasidir.

Gimnastikaning afzalligi, undagi amaliy jihatdan cheklanmagan turli mashqlar gimnastik vositalarning soniga bog'liq.

Jismoniy tarbiya va sportni mustahkamlashtirish jarayonida yuzaga keladigan barcha vazifalarni sog'lomlashtiruvchi, ko'rgazmali, sport xususiyatli gimnastik mashqlarni turli kuchlanish darajalarini qo'llash yordamida hal qilish (bartaraf qilish) mumkin. Eng oddiy oldinga engashish boshlang'ich holat bilan biroz o'zgartirilishi (oyoqlarni birlashtirib turish yoki oyoqlarni keng qo'yib yoki o'tirgan holda), gavnani aylantirib, qo'llarning qo'shimcha harakatlari bilan sherik yordamida va

hokazo. Bu holatda har bir engashishning ko'rinishlari mustaqil mashq hisoblanadi, chunki uning ijrosi avtonom vazifani hal qiladi.

Gimnastikaning ko'pgina ko'rinishlarida alohida mashqlar emas, balki uning majmualaridan foydalaniladi. Gimnastika darslarida mashqlarning keng qamrovli turlaridan foydalaniladi, shu bilan birga snaryadlarda (turnik va bruslarda) ham.

Gimnastikaning sport turlarini ko'p qirraliligi turli ko'rinishli sportchilarni tayyorlanishiga hos.

3) Mashqlarni tanlash ta'siri. Ayrim xususiyatlarning rivojlanishi bo'yicha uchrab turadigan kichik vazifalar – mushaklarning ayrim guruhlari, suyaklar, mustahkamlanishi, organizmning ayrim funktsiya qismlarini qayta tiklash vazifalarini, gimnastik mashqlarning tanlanishi, ularning uslubiy qo'llanishi bilan hal qilish mumkin.

Mashqlarning makon va vaqtga oid hamda kuch xususiyatlarini qattiq tartiblashtirish (reglamentatsiya) gavdaning turli qismlari va a'zolariga mahalliy (lokal) ta'sir ko'rsatishiga imkon beradi. Mazkur imkoniyatlar, xususan, davolash jismoniy tarbiya, maxsus jismoniy tayyorgarlik, boshqa sport turlarida qo'llaniladi.

Mashg'ulotlar reglamentatsiyasi va yuklamani aniq tartibga solish.

Gimnastika uslubiyati nafaqat harakatlar dasturini aniq reglamentatsiyasi bilan, balki, mashg'ulotlarni tashkillashtirish, mashqlarni me'yorlash va yuklamalarni tartibga solishga nisbatan qattiq cheklanishlar bilan ham ajralib turadi.

Harakatlarni bajarish shaxsning ma'naviy va irodaviy hslatlarini tarbiyalash, jamoaviy harakatlar bilan uyg'unlikda o'quv jarayonini individuallashtirish bilan bog'liq ko'pgina pedagogik vazifalar gimnastika bilan shug'ullanishning ananaviy rivojlantirilgan shakllari, eng avvalo, dars shakli yordamida yaxshi hal etiladi.

Mashg'ulotlarni dars shakllari zalda intizom va tartibga rioya qilish, ayniqsa guruhli mashqlarda hamda yordam berish va ehtiyotlashda o'z harakatlarini sheriklarining harakatlari bilan muvofiqlashtirishni talab etadi.

O'quv jarayonini reglamentatsiyasi o'qitishni turli xil uslubiy usullari bilan birgalikda harakatlanish ko'nikmalari va malakalarini o'zlashtirish hamda takomillashtirishni taraqqiy etishni ta'minlaydi.

Mashg'ulotlarda yuklamani tartibga solish mashqlarni tanlash, ularni navbat bilan bajarish, takrorlash, sur'atni o'zgartirish, og'irliklarni qo'llash orqali amalga oshiriladi.

Mashqlar mazmuni hajmi va jadalligini o'zgartirish imkoniyatlarini bunday qo'llash ularni har xil tayyorgarlik darajasiga ega turli yoshdagi shug'ullanuvchilar bajarishi uchun yengillik va qulaylik yaratadi.

Mashqlarni murakkablashtirish va kombinatsiyalashtirish aynan bir xil mashqlarni turli maqsadlarda qo'llash imkoniyati

Gimnastikada mashg'ulotlar jadalligini oshirishni tipik o'ziga xos usuli – yanada murakkab, qiyin mashqlarni o'zlashtirish, mashqlarni murakkablashtirish (ularni bajarish sharoitlari dastlabki va yakuniy holatlar, bajarish tezligini o'zgartirish hisobda mashqlarni turli murakkablik darajasidagi kompozitsiyalarga birlashtirish umumrivojlantiruvchi mashqlar uskunalarda bajariladigan mashqlar majmualari yordamida) hisoblanadi. Yangi elementlar, o'ziga xos (original) kompozitsiyalarni yaratishda murabbiy va o'quvchining ijodiy qobiliyatlari namoyon bo'ladi.

Shaklan bir xil mashqlar turli maqsadlarda qo'llanilishi mumkin. Masalan: belgilar bo'yicha sakrashlarni bolalar urinishlarini harakat aniqligi bilan muvofiqlashtirish maqsadida o'zlashtiradilar. Xuddi shu sakrashlarni harakatchan o'yinda mashg'ulotga bo'lgan qiziqishni oshirish uchun, estafeta yoki jamoalar musobaqalarida irodaviy hislatlar, hamkorlik tuyg'usini tarbiyalash maqsadida qo'llash mumkin. Aynan bir xil mashqlarni bajarishda jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha vazifalar yoki mashqlarni tanlovlar, musobaqalarda namoyish etish maqsadida harakatlarni bajarish saviyasini mukammallashtirish bilan bog'liq bo'lgan estetik toifadagi vazifalar belgilanishi mumkin.

Shu tariqa, gimnastikaning birgalikda ko'rib chiqilayotgan uslubiy xususiyatlari dastlab, jismoniy tarbiyada "Gimnastik usul" sifatida yuzaga kelgan - qattiqan reglamentlashtirilgan mashq usulini qo'llashning keng imkoniyatlari haqida guvohlik beradi.

1.5. Gimnastika vositalari tavsifi

Jismoniy tarbiyaning umumiy maqsadlariga muvofiq holda, gimnastika vositalarini qo'llashning uchta asosiy yo'nalishi belgilangan:

- odamni umumiy jismoniy rivojlantirish jarayoni (uning harakatlanish xususiyatlarini namoyon bo'lish ko'lamini kengaytirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish darajasini oshirish) da gimnastik mashqlarni qo'llash;

- mehnat va kundalik amaliyotlarida zarur bo'lgan, hayot uchun muhim ko'nikmalarni shakllantirish uchun gimnastik vositalarini qo'llash;
- jadal jismoniy tayyorgarlik va sport amaliyoti jarayonida murakkab gimnastik mashqlarni o'zlashtirish.

Gimnastik mashqlar an'anaviy tarzda gimnastika vositalari deb ataluvchi quyidagi mashq guruhlariga birlashtiriladi:

1. Saf mashqlari;
2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM) ;
3. Amaliy mashqlar;
4. Erkin mashqlar;
5. Badiiy gimnastika mashqlari;
6. Akrobatik mashqlar;
7. Sakrashlar;
8. Snaryadlarda bajariladigan mashqlar.

Gimnastika vositalarini bunday guruhlanishi u yoki bu vazifalarni yechish uchun zaruriy mashqlarni tanlashni yengillashtiradi.

Asosiy gimnastik vositalarni qisqacha ta'riflab o'tamiz.

Saf mashqlarining pedagogik ahamiyati va tavsifi

Gimnastika bo'yicha darsliklarda saf mashqlari u yoki bu safda shug'ullanayotganlarning hamkorlikdagi yoki yakka tartibdagi harakatlari sifatida ko'rsatilgan. Saf mashqlari yordamida jamoaviy harakatlar va sur'at tuyg'usini tarbiyalash vazifalari muvaffaqiyatli hal etiladi; intizom va uyushqoqlik oshadi.

Bunda saf mashqlari – saflanish, qayta saflanish, saf orasini ochish va safga birlashishning eng tejamkor usullari, o'quvchilarni zal yoki maydoncha bo'ylab joyini o'zgartirishi ekanligi alohida ta'kidlab o'tiladi. Ular tufayli butun mashg'ulot davomida o'quvchilar harakatlarining tartibliligi va yuqori darajada uyushganligi saqlanib qoladi. Shu bilan bir vaqtda, harbiy, amaliy ko'nikmalar (saf va oddiy yurishlar, emaklab yurish, emaklab o'tish usullar va hokazo) ni o'zlashtirish bilan bog'liq vazifalar o'z yechimini topadi.

O'quvchilar "Saf Ustavi" bilimlarini egallaydilar.

Saf mashqlari mushaklarni asta sekin va o'rtacha qizitish vositasi bo'lib xizmat qiladi; shuningdek, to'g'ri qaddi-qomatni shakllanishiga yordam beradi, o'quvchilarni emotsional kayfiyatini tartiblashtiradi.

Buni doimiy harbiy xizmatchilar qaddi-qomati misolida yaqqol ko'rish mumkin. Ko'plab shug'ullanuvchilar ishtirok etishi mumkin

bo'lgan joyga o'zgartirish harakatlari turli xil shakllarda bo'lishi tufayli, saf mashqlari ommaviy gimnastika namoyishlarining asosiy tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Barcha saf mashqlari to'rtta kichik guruhga bo'linadi (1- jadval).

1-jadval

Saf gimnastika mashqlari jismoniy tarbiya vositalari sifatida

<i>№</i>	<i>Saf mashqlari</i>	<i>O'qitish uslublar, o'tkazish usullari</i>	
1.	Saf - kolonna (masofa, yo'naltiruvchi, oxiriga) Qator (interval "oraliq", yon tomonlar, front, orqa tomon va.h.k.)	Uslublar : 2. Ko'rsatish. 3. Tushuntirish. 4. Amaliy bajarish. 5. Yaxlit. 6. Qisimlarga bo'lib o'rgatish.	
2.	Saflinish usullari. Komandalar - (og'zaki buyruqlar) "Saf torting!", "Tekislaning", "Rostlaning", "Erkin!", "To'xtang!", "Tarqaling!"		
3.	Saflinishlar. Qatorga saflinish. Kolonnaga saflinish. Joyida turib burilish.		
4.	Qayta saflinishlar. Bir qatordan ikki qatorga qayta saflinish. Ikki qatordan bir qatorga qayta saflinish. Bir qatordan uch qatorga qayta saflinish. Qatordan pog'onasimon qayta saflinish. Qatordan kolonnaga yelka bilan kirish orqali qayta saflinish. Bitta kolonnadan ikkita kolonnaga saflinish. Aylanasimon burilishdan so'ng bitta kolonnadan ikkita kolonnaga qayta saflinish. Bitta kolonnadan uchta (to'rtta) kolonnaga pog'onasimon qayta saflinish. Burilish va to'planish orqali qayta saflinish.		
5.	Saf orasini ochish va zich saflinish. Guruh orasini ochish. a) juftlama qadam bilan; b) Saf Ustavi bo'yicha; v) buyruqqa binoan; g) yelka bilan kirish orqali (chapga, o'ngga) saf orasini ochish; d) akrobatik mashqlarini qo'llash bilan saf orasini ochish Guruhni zich saflinishi. Teskari tartibda bajariladi.		Usul: 1. Alohida (bo'lingan) 2. Uzluksiz. 3. Yurib o'tiladigan. 4. Aylanma.
6.	Siljish (yurib harakat qilish). Joyida turib harakatlanish. Joyida turib harakatlanishni to'xtatish. Joyida turib harakatlanishdan siljib (yurib) harakatlanishga o'tish. Yelka bilan kirish. Aylanib o'tish. Diagonal. Qarshi yurish. Ilon izi bo'lib yurish. Aylana. Chalishma. Halqa.		

<p>Saf qadami. Oddiy yurish. Saf qadamidan oddiy yurishga o'tish. Yurishdan yugurishga o'tish. Yugurishdan yurishga o'tish. Siljishni o'zgartirish. Siljish xususiyati va sur'atini o'zgartirish. Harakatlanib burilish. Yugurib harakatlangan holda burilish.</p>	
--	--

Saf mashqlarini muvaffaqiyatli o'tkazish uchun o'qituvchiga quyidagilar zarur:

- o'qitish uslubiyatini bilish;
- og'zaki buyruqlar (komanda) ni bilish va ularni to'g'ri berish;
- saflanishdan avval o'z o'rnini to'g'ri tanlash (joyida turib harakatda);
- qaddi-qomatni to'g'ri bo'lishi va saf mashqlarini aniq bajarilishini nazorat qilish (talabchanlikni namoyon etish);
- hisoblashni amalga oshirish va saf mashqlarini musiqa jo'rligida o'tkazishni bilish.

Saf Ustavida ko'zda tutilgan mashqlardan tashqari "gimnastik", saf mashqlari qo'llaniladi. Biroq, biz o'rganib chiqqan oxirgi 10 yillikdagi darsliklar va o'quv qo'llanmalarda bu guruh mashqlari mavjud emas. Faqat, yigitlar va qizlarni mehnat faoliyatiga tayyorlashda shu mashqlarni amaliy ahamiyati bo'yicha alohida ko'rsatmalar va misollar mavjud xolos. Gimnastika nazariyasi va uslubiyatidagi bu kamchilikni bartaraf etish uchun ularni amaliy ahamiyatini tadqiqot yordamida tekshirish lozim.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM).

Mashqlar tavsifi

Umumrivojlantiruvchi mashqlar gavdaning alohida qismlarini turli harakatlari majmuidan yoki ularni birga bajarishdan iborat. URM larni ko'pligi va turli-tumanligi ularni muvofiq tarzda tanlash yo'li bilan jismoniy sifatlarni rivojlantirish; to'g'ri qomatni shakllantirish; nafas olish a'zolari, yurak, qon tomir, qon aylanishi tizimlari faoliyati va moddalar almashinuvini yaxshilash uchun qo'llash imkonini beradi.

Mashqlar jadalligi, davomiyligi, sur'ati va tanlovini o'zgartirish imkoniyati barcha yoshdagi o'quvchilarni jismonan rivojlantirish bilan bog'liq turli vazifalarni yechish uchun imkon yaratadi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar o'z tuzilishi va tavsifi jihatidan turlicha bo'lganligi sababli, organizmning alohida funktsiyalari va tizimlari, alohida mushak guruhlari va gavda qismlariga tanlab ta'sir

ko'rsatadi. Bu xususiyat tufayli shug'ullanuvchilarning organizmiga har tomonlama ta'sir amalga oshiriladi, butun tana mushaklarni munosib rivojlanishiga erishiladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarishda jismoniy yuklamani tartiblashtirishni turli usullari qo'llaniladi. Ular quyidagilardan iborat: mashqlarni takrorlash soni, urinishlar davomiyligi, sur'ati, maromi va ishda qatnashayotgan mushak guruhlari sonini o'zgarishi, dastlabki holatlar yoki bajarish usullarini o'zgarishi; og'irliklar, o'zaro qarshiliklarni qo'llash; gimnastik uskunalardan foydalanish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar buyumlar bilan va buyumlarsiz bajariladi. Odatda, maktab darsi amaliyotida quyidagi buyumlar qo'llaniladi: gimnastik tayoqlar (yog'och, metal, plasmassadan yasalgan), turli vazndagi gantellar, halqalar, to'ldirma to'plar, arg'amchilar. Dars yoki mashg'ulot vazifalariga bog'liq holda u yoki bu mashqlar va buyumlar qo'llaniladi.

Mashqlar Tasnifi

Umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM) qo'llash qulay bo'lishi va alohida mushak guruhlariga tanlab ta'sir ko'rsatishi uchun odamning anatomik belgilari bo'yicha tasniflanadi (2 – jadval):

2-jadval

Umumrivojlantiruvchi mashqlar jismoniy tarbiya vositasi sifatida

№	Mashqlar tasnifi	O'qitish uslublari	O'tkazish usuli
1	Qo'l va elka kamari mushaklari uchun	Spetsifik (o'ziga xos): 1. Aniq reglamentlashtirilgan mashq uslubi: - yaxlit - qismlarga bo'lingan - bog'liq (tutash) 2. O'yin 3. Musobaqa	- alohida - uzluksiz -yurib o'tiladigan - aylanma
2	Bo'yin mushaklari uchun		
3	Oyoqlar va tos kamari uchun		
4	Gavda uchun		
5	Butun tana uchun		
	To'g'ri qomatni shakillantirish uchun		
	Xoreografiya mashqlari		
	Erkin mashqlar		
	Muvozanatdagi mashqlar		
I. URM yordamida echiladigan asosiy vazifalar.			
<i>1. To'g'ri qomatni shakillantirish.</i>			
<i>2. Yurak – qon tomir tizimini mustaxkamlash.</i>			
<i>3. Nafas olish tizimini mustaxkamlash.</i>			
II. Harakatlanish sifatlarini rivojlantirish.			

1	Kuchni rivojlantirish	Takroriy urinish harakat uslubi
		Katta kuch bilan urinish uslubi
		Dinamik urinish uslubi
		Izometrik urinish uslubi
2	Qayishqoqlikni rivojlantirish	Passiv (sust) urinish uslubi
		Faol urinish uslubi
		Kombinatsiyalashgan urinish uslubi
3	Chidamlilikni rivojlantirishli	Yaxlit (uzluksiz) mashq uslubi
		Takroriy tanaffusli mashq uslubi
		Aylanma mashg'ulot uslubi
		O'yin uslubi
		Musobaqa uslubi
4	Epchillik	Mashqlarni ikki tomonlama o'zlashtirish usuli
<i>III. Harakatlar koordinatsiyasi, makon va vaqtda orientatsiyani rivojlantirish, harakat ko'nikmalarini shakllantirish uchun mashqlar.</i>		
<i>IV. Mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlar.</i>		

Asosiy harakatlar va holatlar tasnifi

Gavda va uni qismlarini asosiy holatlarini o'rganish umumta'lim maktablaridayoq boshlanadi. Ular turli mushak zo'riqishi, tezlik va amplituda bilan bajariladi. Bu mashqlar yordamida bolalar o'zlarining harakatlanish a'zolarini boshqarishni, vaqt, joy va kuch o'lchamlarida orientatsiya qilishni o'rganadilar (ketma-ketlik, marom, sur'at, yo'nalish, kuch qo'llash va h.k.). Keyingi o'quv vazifalarda ular murakkablashtirilib, turli birikmalarda bajariladi.

Boimexanikaga muvofiq holda oyoq-qo'llar, gavda va bosh harakatlari, asosan uch xil tekislikda bajariladi: yuzlama, yonlanma va gorizantal. Shuni bilish lozimki, qo'llar va oyoqlar harakatini yo'nalishi gavdani fazo (joy) da qanday joylashishidan (tik turgan yotgan holda va h.k.) qat'iy nazar, unga nisbatan aniqlanadi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni qo'llashga uslubiy ko'rsatmalar

1. Mashqlar majmuasi – berilgan mashqlar darslar oldiga yaqin vaqtga va uzoqroq muddatga qo'yadigan vazifalarni hisobga olgan holda tuzilishi kerak.

2. Mashqlar majmuini tuzishda mashqlar o'tkaziladigan joy, vaqt, shuningdek o'quvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy va texnik tayyorgarligini hisobga olish lozim.

3. Mashqlarni, ular o'quvchilarga har tomonlama ta'sir etadigan, asosiy jismoniy sifatlarni rivojlanishini ta'minlaydigan, to'g'ri qomatni shakllanishiga yordam beradigan tarzda tanlash kerak.

4. Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmui turli mushak guruhleri va organizm tizimlari uchun 6-12 ta mashqdan tuziladi.

5. Sanashni va musiqa jo'rligini qulay amalga oshirish uchun har bir mashqni 2, 4 yoki 8 marta bajarish kerak.

6. Kontingent vazifalari va xususiyatlariga mos ravishda jismoniy yuklamalarni tegishli me'yorlanishiga rioya qilish lozim.

7. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar, cho'ziluvchanlikni rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlardan avval bajarilishi kerak. Bunday ketma-ketlik organizmni qizishini ta'minlaydi va ehtimolli jarohatlardan holos qiladi.

8. Kuch, cho'ziluvchanlikni rivojlantiruvchi, bo'shashtiruvchi mashqlar, tez va sekin sur'atda bajariladigan mashqlar galma-gal bajarilishi kerak.

9. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni, toliqish yuzaga kelguncha cho'ziluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni esa kuchsiz og'riq hissi paydo bo'lguncha takrorlash kerak.

10. Umrivojlantiruvchi mashqlarni tashkil etishni quydagicha sxemasini tavsiya qilish mumkin:

a) tortilish uchun mashqlar;

b) oyoq - qo'llar va gavda mushaklari uchun o'rtacha jadallikdagi (3-5 ta mashq) mashqlar;

v) oyoq-qo'llar va gavda mushaklari uchun katta jadallikdagi mashqlar;

g) organizmga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar (qo'llar, oyoqlar, gavda harakatlarini birlashtirish, yugirish, sakrash);

d) bo'shashtiruvchi mashqlar (bo'shashgan holda yurish, yugirish, nafas mashqlari, siltanish va h.k.).

Umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM), odatda darsning tayyorgarlik qismida bajariladi. Biroq, ba'zan ular kuch, qayishqoqlik, chidamlilikni yanada samarali rivojlantirish maqsadida dars yakunida ham qo'llaniladi.

URMlar, shuningdek harakatlanish sifatlarini rivojlanish tamoyili bo'yicha ham taqsimlanadi: - kuch, chidamlilik, qayishqoqlik, harakatlar koordnatsiyasini rivojlantiruvchi mashqlar, bo'shashtiruvchi mashqlar va h.k.

Amaliy mashqlar

Odamning jismoniy faoliyatini turli sohalarda bevosita tadbiriq etilishidan tashqari bu mashqlar kuch, tezkorlik, chidamlilik va epchillikni takomillashtirish uchun katta ahamiyatga egadir. Ular asosan gimnastikani asosiy va amaliy turlarida qo'llaniladi.

Nisbatan oddiy harakatlanish tuzilishiga ega bo'lganligi tufayli amaliy mashqlar har qanday shug'ullanuvchilar kontingenti uchun qulay bo'lib, ularni gimnastika vositalarining umumiy tizimida yetakchi o'rinlardan biriga qo'yadi.

Gimnastikaning umumrivojlantiruvchi va amaliy turlaridan tashqari, uning yana 3 xil sport turi mavjud: kasbiy-amaliy gimnastika, sport-amaliy gimnastikasi va harbiy-amaliy gimnastikasi.

Erkin mashqlar

Erkin mashqlar – sport gimnastikasidagi ko'p kurash turlaridan biri, umumrivojlantiruvchi xususiyatga ega vosita bo'lib, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish, chidamlilikni oshirish uchun qo'llaniladi. Harakatlarni yorqin tarzda uslublashtirish mukammal o'zlashtirilgan texnika harakatlarini musiqa jo'rligida bajarilishi natijasida estetik tarbiya vazifalari yechiladi. Elementlarni turlicha uyg'unlikda va kombinatsiyalarda bajarish o'quv va sport kompozitsiyalarini yaratish shug'ullanuvchilarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantiradi.

Badiiy gimnastika mashqlari

Badiiy gimnastika mashqlari ayollar tarkibi (kontingenti) bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda qo'llaniladi. Ular vazifalariga ko'ra erkin mashqlarga yaqin turadi, biroq buyumlarsiz (to'lqinlar, muvozanatlar, burilish, sakrash va h.k.) va buyumlar (halqa, to'p, bulavalar, arg'amchi, lenta) bilan bajariladigan o'ziga hos (spetsifik) elementlardan tashkil topadi. Badiiy gimnastika vositalariga, shuningdek, raqs elementlari ham kiritiladi. Turli hil harakatlar o'quv va sport kompozitsiyalariga birlashtiriladi. Alohida mashqlar va kombinatsiyalariga musiqa jo'rligida bajarilishi harakatlar plastikasini rivojlantirish, ularni ifodaliligi, estetik hislatlarini tarbiyalashning samarali vositasi hisoblanadi.

Akrobatik mashqlar – jismoniy sifatlarni rivojlantirish, dadillik va jasoratni tarbiyalashning juda faol vositasidir. Gavdani turli harakatlari va holatlari jumladan, boshga tayanib to'ntarilish fazo, (joy) da orientatsiya

qilishni yaxshilaydi, ichki a'zolarga spetsifik ta'sir ko'rsatadi va ularning funksional turg'unligini oshiradi. Akrobatik mashqlarni osonligi va uzluksiz murakkablashtirish imkoniyati ularni umumiy va amaliy jismoniy tayyorgarlikda, maxsus tayyorgarlik maqsadida turli sport turlarida qo'llashga imkon beradi. Akrobatikani sport turlarida ko'proq sakrash, muvozanat saqlash, chavandozlik elementlari ustunlik qiladi va ular yakka tartibda (sakrashlar), juftlikda uchtadan va to'rttadan bo'lib, erkaklar va ayollar tomonidan bajariladi. Akrobatik mashqlarga nisbatan oddiy guruhli piramidalar-tayanchli figurali saflanishlar ham kiradi.

Sakrashlar

Sakrashlar (tayanchsiz va tayanchli) umumrivojlantiruvchi mashqlar guruhiga kiruvchi sapchip sakrashlardan farqli ravishda oyoqlar va qo'llar bilan itarilgandan so'nggi yaqqol parvoz fazosi bilan ajralib turadi, hamda tezkor - kuch sifatleri, harakatlar aniqligi, epchillik, irodali hislatlarni rivojlantiradi.

Mashg'ulotlarda sakrashlar jismoniy tayyorgarlik, amaliy ko'nikma va qobiliyatlar (qayta sakrashlar, sakrab tushish, to'siqlardan sakrab o'tish) ni shakllantirish vositasi sifatida qo'llaniladi. Sport gimnastikasida tayanchli sakrashlar ko'p kurash turi sifatida musobaqalar dasturiga kiritilgan.

Uskunalarda bajariladigan mashqlar

Uskunalarda bajariladigan mashqlar, shu uskunalarni tuzilishidan kelib chiquvchi o'ziga hos tana harakatlari va tayanch sharoitlarini g'ayri oddiyli bilan ajralib turadi. Sport gimnastikasida uskunalar, erkaklar (ot "kon", halqalar, bruslar, turniklar) va ayollar (turli balandlikdagi bruslar, yakkacho'p "brevno") ko'p kurashishda qo'llaniladigan turlarga bo'linadi. Uskunalarda bajariladigan mashqlarni sog'lomlashtiruvchi - amaliyot yo'nalishidagi gimnastika turlarida qo'llanilishini nazarda tutilganda, bu bo'linishni shartli deb hisoblash kerak. Chuinonchi, tutqichli "Ot" da umumrivojlantiruvchi yo'nalishdagi ko'plab mashqlar (masalan, gavdani orqaga engashtirish, sakrash) ni bajarish mumkin. Uskunalarni qo'llashga bunday yondoshish turli yosh, jins, tayyorgarlikdagi shug'ullanuvchilar bilan mashg'ulotlar o'tkazishda ularni qo'llash ko'lamini sezirarli kengaytiradi. Uskunalarda bajariladigan mashqlar shakli, murakkablik darajasi, organizmga ta'sir ko'rsatish jihati bo'yicha juda turlichadir.

Odatda ular tayanch-harakat apparatiga katta yuklamali ta'sir ko'rsatadi. Shundan kelib chiqqan holda, uskunalarda olib boriladigan mashg'ulotlar mushaklarni, ayniqsa, qo'llar, yelka kamari mushaklarni yuqori darajada rivojlanishiga olib keladi. Chunki, ko'pgina elementlar qo'lga tayangan va osilgan holda bajariladi. Bu – sport gimnastikasi namoyondalarida ayniqsa sezilarlidir.

Bir vaqtni o'zida shug'ullanuvchilar guruhini mashq qilishga imkon beruvchi uskunalar konstruksiyalari (ommaviy turdagi ko'p oralig'li, uzaytirilgan uskunalar) ishlab chiqarilgan va sport amaliyotiga tadbiiq etilmoqda. Ularni tuzilishi tezda o'rnatish va shaklini o'zgartirishni nazarda tutadi.

Gimnastika vositalari majmuiga tarixan kiritilgan an'anaviy gimnastik uskunalar bilan bir qatorda so'ngi yillarda umumrivojlantiruvchi yo'nalishdagi ko'plab mashqlarni bajarish (jumladan, uy sharoitida ham) imkonini beruvchi trenajyorlar va jihazlar paydo bo'ladi.

1.6. Gimnastika turlari

Gimnastika vositalari bo'lmish ko'plab mashqlar, ular qo'llanilishi-ning ko'p rejali vazifalari gimnastikaning har xil turlarini mavjud bo'lishini belgilab beradi. Gimnastikani turg'un turlarini rivojlantirishni uning yangi turlarini paydo bo'lishini mamlakatimizda jismoniy madaniyatning asosiy vazifalari va funksiyalari bilan o'zaro bog'liqlikda ko'rib chiqish lozim. Shu mezonlarni hisobga olgan holda gimnastika alohida turlari tegishli vositalar bilan ta'minlanadi.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya tomonidan yechiladigan asosiy vazifalarga bog'liq ravishda 1984 yilgi anjumanida tasdiqlangan gimnastika turlari guruhlariga ajratildi (3-jadval).

3-jadval

Gimnastika turlari yo'nalishi va xillari

<i>Yo'nalish</i>	<i>Guruh</i>	<i>Tur xillari</i>	<i>Asosiy vositalar</i>
Ta'lim beruvchi rivojlan-tiruvchi	Asosiy	Asosiy gimnastika (mak-tabgacha muassasalarda, maktabda, o'rta va oliy o'quv yurtlarida). Atletik gimnastika. Ayollar gim-nastikasi (ishlash va yaashash joyi bo'yicha,	Umumrivojlantiruvchi mashqlar, og'irliklarni qo'llash bilan, trenajyor va uskunalarda bajarila-digan mashqlar, amaliy mashqlar, xoreografik, akrobatik va erkin mashqlar.

	Amaliy	o'quv yurtlarida). Kasbiy-amaliy. Harbiy-amaliy. Sport-amaliy	
Sog'lomlashtiruvchi	Gigienik	Ertalabki badan tarbiya	Umumrivojlantiruvchi mashqlar
		Ishlab chiqarish gimnastikasi	Umumrivojlantiruvchi mashqlar
		Ritmik gimnastika	Umumrivojlantiruvchi mashqlar Xoreografik mashqlar.
	Davolash gimnastikasi	Tuzatuvchi (korrektsiya qiluvchi)	Umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM)
		Reabilitatsion-tiklovchi	URM. Trenajorlar va jihozlar bilan bajariladigan mashqlar.
		Funksional	URM
Sport	Ommaviy	Sport gimnastikasi Badiiy gimnastika. Sport akrobatikasi	Yengillashtirilgan "B" tasnifiy dasturi bo'yicha ko'pkurash turlaridagi mashqlar va guruhli mashqlar
	Ixtisoslashtirilgan	Sport gimnastikasi Badiiy gimnastika. Sport akrobatikasi	"A" tasnifiy dasturi bo'yicha ko'pkurash turlaridagi mashqlar, FIJ va MFSA dasturi bo'yicha mashqlar

Ta'lim beruvchi – rivojlantiruvchi turlar – asosiy gimnastika va amaliy gimnastika, ularning turli ko'rinishlari – davlat dasturlari tomonidan ta'minlanadigan rejali jismoniy tarbiyani amalga oshirish maqsadida ko'plab vositalarni uzoq muddatli qo'llanilishi bilan bog'liq. Gimnastikaning mazkur asosiy turlari yordamida bolalar, o'smirlar, yoshlar umumjismoniy tayyorgarlikning yangi yanada yuqori darajasiga erishadilar. Amaliy va kasbiy-amaliy toifadagi muhim harakatlanish ko'nikmalari va malakalariga ega bo'ladilar.

Gimnastikani sog'lomlashtiruvchi turlari – gigienik gimnastika va uning har xil turlari (maishiy va ishlab chiqarishdagi shakllari) shug'illanuvchilarga butun xayotlari davomida hamrohlik qiladi, aholi keng qatlamlarini asosiy jismoniy tarbiya shakllari hisoblanadi; organizmning funksional holatini muvofiq kechishini ta'minlaydi; ishchanlik qobiliyatini tiklaydi; emotsional tonusini oshiradi va kasbiy faoliyat sharoitida profilaktik ta'sir ko'rsatadi.

Davolash gimnastikasi va uning turli ko'rinishlari ham sog'lomlashtiruvchi yo'nalishdagi mazkur gimnastika turlari guruhiga kiradi.

Gimnastikaning sport turlari mustaqil sport turlari sifatida rivojlantiriladi. Ularning ikki kichik guruhga, ya'ni ommaviy sport turlari va sport turlariga bo'linishi quydagicha tushuntiriladi. Yuqori sport mahoratiga erishish va muhim musobaqalarda ishtirok etishga mo'ljallangan dasturlarni murakkablashib borishi yil davomida ixtisoslashgan jadal tayyorgarlikni, berilgan sport turiga individual qobiliyatlarni talab etadi. Buning uchun shug'illanuvchilarni ko'zlangan maqsadga mos tarzda saralab tanlanishi amalga oshirilishi kerak. Ommaviylikni oshirish, gimnastikani sport turlariga barcha xohlovchilarni jalb qilish maqsadida bolalar va kattalarga qulay bo'lgan "B" toifasidaga engillashtirilgan tasnifiy dasturlar ishlab chiqilgan.

Shu tariqa, mazmuni va yo'nalishi bo'yicha nazariy va uslubiy jihatdan asoslangan ko'plab gimnastika turlarini mavjudligi, ularni jismoniy tarbiya uchun xos bo'lgan turli vazifalarni echishda qo'llash uchun cheksiz imkoniyatlar yaratmoqda. Uslubiy xususiyatlari, vositalar va turlarni turli xilligi tufayli gimnastikani serqirra bo'lishi uni har qanday kontingent bilan ishlashda qo'llashga imkon beradi. Respublikamizda jismoniy tarbiya umumiy tizimini muhim va noyob vositasiga aylantiradi.

Asosiy gimnastika mashqlarini mazmuni, taqsimlanishi va o'qitish uslubiyati bo'yicha maxsus adabiyotlarni qator mualliflar tomonidan tahlil etilgan va etarlicha keng ko'lamda yoritilgan. Turli strukturali guruhlardan tavsiya etiladigan mashqlar rejalashtirish xatosiz va oqilona amalga oshirilganda o'quv mashg'ulotlarini yuksak ilmiy-nazariy darajada tashkillashtirish va o'tkazishga imkon beradi.

Gimnastika vositalari yigitlar va qizlarni jismoniy tarbiyalashda so'zsiz eng samarali hisoblanadi. Ularni sog'ligi jismoniy sifatlarini rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. So'nggi yillarda gimnastika, sheyping, ritmik gimnastika, atletik gimnastika, stretching, ushu, xatxa-yoga kabi yangi noananaviy turlar bilan boyidi. O'quvchilar bilimi asoslariga mashg'ulotlarda zamonaviy o'qitish vositalari va usullarini qo'llanilishiga talablar oshdi.

Gimnastik yo'nalishdagi o'quv darsi mashg'ulotlarning asosiy shakli sifatida o'rta va oliy maktablar uchun jismoniy tarbiya mutaxassislarini kasbiy-pedagogik tayyorgarligi darajasini aks ettiruvchi yetakchi mezonlardan biri hisoblanadi. Biroq, o'quv metodikasini rejalashtirish,

darslar va mustaqil mashg'ulotlarda ananaviy va noanaviy mashq turlarini o'rgatish va qo'llash tartibi, mukammal va tizimli ravishda bayon etilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlar, darsliklarni tahlil etish shuni ko'rsatadiki, hozirgi kunda zamonaviy vosita va uslublar deyarli qo'llanilmaydi. Shuning uchun "Ixtisoslik" bosqichi bo'yicha o'quv mashg'ulotlari jara-yonida ko'nikma va malakalarni yetarlicha yuqori uslubiy hamda kasbiy darajada asosiy gimnastika vositalarini qo'llagan holda shakllantirish muammosi bugungi kunda dolzarb ahamiyatga ega.

II. Gimnastika darsini tuzilishi va mazmuni

2.1. Dars shaklidagi mashg'ulotlar

Gimnastika mashg'ulotlari dars shaklida, shuningdek mustaqil mashg'ulotlar shaklida o'tkazilishi mumkin. Dars shaklidagi mashg'ulotlarning afzalligi shundan iboratki, darslarni ham tashkilotchi ham rahbar hisoblangan o'qituvchi olib boradi. U quyidagi yo'llar:

a) butun o'quv-tarbiyaviy jarayon hamda har bir alohida darsning vazifalarini to'g'ri belgilash;

b) o'quvchilarga malakali yordam ko'rsatish;

v) ahloqiy sifatlarni tarbiyalash orqali o'quv-tarbiya va trenirovka ishlarining mahsuldorligini ta'minlaydi.

Dars shaklidagi mashg'ulotlarning ustunlik jihatlariga, shuningdek ularning jamoa bilan olib borilishini kiritish mumkin. Shug'ullanuvchi o'z o'rtoqlari orasida bo'la turib, o'zining kamchiliklarini osonroq ko'rishi hamda tuzatishi mumkin. O'qituvchining rahbarligida u nafaqat mashqlarni bajarishni, balki yaxshi xulqqa ega bo'lishni o'z o'rtoqlariga o'rgatadi va ulardan o'rganadi.

Darslar, o'tkazilish sharoitlariga qarab, o'quv, trenirovka va o'quv-trenirovka darslariga ajratiladi. O'quv va trenirovka darslari asl xolida kamdan-kam uchraydi. Darslar tuzilishi, mazmuni, tashkil qilinishi, o'tkazilish usubiyatiga ko'ra har xil bo'ladi. Lekin farqlar mavjudligiga qaramay, ularning hammasi umumiy qoidalarga bo'ysunadi.

Gimnastika darsining tuzilishi. Darsning tuzilishi deganda, pedagogik vazifalarni hal etishning ma'lum bir ketma-ketligi hamda shunga muvofiq bo'lgan undagi jismoniy sifatlarning almashinish tartibi tushuniladi.

Har bir alohida gimnastika darslarida bitta emas, balki bir nechta har xil vazifalar hal qilinadi. Darsning yakuniy natijasi ko'p jihatdan bu vazifalarning qanday ketma-ketlikda hal etilishiga bog'liq.

Shug'ullanuvchilar gimnastika bilan shug'ullanishlari natijasida jismoniy sifatlarini rivojlantiradilar, foydali harakat malakalarini egallaydilar.

Quyidagi vazifalar eng yaxshi tarzda hal etiladigan dars, to'g'ri tashkil qilingan hisoblanadi, ya'ni:

1) energiya va shug'ullanuvchilar vaqtini kam sarflagan holda maksimal natijalarga erishish;

2) butun dars davomida shug'ullanuvchilarning ish qobiliyatini yuqori darajada saqlab turish;

3) shug'ullanuvchilar sog'lig'i uchun ijobiy bo'lgan mashg'ulot tartibini ta'minlash.

Har qanday gimnastika mashg'uloti uchun uchta fazaning mavjudligi xosdir. Birinchi fazada shug'ullanuvchilar asosiy ishga tayyorlanadilar; ikkinchi fazada asosiy ish o'tkaziladi; uchinchi fazada esa u yakunlanadi. Bu fazalarni darsning qismlari deb atash qabul qilingan, ya'ni: darsning tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlari.

Darsni o'tkazishga bo'lgan umumiy uslubiy qoidalar o'qitish maqsadini aniqlash. O'qituvchining darsdagi faoliyatini belgilab beruvchi dastlabki holat-bu uning maqsadidir. O'qitish maqsadini to'g'ri belgilash uni muvaffaqiyatli o'tkazish hamda yakunlash uchun kafolat hisoblanadi. O'qitish maqsadiga qarab, dars vositalari, uslublari hamda uni tashkil qilish shakllari aniqlanadi.

O'qituvchining darsdagi har bir xatti-harakatlari (o'quvchilarga harakat vazifalarini berish, dars o'tish uslublari, mashqlarni topshirish va h.k.) asoslangan bo'lishi lozim. Shuni hisobga olish zarurki, mashg'ulot maqsadini aniq bilish o'quvchilarning darsdagi faolligini oshiradi, ularning sa'y-harakatlarini kerakli yo'nalishga safarbar qiladi.

Dars vositalarini tanlash. Gimnastika mashg'uloti mazmunini belgilovchi asosiy manba – bu davlat dasturidir. Biroq mashg'ulot o'tkazishda bitta umumiy dasturda nazarga olish mumkin bo'lmagan sharoitlar uni uslubiy jihatdan yoritib berishni va ba'zi hollarda ayrim to'ldirishlar kiritishni taqozo etadi.

Har bir o'quv-trenirovka jarayoni bosqichining (chorak, semestr, trenirovka sikli va h.k.) yakuniy maqsadini belgilab olib, qisqa vaqt uchun vazifalarni hamda ularga muvofiq bo'lgan vositalarni aniqlash mumkin.

O'qituvchi (trener) o'quv darsida shug'ullanuvchilarni amaliy va sof sport mashqlarining oqilona bajarilishi uslublari o'rgatadi.

Har qanday gimnastika mashqini o'rgatish imkoniyatini ta'minlaydigan eng muhim shartlardan biri – shug'ullanuvchining jismoniy sifatleri rivojlanish darajasining o'rganilayotgan mashq qiyinchiligiga muvofiqligidir. Demak, gimnastika bo'yicha o'quv darsi tarkibiga maxsus jismoniy tayyorgarlikni ta'minlaydigan mashqlar kirishi zarur.

Gimnastika bilan shug'ullanuvchi, kuch va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlardan tashqari, o'z harakatlarini uning yo'nalishi, amplitudasi, vaqti, mushak kuchlanishlari darajasiga ko'ra tabaqalashtira olishi, ya'ni o'z harakatlarini boshqara bilishi lozim. Shuning uchun bunday

ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradigan mashqlar gimnastika darsining tarkibiy qismi bo'lishi kerak.

Shunday qilib, gimnastika bo'yicha o'quv darsining asosiy vositalari quyidagilardan iborat:

1. Sug'ullanuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini ta'minlaydigan mashqlar.

2. Shug'ullanuvchilarni muvaffaqiyatli o'rgatishga yordam beradigan yaqinlashtiruvchi va maxsus qo'shimcha mashqlar.

3. Shug'ullanuvchilarning koordinatsion imkoniyatlarini oshiradigan turli xil gimnastika mashqlari.

4. Davlat dasturida ko'zda tutilgan, shug'ullanuvchilar kontingentiga muvofiq bo'lgan mashqlar.

Mashqlarning me'yorlanishi. Shug'ullanuvchilar darsda oladigan nagruzkalar o'lchami bajariladigan mashqlarning murakkabligi hamda ularning takrorlanish soni bilan aniqlanadi. O'z navbatida, bir xil mashqning murakkabligi doimiy kattalik hisoblanmaydi. U shug'ullanuvchilar jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasi, harakat malakasining egallanish darajasi, shuningdek mashqlarning bajarilish sur'atiga qarab o'zgarishi mumkin.

Gimnastika darslarida nagruzkani to'g'ri taqsimlashning asosiy shartlaridan biri – bu uni asta-sekin oshirib borishdir. Inson organizmi katta nagruzkani nisbatan engil ko'tarishi mumkin. Biroq buning uchun birmuncha engil jismoniy mashqlarni bajarish yo'li orqali (keyinchalik ularning shiddati asta-sekin oshiriladi) organizmni bunday nagruzkaga oldindan tayyorlash lozim bo'ladi.

Darsning zichligi. Darsning umumiy zichligi (foiz hisobida) quyidagi formula orqali aniqlanadi:

$$R_{\text{umum}} = \frac{T_f \cdot 100}{T_u};$$

R_{umum} – darsning umumiy zichligi; T_f – foydali faoliyat uchun (mashg'ulotga to'g'ridan-to'g'ri dahldor harakatlar uchun) sarf qilinadigan vaqt, bunga mashqlarni bajarish, ularni bajargandan keyin zarur bo'lgan dam olish, o'qituvchining ko'rsatishi va aytib berishini tahlil qilish kiradi; T_u - dars jadvali bo'yicha belgilangan umumiy vaqt.

Mashg'ulotning umumiy zichligi mashg'ulot juda to'g'ri uyushtirilganda 100% ga yaqin bo'lishi kerak. Bu ko'rsatkichning pasayishi o'qituvchi ishida yo'l qo'yilgan kamchiliklar oqibati hisoblanadi.

Quyidagilar dars zichligini pasaytirib yuborishga sabab bo'lishi mumkin:

1. Mashg'ulot joyini va sport jihozlarini o'z vaqtida tayyorlamaslik hamda mashq bajarishdan oldin navbat kutib qolish va hokazolar natijasida darsda sababsiz kutib qolish;
2. O'qituvchining darsga tayyorlanmaganligi;
3. O'qituvchining ortiqcha yoki samarasiz tushuntirishi;
4. Darsda shug'ullanuvchilarning intizomsizligi.

Motor zichligi – bevosita mashq bajarish uchun sarf qilingan vaqtning mashg'ulotning umumiy vaqtiga nisbati (foiz hisobida) bo'lib, quyidagi formula orqali aniqlanadi:

$$R_{\text{MOT}} = \frac{T_M \cdot 100}{T_u};$$

Bunda R_{MOT} –darsning motor zichligi; T_M –mashq bajarish uchun sarflangan vaqt.

Umumiy zichlikdan farqli o'laroq, motor zichligi 100% ga intilmaydi. Motor zichligining umumiy ko'rsatkichiga qarab, butun mashg'ulotning sifatiga baho berib bo'lmaydi. Motor zichligi mashg'ulot davomida doimo o'zgarib turishi lozim. Bu o'zgarishlarning muqarrarligiga sabab, eng avvalo, qo'llaniladigan mashqlarning mazmuni har xilligi, ularni qo'llanilish joyi va o'tkazish metodlarining turlichaligidir. Masalan, tayyorgarlik qismi uchun o'rtacha jadallikda bajariladigan mashqlar tanlanadi va ular odatda, frontal usulda dam olish uchun kichik pauzalar bilan (ayrim hollarda pauzasiz) o'tkaziladi.

Shuning uchun tayyorgarlik qismida motor zichligining ko'rsatkichi doimo yuqori bo'ladi. Sport gimnastikasi darsining asosiy qismida katta zo'r berish mashqlari qo'llanilishi sababli motor zichligining ko'rsatkichlari, odatda, pastroq bo'ladi. Shuningdek mashg'ulotning mazkur qismi o'rtasida ham motor zichligi ko'rsatkichlari mashg'ulot turiga (gimnastika ko'p kurashi nazarda tutiladi) qarab o'zgarishi mumkin.

2.2. Darsning tayyorgarlik qismi

Umumiy vazifalar. Shug'ullanuvchilar darsning tayyorgarlik qismida uning asosiy qismi vazifalarini bajarishga tayyorlanadilar.

Gimnastika darsining tayyorgarlik qismi vazifalari o'zining mo'ljalanganligiga qarab ikkita guruhga ajratiladi. Birinchi guruhga ko'proq biologik ahamiyatga ega bo'lgan badan qizdirish vazifalari kiradi. Ular quyidagilardan iborat:

1. Markaziy asab tizimi (MAT) va vegetativ funktsiyalarni tayyorlash. Shug'ullanuvchilarning darsga bo'lgan ruhiy shaylanishlari, organizmning

hayotiy faoliyatini oshirish, muvaffaqiyatli faoliyat yuritishni ta'minlaydigan qulay, ijobiy muhitni yaratish nazarda tutiladi.

2. Shug'ullanuvchidan harakatlanish apparatining bo'g'implardagi harakatchanlik hamda katta mushak kuchlanishlarini talab qiladigan harakatlarga tayyorgarligini ta'minlash.

Boshqa guruhni ko'proq pedagogik yo'nalishdagi ta'lim vazifalari tashkil etadi. Ularga quyidagilar kiradi:

1. Shug'ullanuvchilarda topshirilgan har xil parametrlar bilan (kuchlanish darajasi, harakat yo'nalishi, amplitudasi, sur'ati va maromi) harakatlarini bajarish ko'nikmalarini shakllantirish.

2. Harakatlarning ayrim tarkibiy qismlari yoki tugallangan oddiy harakatlarni egallash.

Hosil qilinadigan ko'nikma va malakalar darsning tayyorgarlik qismining ta'lim vazifalarini hal etish natijasida shug'ullanuvchilarga yangi harakatlarni tez hamda yanada sifatli egallashga yordam beradigan asos bo'lib hisoblanadi. Gimnastika darsining tayyorgarlik qismida ta'lim vazifalarini hal etish uchun qo'llaniladigan vositalar bir vaqtning o'zida badan qizdirish vazifalarini ham hal qiladi.

Badan qizdirish natijasida hosil qilingan tayyor turish holati nisbatan uzoq bo'lmagan vaqt ichida saqlanadi. Shuning uchun badan qizdirish vazifalari har bir darsda va to'liq hajmda hal etilishi zarur.

Ta'lim vazifalari bundan o'zgacharoq. Darsning o'quv rejadagi o'rni, shug'ullanuvchilar tarkibi va boshqa dars o'tish sharoitlariga qarab, ta'lim vazifalari bitta darsda ko'proq, ikkinchi darsda kamroq hal etilishi mumkin.

Vositalar. Gimnastika darsining tayyorgarlik qismida, odatda, past shiddatli mashqlar qo'llaniladi: saflanish mashqlari, harakatlanishlarning (turli xil yurishlar, yugurishlar, sakrashlar, raqs harakatlari) har xil turlari, buyumlar bilan, buyumlarsiz va og'irliklar bilan mashqlar, gimnastika devorchasi hamda o'rindig'ida mashqlar. Haddan ortiq shiddatga ega bo'lgan mashqlar darsning asosiy qismida shug'ullanuvchilarning ish qobiliyatini pasaytirishi mumkin. Shu sababli darsning tayyorgarlik qismida shug'ullanuvchilarda kuch, chidamlilik va hatto egiluvchanlik kabi harakat sifatlarini maxsus rivojlantirmaslik lozim.

Tayyorgarlik qismi uchun muayyan mashqlarni tanlash gimnastikaning o'ziga xos xususiyati, dars o'tish sharoitlari va birinchi navbatda, uning vazifalari, shug'ullanuvchilar tarkibi hamda vaziyatga bog'liq.

Gimnastika darsining tayyorgarlik qismiga kiritiladigan mashqlar har xildir. Faqat bitta dars davomida shug'ullanuvchi, odatda, xususiyatiga

ko'ra turlicha bo'lgan ko'p miqdorda harakatlarni bajaradi. Bu harakatlanishlarda insonning butun harakat apparati ishga tushadi, inson turli xil rejimda (zo'riqish va bo'shshish maromi) ish bajaradi.

Mashqlar mazmuni dars vazifalariga mos kelishi zarur. Agar darsning tayyorgarlik qismining asosiy yo'naltirilganligi faqat badan qizdirishga mo'ljallangan bo'lsa, unda mashqlar soni kam, ularning shakli esa oddiyroq bo'ladi. Agar unda ta'lim vazifalari hal etilayotgan bo'lsa, mashqlar soni ko'paytiriladi va mazmuni o'zgartiriladi.

Mashqlarning almashinishi. Darsning tayyorgarlik qismi ko'pincha saflanish mashqlarini bajarish bilan boshlanadi. Harakatlanishlarning turlari yoki saflanish mashqlari bilan almashtiriladi yoki bevosita ulardan keyin bajariladi. Darsning tayyorgarlik qismi, odatda, umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi bilan yakunlanadi. Biroq ayrim hollarda, darsning asosiy qismi mazmuniga qarab, umumrivojlantiruvchi mashqlar turli xildagi harakatlanishlardan oldin qo'llanilishi mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasida shiddatining ortib borishiga qarab taqsimlanadi hamda mo'ljallanganligiga qarab almashinadi. Majmua oldidan past shiddatli, sekin maromda bajariladigan, me'yori cheklangan mashqlarni berish zarur. Majmuani bajarish davomida harakatlar amplitudasi, sur'ati va me'yorlanishi ortib boradi.

Darsning tayyorgarlik qismini o'tkazish uchun umumiy uslubiy ko'rsatmalar. Darsning tayyorgarlik qismini o'tkazishga qo'yiladigan talablarni bajarish uchun o'qituvchi quyidagilarni bilishi kerak:

1) shug'ullanuvchilarga mashqlar to'g'risida xabar berishning turli xil usullaridan foydalanish;

2) yordam ko'rsatish;

3) xatolarni tuzatish;

4) shug'ullanuvchilarni maydon bo'ylab joylashtirish.

Dars o'tkazish vazifalari va sharoitlariga bog'liq holda o'qituvchi turli xildagi axborot berish usullaridan foydalanishi mumkin:

1. **Oddiy usul.** Bunda ko'rsatish bir vaqtning o'zida gapirib berish bilan olib boriladi. Bu usul har qanday shug'ullanuvchilar tarkibi uchun qulay va o'qituvchiga mashqning nimaga qaratilganligini tushuntirishga, uni ta'riflab berishga, shuningdek ko'rsatishga imkon yaratadi.

2. **Bo'laklarga ajratish usuli.** Bu usulda o'qituvchi mashqni bo'laklarga bo'lgan holda ko'rsatadi va tushuntiradi hamda shug'ullanuvchilarga uni ko'rsatish bilan birga bajarishni taklif qiladi. Ko'rsatish orqali mashqning har bir qismining aniq bajarilishi ta'minlanadi.

3. **Faqat gapirib berish usuli.** O'qituvchi mashqni ko'rsatmay, uni aytib o'tadi yoki gapirib beradi. Axborot berishning bu usuli diqqatni faollashtiradi va shug'ullanuvchilarda mashq bajarishga bo'lgan mustaqillikning hosil bo'lishiga imkon yaratadi. Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar bilan mashg'ulotlar o'tkazish paytida o'qituvchi syujetli hikoya olib borishi mumkin. Bolalar hikoyani o'zlarining tasavvurlaridan kelib chiqib va harakatlanish tajribalariga tayanib, harakatlar orqali ifodalaydilar.

4. **Faqat namoyish qilish usuli.** O'qituvchi shug'ullanuvchilarga mashqning nomini aytmasdan, uni namoyish qiladi. Namoyishdan so'ng u mashqni boshlash va tugatish uchun zarur buyruqlarni berishi mumkin, balki shug'ullanuvchilarga o'zining harakatlarini o'xshatib bajarishni taklif qilishi mumkin. Bunda o'qituvchi butun majmua yoki uning bir qismi oxirigacha hech narsa aytmaydi. Bu usulni turli xildagi kontingent bilan shug'ullanish paytida qo'llash mumkin, lekin u bolalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda yaxshi natijalar beradi. Usul o'ziga xos o'yinni eslatadi. Bolalar o'qituvchining harakatlarini aniq o'xshatishga astoydil harakat qiladilar.

Yordam ko'rsatish. Mashqlar aniq va uyg'unlikda bajarilishi uchun o'qituvchi aytib turish, namoyish qilish va sanab turish orqali shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatadi.

Xatolarni tuzatish. Odatda ko'pgina shug'ullanuvchilar u yoki bu mashqlarni bajarishda xatolarga yo'l qo'yadilar. Bu hollarda o'qituvchi tezda xatolarni yo'q qilish choralari ko'rishini lozim. Ba'zan u, mashqni to'xtatmay turib, yo'l qo'yilgan xatolarni aytib o'tadi. Bunda bajarilayotgan mashqning sur'ati va maromiga mos holda ko'rsatmalarni berish maqsadga muvofiqdir. Agar ko'p shug'ullanuvchilar xatoga yo'l qo'ysa, bu holda mashq bajarishni to'xtatish va tegishli tuzatishlarni kiritish maqsadga muvofiq. Xatolar tuzatishning bu usuli o'qituvchilarga mazkur mashqning nimaga qaratilganligi va yo'l qo'yilgan xatolarning qanday oqibatlariga olib kelishi to'g'risida batafsil gapirib berishga o'qituvchiga imkon yaratadi.

Shug'ullanuvchilarning maydonda joylashishi. Shug'ullanuvchilarning mashqni mustaqil bajarishi ko'p hollarda ularning maydonda joylashishiga bog'liq. Kolonnaning chap qanoti, o'qituvchiga yaqin joylashgan vaziyat mashqlarni o'tkazish uchun qulay bo'lishiga qaramasdan, bunday vaziyatni har doim ham saqlash shart emas. Aksincha, kolonnadagi boshlovchilarni, ularning bo'yidan qat'iy nazar, muntazam o'zgartirib turish maqsadga muvofiq. Bu guruhdagi hamma shug'ullanuvchilar uchun bir xil sharoitlarni yaratib beradi. Xuddi shu ma'noda turli xil mashqlarni ba-

jarishda o'ngga, chapga, aylanib, sherenga va kolonnalarda bir-biriga yuzma-yuz turib harakatlanishlar orqali ularni o'zgartirib turish lozim.

2.3 Darsning asosiy qismi

Umumiy vazifalari. Gimnastika darsi asosiy qismining umumiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Shug'ullanuvchilarning iroda va jismoniy sifatlarini tarbiyalash.
2. Hayotiy zarur va sportdagi harakat malakalarini shakllantirish.

Har bir gimnastika mashg'ulotida, u kim bilan o'tkazilishidan qat'iy nazar, ikkala vazifa hal qilinadi. Bunda shuni hisobga olish lozimki, gimnastika snaryadlarida mashqlar o'rgatish jarayoni bevosita mashqni bajarish bilan bog'liq bo'lgan tadbirlarga ancha vaqt sarf qilinadi (masalan, namoyish qilish, texnikani tushuntirish, urinishlarni tahlil qilish, vazifalarni qo'yish, asosiysi esa mashqlarni navbatma-navbat bajarish).

Vositalar. Gimnastika darsining asosiy qismida bajarish uchun katta iroda va jismoniy sa'y-harakatlar talab qilinadigan mashqlar qo'llaniladi: gimnastika snaryadlarida mashqlar, tayanib sakrashlar, akrobatika mashqlari, amaliy umumrivojlantiruvchi (yuqori shiddatli) mashqlar. Muayyan bir mashg'ulot uchun mashqlarni tanlash dars asosiy qismining xususiy vazifalari, shug'ullanuvchilarning individual imkoniyatlari hamda boshqa sharoitlarga bog'liq bo'ladi.

Mashqlarning almashinishi. Gimnastika mashg'ulotlari dasturi shug'ullanuvchilarda ko'p sonli har xil harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirishni ko'zda tutadi. Har xil mashq turlarining soni va ularning almashinishini to'g'ri belgilash darsning muvaffaqiyatli o'tishini belgilab beradi. Bu masalalarni hal etishda, dars vazifalari, shug'ullanuvchilar tarkibi va boshqa dars o'tish sharoitlaridan tashqari, quyidagilarni hisobga olish lozim:

1. Darsning asosiy qismida shug'ullanuvchilarning yuqori darajadagi ish qobiliyatlarini saqlab qolishi sharti. Mashqlarni shunday almashtirib turish lozimki, jismoniy tayyorgarlik mashqlari hamma hollarda darsning asosiy qismini yakunlashi zarur. Masalan, yugurish, to'siqlarni oshib o'tish, sakrashlar bilan bajariladigan o'yinlar shug'ullanuvchi gimnastika snaryadida bajariladigan mashqlar texnikasini egallaydigan turlardan so'ng qo'llanilishi maqsadga muvofiqdir. Nagruzkasi bir xil bo'lgan mashqlar birin-ketin bajarilmasligi tavsiya qilinadi.

2. Shug'ullanuvchilar tomonidan dars rejasida belgilangan mashqlarning egallanish darajasi. Bitta darsning asosiy qismi dasturiga ko'p miqdorda egallanmagan (o'zlashtirilmagan) mashqlarni kiritish mumkin emas.

Darsning asosiy qismini o'tkazish bo'yicha umumiy uslubiy ko'rsatmalar. Gimnastika darsining asosiy qismini o'tkazishga qo'yiladigan talablarni bajarish uchun o'qituvchi quyidagilarni bilishi lozim: shug'ullanuvchilar harakatlarini tahlil qilish va baholash, xatolarni yo'q qilish, mashqlarning bajarilish xavfsizligini ta'minlaydigan choralarni qo'llash;

1. O'rgatish uslublari. Ularga quyidagilar kiradi: mashqlarning o'qituvchi tomonidan namoyish qilinishi, uning bajarilish texnikasini tushuntirish, turli xil ko'rgazmali qurollarni namoyish etish.

Mashq o'rgatishning birinchi bosqichida kelayotgan axborotning yetakchi analizatori – bu ko'rish analizatoridir. Shu sababli shug'ullanuvchilarda oldinda turgan vazifa to'g'risida aniq tasavvur hosil qilish uchun, o'qituvchi, birinchi navbatda, yaxshi ko'rgazmali axborotni tashkil etishi lozim.

2. Shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatish. Har bir shug'ullanuvchi tomonidan mashqning bajarilishini ta'minlash maqsadida, o'qituvchi qo'l bilan kuzatish (jismoniy yordam) hamda aytib turish orqali yordam ko'rsatadi. Agar shug'ullanuvchining harakat sifatlari talab darajasidan past bo'lsa va agar shug'ullanuvchi topshirilgan mashqni birinchi marta bajarishga urinayotgan bo'lsa, unga jismoniy yordam ko'rsatiladi.

Texnikaning muhim tarkiblaridan biri – bu harakat maromidir. Ko'pgina hollarda shug'ullanuvchilar aynan maromni egallay olmaydilar. O'qituvchi mashq bajarish davomida kerakli paytda tovushi bilan yoki shug'ullanuvchiga qo'li bilan tegib, zarur harakat maromini aytib berishi lozim.

3. Shug'ullanuvchilar harakatlarini tahlil qilish va baholash. Har bir urinishda mashqning bajarilish sifatini oshirish uchun shug'ullanuvchi harakatlarini har safar baholab borish va uning oldiga vazifalarni qo'yish kerak.

4. Kuzatish va xatolarni tuzatish. Mashqning bajarilmaganligi yoki biron-bir xato oqibatida noto'g'ri bajarilganligini sezish qiyin emas. Buning uchun alohida bilimlar talab qilinmaydi. Buning ustiga, bunday kuzatish natijalarini o'quvchiga aytib berish, hafagarchilikdan boshqa, o'quvchiga hech narsa bermaydi. Muhimi, mashqning noto'g'ri bajarilish sababini ko'ra bilish hamda uni bartaraf etish lozim.

5. Mashqlarni bajarishda xavfsizlikni ta'minlash choralari.

Mashg'ulotlarning bir me'yordagi tartibiga rioya qilish hamda mashqlarni to'g'ri tanlash mashg'ulotlarning xavfsizligini ta'minlaydigan muhim shartlardan hisoblanadi. Bundan tashqari, mashg'ulotlar o'tkazish joyini puxta tayyorlash va ehtiyotlash usullarini yaxshi o'zlashtirish zarur. Jarohatlanishni oldini olish uchun yangi mashqni bajarishda birinchi urinishda har bir shug'ullanuvchini ehtiyotlab turish kerak. Keyinchalik ehtiyotlashni faqat zarur hollardagina qo'llash mumkin.

Darsning asosiy qismidagi mashqlarning ayrim turlarini o'tkazish usuliyati. Gimnastika darsining asosiy qismida qo'llaniladigan hamma mashq turlarini o'zining tashkil qilinishi hamda o'tkazilish xususiyatlariga ko'ra quyidagi uchta guruhga bo'lish mumkin:

1. Gimnastika snaryadlarida mashqlar, sakrashlar, akrobatika mashqlari va ba'zi amaliy mashqlar.

2. Erkin mashqlar kombinatsiyalari.

3. Jismoniy tayyorgarlik mashqlari.

a) Gimnastika snaryadlarida mashqlar. Gimnastika snaryadlarida mashqlarni o'tkazishda o'qituvchilarga quyidagilar tavsiya qilinadi:

1) Mashg'ulot joyini tez tashkil qilish va tayyorlashga erishish. Shug'ullanuvchilar o'rtasida majburiyatlarni aniq taqsimlash va uning bajarilishini nazorat qilish bunga kafolat bo'lib xizmat qiladi;

2) Mashqning bajarilishini kuzatib turish uchun shug'ullanuvchilarga qulay sharoitlarni yaratish. Shug'ullanuvchi tomonidan joyning to'g'ri tanlanishi bunga yordam beradi. Chunki joyning to'g'ri tanlanishi, kuzatish uchun qulay sharoit yaratadi hamda ko'z bilan qabul qilishda doimiy qo'zg'atuvchilarning zararli ta'sirini kamaytiradi.

3) Asosiy mashq bajarilishidan oldin maxsus razminka o'tkazish. Darsning asosiy qismida har bir mashq turi oldidan mashg'ulotlar maxsus badan qizdirish mashqlaridan boshlanadi. Maxsus badan qizdirish mashqlari harakat apparatining qo'shimcha ravishda tayyorlanishga yordam beradi va shug'ullanuvchining bugungi kundagi holatini, u yoki bu mashqni bajarishga bo'lgan imkoniyat darajasini aniqlashga imkon yaratadi (gimnastlar iborasi bilan «snaryadni his etish», deyiladi).

4) Belgilangan uslubiy tavsiyalarga amal qilgan holda, mashg'ulotdagi vaziyatni hisobga olib, asosiy mashqlarni o'tkazish.

b) Erkin mashqlar kombinatsiyalari. Erkin mashqlar kombinatsiyalarini o'rganishda (ularda murakkab akrobatika elementlari yo'q)

o'qituvchi yalpi uslubdan foydalangan holda mashg'ulotni olib boradi. Bunda u quyidagicha harakat qiladi:

1. Birinchi hisobda bajariladigan harakatni ko'rsatib beradi va bir vaqtning o'zida u bilan bajarishni shug'ullanuvchilarga taklif qiladi. Agar bu harakatlarni nosimmetrik bo'lsa, unda o'qituvchi uni guruhga orqasi bilan turgan holda ko'rsatadi.

Harakat murakkabligi va shug'ullanuvchilar tarkibiga qarab, bu harakat bir necha marta takrorlanadi.

2. Shug'ullanuvchilarga harakatni namoyishsiz bajarishni taklif qiladi.

3. Xatolarni tugatadi va birinchi hisobdagi harakatni u to'liq darajada egallagunga qadar takrorlaydi.

4. Xuddi shu tarzda birinchi to'rtta hisobgacha bajariladigan harakatlarni o'rgatadi. Takrorlashda xohlagan hisobdagi harakatlardan boshlaydi.

5. Harakatlarni mustaqil o'rganish uchun 1-2 min. beradi.

6. Shu tarzda keyingi to'rtta hisobni o'rgatadi.

7. Shug'ullanuvchilarga egallangan harakatlarni musiqa jo'rligida bajarishni taklif qiladi va sanab turadi. Xuddi shunday, lekin sanalmaydi.

8. Ko'rsatilgan tartibda kombinatsiya oxirigacha harakat qiladi. Takrorlash paytida istalgan fazadan boshlaydi.

v) **Jismoniy tayyorgarlik mashqlari.** Shug'ullanuvchilarda ayrim harakat sifatlarining rivojlanish darajasi bir xilda emasligi sababli, ushbu mashqlarning mazmuni, sur'ati va me'yorlarini hamma hollarda individuallashtirish maqsadga muvofiqdir. Afsuski, buni amalga oshirish shunchalik qiyinki, ko'pgina hollarda (umumta'lim maktablarida, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida) bundan voz kechishga hamda hamma uchun bir xil mashqlarni berishga to'g'ri keladi. Bu mashqlar o'zining harakat tarkibiga ko'ra murakkab emas. Bu o'qituvchini ko'p marta mashqni ko'rsatib berish hamda so'z orqali tushuntirishdan holi qiladi.

2.4. Darsning yakunlovchi qismi

Umumiy vazifalar. Darsning yakunlovchi qismiga odatda juda kam vaqt ajratiladi. Shunga qaramasdan bu qismda o'ta muhim vazifalar hal qilinadi:

1. Yanada tez tiklanishga yordam berish.

Gimnastika mashqlarini bajarish deyarli har doim ba'zi bir tavakkalchilik bilan bog'liq. Shug'ullanuvchilar tomonidan ishonchsizlik hissini bostirish uchun namoyon qilinadigan iroda kuchlanishlari ularning

psixikasini toliqtiradi. Demak, bo'shashtirish tadbirlarini ko'rish lozim bo'ladi. Uni darsning yakunlovchi qismida muvaffaqiyat bilan o'tkazish mumkin.

2. Mazkur darsga yakun yasash va oldinda turgan darsga ko'rsatmalar berish.

Darsni yakunlayotib, o'qituvchi darsdagi har bir narsa va voqeaga (shug'ullanuvchilar intizomi, ularning faolligi, darsdan kutilayotgan natija (rejadagi, amaldagi)) o'zining munosabatini bildirishi kerak.

Navbatdagi darsda nimalar qilinishi to'g'risida axborot berayotib, o'quvchilarga mustaqil ishlash uchun vazifa berish maqsadga muvofiqdir.

***Vositalar.** Darsning yakuniy qismida oldinga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun quyidagilar qo'llaniladi:*

1. Tinchlantiruvchi mashqlar: yurish, sekin qadam tashlash, massaj mashqlari (bo'shashtirish, massaj). Bu mashqlar, faol dam olish vositasi sifatida, tiklanish jarayonlarining tezlashishiga yordam beradi.

2. Chalg'ituvchi mashqlar: diqqat uchun, tinch o'yinlar, musiqali vazifalar va hakoza. Bu mashqlar shug'ullanuvchilarni oldinda turgan faoliyatga tayyorlashga ko'maklashadi.

3. Shug'ullanuvchilarning emotsional holatini oshirishga yordam beradigan mashqlar: o'yinlar hamda estafetalar, raqslar, ashula aytish bilan yurish va boshqalar. Tomir urishi tezlashib ketishi to'g'risida xavotirga tushmaslik lozim. Bu mashqlarni bajarish paytida puls nisbatan sust bo'ladi va tez o'z me'yoriga qaytadi. Mazkur mashqlarning pedagogik qiymatini baholash qiyin. Ular jamoa birdamligini mustahkamlaydi, tetik, quvnoq kayfiyat hosil qiladi, eng asosiysi – shug'ullanuvchilarda gimnastika darslariga muntazam qatnashish istagini kuchaytiradi.

2.5. Darsni o'tkazish talablari

Dars jihozlarini tayyorlash va uni o'tkazish jarayonida o'qituvchining xatti-harakatlari:

1. Oldinda turgan darsning konspektini diqqat bilan o'qib chiqish;

2. Mashqlarni namoyish qilishga tayyorgarlik ko'rish;

3. Oldindagi darsda yozuvlarni ko'zdan kechirish va darsni o'tkazishni tashkil qilishni o'ylab ko'rish;

4. Oldindagi dars natijalarini tahlil qilish uni o'tkazishning odatdagi shakliga o'zgartirishlarni kiritishga sabab bo'ladi. Jumladan, ayrim mashq turlarini o'tkazish uchun ketadigan vaqt nisbatlaridagi o'zgarishlar, mashg'ulotlarni o'tkazib yuborgan va oldingi dars materialini bo'sh

o'zlashtirgan shug'ullanuvchilarni alohida kichik guruhga ajratish, o'quv talablarini oshirish va h.k;

5. Zarur anjomlar, ko'rgazmali qurollar, o'lchash asboblari tayyorlab qo'yish. Shug'ullanuvchilarning intizomi, ularning darsga munosabatlari, dars maromi va oxir-oqibat uning unumdorligi. Dars o'tish joyining qanchalik tayyorlanganligiga bog'liq. Snaryadlar, o'rindiqlar, jihozlar nafaqat o'z joyida bo'lishi kerak, balki yaxshi (maqsadli va shinam) joylashtirilishi lozim. Darsga aloqasi bo'lmaganlar zalda turmasliklari zarur.

Shug'ullanuvchilarga qo'yilgan talablar: O'qituvchi dars maqsadini aniqlash va ularni hal qilish uchun eng qulay vositalarni tanlash bilan belgilangan maqsad sari dastlabki qadamni qo'yadi, lekin bu hali hal qiluvchi qadam emas, albatta. Eng muhimi – dars dasturida belgilangan hamma mashqlarni shug'ullanuvchilar tomonidan aniq bajarilishiga erishishdir. Aksincha o'quv jarayoni boshqarilmaydigan bir tadbirga aylanib qoladi. O'qituvchi dars davomida shug'ullanuvchilarning xatti-harakatini kuzatib borishi, mashqning muayyan sharoitda mumkin bo'lgan darajada sifatli bajarilishiga erishish uchun intilishi kerak.

O'qituvchining o'quvchilarga yuqori talabchan bo'lishi uning obro'sini va predmetga bo'lgan qiziqishini oshiradi.

O'quvchilarga bo'lgan talabchanlik kutgan natijani berishi uchun quyidagilar tavsiya qilinadi:

1. Topshiriqdan chetga chiqadigan bironta ham hodisaga yo'l qo'ymaslikni talab qilish;

2. Shug'ullanuvchilardan harakatlarni shu darajada sifatli bajarilishini talab qilish kerakki, bu talab ularning imkoniyat darajasidan oshmasin;

3. Shug'ullanuvchilarning harakatlarida yo'l qo'yilgan xatolar ularning ko'nglini ranjitmaydigan qilib, bosiqlik bilan bartaraf etilishi kerak.

Darsda yuksak darajada tartib o'rnatilishi kerak. Bu barcha shug'ullanuvchilarni butun dars davomida qattiq («rostlan» tik turishda) ushlab kerak degani emas, albatta. O'quvchilar bilan shunday o'zaro munosabat o'rnatish kerakki, o'qituvchi xohlagan vaqtda shug'ullanuvchilarning diqqatini jalb qila olsin.

Darsning boshlanishi.

1. Shug'ullanuvchilarni tartib bilan zalga kirishi. Zalga kirish tartibi quyidagicha:

a) o'qituvchi nazoratisiz jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mumkin emas;

b) darsga sport kiyimisiz kirish man etiladi;

v) bitta turli yo'nalishdagi faoliyatni (harakat, fikr, qiziqishlarni) mashg'ulot predmetiga e'tibor qaratilgan boshqa faoliyatni ajratib turuvchi chegara bo'lib xizmat qiladi.

2. *Raport*. Raport berish paytida safdagi intizom uchun raport topshirayotgan o'quvchi javob berishi lozim. O'rta ta'lim maktablarining yuqori sinflarida, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida tekislanish yo'nalishi to'g'risidagi buyruqdan so'ng raport topshiruvchi qisqa yo'l bilan raport qabul qiluvchi oldiga yaqinlashadi.

Salomlashish bir ovozda bajarilmaganda o'qituvchi haddan ortiq «to'xtatilsin» buyrug'ini bermasligi lozim. Bu mashg'ulotda ishchanlik ruhining hosil bo'lishiga to'sqinlik qiladi.

3. *Mashg'ulot mavzusini e'lon qilish*. Dars boshida faqat mavzuni, mashq turlari yoki «Alpomish va Barchinoy» maxsus me'yorlarini topshirish, me'yorlarni bajarish, tavsiya qilinadigan maxsus mashg'ulotlarning umumiy vazifalari, musobaqalar, ko'nikmalarni e'lon qilish tavsiya etiladi.

Xususiy vazifalar shug'ullanuvchilarga mashg'ulotlar davomida bevosita mashqlarni bajarish oldidan ma'lum qilinadi.

2.5.1. Darsning tayyorgarlik qismini o'tkazish

Gimnastika mashg'ulotlarining tayyorgarlik qismida qanday turdagi mashqlar qo'llanilmasin, ular bir biri bilan qay tarzda almashinmasin, o'qituvchi bu mashqlarning aniq, bir vaqtda hamda mustaqil bajarilishiga erishish uchun har doim intilish lozim.

Saflanish mashqlarini o'tkazish:

Saflanish mashqlarini o'tkazishda quyidagilar tavsiya qilinadi:

1. Yuqori darajadagi o'quv va intizom borasidagi talabchanlikni namoyon qilish. Bu talablar quyidagi majburiyatlardan kelib chiqadi:

- mashg'ulotda tegishli tartibni o'rnatish;

- o'qituvchi va o'quvchilar o'rtasidagi o'zaro huquqiy munosabatlarni aniqlab olish;

- eng qimmatli va shu bilan birga eng ko'p mehnat talab qiladigan fanga oid malakalarni (saflanish mashqlari izometrik xususiyatga ega bo'lgan jismoniy mashqlar sifatida) muntazam shakllantirish hamda takomillashtirish.

Mana shuning uchun ham yuqori darajadagi talabchanlik ham o'rgatish davrida ham saflanish mashqlari mashg'ulotlarda yordamchi ahamiyatga ega bo'lgan paytlarda namoyon qilinishi lozim.

2. O'qituvchi doimiy ravishda o'z qaddi-qomatiga e'tibor qilishi zarur (yoki bo'lmasa u shug'ullanuvchilarga nisbatan yuqori darajada talabchanlik namoyon qilish huquqiga ega bo'lolmaydi).

3. Mashqlar hajmini bitta mashg'ulot atrofida cheklash. Saflanish mashqlari olib boriladigan yuqori talabchanlik shug'ullanuvchilarning diqqatini toliqtiradi, shuning uchun bitta mashg'ulotda bunday mashqlarni haddan ortiq qo'llash keyingi mashqlarni bajarishga bo'lgan ish qobiliyatini pasaytiradi.

4. Talabalarga quyidagi mashqlarni olib borishni topshirish:

- buyruqlar: "Tekislan!" (ikki qanot bo'ylab), "Rostlan!", burilishlar;
- ikki sherengali qatorga saf tortish va qaytadan bir sherengaga saflanish;

- aylanib o'tib harakatlanishlar va to'xtashlar;

- harakatlanishlarda burilish bilan to'rtta bo'lib kolonnaga saflanish;

- yurgan paytda aylanishlar.

Harakatlanishlarning turlarini o'tkazish:

1. *Shug'ullanuvchilarga mashqlar to'g'risida axborot berish.* Oddiy mashqlarni (oyoq uchlarida, tovonlarda, cho'kkalab yurish yoki yugurishning har xil turlari, yoki qo'llarni o'zgartirgan holda yurish va h.k.) o'tkazishda faqat ularning nomlarini aytib o'tish bilan chegaralanish mumkin.

Murakkab vazifalarni (hisob bo'yicha qat'iy tartiblashtirilgan har xil usullar bilan bajariladigan harakatlanishlar yoki gavdaning turli qismlari bilan harakatlarni) bajarish oldidan axborot to'liqroq bo'lishi lozim. Dastlab mashqni ko'rsatish zarur. Bunda yaxshisi guruhni to'xtatib qo'yish lozim bo'ladi.

2. *Shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatish.* Mashqlarning aniq va bir-biriga muvofiq bajarilishiga erishish uchun mashqni bajarish maqsadida berilgan buyruqdan so'ng uni shug'ullanuvchilar bilan 2-3 marta birga bajarish tavsiya qilinadi.

Mashqlarning aniq va bir vaqtda bajarilishi buzilgan paytda aytib turish hamda ko'rsatib berish orqali yordamlashish zarur.

3. *Buyruqlar.* Mashqni boshlash uchun faqat harakatlanish usuli o'zgarayotgan hollarda «Qadam bos!» buyrug'i beriladi. Masalan:

- qadam tashlashdan yugurishga va yugurishdan qadam tashlashga o'tish;

- oddiy qadam tashlashdan yoki yugurishdan g'ayrioddiy: oyoq uchlarida, cho'kkalab, oyoqlarni oldinga bukib yurishga o'tish;

- sakrab-sakrab harakatlanishga o'tish.

Boshqa qolgan hamma hollarda «Mashqni boshla!» buyrug'i beriladi (mashq qanday, joyidan turibmi yoki yo'l-yo'lakay bajarilishidan qat'iy nazar). Masalan:

- yurish va yugurish turlaridan iborat kompozitsiya;

- qat'iy ravishda hisobga amal qilib, qo'llar holatini o'zgartirgan holda yurish;

- oldinga harakatlanish bilan yurish va sakrashlardan iborat bo'lgan hisob bo'yicha qat'iy belgilangan kompozitsiya;

Harakatlanishni to'xtatmasdan mashqni tugallash uchun, agar u bundan oldin boshqacha bo'lgan bo'lsa, «Oddiy qadam bos (yugur)!» buyrug'i beriladi. Masalan:

- boshqacha (oyoq uchida, tovonlarda va h.k.) yurish hamda yugurishdan so'ng;

- yo'l-yo'lakay turli xil mashqlarni bajarilganidan so'ng;

- turli usulda harakatlanishlardan iborat kompozitsiya bajarilgandan so'ng.

- «Qadam bos (yugur)!» buyrug'i shunday hollarda beriladiki, agar undan oldin boshqacha usulda harakatlanish bajarilgan bo'lsa. Masalan:

- sakrab chiqishlar, tez yugurishlar bajarilgandan so'ng;

- raqs qadamlari bajarilgandan keyin.

Talabalarga o'rgatilgan buyruqlarni qo'llagan holda quyidagi mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi:

1) yurish - oyoq uchlarida yurish-yurish;

2) yurish - qo'llarni har bir hisobda oldinga, yon tomonlarga, yelkaga va pastga harakatlantirib yurish-yurish;

3) yugurish - oyoqlarni orqaga bukkun holda yugurish-yugurish-yurish;

Nazorat savollari

Gimnastika darsi

1. Gimnastikada qaysi mashg'ulot shakllari qo'llaniladi?

2. Nima uchun dars mashg'ulotning asosiy shakli hisoblanadi?

3. Gimnastika darsining na'munaviy tuzilishi (sxemasi) to'g'risida gapirib bering.

4. Darsning tayyorlov qismini o'tkazish vazifalari, vositalari va uslublari qanday?

5. Darsning asosiy qismini o'tkazish vazifalari, vositalari va uslublari to'g'risida gapirib bering.

6. Darsning yakuniy qismini o'tkazish vazifalari, vositalari va uslublari qanday?

7. Jismoniy yuklamani tartibga solish uchun qanday usullar qo'llaniladi?

8. Shug'ullanuvchilarni darsga va ayrim mashqlarga bo'lgan qiziqishini qanday ta'minlash lozim?

9. Darsning tayyorlov qismini o'tkazishda bo'linish usulining mohiyati nimada?

10. Darsning tayyorlov qismini o'tkazishdagi uzluksiz usul to'g'risida gapirib bering.

11. Gimnastika darsida o'qituvchining o'rni qanday?

12. Gimnastika bilan shug'ullanganda musiqa jo'rligining ahamiyati to'g'risida gapirib bering.

13. Dars konspektini tuzish uslubiyati qanday?

14. Gimnastika darsi qaysi shakl bo'yicha tuziladi?

15. Gimnastika bilan shug'ullanish jarayonida foydalaniladigan harakatlanish turlarini sanab o'ting?

16. Gimnastika darsida foydalaniladigan qayta saflanish usullarini ayting.

III. KASBIY-PEDAGOGIK BILIM VA KO'NIKMALARNI SHAKLLANTIRISH

3.1. Gimnastikada bilim va ko'nikmalarni shakllantirishning nazariy asoslari

Jismoniy madaniyat o'quv muassasasida "Gimnastika" bosqichi bo'yicha o'quv jarayoni oxir oqibatda mazkur fan bo'yicha o'qituvchilarni tayyorlash bilan yakunlanadi. O'qituvchi o'quv fani nazaryasini bilishi; amaliy ko'nikmalarga ega bo'lishi va o'z bilimlarini boshqalarga bera olishi kerak.

Shu tariqa, kasbiy-pedagogik ko'nikma va malakalarini shakllantirish o'quv jarayonining muhim tomoni hisoblanadi. O'qitish (ta'lim berish) san'atini o'zlashtirgach, talabalar butun dasturiy materialni o'rganishga boshqacha yondoshadilar. O'quv mashg'ulotlarida ular katta qiziqish, faollikni namoyon qilishadi, o'zlashtirilgan bilim va qobiliyatlarini qadrlashadi va ularni hayotiy zarurligiga iqror bo'lishadi. Demak, o'quv mashg'ulotlarida kasbiy-pedagogik ko'nikma va bilimlarini shakllantirish "Gimnastika" bosqichi bo'yicha o'quv jarayoni samaradorligini oshiradi.

Ko'nikmalarni shakllantirish talabalarni institutda o'qish yillari davomida amalga oshiriladi. Kasbiy-pedagogik ko'nikma va qobiliyatlar amaliy, uslubiy mashg'ulotlarda shuningdek, pedagogik va tashkiliy amaliyot davrida shakllantiriladi hamda takomillashtiriladi.

Quyida kasbiy-pedagogik ko'nikma va bilimlarni shakllantirish hajmi va izchilligi tavsifi keltirilgan. Yuqorida sanab o'tilgan boshqa omillar haqida tegishli bo'limlarda so'z yuritiladi.

Kasbiy-pedagogik bilim va ko'nikmalar hajmi. Gimnastika bo'yicha mashg'ulotlarda har qanday turdagi mashqlarni o'rgatishda o'qituvchi quyidagilarni bilishi kerak:

- a) mashqlarni tug'ri nomlash va ko'rsatish, shuningdek, ularni bajarish texnikasini tushintirish;
- b) buyruq (komanda) u va farmoyishlarni aniq berish;
- v) shug'ullanuvchilarga yordam berish;
- g) darsda yuzaga kelgan vaziyatga bog'liq holda turli uslubiy usullarni qo'llash;
- d) shug'ullanuvchilar yo'l qo'ygan xatolarni aniqlash va ularni bartaraf etishga yordam berish;
- e) talabchanlikni namoyon etish va zaruriy intizomni saqlash.

Bir qarashda talabalarga sanab o'tilgan ko'nikma va bilimlarni o'rgatish osondek tuyuladi. Biroq, har bir turdagi mashqni o'rgatish o'z xususiyatlariga ega.

Saf mashqlarini o'tkazish ko'nikmalarini qoniqarli o'zlashtirgan talaba umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazishda qiynalishi mumkin. Gimnastik uskunalarda mashqlar bajarishni o'rgatishda o'quvchilarga muvaffaqiyatli yordam beruvchi talaba ba'zan ishlab chiqarish gimnastikasi majmuini bajarishni o'rgatishda yordam bera olmasligi mumkin. Bundan tashqari, talabalarni pedagogik bilim va ko'nikmalarga o'rgatish jarayoni muqarrar tashkiliy noqulayliklar bilan bog'liq. Nazarda tutilgan o'qitish varianti amalda noma'qul bo'lishi mumkin. Shuning uchun, talabalarni alohida turdagi mashqlarni o'tkazishga o'rgatishda parallel ravishda barcha zaruriy ko'nikma va bilimlarni ham shakllantirish kerak.

Har qanday turdagi mashqlarni o'tkazish bo'yicha pedagogik qobiliyatlar (ko'rsatish, tushuntirish, shug'ullanuvchilarga yordam berish va h.k) nomlanishi bir xil bo'lsada, mohiyati jihatidan ular turlichadir. Shuning uchun har bir mashq turi uchun talaba o'zlashtirishi kerak bo'lgan pedagogik ko'nikma va qobiliyatlarni muayyan hajmi (ro'yxati) ishlab chiqilgan. Mazkur ro'yxat o'quv amaliyoti bo'yicha har bir mashg'ulot vazifalarini belgilab beradi va ularni oqilona izchillikda bajarilishi uchun sharoit yaratadi.

Kasbiy-pedagogik bilim va ko'nikmalarni shakllantirish izchilligi. O'quv amaliyoti bo'yicha mashg'ulotlar samaradorligi pedagogik ko'nikma va bilimlarni shakllantirish izchilligiga –xususiy usullardan to u yoki boshqa mashqlarni o'rgatish bo'yicha shakllangan qobiliyatgacha ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. Binobarin, birinchidan alohida turdagi mashqlarni o'tkazish borasida talabalar pedagogik qobiliyatlarni o'zlashtirishi kerak bo'lgan eng maqsadga muvofiq ketma-ketlik; ikkinchidan, har bir mashq turini o'tkazishda alohida qobiliyat (ko'rsatish, shug'ullanuvchilarga yordam berish, buyruq berish va h.k.) larni o'zlashtirishning muvofiq izchilligini; uchinchidan, didaktik sharoitlarga mos keluvchi talabalarni alohida pedagogik ko'nikmalarni xususiy usullariga o'rgatish tartibini aniqlash lozim. Masalan, umumrivojlan-tiruvchi mashqlarni bajarishda shug'ullanuvchilarga yordam berish qobiliyatida aytib turish, sanash, aytib turish bilan ko'rsatish xususiy usullar bo'lishi mumkin.

3.2 Saf mashqlari

Ko'nikma va malakalar hajmi

O'quv mashg'ulotlari va mustaqil ish natijasida har bir talaba quyidagilarni bajara olishi kerak:

- mashqlarni namoyish qilish (ko'rsatish) uchun joy tanlash va saf oldida qaddi-qomatni tegishli holatda tutish;
- buyruqlarni to'g'ri, aniq va baland ovozda berish;
- guruhni qadam tashlab yoki yugurib, har qanday berilgan sur'atda harakatlanishida hisob (sanash) ni olib borish;
- o'z buyruqlari va farmoyishlarini to'g'ri bajarishi, shuningdek, zaruriy intizom va tartibga rioya qilinishini ta'minlash.

O'quv amaliyoti bo'yicha mashg'ulotlar mazmuni

O'quv amaliyoti tematikasiga amaliy mashg'ulotlarda o'rganiladigan barcha saf mashqlarini kiritish majburiy emas. Chunki, barcha mashqlar hajmi bo'yicha o'quv amaliyoti, o'quv ishini boshqa bo'limlariga zarar qilgan holda, juda ko'p vaqtni talab qiladi. Ayrim eng ko'p tarqalgan mashqlarni bajarish bo'yicha amaliy mashg'ulotlarda saf mashqlarini o'tkazish uchun zaruriy ko'nikma va qobiliyatlarni shakllantirish mumkin. Saf mashqlari bo'yicha o'quv amaliyoti dasturining mazkur bo'limi bo'yicha maxsus tanlangan o'quv materialini qo'llagan holda, o'tkazish tavsiya etiladi.

Saf mashqlar (1-bo'lim)

1. Mavzu:

“Tekislaning!”, “Roslaning!”, “Tartib bilan sanang!”, “O`rtaga (o`ngga, chapga) tekislaning!”, “Erkin!” buyruqlarini berish.

2. Mazvu:

1. Qatorga saflanish.

2. Yon tomonlarga va o`rtaga roslanish.

3. Turgan joyda burilishlar.

3. Mazvu:

1. Joyda qadam tashlash va to`xtash.

2. Olg'a va aylanma harakat.

4. Mazvu:

Harakat sur'atini o`zgartirish.

5. Mazvu:

Qadam tashlashdan yugurishga o'tish va aksincha.

6. Mazvu:

Bitta kolonnadan uch (to'rt) ta kolonnaga harakatlanib, burilish bilan qayta saflanish hamda yana bitta kolonnaga qayta saflanish.

7. Mazvu:

1. Qatordan uch (to'rt) ta kolonnaga yelkani kiritish bilan qayta saflanish va qaytadan qatorga saflanish.

2. Saf orasini ochish (yoyilish) va jipslashish (saf ustavi bo'yicha)

8. Mazvu:

1. Bitta kolonnadan bo'linish va yura turib saf orasini ochish bilan bir vaqtda, yaqinlashish bilan to'rtta kolonna bo'lib qayta saflanish.

2. Juftlama qadamlar bilan jipslashish.

3. Saf orasini ochish va birlashish bilan qaytadan bitta kolonnaga saflanish.

9. Mazvu:

Burilishlar va harakatlar.

O'quv amaliyoti bo'yicha mashg'ulotlarni tashkillashtirish va o'tkazish uslubiyoti

Saf mashqlari dasturining to'la hajmida o'rganish va ularni qoniqarli darajada o'tkazish ko'nikma va qobiliyatlarini shakllantirish uchun umumiy bosqich bo'yicha shug'ullanuvchilar uchun mazkur turdagi mashqlarni har bir amaliy mashg'ulotda bajarish sharti bilan, bir o'quv yili yetarli bo'ladi. Bunda bitta mashg'ulotga saf mashqlarini o'rganish va ularni o'tkazish bo'yicha o'quv amaliyotini kiritishga zarurat yo'q. Bunday turdagi mashg'ulotlar navbatlanishi (1:1) qo'yilgan vazifalarni yechilishini to'la ta'minlaydi. O'quv amaliyotini tashkillashtirish va o'tkazish uslubiyotini ayrim xususiyatlariga bog'liq ravishda, materialini va o'quv amaliyotini o'rganishni 2:2 nisbatda navbatlash (ketma-ket ikki mashg'ulotni materialini o'rganishga va yana ikki mashg'ulotni o'quv amaliyotiga bag'ishlash) o'rinli bo'ladi.

O'quv amaliyoti bo'yicha mashg'ulotlar zichligini oshirish va alohida ko'nikmalarni shakllantirishni oqilona izchilligini ta'minlash uchun 1-5 va 9-mavzularni takrorlash kerak. Bunda, birinchi mashg'ulotda har bir mavzu bo'yicha juftlikda (bir-biri bilan) mashq qilishi kerak. Ikkinchi mashg'ulotda esa amaliyotchi talaba o'quv bo'limi bilan mashg'ulot

o'tkazishi lozim. Har ikkinchi mashg'ulot oxirida talabalardan biriga butun guruh bilan mashg'ulot o'tkazishni topshirish mumkin.

Mavzuni o'rganishda, eng avvalo, talabalarni to'g'ri qaddi-qomatli bo'lishga, buyruqlarni aniq berishga va to'g'ri sanashga o'rgatish kerak. Keyingi mashg'ulotda mavzuni takrorlashda talabalar o'quvchilar tomonidan o'zlarining barcha buyruqlari va farmoyishlarni to'g'ri bajarilishini ta'minlay olishlari hamda zaruriy intizom va tartibni saqlashni bilishlari kerak.

Mavzuni takrorlash, tabiiyki, birmuncha ko'proq vaqtni egallaydi (topshiriqni o'quv guruhidagi har bir talaba bajarishi lozim). Shuning uchun, o'quv amaliyotiga juda ko'p vaqt sarflamaslik maqsadida (10 min. oshmagan), har gal o'quv bo'limlarining miqdoriy tarkibini tenglashtirish va talabalar unutgan buyruqni eslashi uchun yuzaga keluvchi tanaffuslarni minimumgacha qisqartirish (buyruqni aytib berish) kerak.

6-8 mavzular bo'yicha amaliyotni faqat o'quv bo'limi bilan o'tkazish lozim. Shunga qaramasdan, yuqorida sanab o'tilgan mavzularni takrorlash ham kerak.

O'quv amaliyotini o'tkazishda o'qituvchi talabalar yo'l qo'ygan xatolarni topshiriq bajarilgandan keyin emas, balki uni bajarish davomida tuzatishi maqsadga muvofiqdir. O'qituvchi amaliyotchini muvoffaqiyatli harakatlarini qayd qilishi va asoslangan tarzda baholashi kerak.

Natijalarni baholash

O'quv amaliyoti, odatda, sinovli bo'lmasligi lozim. Aks holda, ortiqcha hayajonlanish talabalarga me'yorida ishlashga halaqit beradi.

Biroq, bu o'qituvchi jurnalda har bir talabaning ish natijalarini qayd qilish kerak emas degan ma'noni anglatmaydi. Oldindan ishlab chiqilgan topshiriqlar bo'yicha sinov o'quv amaliyoti, o'quv yili yakunida o'tkaziladi. Talabalarga sinov o'quv amaliyoti uchun namunaviy topshiriqlar taklif etilgan.

Sinov o'quv amaliyoti uchun namunaviy topshiriqlar (harakatdagi saf mashqlari)

I topshiriq.

1. Harakatda burilish bilan bitta kolonnadan uch kolonna bo'lib qayta saflanish, to'xtash.

2. Qaytadan bitta kolonna bo'lib saflanish.

3. Harakatda aylanib burilish.

II topshiriq.

1. Harakatda burilish bilan bitta kolonnadan to`rtta kolonna bo`lib qayta saflanish, to`xtash.

2. Cho`zilgan qo`llar masofasida erkin usulda saf orasini ochish (yoyilish).

3. Bitta kolonnaga qayta saflanish.

III topshiriq.

1. Bir qatordan ikki qatorga saflanish va teskari qayta saflanish.

2. Spiral bo`ylab harakatlanish. Qarshi yurish bilan spiraldan chiqish.

IV topshiriq.

1. Harakatda burilish bilan bitta kolonnadan to`rtta kolonnaga qayta saflanish, to`xtash.

2. Saf orasini ochish va birlashish bilan bitta kolonnaga qayta saflanish.

V topshiriq.

1. Harakatda burilish bilan bitta kolonnadan to`rtta kolonnaga bir vaqtning o`zida ikki qadamga saf orasini ochib, qayta saflanish. To`xtash.

2. Juftlama qadamlar bilan bir tomonlama saf orasini ochish va jipislashish.

3. Bitta kolonnaga qayta saflanish.

VI topshiriq.

1. Harakatda burilish bilan bitta kolonnadan to`rtta kolonnaga bir vaqtning o`zida ikki qadamga saf orasini ochib, qayta saflanish.

2. Juftlama qadamlar bilan bir tomonlama jipislashish.

3. Bitta kolonnaga qayta saflanish.

VII topshiriq.

1. Yelkani kiritish bilan bir qatordan uch kolonnaga qayta saflanish. To`xtash. Qaytadan bitta qatorga saflanish.

2. Aylanma harakatlanish va to`xtash.

VIII topshiriq.

1. Yelkani kiritish bilan bir qatordan to`rtta kolonnaga qayta saflanish.

2. Saf orasini ochish va jipislashish (saf ustaviga ko`ra).

3. Bitta kolonnaga qayta saflanish.

IX topshiriq.

1. Yelkani kiritish bilan bir qatordan to`rtta kolonnaga qayta saflanish.

2. Saf orasini ochish va birlashish bilan bir kolonnaga qayta saflanish.

X topshiriq.

1. Yelkani kiritish bilan bir qatordan to'rtta kolonnaga qayta saflanish.
2. Yoysimon tarzda saf orasini ochish va jipislashish.
3. Bitta kolonnaga qayta saflanish.

XI topshiriq.

1. Bo'linish va yaqinlashish bilan bitta kolonnadan to'rtta kolonnaga qayta saflanish, to'xtash. Saf orasini ochish, birlashish bilan bitta kolonnaga qayta saflanish.

2. Qadam uzunligini o'zgartirish.

XII topshiriq.

1. Bo'linish va yaqinlashish bilan bitta kolonnadan to'rtta kolonnaga qayta saflanish.

2. O'rttadan erkin usul bilan cho'zilgan qo'llar masofasida saf orasini ochish. Juftlama qadamlar bilan bir tomonlama jipislashish.

3. Bitta kolonnaga qayta saflanish.

XIII topshiriq.

1. Bo'linish va yaqinlashish bilan bitta kolonnadan to'rtta kolonnaga bir vaqtni o'zida uch qadamga saf orasini ochish bilan qayta saflanish, to'xtash. Jipislashish.

2. Elkani kiritish bilan bir qatorga qayta saflanish.

XIV topshiriq.

1. Bo'linish va yaqinlashish bilan bitta kolonnadan to'rtta kolonnaga bir vaqtning o'zida ikki qadamga saf orasini ochish bilan qayta saflanish.

2. Juftlama qadamlar bilan bir tomonlama jipislashish. Bitta kolonnaga qayta saflanish.

XV topshiriq.

1. Bir qatordan uchta kolonnaga pog'onali tarzda qayta saflanish va qaytadan bitta qatorga saflanish.

2. Turgan joyda qadam tashlash va to'xtash.

XVI topshiriq.

1. Bir qatordan to'rtta kolonnaga pog'onali tarzda qayta saflanish va qaytadan bir qatorga saflanish.

2. Diagonal bo'ylab harakatlanish.

XVII topshiriq.

1. Aylanma harakatlanish va turgan joyda qadam tashlash.

2. Turgan joydan qadam tashlab, oldinga harakatlanish va aksincha.

3. Yurgan holda chapga burilish.

XVIII topshiriq.

1. Bitta qatordan ikki qatorga qayta saflanish va aksincha.

2. Harakatlangan holda bir kolonnadan ikkita kolonnaga qayta saflanish.

XIX topshiriq.

1. Raport.
2. Harakat sur'atini o'zgartirish.

XX topshiriq.

1. Tartib bo'yicha sanash.
2. Qarshi tomonga yo'nalib harakatlanish.
3. Yurgan holda chapga burilish.

XXI topshiriq.

1. Ikkala yon tomon (qanot)ga va o'rtaga tekislanish, to'rttadan bo'lib sanash.

2. Ilon izi bo'lib harakatlanish.

XXII topshiriq.

1. Tartib bo'yicha sanash.
2. Doira bo'lib harakatlanish. To'xtash. Doiradan chiqish.

XXIII topshiriq.

1. Tartib bo'yicha sanash, turgan joyda burilishlar.
2. Spiral bo'lib harakatlanish. Aylanib burilish bilan spiraldan chiqish.

XXIV topshiriq.

1. Tartib bo'yicha sanash.
2. Qadam tashlashdan yugurishga va yugurishdan qadam tashlashga o'tish.
3. Yurgan holda chapga burilish.

Siljib harakatlanish turlari Ko'nikma va malakalar hajmi

O'quv mashg'ulotlari va mustaqil ish natijasida har bir talaba quydagilarni bilishi kerak:

- mashqlarni texnik jihatdan to'g'ri ko'rsatish;
- mashqlarni qisqa va aniq nomlash;
- mashqlarni boshlash; bir mashqdan ikkinchisiga o'tish uchun buyruqlarni o'z vaqtida va aniq berish;
- shug'ullanuvchilarga aytib turish, aytib turuvchi namoyish va sanash bilan yordam berish;
- mashqlarni to'g'ri bajarilishiga erishish.

O'quv amaliyoti bo'yicha mashg'ulotlar mazmuni

Talabalarga tanish bo'lgan mashqlar, mashg'ulotlar materiali bo'lishi mumkin. Biroq, talabalarga o'quv amaliyoti uchun mashqlar majmuyini tuzishni topshirish maqsadga muvofiq emas. Tajriba shuni ko'rsatadiki, talabalar, odatda guruh bilan oson o'tkazish mumkin bo'lgan mashqlarni to'playdilar. Bunday topshiriqlar faqat epizotik tarzda uchrashi mumkin.

Siljib harakatlanish turlari har tomonlama jismoniy rivojlanish vositasi sifatida ahamiyatga egadir. Ular yordamida ta'lim vazifalari muvoffaqiyatli hal etiladi.

Harakatlanishlar shug'ullanuvchilarda ijobiy his-tuyg'ular uyg'otadi. Ular gigienik samaraga ham ega. Shunday bo'lsada, bu mashqlarning ijobiy sifatlari ularning asosiy ustunligi bo'lmish harakatlarni turli-tumanligi va variativligi qo'llangan holdagina, nomoyon bo'ladi. Shuning uchun ham, har bir taqdim etilgan mavzularda mashqlar oddiydan murakkabga o'tish tariqasida didaktik tamoyil bo'yicha emas, balki ular amaliyotda qo'llanishi kerak bo'lgan tartibda tanlangan.

Xoreografik tayyorgarlik

1-Mavzu:

1. 1-jumla – oddiy yurish.

2-jumla – oyoq uchida yurish, qo'llar belda.

2. Yura turib, safda qadam tashlab yurish va so'ng oddiy yurishga o'tish.

3. Yurish-yugurish-yurish.

4. Oldinga uch qadam tashlash va oyoqni juftlab qo'yish. Butun oyoq tovonida uch marta prujinasimon o'tirib-turish, qo'llar tizzalarda, tirsaklar yon tomonga qaratilgan, turish (bir necha marta takrorlash) va yurishga o'tish.

5. Oldinga to'rt qadam sakrash, qo'llar yon tomonda turgan joyda to'rt marta sakrash oyoqlar birga, qo'llar belda (4 marta takrorlash) so'ngra yurishga o'tish va guruh to'xtaydi.

2-Mavzu:

1. Raqs (polka) qadamlari, keyinchalik oddiy yurishga o'tish.

2. 1-8. Oyoq uchida sakkiz qadam tashlash, qo'llar har qadam tashlanishida yon tomonga va pastga yo'naltiriladi.

1-8. Yarim o'tirgan holda sakkiz qadam tashlash. Qo'llar belda.

3. 1-4. Oldinga ikki qadam tashlash, ikkala oyoqda sakrash va bukilib

sakrash (bir necha marta takrorlash) so'ngra oddiy yurishga o'tish.

4. Yuraturib, yarim o'tirgan holda yurish, so'ngra oddiy yurishga o'tish.

3-Mavzu:

1. Qadamlarni almashtirish (qo'llar belda), so'ngra oddiy yurishga o'tish.

2. 1-4. Oldinga uch qadam tashlash va oyoqni qo'yish.

5-8. Oldinga uch marta purjinasimon engashish va qadam rostlash (4-marta takrorlash), so'ngra yurishga o'tish.

3. 1-8. Oldinga to'rt qadam tashlash va sakrashlar: oyoqlar tor kerilgan va chalishgan holda. Oyoqlar tor kerilgan, oyoqlar birga (bir necha marta takrorlash), so'ngra yurishga o'tish.

4. 1-jumla. To'g'ri oyoqlarni oldinga imkoni boricha balandroq ko'tarib yurish, qo'llar belda.

2-jumla. Oyoqlarni oldinga bukib yurish (bir necha marta takrorlash), so'ngra oddiy yurishga o'tish.

4-Mavzu:

1. 1-4. Oldinga ikki polka qadam.

5-8. Keyinchalik oddiy yurishga o'tish bilan sakrab to'rt qadam tashlash (bir necha marta takrorlash).

Har ikki qadamda qo'llarni harakatlantirib (ko'krak oldida, yon tomonga, oldinga, pastga) yurish, so'ngra yurishga o'tish.

1-jumla. To'g'ri oyoqlarni oldinga ko'tarib yugurish, qo'llar belda.

2-jumla. Oyoqlarni orqaga bukib yugurish (bir necha marta takrorlash), so'ngra oddiy yugurishga va keyinchalik yurishga o'tish.

2. Oyoqlarni oldinga bukib yurish, so'ngra oyoqlarni oldinga bukib sakrashga o'tish va keyinchalik yurishga o'tish.

5-Mavzu:

Har bir musiqaviy ibora yakunida oyoqlarni almashtirib, oldinga sakrab yugurish, so'ngra yurishga o'tish.

Gavdani nomdosh tomonga burish bilan (nomdosh qo'l yon tomonga yo'naltirilgan, ikkinchisi ko'krak oldida bukilgan) talabalar bajarishi kerak, so'ngra oddiy yurishga o'tish.

Bir oyoqda sakrashlar, ikkinchi oyoqni oldinga bukib (har gal oyoqni almashtiriladi); keyinchalik yurishga o'tish.

1- jumla. Yugurish.

2- jumla. Turgan joyda yugurish (bir necha marta takrorlanadi), so'ngra oddiy yugurish va yurishga o'tish.

6-Mavzu:

1. Har bir musiqaviy ibora yakunida aylanib burilish bilan yon tomonga sakrab yugurish (qo'llar yon tomonda va belda), so'ngra yurishga o'tish.

2. Turlicha harakatlanib siljish usullaridan kompozitsiya tuzish va o'tkazish: oddiy yurish oyoq uchida yurish, bitta musiqaviy davr davomiyligidagi sapchish bilan harakatlanish.

3. Yurish – har to'rt qadamda qo'llar yuqoriga va pastga harakatlantiriladi (yoylari tashqarida). Bir necha marta takrorlab, yurishga o'tish.

4. To'rt qadam tashlash, qo'llar belda. Oyoq uchida to'rt qadam tashlash, qo'llar bosh orqasida. Oyoqlarni tor kerib va jiplashtirib qo'yib to'rt marta sakrash va oldinga harakatlanish (qo'llar belda). Oyoqlar jipislashtirilib to'rt marta sakrash (turgan joyda). Barcha mashqlarni 2-4 marta bajarib, so'ng yurishga o'tish.

7-mavzu

1. 1-4. Ikki polka qadami;

5-8. To'rtta odatdagi qadam (bir necha marta takrorlansin) so'ngra, odatdagi yurishga o'tish.

Yura turib turli harakatlardan kampazitsiyani shunday tuzish va o'tkazish kerakki, bir hil harakatlar bir yoki ikki sanog'iga (ikki musiqaviy ibora davomiyligida) bajarilsin, so'ngra odatdagi yurishga o'tish.

2. 1-4. Uch qadam tashlash va sur'atli sapchish (bir necha marta takrorlansin), so'ngra odatdagi yurishga o'tish.

1-jumla. Tovonlarda yurish, qo'llar belda.

2-jumla. Oyoq uchida yurish (bir necha marta takrorlansin), so'ngra odatdagi yurishga o'tish.

O'quv amaliyoti bo'yicha mashg'ulotlarni tashkillashtirish va o'tkazish uslubiyoti

Tajriba shuni ko'rsatdiki, talabalarda turlicha siljib harakatlanishlar o'tkazish ko'nikma va qobiliyatlarini shakllantirish jarayoni eng sermehnatdir. Shuning uchun, bunday vaziyatda o'quv amaliyotiga boshqa turdagi mashqlardagidan farqli ravishda, bir muncha ko'proq vaqt ajratish kerak. Harxil siljib harakatlanish turlarini o'tkazish bo'yicha mashg'ulotlar zichligi afsuski, 10-15% dan oshmaydi. Mashqlar tavsifi va ularni o'tkazish sharoitlari shu mashg'ulotlar zichligini oshirish imkoniyatlarini cheklaydi .

Odatda, o'quv amaliyoti o'quv bo'limlari bilan o'tkaziladi. O'quv bo'limlari o'qituvchilar yetakchilarni belgilaydilar va ularga o'rganila-

yotgan mavzu mashqlaridan birini ko'rsatadilar. Shundan so'ng amaliyotchi talaba o'z zimmasiga o'qituvchi funktsiyasini oladi va shu mashqni o'quv bo'limi bilan birga bajaradi (mashq bajarilishini ko'rsatadi, uni nomlaydi, buyruq beradi, hisobni sanab boradi, mashqni to'g'ri bajarilishiga erishadi).

O'quv amaliyoti davomiyligi odatda 16 minutdan oshmaydi. Bu vaqt ichida har bir o'quv bo'limida 4-5 talaba (ko'pi bilan guruh tarkibini yarmi) boshlovchi rolini bajarishi mumkin. Shu tariqa guruhning har bir talabasi kamida to'rt marta boshlovchi rolida chiqish imkoniyatiga ega. Bunday murakkab turdagi mashqlarni o'tkazish ko'nikmalarini o'rganish uchun bu, albatta, yetarli emas. Biroq, avval o'zlashtirilgan (saf va umumri-vojlantiruvchi mashqlarni o'tkazishda) ko'nikmalarni ijobiy ko'chirish talabalarga, hatto, shunday cheklangan vaqt ichida ham o'z harakatlariga ishonch hissiga ega bo'lishga imkon beradi.

Natijalarni baholash

Turlicha siljib harakatlanishlarni o'tkazish ko'nikma va qobiliyatlarini o'zlashtirishning birinchi bosqichida o'quv amaliyoti sinovli bo'lishi mumkin emas. Biroq, bo'lim mavzusi o'rganib bo'lingach, sinov amaliyotini o'tkazish kerak va bu haqida talaba oldindan bilishi zarur. Sinovda amaliyotchi talabalar butun guruh bilan mashqlar o'tkazadi. Har bir sinov topshirig'ida ilovada sanab o'tilgan mashqlardan biri mavjud.

Bo'lim o'tib bo'lingach tavsiya etilgan saf mashqlari majmuasini ixtisoslik bosqichi talabalari tomonidan o'zlashtirilishini ekspert baholanishi o'tkaziladi. Bu ko'rsatkich talabalarda qoniqarli, yaxshi baholarga ishonchli tarzda o'sib boradimi yo'qmi, tekshirish kerak (4-jadval).

4-jadval

Talabalarni o'quv amaliyotini saf mashqlarida o'rgatish usullari

Gimnastika saf mashqlari	O'rgatish usullari	Bilim darajasi bahosi	
		1-chi tekshirish	2-chi tekshirish
Saflanishlar			
Qatorga saflanish	Yaxlit		
Ketma-ket qatorga saflanish	Yaxlit		
Doiraga saflanish	Yaxlit		
Qayta saflanish			

Bir qatordan ikki qatorga saflanish	Bo'lib Yaxlit		
Joyda bir ketma-ket qatordan ikki ketma-ket qatorga safla-nish	Bo'lib Yaxlit		
Bir qatordan, uch qirra bo'lib saflanish	Bo'lib Yaxlit		
Orani ochish va yaqinlashtirish			
Buyruq bo'yicha orani ochish va yaqinlashtirish	Bo'lib Yaxlit		
Juflama qadam bilan orani ochish va yaqinlashtirish	Bo'lib Yaxlit		
$X \pm \delta$	Bo'lib Yaxlit		
Harakatda (o'rin o'zgartirish , siljish)			
Harakatda to'g'riga (yo'nalishda)	Yaxlit		
Harakatda aylanib	Yaxlit		
Qarama-qarshi	Yaxlit		
Qarama-qarshi tashqari tomonga yurish	Yaxlit		
Ilon izi bo'lib	Yaxlit		
Ochiq halqa	Yaxlit		
Yopiq halqa	Yaxlit		
$X \pm \delta$			

3.3. Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni alohida usulda o'tkazish.

Ko'nikma va bilimlar hajmi

O'quv mashg'ulotlari va mustaqil ish natijasida har bir talaba quyidagilarni bilishi kerak:

- mashqlarni to'g'ri, aniq, ko'rish uchun qulay tarzda va zarur sur'atda ko'rsatish;
- ko'rsatilayotgan mashqlarni qisqa va aniq nomlash (aytish);
- buyruqlarni to'g'ri, o'z vaqtida va etarlicha baland ovozda berish;
- shug'ullanuvchilarga yuzlanib turgan holda aytib turib ko'rsatish, aytib turish va sanash bilan yordam berish;
- mashqlarni aniq va sinxron bajarilishiga erishish;
- mashqlarni bajarish davomida o'quvchilar yo'l qo'ygan xatolarni tuzatish.

O'quv amaliyoti bo'yicha mashg'ulotlar mazmuni

O'quv amaliyoti uchun talabalarda har qanday sharoitda shug'ullanuvchilarni turlicha tarkibi bilan mashg'ulot o'tkazish ko'nikmalari va bilimlarini shakllantirishni ta'minlovchi mashqlarni tanlash kerak.

Shunga bog'liq holda mashqlar:

- turli dastlabki holatlardan (turlicha turish, yotish, tayanish va qo'l holatlari) boshlanishi;
- turlicha maqsaddagi , kinematik va dinamik tavsiflar (turli mushak guruhlari, yo'nalishlari. amplituda, sur'at va tavsif) ga ega bo'lishi;
- bir siklda ikkitadan sakkiztagacha turli harakatlardan iborat bo'lishi kerak.

Bundan tashqari, topshiriqlarga keyinchalik yurishga o'tish bilan, turli xil sapchishlarni kiritish zarur. O'quv amaliyoti vazifalari va ulardan kelib chiquvchi mashg'ulotlar mundarijasiga bo'lgan talablarga muvofiq holda, o'qituvchi topshiriqlar uchun mashqlarni odatda o'zi tanlaydi.

Agar o'quv amaliyoti bo'yicha barcha mashg'ulotlar uchun mashqlarni talabalar tanlaydigan bo'lsa (ko'pincha shunday bo'ladi), bu holda o'quv amaliyoti rejali maqsadga yo'naltirilgan o'quv jarayoni shaklini yo'qotishi mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar bo'yicha o'quv amaliyotini namuna sifatida maxsus ishlab chiqilgan mavzular bo'yicha umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuini qo'llagan holda o'tkazish tavsiya etiladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

1-Mavzu

I. Dastlabki holat (D. h) – qo'llar belda

1 - cho'qqaygan holda qo'llar yon tomonga;

2-D.h.

II. D.h. – oyoqlarni keng kerib tik turish, qo'llar yonga yo'naltirilgan;

1 - qo'llar yerga tekkuncha oldinga egilish

2-D.h.

III. D.h. – asosiy turish

1 - cho'qqayib tayanish;

2 - yotib tayanish;

3 - cho'qqayib tayanish;

4-D.h.

IV. D.h – o'tirish

- 1 - oyoqlarni bukib o'tirish;
- 2 - burchakli o'tirish;
- 3 - oyoqlarni bukib o'tirish;
- 4-D.h.

2-Mavzu

I. D.h. -qo'llar belda;

1- o'ngga egilib o'ng qo'l yonga oyoq uchiga, chap qo'l yuqoriga yo'naltiriladi;

2- D.h.

3-4- xuddi shu xarakterlar boshqa tomonga bajariladi.

II. D.h - oyoqlar keng kerib tik turish, qo'llar ko'krak oldida

1-gavdani o'ngga burish, o'ng qo'l yon tomonga yo'naltiriladi;

2-D.h.

3-4- xuddi shu harakatlar boshqa tomonga bajariladi.

III. D.h. – asosiy turish;

1 - o'ng oyoq bir qadam yonga, qo'llar yelkaga;

2 - qo'llar yuqoriga tashqariga;

3-4 - o'ng oyoqni qo'yib, qo'llar yoyi tashqariga qaratilib pastga yo'naltiriladi;

5-8- xuddi shu xarakterlar boshqa oyoqdan bajariladi.

IV. D.h – A.t

1 - qo'llar bosh orqasida, qo'llar yuqoriga yo'naltirilgan;

2 - o'ng qo'l yoyini ichkariga qaratib, yonga;

3 - yoyini ichkariga qaratib, chap qo'lni yonga;

4 - yoyini pastga qaratib o'ng qo'l yuqoriga;

5-6 - yoyini pastga qaratib, chap qo'l yuqoriga;

7-8 - yoylarni tashqariga qaratib, qo'llar pastga yo'naltiriladi.

3 - Mavzu (sakrashlar)

I. D.h- qo'llar belda

1-sakrash, oyoqlar tor kerilgan;

2- sakrash, oyoqlar juflashtirilgan.

II. D.h. – qo'llar belda

1-2 - ikki marta sakrash, oyoqlar birga;

3 - sakrash, oyoqlar yelka kengligida kerilgan;

4 - sakrash, oyoqlar birga;

III. D.h. – qo'llar yon tomonga yo'naltirilgan

1 - sakrash, oyoqlar tor kerilgan qo'llar oldinga;

2 - sakrash, oyoqlar birga, qo'llar yon tomonga;

IV. D.h. – qo'llar belda

- 1 - sakrash, oyoqlar tor kerilgan (o'ng oyoq oldinga);
- 2 - sakrab, oyoqlar holatini o'zgartirish;
- 3 - sakrash, oyoqlar tor kerilgan;
- 4 - sakrash, oyoqlar birga;
- 4-Mavzu (sakrashlar)

I. D.h. – qo'llar belda

- 1 - chap oyoqda sakrash, o'ng oyoq oldinga yo'naltirilgan;
- 2 - sakrash, oyoqlar birga;
- 3-4 - xuddi shu harakatlar boshqa oyoqda bajariladi;
- 5-8 - xuddi shu harakatlar orqaga bajariladi;

II. D.h. – qo'llar belda

- 1 - chap oyoqda sakrash, o'ng oyoq yonga yo'naltirilgan;
- 2 - sakrash, oyoqlar birga;
- 3-4 - xuddi shu harakatlar boshqa oyoqdan bajariladi;
- 5 - sakrash, oyoqlar tor kerilgan;
- 6 - sakrash, oyoqlar chalishtirilgan;
- 7 - sakrash, oyoqlar tor kerilgan;
- 8 - sakrash, oyoqlar birga.

III-IV – mashqlarni talabalar o'zlari tuzadi.

Talabalar mashqlarni o'qituvchi topshirig'iga ko'ra tuzadilar. Mashqlar vazifasi (maqsadi) ni o'qituvchi belgilaydi.

O'quv amaliyoti bo'yicha mashg'ulotlarni tashkillashtirish va o'tkazish uslubiyoti

Talabalarda umumrivojlantiruvchi mashqlarni alohida usulda o'tkazish ko'nikma va qobiliyatlarini shakllantirish uchun bir semestr (8 ta darsda 15 min. dan) yetarli hisoblanadi.

O'quv amaliyoti bo'yicha mashg'ulotlar zichligini oshirish va alohida ko'nikmalarni shakllantirishni hamda takomillashtirishni oqilona izchilligini ta'minlash maqsadida 1-4 mavzularni juftlikda (bir-biri bilan) o'tkazish tavsiya etiladi. Buning uchun guruh 2 yoki 4 tadan orasi ochiq qator (saf) ga saflanadi va so'ngra sheriklar bir-biriga qarab buriladi.

O'quv amaliyoti bo'yicha dastlabki to'rtta mashg'ulot (1-4 mavzular) ni o'tkazishning quyidagi tartibini tavsiya etamiz:

1. Yetakchi o'qituvchi umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish uchun zarur bo'lgan barcha buyruq (komanda) va farmoyishlarni aytib o'tadi (yoki eslatadi).

2. Yetakchi o'qituvchi mashq bajarilishini ko'rsatadi (nomini aytmasdan).

3. Birinchi tartib raqamidagilar (nomerlar) - "o'qituvchilar", "mashqni ko'ring" so'zlarini aytgan holda ikkinchi raqamli "o'quvchilari"ga mashq bajarilishini ko'rsatadilar.

4. Brigada o'qituvchilari (shu jumladan yetakchi o'qituvchi ham) o'z o'quv bo'limlari talabalarini mashqlar bajarishini kuzatib turadilar.

5. Birinchi raqamlilar dastlabki holatni egallash uchun ikkinchi raqamlilarga buyruq (komanda) beradilar, o'zlari ham kerakli dastlabki holatni egallaydilar.

6. Yetakchi o'qituvchi signaliga ko'ra barcha birinchi raqamli talabalar sinxron tarzda "Mashqni boshlang!" buyrug'ini beradilar. (Yetakchi o'qituvchi signali bo'yicha buyruqlar sinxron berilishi mumkin va bu o'rinli bo'ladi. Chunki buyruqlar ko'p emas va ular o'rinli, chunki bunda o'qituvchi buyruq berish qisqa vaqtdagi tanaffuz ritmini boshqara oldi. Bundan tashqari, buyruqlarni sinxron tarzda berilishi o'quv amaliyotini musiqa jo'rligida o'tkazishga imkon beradi).

7. Ikkinchi raqamlilar mashqni bajaradilar. Birinchi raqamli talabalar ham ular bilan birgalikda mashqni ikki marta (ularga yuzlanib turgan holda) bajaradilar va bunda hisob olib boradilar, so'ngra birinchilar mashq bajarishni to'xtatadilar va hisob olib boradilar, aytib turadilar hamda sherik tomonidan mashqni bajarish davomida kerakli tuzatishlarni amalga oshiradilar.

8. Mashqni bir necha marta takrorlagach, birinchi raqamlilar "To'xtang!" yoki "Joyda qadam tashlang!" (sakrashlar bajarishda) buyruqlarni beradilar.

9. Birinchi raqamlilar ikkinchi raqamlilar bilan o'zaro rol almashadilar.

O'quv amaliyotini bunday tashkil etilishi mashg'ulot zichligini oshiradi, uni o'tkazish sharoitlari yengillashadi (bir o'quvchini kuzatish butun guruhni kuzatishdan ko'ra ancha oson; bundan tashqari, mashqni o'tkazuvchi kamroq hayajonlanadi).

Dastlabki to'rtta mashg'ulotda (1-4 mavzular) to'g'ri ko'rsatish, tushuntirish, buyruqlarni to'g'ri va o'z vaqtida berish ko'nikmalari, hamda birmuncha darajada shug'ullanuvchilarga yordam berish qobiliyatini shakllantirishga asosiy e'tiborni qaratish lozim.

Keyingi mashg'ulotlarda (5-7 mavzular) o'quv amaliyoti bo'limlari bilan o'tkaziladi. Bunda tabiiyki, mashg'ulotlar zichligi kamayadi, lekin

ayrim ustunliklar yuzaga keladi (mashqlarni o'tkazishning yanada va hayotiylikka yaqin sharoiti hamda o'qituvchi tomonidan talaba harakatlarini yanada mufassal nazorat qilish imkoniyati).

Beshinchi mashg'ulotdan boshlab, talabalarni talabchan bo'lishga, mashqlarni aniq va sinxron bajarish, xatolarni mashq bajarish davomida va zarur bo'lganda to'xtashlar bilan tuzatish qobiliyatiga o'rgatish kerak.

Parchalangan ma'lumot berish usulida umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish bilan talabalarni 6-mavzuni qayta ishlashda tanishtirish ko'proq qulaydir, keyingi mashg'ulotlarda esa talabalarga o'z ixtiyorlari bo'yicha bu usulni qo'llash huquqi beriladi.

O'quv amaliyotini o'tkazishga (5-7 mavzu) darsda ko'p vaqt sarflamaslik uchun (20 min. dan ko'p emas) o'quv bo'limlarining son tarkibini har gal tenglashtirish kerak. Darvoqe, mashqlar majmuyi (5-7 mavzular) shunday tuzilganki, bunda kasbiy-pedagogik bilim va ko'nikmalarni shakllantirish bilan bir vaqtda darsni tayyorlov qismi vazifalarini yechish mumkin bo'lsin. Talabalar yo'l qo'ygan xatolarni tuzatish shuningdek, amaliyotchilarning muvaffaqiyatli harakatlarini qayd qilish, mashqni o'tkazish davomida amalga oshirish kerak. Topshiriq bajarilishi yakunlangach o'qituvchi beradigan tanbeh va nasihatlar ta'sir kuchini yo'qotadi.

Natijalarni baholash

O'quv amaliyoti, odatda, sinovli bo'lishi kerak emas. Faqat semestr oxirida oldindan ishlab chiqilgan topshiriqlar bo'yicha sinov o'quv amaliyoti o'tkaziladi.

5-mavzu

I. D.h. – oyoqlarni yelka kengligida kerib tik turish, qo'llar bosh orqasida.

1- orqaga egilish, qo'llar yon tomonga yo'naltirilgan;

2- D.h.

II. D.h. – oyoqlarni yelka kengligida kerib tik turish, qo'llar ko'krak oldida.

1- cho'qqayish, qo'llar yon tomonga yo'naltirilgan;

2- D.h.

III. D.h. – cho'qqayib tayanish

1- tizzalarga tayanish;

2- D.h.

IV. D.h - o'tirish, qo'llar yuqoriga yo'naltirilgan

1- burchakli o'tirish, qo'llar oyoq uchlariga yo'naltirilgan;

2- D.h.

V. D.h. – yotib tayanish

1- yotib, bukilgan qo'llarga tayanish;

2- D.h.

VI. D.h - o'tirish

1- yotib orqadan tayanish;

2- D.h

VII. D.h. – o'ng oyoqqa cho'qqayib tayanish, chap oyoq yon tomonga yo'naltiriladi.

1- chap oyoqqa cho'qqayib tayanish, o'ng oyoq yon tomonga yo'naltiriladi;

2- D.h.

VIII. D.h tayanch holati, qo'llar yon tomonga yo'naltirilgan

1- oyoqlar orqasida qarsak chalish bilan oldinga egilish;

2- D.h.

6- mavzu

I. D.h.– A.t.

1- qo'llar yuqoriga;

2- cho'qqayish, qo'l yon tomonlarga yo'naltirilgan;

3- turib, qo'llarni yuqoriga ko'tarish;

4- yoylarni tashqariga qaratib, qo'llarni pastga yo'naltirish;

II. D.h. – oyoqlarni yelka kengligida kerib tik turish, qo'llar belda;

1- o'ngga egilish, chap qo'lni yuqoriga ko'tarish;

2- D.h.

3- 4 - xuddi shu harakatlar boshqa tomonga bajariladi.

III. D.h – oyoqlarni elka kengligida kerib tik turish, qo'llar elkaga yo'naltirilgan

1- kerishib oldinga egilish, qo'llar yon tomonlarga yo'naltirilgan;

2- D.h.

3- orqaga egilish, qo'llar yon tomonlarga yo'naltirilgan;

4- D.h.

IV. D.h. – A.t.

1- cho'qqayib tayanish;

2- yotib, bukulgan qo'llarga tayanish;

3- cho'qqayib tayanish;

4- D.h.

V. D.h. – qo'llar belda

1- gavnani o'nga burish, o'ng qo'l yon tomonga yo'naltiriladi;

2- D.h.

3- 4 - xuddi shu harakatlar boshqa tomonga bajariladi;

VI. D.h. –o'tirish

1- buchakli o'tirish;

2- o'tirish;

3- yotib orqadan tayanish;

4- D.h.

VII. D.h. – qo'llar bosh orqasida

1- o'ng oyoq yon tomonga, qo'llar ham yon tomonga yo'naltiriladi;

2- D.h.

3- 4- xuddi shu harakatlar boshqa oyoqda bajariladi.

VIII. D.h. – asosiy turish;

1- qo'llar yuqoriga;

2- oldinga egilish, qo'llar orqaga;

3- qadni rostlab, qo'llar yuqoriga yo'naltiriladi;

4- D.h.

7-mavzu

I. D.h.– asosiy turish.

1- qo'llar yon tomonlarga yo'naltiriladi;

2 - yoylarini pastga qaratib, qo'llarni yuqoriga ko'tarish, oyoq uchiga turish;

3 - cho'qqayish, qo'llar yon tomonlarga yo'naltiriladi;

4 - turib, qo'llar pastga tushiriladi;

5-7 - oldinga uch marta prujinasimon egilish;

8- D.h.

II. D.h.- oyoqlarni yelka kengligida kerib tik turish, qo'llar yuqoriga;

1- qo'llar bilan o'ng tomonga aylanma harakat bajarish;

2- chap oyoqni bukib, o'ngga egilish;

3- qo'shimcha egilish;

4-5. d.h. 6-8- xuddi shu harakatlar boshqa tomonga bajariladi;

III. D.h. - A.t.

1 - o'ng oyoqda muvozanat saqlab, qo'llarni yon tomonga yo'naltirish;

2 - qo'llar yuqoriga;

3 - qo'llar yon tomonga;

4 - D.h.

5-8 - xuddi shu harakatlar boshqa oyoqda bajariladi.

IV. D.h. - qo'llar belda.

1 - o'ng qo'l oldinga;

2 - yoyini pastga qaratib o'ng qo'lni yuqoriga ko'tarish;

3 - o'ng qo'l va oyoq oldinga;

4 - D.h.

5-8 - xuddi shu harakatlar chap qo'l va oyoqda bajariladi.

V. D.h. - tizzalarga tayanish.

1 - o'ng oyoq orqaga;

2 - D.h.

3-4 - xuddi shu harakatlar chap oyoqda bajariladi;

5-7 - oldinga egilib, oyoq tovonida uch marta prujinasimon o'tirish;

8-D.h.

VI. D.h.-o'tirish;

1 - yotib orqadan tayanish;

2 - tovonlarni siljitmasdan, oyoqlarni bukish;

3 - yotib orqadan tayanish;

4 - D.h.

5-7 - oyoqlarni elka kengligida kerib, o'tirish va oldinga uch marta prujinasimon egilish; qo'llar oyoq uchlariga yunaltiriladi;

8 - D.h.

VII. D.h. - chalqancha yotish.

1-2 - oyoqlar oldinga;

3-4 - kuraklarda tik turish;

5-6 - oyoq uchlarini bosh orqasidan yerga tegizish;

7-8 - D.h.

VIII. D.h.- A.t

1 - o'ng oyoq yon tomonga, qo'llar yelkalarga yo'naltiriladi;

2 - D.h.

3-4 - xuddi shu harakatlar boshqa oyoqda bajariladi;

5 - cho'qqayib tayanish;

6 - yotib tayanish;

7 - tik turib tayanish;

8 - D.h.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni buyumlar bilan va ommaviy turdagi uskunalar (kursi, devorcha) da o'tkazish

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni buyumlarsiz o'tkazish borasida orttirilgan ko'nikmalarni talabalar faqat atamalarni va mashg'ulotlarni

tashkillashtirishning ayrim xususiyatlarini o'rgangan holda, turli buyumlar bilan mashqlarni bajarishda qo'llashlari mumkin.

Shu bois, bundan oldingi bo'limda keltirilgan uslubiy izchillikka roiya qilishga zarurat yo'q. Bundan tashqari, bu turdagi mashqlarni o'tkazish bo'yicha maxsus mashg'ulotlarga ham ehtiyoj yo'q. Buyumlar bilan bajariladigan mashq turlari o'rganiladigan amaliy mashg'ulotlar so'ngida ikki-uchta talabaga guruh bilan shu buyumlarni qo'llagan holda 1-2 ta o'tkazishga imkon berish kifoyadir.

Biroq, talabalar mas'uliyatini yanada oshirish maqsadida, amaliy mashg'ulotlarda ularni buyumlar bilan ommaviy turdagi uskunalarda umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish bo'yicha bo'lajak sinov o'quv amaliyoti haqida ogohlantirish maqsadga muvofiqdir.

8-mavzu

Mashqni talaba o'qituvchi topshirig'iga binoan tuzadi. Mashqlar tayinlanishini o'qituvchi belgilaydi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni uzluksiz usulda o'tkazish

Ko'nikma va malakalar xajmi

O'quv mashg'ulotlari va mustaqil ish natijasida har bir talaba quyidagilarni bilishi kerak:

- mashqlarni muvofiq ritmda tushuntirish;
- buyruq va farmoyishlarni aniq va baland ovozda berish;
- mashqlarni aniq va sinxron bajarilishiga erishish.

O'quv amaliyoti bo'yicha mashg'ulotlar mazmuni

Talabalar o'quv amaliyoti uchun barcha mashqlarni o'qituvchi topshirig'iga binoan tuzadilar. Topshiriqlarda ikki xil vazifani yechilishini nazarda tutush kerak: bular – mashqlarni xilma-xilligi va chigilyozar mashqlarni me'yorida o'tishni ta'minlash.

Shundan kelib chiqqan holda, o'quv amaliyoti uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1-Mavzu. Har bir talaba ko'rsatma bo'yicha turli xil ikkita mashq tuzadi va uzluksiz tarzda o'tkazadi. Mashqni har biri ikki hisobga bajariladi.

2-Mavzu. Har bir talaba ko'rsatma bo'yicha turli xil ikkita mashq tuzadi va uzluksiz tarzda o'tkazadi. Mashqni har biri to'rtgacha sanab bajaradi.

3-Mavzu. Har bir talaba ko'rsatma bo'yicha turli xil uch yoki to'rtta mashq tuzadi va o'tkazadi.

O'quv amaliyoti boshlangunga qadar talabalar tavsiya etgan barcha mashqlar oldindan yozma ravishda taqdim etilishi kerak.

O'quv amaliyoti bo'yicha mashg'ulotlarni tashkillashtirish va o'tkazish uslubiyoti

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni uzluksiz usulda o'tkazish ko'nikmalarini o'zlashtirish uchun har bir talaba eng kamida 3-4 ta mashg'ulot o'tkazishi kerak. Buning uchun o'quv amaliyoti bo'yicha har biri 20 minutdan davom etuvchi 10 ta mashg'ulotni tashkillashtirish lozim. Mashqlarni uzluksiz usulda o'tkazishning mukammal ko'nikmalarni o'rganish, tegishli ravishda uzoq davom etuvchi faol amaliyotda amalga oshiriladi. Biroq bu faqat gimnastika bo'yicha ixtisoslashgan talabalar uchun imkonlidir.

Mashqlarni imkoni boricha katta zichligiga va alohida ko'nikmalarni shakillantirishning oqilona izchilligiga erishish uchun 1- va 2-mavzularni o'quv bo'limlari bilan o'tkazish tavsiya etiladi. Mashqlarni juftliklarda uzluksiz usulda o'tkazish mumkin, lekin buni keragi yo'q. Chunki talaba harakatlarini nazorat qilishda o'qituvchi uchun juda noqulay sharoitlar yuzaga keladi.

Dastlabki ikki mashg'ulotda mashqlarni o'quv bo'limlarining barcha talabalari bajarishi lozim. Bu mashg'ulotlarda talabalarni asosan, mashqlarni tegishli maromda aytish qobiliyati, hamda buyruq va farmoyishlarni o'z vaqtida berishga o'rgatiladi.

3-mavzuni ikki marta ishlab chiqish tavsiya etiladi: bir marta o'quv bo'limi bilan, ikkinchi marta o'quv guruhi bilan. Agar o'quv bo'limida beshtadan ortiq talaba bo'lsa, unda bo'limni ikki brigadaga bo'lish maqsadga muvofiqdir. Ulardan biri uchinchi mashg'ulotda, ikkinchisi esa to'rtinchi mashg'ulotda mashqlar o'tkazadi. Aks holda, juda ko'p vaqt kerak bo'ladi; asosiysi bir mashg'ulotda ko'p sonli mashqlarni bajarish mushkul bo'ladi. Har bir mashg'ulotda mashqlarni tegishli grafik bo'yicha faqat bitta brigada o'tkazadi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni uzluksiz usulda o'tkazish ancha mushkuldir. Shuning uchun biz 3-mavzuni mashg'ulotlarda butun guruh bilan takrorlashni tavsiya qilamiz.

O'quv guruhi bilan o'quv amaliyotini musiqa jo'rligida o'tkazishda talabalarda barcha zaruriy qobiliyat va ko'nikmalarni shakillantirish uchun

yaxshi sharoitlar yuzaga keladi. Bunda har bir talaba mashqni bir martadan o'tkazishi uchun eng kamida oltita mashg'ulot kerak bo'ladi, lekin boshqa iloji yo'q.

Mashg'ulotlarga tayyorlanishda o'qituvchi, umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazishning qanday muvofiq usulini tanlash kerakligini bilishi lozim va shundan so'ng majmua uchun mashqlarni tanlash kerak. Majmuadagi jismoniy yuklama mashqlar soni, ularni mazmunini o'zgartirish; mashqlar orasidagi dam olish tanaffuslarini uzaytirish yoki qisqartirish; takrorlash soni va bajarish sur'ati, dastlabki holatlar, o'tkazish usullarini o'zgartirish va turli jismlarni qo'llash yordamida tartibga solinadi.

Bunda shuni hisobga olish kerakki, kollejga o'qishga kirgan va ta'lim olayotgan barcha talabalar umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish usullari borasidagi bilimlarga umuman ega emas edilar.

Natijalarni baholash

Bo'limlar bilan olib boriladigan o'quv amaliyoti sinovli bo'lmasligi kerak. Baho, talaba o'quv guruhi bilan mashqlar o'tkazganda qo'yiladi.

Talabalar umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish va o'tkazish usullarini yaxshi yoki past bahoga o'zlashtirilishi oltinchi semestrda yakunlanadi ($X \pm \delta$ ballarda). 3-bosqich talabalarini nazariy va amaliy bilimlari, URM ni o'tkazish qobiliyati, buyum bilan, buyumsiz va gimnastik uskunalarda URM lar majmuasini o'tkazish bo'yicha bilim va ko'nikmalarini baholash quyidagi jadvalga kiritiladi (5,6 -jadval).

5-jadval

№	U.R.M o'rgatish uslubi	O'tkazish texnikasida nazariy bilimlari		Mashqlar o'tkazishda amaliy bilimlari	
		1-tekshi	2-tekshi	1-tekshi	2-teksh
1	So'z bilan aytib				
2	Ko'rsatib				
3	So'z bilan va ko'rsatib				
4	Bo'lib (qismlarga)				
5	O'yin				
Umumrivojlantiruvchi mashqlar o'tkazish usuli					
1	Bo'lib				
2	Uzluksiz				
3	Aylanma				
	$X \pm \delta$				

№	Tayyorgarlik qismiga mashqlar majmuasi	O'rgatish uslubi	O'tkazish usuli	URM o'tkazganligi bahosi	
				1-tekshirish (2-bosqich)	2-tekshirish (3-bosqich)
1	Buyumsiz №1	So'zlab, ko'rsatib	1.Bo'lib 2.Uzluksiz 3.Yurib o'tkazilgan 4.Aylanma		
2	Buyumsiz №2	So'zlab, ko'rsatib			
4	Buyumsiz №3	So'zlab, ko'rsatib			
X±δ					
URM buyum bilan					
6	Gimnastika tayoqchasi bilan	So'zlab, ko'rsatib			
5	Arg'amchi bilan	So'zlab, ko'rsatib			
7	To'p bilan	So'zlab, ko'rsatib			
8	Gardish bilan	So'zlab, ko'rsatib			
9	Gantellar bilan (o'g'il)	So'zlab, ko'rsatib			
10	Gimnastika o'rindig'i bilan	So'zlab, ko'rsatib			
11	Gimnastika narvoni oldida	So'zlab, ko'rsatib			
X±δ					
3	Badiiy gimnastika (qizlar)	Ko'rsatib, tushuntirib harakatda bajarib			

3.4 Erkin mashqlar

Ko'nikma va malakalar hajmi

O'quv mashg'ulotlari va mustaqil ish natijasida har bir talaba quyidagilarni bilishi kerak:

- alohida harakatlar va birikmalarni takrorlashlar soni ularni murakkabligi, shug'ullanuvchilar tarkibi va mashqlarni o'zlashtirishni belgilangan darajasiga bog'liq holda aniqlash;
- barcha xatolarni aniqlash, ularni ko'rsatish va bartaraf etishga harakat qilish.

O'quv amaliyoti bo'yicha mashg'ulotlar mazmuni

Maktab va BO'SM larda pedagogik amaliyotni o'tash munosabati bilan o'quv amaliyotini II va III o'smirlar razryadining tasnifiy dasturi asosida o'tkazish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Erkin mashqlar

1-mavzu:

III-o'smirlar razryadi (o'g'il bolalar uchun) erkin mashqlarining birinchi yarmi.

2-mavzu:

III-o'smirlar razryadi (o'g'il bolalar uchun) erkin mashqlarning ikkinchi yarmi.

3-mavzu:

Yuqoridagidek, biroq barcha mashqlar.

4-mavzu:

III-o'smirlar razryadi (qiz bolalar uchun) erkin mashqlarning birinchi yarmi.

5-mavzu:

III-o'smirlar razryadi (qiz bolalar uchun) erkin mashqlarning ikkinchi yarmi.

6-mavzu:

Yuqoridagidek, biroq barcha mashqlar.

7-mavzu:

Erkaklar bo'limlari II-o'smirlar razryadi (o'g'il bolalar uchun) erkin mashqlarni birinchi yarmi.

Ayollar bo'limlari II-o'smirlar razryadi (qizlar uchun) erkin mashqlarning birinchi yarmi.

8-mavzu.

Erkaklar bo'limlari. yuqoridagidan, faqat ikkinchi yarmi.

Ayollar bo'limlari. yuqoridagidan, faqat ikkinchi yarmi.

Gimnastika bo'yicha ixtisoslashayotganlar uchun o'quv amaliyotiga I-o'smirlar razryadi (o'g'il va qiz bolalar uchun) ning erkin mashqlarini o'rganishni kiritish lozim. Materialni mavzular bo'yicha shunday taqsimlash kerakki, toki har bir talaba amaliyotni 2-3 marta o'tkazish imkoniyatiga ega bo'lsin.

O'quv amaliyoti bo'yicha mashg'ulotlarni tashkillashtirish va o'tkazish uslubiyati

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish borasida muayyan tajribaga ega bo'lgan talabalar nisbatan qisqa muddatda (2 ta faol va 6 ta yarim faol o'quv amaliyoti mashg'ulotlari) erkin mashqlarni o'rgatishning boshlang'ich ko'nikmalarini o'zlashtirishlari mumkin.

Erkin mashqlarni o'tkazishning yanada mukammal ko'nikmalariga ega bo'lish uchun umumiy bosqichda dasturning boshqa bo'limlarini o'tkazish saviyasiga zarar yetkazmasdan ajratish imkoni bo'lmagan darajada vaqt talab qilinadi. Shuning uchun erkin mashqlarni o'tkazish bo'yicha o'quv amaliyotini bo'limlar bilan amalga oshirish o'rinlidir (guruh bilan – vaqt yo'q, juftlikda esa – foydasiz).

O'quv amaliyoti uchun materialni talabalar tasnifiy dastur bo'yicha mustaqil ravishda tayyorlaydilar. Har bir mashg'ulot mavzusini bir vaqtda har qanday o'quv bo'limida 1, 2 va 3 ta talaba (bo'limni son tarkibiga bog'liq holda) shu tarzda ishlab chiqishadiki, toki barcha talabalar o'quv amaliyotini ikki marta o'tkazish imkoniyatiga ega bo'lsinlar. O'quv bo'limlarining son tarkibini (ba'zida u turlicha bo'ladi, ayniqsa aralash guruhlarda) tenglashtirish zarur. Bunda bir mavzuni bir vaqtni o'zida 2 talaba ishlab chiqadi. Mashg'ulotlarni o'tkazishda topshiriqni qaysi qismini (qaysi jumlan) bir talaba, qaysi qismini boshqa talaba o'tkazishini aniqlash kerak.

Amaliyotni musiqa jo'rligida o'tkazish mumkin va kerak. Topshiriqni bajarish yakunini kutmasdan darhol xatolarni tuzatish va amaliyotchini muvaffaqiyatli harakatlarini aniqlash lozim.

1, 2, 4, 5, 7 va 8–mavzular bo'yicha amaliyot o'tkazuvchi talaba harakatlarining quyidagi tartibi tavsiya etiladi:

1. Mashqning berilgan qismini namoyish etish. Mashqni oldindan ko'rsatish mashg'ulotlarga butkul aniqlik kiritadi. O'quvchilar nima qilishlari kerakligini bilgan holda, yanada maqsadga intilib ishlaydilar. O'qituvchi, amaliyotchi mashqni qanchalik to'g'ri tushunganini ko'radi va kerak bo'lsa, zaruriy tuzatishlar kiritadi.

2. Aytish va sanash bilan o'quvchilarga orqasi bilan turgan holda namoyish etish. Mashqning u yoki bu qismini murakkablik darajasiga bog'liq holda, amaliyotni o'tkazayotgan talaba bir yoki birdan bir necha harakatni ko'rsatishi kerak.

3. Mashqni guruh bilan birgalikda sanash bilan bajarish. Agar harakatlar asimmetrik bo'lsa, ularni o'quvchilarga orqasi bilan turgan holda bajarish kerak. Harakatlarni ko'rsatish va tushuntirish (aytish) vaqtida o'quvchilar bu harakatlarini beixtiyor dilda bajaradilar. O'qituvchi tomonidan mashqni o'quvchilarga orqasi bilan turgan holda bajarilishi ularni belgilangan harakatlar rejasidan chalg'itmagan holda, o'z harakatlarini aniqlashga yordam beradi. O'qituvchi tomonidan mashqni o'quvchilarga yuzlanib turgan holda bajarilishi ulardan ko'chirish uchun qo'shimcha zo'riqishni talab qiladi. Bu esa mushkuldir, shuning uchun o'quvchilar fikr yuritishni to'xtatib, o'qituvchi harakatlarini mexanik tarzda qaytarishga o'tadi.

4. Talaba o'quvchilarga mashqni yana bir marta bajarishni taklif qiladi, o'zi esa hisobni olib boradi va mashq bajarilishini kuzatadi.

5. O'quvchilar yo'l qo'ygan xatolarni yo'qotish choralari ko'rish.

6. Mashqni sifatli bajarish darajasiga erishish uchun qancha zarur bo'lsa, shuncha marta mashqni takrorlash.

7. Yuqorida keltirilgan tartibda harakat qilgan holda keyingi harakat yoki birikmani o'rganishga o'tish.

8. Mashqni har ikkala qismini birlashtirish.

9. Jumla oxirigacha (8 gacha sanab) ko'rsatilgan tartibda harakatlanish.

10. O'quvchilar bilan birgalikda mashqni o'rganilgan qismini musiqa jo'rligida bajarish (8 gacha sanab); o'quvchilarga sanash bilan yordam bergan holda.

11. Yuqorida aytilganidek, lekin amaliyotni o'tkazuvchi talaba mashqlarni bajarmaydi.

12. Yuqorida aytilganidek, faqat sanashsiz.

3 va 6 mavzular bo'yicha o'quv amaliyotini o'tkazishda amaliyotchi harakatlarining quyidagicha tartibi tavsiya etiladi:

1. O'quvchilar bilan birgalikda butun mashqni bajarish, ularga sanash bilan yordam bergan holda (musiqa jo'rligi ostida ham bajarish mumkin).

2. O'quvchilarga mashqni yaxlit holda yana bir marta bajarishni taklif etish. Bunda ularga aytib turish yoki sanash bilan yordam berib turiladi

(musiqqa jo'rligida ham bajarish mumkin). Mashqni bajarish sifatini kuzatish.

3. Mashqni eng qo'pol xatolarga yo'l qo'yilgan qismini aniqlash, ularni bartaraf etish choralari ko'rish (xatolarni ko'rsatish va mashqni sifatli bajarish darajasiga erishish uchun qancha zarur bo'lsa, shuncha marta mashqni shu qismlarini takrorlash).

4. Shu tariqa boshqa unchalik qo'pol bo'lmagan xatolarni tuzatishga ham harakat qilish.

5. O'quvchilarga butun mashqni musiqqa jo'rligi ostida, har gal saf yo'nalishini o'zgartirgan holda bir necha marta bajarishni taklif qilish. Mashqni murakkab qismlarini bajarishda o'quvchilarga aytib turish, sanash, alohida harakatlarni guruh bilan birgalikda bajarish bilan yordam berish.

Izoh: Tavsiya etiladigan harakatlar tartibi bilan o'quv amaliyotini o'tkazayotgan talabalarni oldindan tanishtirish kerak (topshiriqlar berish bilan birga).

Natijalarni baholash

Har bir faol amaliyot talaba uchun sinov tarzida o'tdi. Bu talabalar mas'uliyatini oshirib, ularni mashg'ulotlarga jiddiyroq tayyorlanishga majbur qildi.

O'quv amaliyoti yakunida talabalarni erkin mashqlar elementlarini o'rgatish qobiliyatining ekspert baholanishi amalga oshiriladi.

3.5. Gimnastik uskunalarda bajariladigan mashqlar, sakrashlar va akrobatik mashqlar

I bosqich

Ko'nikma va malakalar hajmi

O'quv mashg'ulotlari va mustaqil ish natijasida har bir talaba quyidagilarni bilishi kerak:

- birinchi va ikkinchi o'quv yili dasturi hajmidagi barcha mashqlarni aytib berish (nomlash);

- birinchi va ikkinchi o'quv yili dasturi hajmidagi mashqlarni bajarishda o'quvchilarga jismoniy yordam ko'rsatish va ularni ehtiyotlash;

- o'z sheriklarini turli mashqlarni bajarishidagi texnik hatolarni aniqlash.

O'quv amaliyoti bo'yicha mashg'ulotlarni tashkillashtirish va o'tkazish uslubiyati

Sanab o'tilgan ko'nikma va malakalarni shakllantirish barcha amaliy mashg'ulotlarda dasturiy materialni o'rganish bilan parallel ravishda amalga oshiriladi. Mashg'ulotlar o'tkazish amaliyotida qabul qilingan materialni oddiydan murakkabga tomon o'rganish uslubiy izchilligi ko'rsatilgan ko'nikma va malakalarni dastavval oddiy, so'ngra murakkab mashqlarda shakllantirish (ularning barchasi bir vaqtda shakllantiriladi) ni mos holda xuddi shunday izchilligini ta'minlaydi. Biroq ulardan har birini shakllantirish uslubiyati turlichadir.

Atamalarni qo'llash ko'nikmalari

Atamalardan foydalanish qobiliyati va ko'nikmalarini shakllantirishni boshlashdan oldin talabalarni mazkur sohadagi bilimlar bilan tanishtirish lozim. Buning uchun, har bir mashg'ulotda turli xil mashqlarni tushuntirgan holda, o'qituvchi ularni (gimnastik atamalar bo'yicha) aniq nomlashi kerak. Darvoqe, ikkinchi semestr o'rtalarigacha (bu vaqtda atamashunoslik bo'yicha nazariy mashg'ulotlar o'tkaziladi) o'qituvchilarda talabalarni bu bilimlar bilan tanishtirishning boshqa yo'li yo'q.

Atamalardan foydalanish qobiliyatini shakllantirish uchun quyidagi usullar tavsiya etiladi:

1. Tayanch harakatlari, akrobatik mashqlar (guruhsiz usulda o'tkaziladigan), gimnastik uskunalarda bajariladigan qisqa kombinatsiyalar (o'quv mashg'ulotlarida ular ko'pincha qisqa bo'ladi) ni bajarishda har bir talabadan mashqni bajarishga har qanday urinishdan oldin uni, atamalar bo'yicha aniq nomlashni talab qilish.

2. Sinovli yoki boshqa, yanada uzun kombinatsiyalarni bajarishda navbatdagi talabadan mashqni aytib qo'yishini (undan avval mashqni bajaruvchiga aytib turgan holda) talab qilish.

3. Talabalarga tanish mashqni ko'rsatmasdan, faqat nomlash va ulardan biriga shu mashqni bajarishni taklif etish.

4. Talabalarga tanish mashqni nomlamasdan, ko'rsatish va ulardan biriga yoki bir nechtasiga shu mashqni nomlash (aytish) ni taklif etish.

Ehtiyotlash va yordam berish ko'nikmalari

Ehtiyotlash va yordam berish bo'yicha qobiliyat va ko'nikmalarni shakllantirishni dastlabki amaliy mashg'ulotlardayoq boshlash kerak.

Talabalarni to'g'ri va ishonchli tarzda ehtiyotlashga o'rgatish kerak. Ehtiyotlash ko'nikmalari ayniqsa mustahkam bo'lishi lozim. Buning uchun tabiiyki, ko'p vaqt talab qilinadi. Shu sababli har bir amaliy mashg'ulotda, birinchisidan boshlab, talabalar ehtiyotlash va yordam berish bo'yicha eski dasturni qisman takrorlaydilar va yangisini o'rganadilar.

Talaba o'z sherigini ehtiyotlash va unga yordam ko'rsatish orqali mashq texnikasini yanada chuqurroq o'zlashtiradi. Shundan kelib chiqqan holda, ehtiyotlash va yordam ko'rsatish bo'yicha o'quv amaliyoti bir vaqtning o'zida ikki vazifa: ehtiyotlash va yordam berish ko'nikmalarini shakllantirish, hamda, qisqa vaqt ichida mashq texnikasini o'zlashtirish vazifalarini yechilishini ta'minlaydi.

Ehtiyotlash va yordam berish ko'nikmalarini shakllantirish uchun quyidagi usullar tavsiya etiladi:

1. Gimnastik uskunada yangi mashq yoki tayanch sakrashini bajarishga birinchi urinishda ehtiyotlash va yordam berishni o'qituvchi amalga oshiradi. Bundan keyingi barcha urinishlarda yordam berish va ehtiyotlashni talabalar bir-biriga nisbatan navbat bilan o'qituvchini qattiq nazorati ostida amalga oshiradilar.

Aynan bir mashqni bajarishga urinishlar soni o'quv bo'limidagi talabalar soniga teng yoki ulardan ko'p bo'lishi mumkin bo'lgan tayanch sakrashlarida ehtiyotlovchilarni barcha shug'ullanuvchilar bir marta urinishni bajarishdan so'ng, almashtirish o'rinlidir.

Boshqa mashqlarni o'rgatishda ehtiyotlovchilarni almashtirishning bunday tartibi, afsuski, imkonsizdir. Uni bir xil mashqni takrorlash soni va o'quv bo'limining son tarkibiga bog'liq ravishda belgilash kerak. Ikki, uch va hokazo shug'ullanuvchilar mashqlarni bajarganidan so'ng ehtiyotlovchilarni almashtirish yaxshi samara beradi. Faqat bir talaba mashqni bajargach, ehtiyotlovchilarni almashtirish maqsadga muvofiq emas, chunki:

- birinchidan, ehtiyotlash yoki yordam berish usulini bir marta bajarish, hatto u to'g'ri bajarilganda ham (odatda, bunday bo'lmaydi) xotirada juda sust iz qoldiradi;

- ikkinchidan, ehtiyotlovchilarni almashtirishning bunday tartibida ehtiyotlash va yordam berish usuli doimo bir xil sharoitda (aynan bir talaba bilan) bajariladi.

2. Guruhli usulda akrobatik mashqlar o'tkazganda, o'qituvchi mashqni bajarib ko'rsatgandan so'ng yordam berish va ehtiyotlash usullarini tushuntirishi va namoyish qilishi kerak. So'ngra ayrim talabalar mashq bajaradilar, boshqalar esa ularni ehtiyotlaydilar va yordam beradilar.

3. Ehtiyotlovchini joy tanlashi va dastlabki ushlab olishdagi xatolarini darhol tuzatish kerak.

Yordam berish yoki ehtiyotlash usuli o'tkazilgach o'qituvchi darhol ehtiyotlovchining harakatlarini tahlil qilishi lozim.

Mashqlarni bajarish saviyasini kuzatish ko'nikmalari

Kuzatish qobiliyati gimnastika o'qituvchisi uchun zarur bo'lgan asosiy qobiliyatlardan biridir. Qarash qobiliyati hali kuzatishni bilish degani emas. Kuzatish qobiliyati – bu ko'rish qobiliyati bo'lib, uni uzoq va qat'iyatlik bilan o'rganish kerak.

Talabalarni o'z sheriklari tomonidan mashqlar bajarilishini kuzatishga o'rgatar ekan, o'qituvchi bir vaqtni o'zida bir nechta vazifalarni yechadi.

Kuzatish va o'qituvchisi oldida o'z kuzatuvlari haqida hisobot berish natijasida talaba eng muhim kasbiy-pedagogik qobiliyatlardan biri bo'lmish kuzatish va ko'rilgan hodisani eslab qolishni o'rganadi. Bundan tashqari, boshqalarning xatolarini aniqlagan holda, u o'z xatolarini tuzatadi va mashq texnikasini yanada chuqurroq egallaydi. Bunday talaba o'qituvchining yordamchisiga (mashg'ulot guruhli usulda o'tkazilganda esa topilmas yordamchi) aylanadi.

U yoki bu mashqlarni bajarishda gimnastikadagi faoliyatini endi boshlagan talabalar (I bosqichda gimnastikada bundaylar ko'p bo'ladi) bir elementda o'ndan ziyod xatolarga yo'l qo'yishlari mumkin. Dastlabki vaqtlarda talaba barcha xatolarini deyarli payqab va eslab qololmaydi. Buning uchun amaliyot jarayonida o'zlashtiriladigan bilim va qobiliyatlar zarur.

O'quv jarayonida oqilona izchillikka rioya qilish lozim. Dastavval, talabalar o'qituvchi topshirig'iga binoan harakatni biron bir kompazitsiyasini kuzatadi (masalan, siltanishda oyoqlar holati yoki muayyan fursatda gavda holatini, mashqni bajarish uchun zarur bo'lgan gavnani biror qismi holatini o'z vaqtida o'zgarishini). Nisbatan yengil vazifalarni yechish qobiliyati takomillashib borgan sari yanada murakkab vazifalarga o'tish mumkin.

Mashqlarni bajarilish saviyasini kuzatish qobiliyatini shakllantirish uchun quyidagi usullarni tavsiya etamiz:

1. Aynan bir xil mashqni ketma-ket bir necha mashg'ulotlarda takrorlash. Bu mashqni bajarilish saviyasini kuzatishni amalga oshirish uchun o'quv bo'limi talabalarini juftliklarga bo'lish kerak. Shunda har

birinchi talaba faqat o'z sherigini kuzatadi. Sheriklar bajaradigan mashqlar orasidagi tanaffuslar katta bo'lsa ular harakatini kuzatish qulay bo'ladi.

Aynan bir xil mashq o'rganiladigan mashg'ulotlarda o'qituvchi kuzatish uchun aniq vazifa beradi. Masalan, turnikda tebranishlarni o'rganishda, u kuzatish bo'yicha vazifalarni quyidagi tartibda taqsimlashi mumkin; birinchi mashg'ulotda oyoqlar holatini kuzatadi; ikkinchisida – oyoqlar turnikga yaqinlashganda yelkalar holati; uchinchisida – oldinga tebranishda yozilish vaqtida gavda va yelkalar holatini; to'rtinchi mashg'ulotda – burchak ostida osilishdan so'ng oyoqlarni orqaga siltashni o'z vaqtida bajarilishini kuzatish va h. k.

2. Statik mashqlarni o'rgatishda (bukulib halqalarda osilish, yotgan holda yog'ochlarda osilish, orqadan tayanish, boshda yoki kuraklarda turish va h.k.) faqat kuzatish bilan cheklanib qolish kerak emas. Bunday hollarda amaliyotchilarda aniqlangan xatolarni mashq bajarish davomida tuzatishga jalb qilish mumkin va zarur.

3. Alohida xatolarni payqash qobiliyatini o'zlashtirgach yanada, murakkab topshiriqlarni berish mumkin: avval kombinatsiyadagi birorta elementni, so'ngra butun kombinatsiyani bajarish saviyasini kuzatish.

Alohida hollarda quyidagilarni taklif etish mumkin:

- kuzatuvchiga u payqagan xatolarni grafik tarzda tasvirlash yoki ularni ko'rsatishni;

- vaqti-vaqti bilan o'quv bo'limini butun tarkibiga u yoki bu mashqlarni bajarishda asosiy xatoni aniqlashni taklif etish mumkin.

Izoh: Kuzatish bo'yicha topshiriq berishdan oldin, o'qituvchi taklif etilgan mashq texnikasini tushuntirib berishi va shu mashqni bajarishda tez-tez uchrab turadigan xatolarni tavsiflab berishi kerak.

Natijalarni baholash: Atamalarni qo'llash bo'yicha sinov mashqlarini bajarishdan oldin talaba qabul qilingan atamalardan foydalanishi kerak. Shu tariqa, mashq uchun ikkita baho qo'yiladi: birinchisi – bajarilishi uchun, ikkinchisi – atamalarni bilishi uchun.

Ehtiyotlash mashqlarini bajarish saviyasini kuzatish qobiliyati uchun baho talabaga o'quv amaliyotida qo'yiladi. Uskunalarda mashqlar bajarish uchun baho ikkinchi bosqichda qo'yiladi.

II bosqich. Ko'nikma va malakalar hajmi

O'quv mashg'ulotlari (asosan) va mustaqil ish natijasida har bir talaba quyidagilarni bilishi kerak:

- farmoyish berish va o'quvchilardan mashg'ulot joylarini tezda tayyorlash, tozalashni talab qilish;
- mashqlarni qabul qilingan atamalarga muvofiq holda nomlash;
- mashqlarni yaxlit tarzda, kerak bo'lganda - ularning alohida fazalarini etarlicha aniq ko'rsatish;
- mashqlarni bajarish texnikasini qisqacha (faqat eng ahamiyatlisini), o'z vaqtida va ko'rgazmali tarzda (taqqoslash, tasvirida va turli xil ko'rgazmali qurollardan foydalangan holda) tushuntirish;
- shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatish (jismoniy yordam, mashqni bajarish davomida aytib va signal berish, mo'ljallash, belgilash, ehtiyotlash bilan);
- xatolarni aniqlash va ularni bartaraf etish choralarini qo'llash;
- har bir o'quvchi harakatini baholash;
- mashqlarni bajarishda har bir urinishdan oldin aniq vazifani belgilash.

O'quv amaliyoti bo'yicha mashg'ulotlar mazmuni

III bosqich talabalari pedagogik amaliyotni maktablarda o'tkazishi munosabati bilan sakrashlar, akrobatik mashqlar va uskunalarda mashqlar o'tkazish bo'yicha kasbiy-pedagogik ko'nikma va malakalarini shakllantirishning oqilona izchilligi uchun mashg'ulotlarni maktab va o'smirlar tasnifiy dasturlari materialini asosida tuzish maqsadga muvofiqdir.

III bosqichdagi o'quv amaliyoti tematikasiga oldindan ishlab chiqilgan mavzular bo'yicha quyidagi mashq turlarini kiritish tavsiya etiladi:

- Past turnikda bajariladigan mashqlar;
- Past va turli balandlikdagi bruslarda bajariladigan mashqlar;
- Halqalarda (joyda va tebranib) bajariladigan mashqlar;
- Tayanib sakrashlar;
- Akrobatik mashqlar.

Gimnastika uskunalarda o'quv amaliyoti

1-mavzu

Past osilg'ich

1. Turib, yotib, o'tirib osilishlar va ularni o'zgarishi (guruhli usulda o'tkazish).
2. Bir oyoq bilan itarilib, to'ntarilish bilan ko'tarilish.

3. Bir qo'l bilan osilg'ichga tayangan holda va yon tomon bilan tayanib, sakrab tushish (umumiy bosqich dasturi bo'yicha shug'ullanayotgan ayollar uchun, faqat birinchisi).

Past bruslar

1. Tayangan holatda silkinishlar.
2. Bilaklarga tayangan holda silkinish holatidan oldinga silkinib ko'tarilish.
3. Tayanch holatida siltanishlar, kerishib sakrab tushish.

Turlicha balandlikdagi bruslar

1. Pastki xodaga cho'qqayib, osilgan holatdan yuqorigi xodaga tayanib ko'tarilish.
2. Yuqorigi xodaga tayangan holda oldinga pastki xodaga yotib osilgan holatga tushish.
3. Dastlabki holatdan, pastki xodaga turgan holda bir oyoq bilan siltanib kerishib sakrab tushish.

Joydagi halqalar

1. Osilgan holda silkinishlar
2. Bukilib, osilish.
3. Bukilib, osilgan holatdan orqaga siltanish.

Ot ustidan eniga sakrashlar

1. Oyoqlarni yelka kengligida kerib sakrash.
2. Oyoqlarni bukib sakrash.

Akrobatik mashqlar

1. Boshda va qo'llarda turish.
2. Sakrab oldinga dumbaloq oshish.
3. O'tirgan holatda orqaga bir tizzaga tayanish holatiga dumbaloq oshish.

2- mavzu

Past osilg'ich

1. Orqadan osilish: tik- turib, yotgan holda va o'tirgan holda hamda ularni almashtirib bajarish (guruhli usullarda o'tkazilsin).
2. Osilgan holda siltanib ko'tarilish.
3. Tik turib va tayanib osilgan holdan yoysimon sakrab tushish (umumiy bosqich dasturi bo'yicha shug'ullanayotgan ayollar uchun faqat birinchisi).

Past bruslar

1. Ko'ndalanggiga osilishlar: cho'qqayib, tik turib, bukilib, orqaga bukilib, egilib va ularni almashtirish (guruhli usulda o'tkazilsin).

2. Oyoqlarni yelka kengligida kerib o'tirgan holatdan oldinga, sonda o'tirish holatiga dumbaloq oshish.

3. Tayangan holda siltanib, yonlama sakrab tushish.

Ayollar uchun (umumiy bosqich) - sonda o'tirish holatidan ikki xoda ustidan burchakli sakrab tushish.

Turli balandlikdagi bruslar

1. Yuqori xodada osilgan holda burilib siltanish, hamda pastki xodada yotib osilgan holatga oyoqlarni bukib va yelka kengligida kerib siltanib o'tish.

2. Yuqorigi xodaga tayangan holda orqaga pastki xoda ustida yotib osilgan holatga tushish.

3. O'ng oyoqda o'tirib tayangan holatdan chap oyoqni oldinga siltab o'ngga burilish bilan yonlama sakrab tushish.

Tutqichli "ot"

1. Sakrab chiqish va undan so'ng eng qulay sakrab tushishlarning barcha usullari.

2. Yonlama sakrash

Akrobatik mashqlar

1. Guruhlanishda orqaga dumbaloq oshish.

2. Joydan yonlama to'ntarilish.

3-mavzu:

Past osilg'ich

1. Qo'llarni tushirib ikkala tizzalarda osilish.

2. Oldinga minib aylanish. Ayollar uchun (umumiy bosqich) mumkin – osilib orqaga aylanish.

3. Orqadan tayanish holatidan oldinga siltanib sakrab tushish.

Past bruslar

1. Yotib va uzunasiga yuqorilab yotib tayanishlar, bu tayanch holatlaridan oyoqlarni yelka kengligida kerib va sonda o'tirish holatiga burilish bilan siltanib o'tish.

2. Tizzada tayanish holatidan yelkalarida tik turish.

3. O'ng xodada oyoqlarni elka kengligida kerib o'tirgan holatdan chapga aylanib burilish bilan, chap oyoqni orqaga siltab, sakrab tushish.

Turli balandlikdagi bruslar

1. Pastki xodada bir xodada o'tirib osilish holatidan to'ntarilish bilan yuqori xodaga ko'tarilish.

2. Pastki xodada son bilan o'tirish holatidan burchakli aylanma sakrab tushish.

Ixtisoslikdagilar uchun qo'shimcha

Dastakli "Ot" ustidan sakrashlar

Burchak ostida sakrash.

Akrobatik mashqlar

1. Sur'atli sakrash.
2. Yelka orqali egilib orqaga dumbaloq oshish.

4-mavzu

Past osilg'ich

1. Minib tayanish holatidan orqaga tushishdan keyin, minib ko'tarilish.

2. Orqaga minib aylanish.

Past bruslar

1. Yelkalarga tayanish holatida siltanib, orqaga siltanib ko'tarilish.
2. O'ng oyoq bilan yotib tayangan holda o'ng tomonga yonlama sakrab tushish.

Turli balandlikdagi bruslar

1. Yuqori xodani ushlab pastki xodada o'tirib oldinga aylanish.
2. Yuqorigi xodaga tayanish holatidan yuqorigi va pastki xodalarga tayangan holda bukilib sakrab tushish.

« Ot » ustidan uzunlikka sakrash

Qiya yo'nalishda yugurib kelib burchakli va yonlama sakrashlar.

Akrobatik mashqlar

Bosh va qo'llar bilan tayanib, to'ntarilish.

5-mavzu

Past osilg'ich

1. Tayangan holda orqaga aylanish.
2. Tayangan holda siltanib, cho'qqayib tayanish va kerishib (bukilib) sakrab tushish.

Past bruslar

1. Siltanib, yelkalarda tik turish.
2. Tizzalarda tayangan holatda siltanish bilan kerishib pastga tushish, oyoqlar yelka kengligida.

Turli balandlikdagi bruslar

1. Bir oyoqda osilib, pastki xodaga o'tirib, ikkinchi oyoq yuqorigi xodaga – yuqori xodaga tayanib, ko'tarilish.
2. Yuqorigi xodaga tayangan holda, pastki xoda ustidan yoysimon kerishib, pastga tushish.

Sakrashlar

Tramplin (sakratgich) dan tayanchsiz sakrashlar kerishib, oyoqlarni oldinga va orqaga bukib, bukilib va oyoqlarni yelka kengligida kerib bukilib, burilishlar bilan.

Akrobatik mashqlar

Oldinga to`ntarilish.

6-mavzu.

Osilg'ich

1. Barcha usullarda siltanishlar: bukilgan qo'llarda osilib burilishlar bilan to'g'ri qo'llarda osilib joydan va sakrab (ayollar uchun – faqat to'g'ri qo'llarda osilib joydan silkinishlar).

2. Oldinga siltanishlar bilan kerishib sakrab tushish.

Past bruslar

1. Orqaga bukilib, qo'llarga tayangan holda tushushdan so'ng rostlanish (ayollar uchun tushmasdan).

2. Aylanib burilish bilan burchakli kerishib sakrab tushish.

Turli balandlikdagi bruslar

Sakrab pastki xodaga burchakli osilish va yuqorilab ko'tarilish, tutqichli «ot» ustidan sakrashlar, oyoqlarni yelka kengligida kerib sakrash (oyoqlar keng kerilgan).

Akrobatik mashqlar

Rondat.

III b o s q i ch

Gimnastik uskunalarda mashqlar bajarish borasida II bosqichda talabalar orttirgan tajriba, III bosqichda ularga yanada murakkab topshiriqlarni tavsiya qilishga imkon beradi. Bu topshiriqlarni shunday tuzish kerakki, toki ular yordamida oldin o'zlashtirilgan ko'nikma va malakalarni kelgusidagi takomillashuvini ta'minlash, hamda, talabalarni kichik razryadli (umumiy bosqich) va barcha razryadli (ixtisoslashuv bosqichi) talabalari bilan sport gimnastikasi bo'yicha sektsiya mashg'ulotlarini mustaqil ravishda o'tkazishga tayyorlash mumkin bo'lsin.

Amaliy mashg'ulotlardan talabalarga tanish bo'lgan, mashqlar bilan birgalikda o'quv amaliyoti mashg'ulotlariga o'quv dasturidagi "tanishish uchun" sarlovhasi ostida yozilgan topshiriqlarni kiritish tavsiya etiladi.

III bosqich talabalari uchun o'quv amaliyoti tematikasiga erkin mashqlardan tashqari, gimnastika ko'pkurashining barcha turlarini kiritish lozim.

Erkaklar va ayollar uchun topshiriqlar har hil bo'lishi kerak.

O'quv amaliyoti bo'yicha mashg'ulotlarni tashkillashtirish va o'tkazish uslubiyati

Gimnastik uskunalarda mashqlar, sakrash va akrobatik mashqlarni o'tkazish bo'yicha o'quv amaliyotini o'quv bo'limlari bilan o'tkazish maqsadga muvofiqdir. (faol amaliyot zichligini oshirish mumkin bo'lgan mashg'ulotlarni tashkil etishning boshqa shakllaridan foydalanish, afsuski, imkonsiz).

Ixtisoslikning III bosqichida o'quv amaliyoti bo'yicha mashg'ulotlar birmuncha boshqacha tashkillashtirilishi mumkin. O'quv rejasi bo'yicha ixtisoslashuv bosqichi uchun ajratilgan ancha ko'p soatlar soni o'quv amaliyotiga ko'p vaqt ajratishga va har bir talabaga barcha turdagi mashqlar bo'yicha amaliyot o'tkazishni ta'minlashga imkon beradi. Bundan tashqari, ixtisoslashayotganlar uchun o'quv mashg'ulotlari bilan parallel ravishda mashq qilish (tayyorgarlik) mashg'ulotlari o'tkaziladi. Shuning uchun o'quv amaliyoti uchun darsda bir turdagi mashqni emas, balki butun darsni ajratish mumkin. Talabalarni sportga tayyorlanganlik holati bundan zarar ko'rmaydi.

Bunday hollarda bir darsda faol amaliyotni har bir o'quv bo'limidan 2 tadan talaba o'tkazishi mumkin. O'quv bo'limida odatda eng ko'pi bilan 5-6 kishi bo'lishi va o'quv amaliyotiga darslar to'liqligicha ajratilishini hisobga olgan holda, barcha turdagi mashqlar bo'yicha faol amaliyotni o'tkazish uchun har bir talabaga 18 ta mashg'ulot kerak bo'ladi.

Umumiy bosqichdagi kabi, bir vaqtni o'zida bir xil mashqlarni o'tkazishni oldini olish maqsadida barcha o'quv bo'limlari uchun dars jadvalini tuzish va o'tkazuvchilarni tartib raqamini belgilash kerak. Bunda ixtisoslik guruhining har bir talabasi 2 ta emas, balki 6 ta topshiriq oladi va ularni bajarish uchun xuddi shuncha tartib raqamiga ega bo'ladi. Ixtisoslashuvning II bosqichida o'tkaziladigan o'quv amaliyotining quyidagicha dars jadvalini taklif etamiz (7-jadval):

7-jadval

Ixtisoslikni III bosqichida o'quv amaliyotining dars jadvali

Mavzu	Mashg'ulot №	Mashq turlari				Amaliyot olib boruvchining tartib raqami №
		1-bo'lim	2-bo'lim	3-bo'lim	4-bo'lim	
	1	Turnik	Past brus	P/b bruslar	Halqa	1

1		P/b bruslar	Turnik	Halqa	P/b bruslar	2
	2	P/b bruslar Halqa	Halqa P/b bruslar	Sakrash Akrobatika	Akrobatika Sakrash	3 4
	3	Sakrash Akrobatika	Akrobatika Sakrash	Turnik Past brus	Past brus Turnik	5 6
2	4	Turnik Past brus	Past brus Turnik	P/b bruslar Halqa	Halqa P/b bruslar	7 8
	5	P/b bruslar Halqa	Halqa P/b bruslar	Sakrash Akroba-tika	Akrobatika Sakrash	9 10
	6	Sakrash Akrobatika	Akrobatika Sakrash	Turnik Past brus	Past brus Turnik	11 12
3	7	Turnik Past brus	Past brus Turnik	P/b bruslar Halqa	Halqa P/b bruslar	13 14
	8	P/b bruslar Halqa	Halqa P/b bruslar	Sakrash Akrobatika	Akrobatika Sakrash	15 16
	9	Sakrash Akroba-tika	Akrobatika Sakrash	Turnik Past brus	Past brus Turnik	17 18
4	10	Turnik Past brus	Past brus Turnik	P/b bruslar Halqa	Halqa P/b bruslar	19 20
	11	P/b bruslar Halqa	Halqa P/b bruslar	Sakrash Akrobatika	Akrobatika Sakrash	21 22
	12	Sakrash Akrobatika	Akrobatika Sakrash	Turnik Past brus	Past brus Turnik	23 24
5	13	Turnik Past brus	Past brus Turnik	P/b bruslar Halqa	Halqa P/b bruslar	25 26
	14	P/b bruslar Halqa	Halqa P/b bruslar	Sakrash Akrobatika	Akrobatika Sakrash	27 28
	15	Sakrash Akrobatika	Akroba-tika Sakrash	Turnik Past brus	Past brus Turnik	29 30
6	16	Turnik Past brus	Past brus Turnik	P/b bruslar Halqa	Halqa P/b bruslar	31 32
	17	P/b bruslar Halqa	Halqa P/b bruslar	Sakrash Akrobatika	Akrobatika Sakrash	33 34
	18	Turnik Past brus	Akrobatika Sakrash	Turnik Past brus	Past brus Turnik	35 36

Izoh: Past-baland (P/b)

O'quv amaliyotiga tayyorlanishda va uni o'tkazish vaqtida talaba topshiriqda nazarda tutilgan talablarni bajarishi lozim. Chunki, u o'quv amaliyoti jarayonida tushadigan sharoitlar birmuncha g'ayrioddiy. "O'quvchilar", odatda, amaliyotni o'tkazuvchi ularga o'rgatadigan mashqlar texnikasi bilan tanish. Bu ko'pincha, amaliyotchini chalg'itadi. U

esankirab qoladi, mashg'ulotni o'tkazuvchi har bir o'qituvchi uchun majburiy bo'lgan alohida harakatlarni bajarmaydi, mashq bajarilishini tushuntirmaydi yoki ko'rsatmaydi, ehtiyotlashni bajarmaydi va h.k. Shuning uchun topshiriq bilan birga talaba tegishli yo'riqnoma oladi. Unda o'quv amaliyotini o'tkazish bo'yicha konspekt tuzishga bo'lgan majburiy talablar bayon etiladi. Mas'uliyatni oshirish maqsadida o'quv amaliyoti har gal ham o'tkazuvchi va tahlil etuvchi uchun, sinov tariqasida o'tishi kerak (besh balli va o'n balli baho).

3.6 Musiqa jo'rligida o'tkaziladigan turli mashqlar Ko'nikma va malakalar hajmi

O'quv mashg'ulotlari va mustaqil ish natijasida har bir talaba quyidagilarni bilishi kerak:

1. Gimnastika mashg'ulotlarida eng ko'p qo'llaniladigan musiqa asarlarining o'lchami va tuzilishini eshitishda aniqlash.

2. Musiqa asarlari o'lchami va ijro etilishi sur'atiga muvofiq ravishda shug'ullanuvchilarni turlicha mashqlarni bajarishi davomida variativ hisob olib borish.

3. Musiqali frazirovka musiqani muhim joylarini aniq chalishga muvofiqlashtirgan holda, mashqni boshlash, yakunlash, bir mashqdan boshqasiga o'tish uchun buyruqlar berish.

4. Musiqaga mos ravishda mashqlar tuzish.

O'quv amaliyoti bo'yicha mashg'ulotlar mazmuni

O'quv amaliyoti talabalarga amaliy mashg'ulotlardan tanish bo'lgan material asosida o'tkaziladi (saf mashqlari, umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlar, joydan joyga ko'chish turlari).

Musiqa jo'rligi uchun turli o'lchamdagi kvadrat tuzilishidagi eng ko'p uchraydigan asarlar tanlanadi.

O'quv amaliyoti tematikasini tuzishda dasturiy material, amaliy mashg'ulotlarni o'tkazilish muddatlari, hamda, har bir mashq turida pedagogik ko'nikma va malakalarni shakllantirishning mantiqiy izchilligini hisobga olish kerak.

Yurish (musiqaviy o'lcham - 4/4 va 2/4)

1-mavzu

1. Turgan joyda qadam tashlashni bajarganda toq iboralarni sakkizgacha sanash.
2. Xuddi yuqoridagidek, faqat juft iboralarni sanab chiqish.
3. Turgan joyda qadam tashlashni tanaffus bilan bajarish: turgan joyda qadam tashlash toq jumalarda; tanaffus – juft jumlada.
4. Yuqorida keltirilgandek, faqat teskarisi.

2-mavzu

1. Turgan joyda qadam tashlashni bajarishda musiqaviy davrning oxirgi jumlasini sakkizga sanash.
2. Turgan joyda qadam tashlashni bajarishda musiqaviy davrning oxirgi jumlasida bir va besh deb sanash.
3. Yuqoridagidek, faqat sanashni «Guruh, to'xta!» buyrug'i bilan almashtirish.

3-mavzu

1. Joyda turgan holda musiqaviy davrning oxirida «guruh, to'xta!» buyrug'ini berish.
2. Bitta bo'lib kolonnada harakatlanishda musiqaviy davrning oxirida «Guruh, to'xta!» buyrug'ini berish.

4-mavzu. Yugurish (musiqaviy o'lcham - 4/4 va 2/4)

1. Turgan joyda qadam tashlashni bajarishda musiqaviy davrning oxirgi jumlasini sakkizga sanash.
2. Turgan joyda qadam tashlashni bajarishda musiqali davrning oxirgi jumlasida «bir va etti» deb sanab chiqish.
3. Yuqoridagidek, faqat sanashni «Yuguring!» buyrug'i bilan almashtirish.
4. Yuqoridagi mashqlar joyda turib bajariladi.

5-mavzu

1. Turgan joyda yugurishni bajarayotganda toq jumalarni sakkizga sanash.
2. Yuqorida keltirilganidek, faqat juft jumalarni sanash.
3. Turgan joyda yugurish tanaffuslar bilan bajariladi: toq jumalar – joyda yugurish, juft jumalar – tanaffuslar.
4. Yuqorida keltirilgan mashqlar teskari bajariladi.

6-mavzu

1. Turgan joyda yugurishni bajarayotganda musiqali davrning oxirgi jumlasini sakkizga sanash.

2. Turgan joyda yugurishni bajarishda musiqali davrning oxirgi jumlasida bir va etti deb sanab chiqish.

3. Yuqoridagi mashq, faqat sanash «Qadam bos» buyrug'i bilan almashtiriladi.

4. Yuqoridagi mashq, faqat turgan joyda bajariladi.

7-mavzu

1. Bir musiqali davr davomida turgan joyda qadam tashlash va yugurishni bajarishda harakatlanish usulini o'zgartirish uchun zarur bo'lgan barcha buyruqlarni berish.

2. Bir musiqali davr davomida bitta qatorda qadam tashlab va yugurib harakatlanganda, shu harakatlanish usulini o'zgartirish uchun zarur barcha buyruqlarni bajarish.

Sapchishlar (musiqali o'lcham – 2/4 va 4/4)

8-mavzu

1. Har bir musiqali jumlada «besh», «olti», «etti» va «sakkiz» deb sanash.

2. Yuqorida keltirilgandek, faqat juft jumalarda.

3. Har bir juft jumlada «besh», «etti», «sakkiz» deb sanash.

4. Sanashni «joyda qadam tashlang» buyrug'i bilan almashtirish.

9-mavzu

1. Har bir juft jumlada «joyda qadam tashlang» buyrug'ini berish.

2. Yuqorida keltirilgandek, faqat sapchishlar keyinchalik joyda qadam tashlashga o'tish bilan bajariladi.

10-mavzu

1. Sapchishlarni bajarishda musiqali davrning oxirida «joyda qadam tashlang!» buyrug'ini berish.

2. Bitta musiqali davr davomida sapchishlar va joyda qadam tashlashni bajarishda, sapchishlardan yurishga o'tish va aksincha, yurishdan sapchishlarga o'tish uchun zarur barcha buyruqlarni berish.

Harakatlanib siljishning turli ko'rinishlari.

(musiqali o'lcham – 4/4 va 2/4)

11- mavzu

1. Joyda qadam tashlashni bajarishda musiqali davrning oxirgi jumlasida «bir», «besh», va «etti» deb sanab chiqish.

2. Yuqorida keltirilgandek, faqat sanash “Mashqni boshlang!” buyrug’i bilan almashtiriladi.

12-mavzu

1. Joyda qadam tashlashni bajarishda musiqali davrning oxirigi jumlasida “bir”, “yetti” deb sanash.

2. Yuqoridagidek, faqat sanashni “Oddiy qadam tashlang!” buyrug’i bilan almashtirish.

13- mavzu.

1. Joyda qadam tashlashni bajarishda, musiqali davrning oxirida “Mashqni boshlang!” buyrug’ini berish. Joyda yurishni davom ettirgan holda, qo’llar bilan harakatlar bajarish. Keyingi musiqali davr oxirida “Oddiy qadam tashlang!” buyrug’ini berish.

2. Yuqoridagidek mashq faqat guruh bitta qatorida maydoncha perimetri bo’ylab harakatlanadi.

Umum rivojlantiruvchi mashqlar (musiqali o’lcham 4/4)

14- mavzu

1. Har bir musiqali jumlaning choraklar bo’yicha sakkizgacha sanash.

2. Har bir musiqali jumlaning yarimlari bo’yicha to’rtgacha sanash musiqali asarni ham.

3. Har bir musiqali jumlaning taktlar bo’yicha ikkiga sanash (musiqali asarni ham).

15- mavzu

1. Birinchi jumlaning choraklar bo’yicha, ikkinchisini - yarmi bo’yicha, uchinchi va to’rtinchisini - taktlar bo’yicha sanash.

2. Yuqorida keltirilganidek, biroq qo’llar bilan harakatlar bajariladi (har bir hisobga, ikki va to’rt hisobga qo’llar oldinga ko’krak oldiga, oldinga va pastga).

16- mavzu (musiqali o’lcham 3/4)

1. Har bir taktni choraklar bo’yicha sanash.

2. Har bir jumlaning taktlar bo’yicha sanash.

3. Har bir juft jumlada “sakkiz” deb sanash.

4. Yuqoridagidek, faqat hisob “To’xtang!” buyrug’i bilan almashtiriladi.

17- mavzu (musiqali o’lcham 3/4 , 4/4 , 2/4)

1. Musiqani tinglayotganda, musiqali gap yoki davr oxirida “sakkiz” deb sanash.

2. Yuqorida keltirilganidek, faqat sanashni “To’xtang!” buyrug’i bilan almashtiriladi.

3. Yuqorida keltirilganidek, biroq biror mashqni bajargan holda.

18- mavzu

1. Musiqani tinglayotganda, musiqali davrni oxirigi jumlasida “bir” va “sakkiz” deb sanash.

2. Yuqorida keltirilganidek, buyruqlar hisobini o’zgartirish: “Oxirgisi!” va “Mumkin!”.

3. Yuqorida keltirilganidek, biror mashqni bajargan holda.

O’quv amaliyoti bo’yicha mashg’ulotlarni tashkillashtirish va o’tkazish uslubiyati

O’quv amaliyoti bo’yicha mashg’ulotlar jarayonida, dastavval, talabalarni musiqa savodi (urg’ular, metr, ritm, oddiy tuzilishdagi musiqali asarlarni muhim joylarini aniq ajratish) elementlari bilan tanishtirish zarur. O’quv amaliyoti amaliy mashg’ulotlarda o’tkaziladi va buning uchun mashg’ulot boshida yoki oxirida 10–12 daqiqa ajratiladi.

Natijalarni baholash

O’quv amaliyotini tashkillashtirishda, guruhning barcha talabalari harakatlarni bir vaqtda bajarganida amaliyotni sinov tariqasida o’tkazish tabiiyki, imkonsizdir.

Shunday bo’lsada, maxsus sinov mashg’ulotlarini tashkillashtirishga zaruriyat ham yo’q. Talabalar tomonidan bu qobiliyatlarni o’zlashtirish darajasi har xil mashq turlari bo’yicha sinov amaliyotlarini o’tkazish jarayonida aniqlanishi mumkin. Bu hollarda o’z harakatlarini musiqa bilan uyg’unlashtirish qobiliyati uchun baho, u yoki bu turdagi mashqlarni o’tkazish uchun qo’yiladigan umumiy bahoga kiritiladi (8-jadval).

O'quv amaliyoti dastur bo'limini tamomlash bo'yicha, 3-bosqich talabalarini bilim va ko'nikmalarini yakuniy bahosi (oltinchi semestr bo'yicha)

№	Dastur mashqlari	Harakat va texnika tayyorgarligini bo'limlar bo'yicha bahosi							
		Terminologiya	Extiyotlash va yordam	Pedagogik kuzatuv	Texnikani bilish	Xoreografiya	Musiqaviy to'g'ri-lik	Asosiy razryad	Bosqich bo'yicha o'rtacha
Erkaklar bo'limi									
1	Erkin mashqlar								
2	Ot-tebranish								
3	Halqa								
4	Tayanib sakrash								
5	Qo'shpoya								
6	Turnik								
	X±δ								
Ayollar bo'limi									
1	Erkin mashqlar								
2	Qo'shpoya								
3	Brevno								
4	Tayanib sakrash								
	X±δ								
1	Ritmik gimnastika - qizlar								

Dasturdagi gimnastik mashqlar, aynan: sakrashlar, akrobatika, osilish va ritmik gimnastika mashqlarini o'zlashtirishlari, shu bilan birga dasturdagi mashqlarni bajarishlari va o'tkaza olishlari kerak (9- jadval).

Chunonchi, agar o'quv yili boshida o'qish va o'qitish borasidagi ko'nikma va malaka ko'rsatkichlari qoniqarli baho chegarasida va undan ham past bo'lgan bo'lsa, bosqich yakunlangach o'rganilayotgan va tekshirilayotgan ko'rsatkichlar ishonchli tarzda o'sib borishi kerak.

Talabalarni tayanib sakrashlar, osilish va tayanishlarda dasturiy mashqlarni o'rgatish, tushuntirish va bajarish borasidagi qobiliyatini baholanishi o'zgarib turadi. Chunki, talabalar ko'nikma va malakalarni turli darajada o'zlashtiradilar.

Akrobatika va "ot" da tebranishlar bo'yicha esa birmuncha past bo'ldi, bu shu bilan tushuntiriladiki, ixtisoslashuv bosqichidagi talabalar ko'rsatilgan guruhdagi mashqlarni o'zlashtirish va o'qitish amaliyotiga ko'p e'tibor qaratdilar, akrobatik mashqlar va dastakli "ot" da bajariladigan siltanish mashqlari bo'yicha tayyorgarlik birmuncha past bo'ladi. Boshlang'ich bosqichlar uchun ishlab chiqilgan o'quv rejalari gimnastik ko'pkurash turlariga ajratilgan soatlar disproportsiyasini bartaraf etish borasida ularning sarmashaqqat va koordinatsion murakkabligini hisobga olgan holda, alohida tuzatishlarni talab qiladi. Qizlar qo'shimcha ravishda ritmik gimnastika mashqlarini o'rgandilar va uch semestr davomida harakatlar koordinatsiyasi va bo'g'imlardagi harakatchanlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan ikkita mashqlar majmuini o'zlashtirdilar. Ishlab chiqilgan dastur 4-bosqichda talabalarni maxsus qobiliyat va ko'nikmalarini shakllantirishni davom ettirishni nazarda tutadi. Bu o'quv materialini o'zlashtirilishini yanada oshirishga va ixtisoslashuv bosqichidagi talabalar olgan bilimlarini o'zlarining bo'lajak ish faoliyati joylarida, amalda tatbiq etishga imkon beradi.

9-jadval

Gimnastika ko'p kurash turlari bo'yicha 3-bosqich talabalarining (ixtisoslik) tayyorgarlik darajasi

№	Dastur mashqlari	Bajarganligi bahosi	
		2-bosqich 1-tekshirish	3-bosqich 2-tekshirish
	Tayanib sakrash		
	1. Ko'ndalang qo'yilgan ot ustidan oyoqlarni bukib sakrash		
	2. Eniga qo'yilgan ot ustidan 90 ga burilib		

I	sakrash		
	3. Ko'ndalang qo'yilgan ot ustidan yon bilan sakrash		
	4. Uzunasiga qo'yilgan ot ustidan oyoqlarni kerib sakrash		
	5. Bir oyoq bilan depsinib burchakli sakrab o'tish		
$X \pm \delta$			
II	Akrobatika		
	1. Oldinga umbaloq oshib kuraklarda tik turish		
	2. Oyoqlarni bukib boshda tik turish		
	3. Orqaga umbaloq oshib yarim shpagat		
	4. Orqaga umbaloq oshib oyoqlarga tayanish, keng holda		
	5. Oldinga cho'zilib umbaloq		
	6. Boshda tik turish		
	7. Ko'prik holatidan ortga burilib tizzada tik turish		
	8. Cho'qqayib tayanib kuch bilan boshda tik turish		
	9. Uch qadamdan yugurib sakrab oldinga umbaloq oshish		
	10. Bir oyoqda turib oldinga tashlanib va oldinga umbaloq oshish		
	11. 90 sm to'siqdan sakrab umbaloq oshish		
	12. Bir oyoqda depsinib, ikkinchi oyoqni siltab qo'llarda tik turish		
	13. Yonga to'ntarilish		
	14. Orqaga umbaloq oshish qo'llarga tik turib		
15. Orqaga umbaloq oshish			
$X \pm \delta$			
III	Osilish va tayanish – bolalar		
	1. Bir oyoqda depsinib ikkinchi oyoqni siltab to'ntarilish		
	2. Tirsaklarga tayanib tebranish		
	3. Tayanib tebranish		
	4. Ikkala oyoqda depsinib to'ntarilib chiqish		
	5. Tayanib tebranish holatidan, orqa-ga tebranib sakrab tushish		
	6. Osilib bir oyoqda ko'tarilish, oyoqlarni kerish (tayanib yuqoriga)		
	7. Osilgan holatdan kuch bilan to'ntarilib tayanchga chiqish va sekin asta tushish		

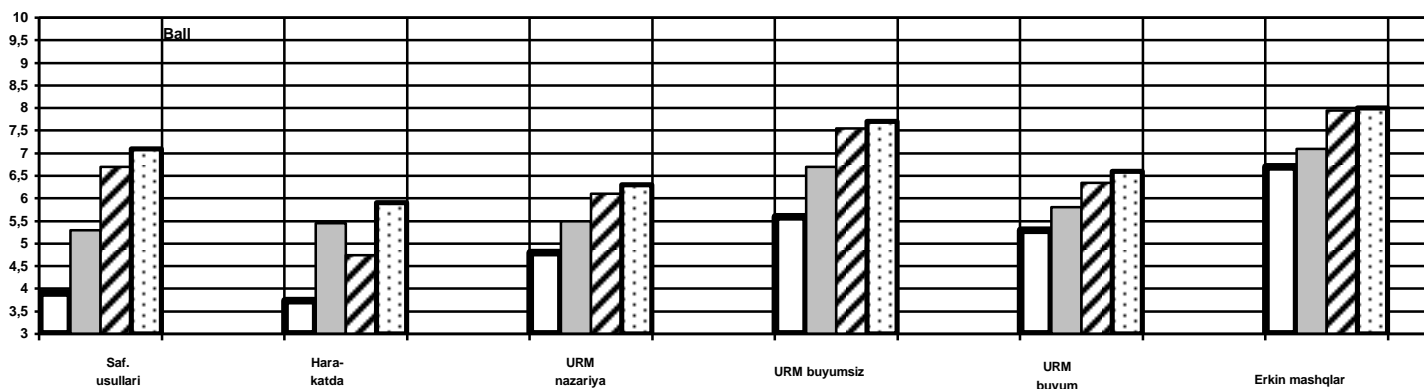
	8. Osilgan holatdan kuch bilan tayanchga chiqish		
	9. Tayanib o'ng oyoq oldinga burilib aylanib, tebranib chap oyoq oldinga tayanib		
	$X \pm \delta$		
	Ko'p kurash turlarida		
IV	Ritmik gimnastika – qizlar		

Xotima: Maxsus adabiyotlarni tahliliy qayta ishlash ma'lumotlari, pedagogik kuzatuvlar "Sport gimnastikasi" ixtisosligi bo'yicha o'quv mashg'ulotlarini tashkillashtirish va o'tkazish masalalarini har tomonlama ko'rib chiqish va tahlil qilish, asosiy gimnastika vositalari taqsimlanishi va mazmuni izchilligini, ularni dastur talablariga mosligini aniqlash, talabalarni katta hajmdagi turli koordinatsion jihatdan murakkab va jismonan sermehnat gimnastik mashqlarni nafaqat o'zlashtirish, balki sakkiz semestr davomida dasturni har bir bo'limi bo'yicha o'quv amaliyoti jarayonida bilim va qobiliyatlar darajasini amaliy jihatdan ro'yobga chiqarish qobiliyatini aniqlashga imkon yaratadi.

Tashkiliy boshqa jihatlardan mashg'ulotlarni bir vaqtning o'zida butun o'quv guruhi bilan o'tkazish qulayroqdir. Bu holda, faol amaliyot zichligi eng yuqori bo'ladi. Talaba u yoki bu turdagi mashqlarni musiqa jo'rligida o'tkazish bo'yicha boshlang'ich ko'nikmalarni o'zlashtirgach, amaliyotni tashkil etishning boshqa shakllarini qo'llagan holda, talaba ko'nikmalarini takomillashtirishni davom ettirish maqsadga muvofiqdir. Masalan, zalga uyushgan holda kirish va navbatchi buyrug'i ostida guruhni to'xtatish, navbatchi yoki shug'ullanuvchilardan birortasini buyrug'iga binoan o'quv bo'limlarini mashg'ulot joylarini o'zgartirishi.

Har bir talabani o'z harakatlari uchun mas'uliyatini oshirish maqsadida o'quv amaliyoti bo'yicha mashg'ulotlarda guruhni bir qatorga saflash tavsiya etiladi. Bittadan bo'lib saflangan qatorda "yalqov" talabalar buyruq yoki sanashni boshlamaydilar, balki boshqalarga jo'r bo'ladilar va o'qituvchining ko'rish doirasidan tashqarida qoladilar.

O'quv amaliyoti natijalarida shuni ko'rish mumkinki, talabalar joydagi saf usullari, saflanish va qayta saflanishni etarlicha yaxshi o'zlashtiradilar. Bunda harakatdagi mashqlarni o'rganish ko'proq vaqt va asosiy materialni mustaxkamlash maqsadida doimo takrorlashni talab qiladi. Talabalarga harakatlangan holda mashqlar bajarishni o'rgatish qobiliyatini shakllantirish murakkab kechadi (4-jadval, 1-rasm).



Rasm1. Dastur talablari bo'yicha 2 va 3 - ch bosqich talabalarini bilim va malakalari dinamikasi, semestrlar bo'yicha

3semestr
 4semestr
 5semestr
 6semestr

Tajriba ko'rsatganidek, talabalar oliy o'quv yurtlaridagi gimnastika mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuini qo'llamaydilar, ular o'rniga namunaviy (shablon) mashqlardan foydalanadilar, shug'ul-olanuvchilarni jismoniy tarbiyalash tizimida bu mashqlarni o'rni va ahamiyatini yetarlicha asoslangan tarzda tushuntirmaydilar.

Yakunida talabalar bilimi, umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuini tuzish qobiliyati, guruhni tashkil etish va o'qitish qobiliyati, bilimlarni baholash borasidagi mavjud kamchiliklarni ko'rsatdi. Talabalar buyumlarsiz bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarni tuzish uslubiyati va ularni o'tkazishni muvafaqqiyatli o'zlashtirdilar. Biroq, mashqlar majmuini uslubiy jihatdan to'g'ri tuzish va buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni o'rgatishni tashkiliy jihatdan to'g'ri o'tkazish saviyasi muddatdan qat'iy nazar, past darajaga bo'ladi. Chunki, talabalar umumrivojlantiruvchi mashqlarni buyumlar bilan tuzishda va o'tkazishda qiynaladilar, shu sababdan mashqlarni o'tkazishga alohida e'tibor berish zarur.

9-jadval ma'lumotlariga ko'ra, texnik tayyorgarlikni nazorat qilish kerak, dasturiy mashqlarni bilish va talabani harakat tayyorgarligini aynan, kuzatish qobiliyati, xoreografik harakatlarni bilish va ularni musiqa jo'rligida o'tkazishni aks ettiruvchi ko'rsatkichlar ishonchligini nazorat qilish tavsiya etiladi.

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat musobaqasi o'tkazish bilan (10-jadval), harakatlanish tayyorgarligi darajasi ayniqsa, tezlik-kuch ko'rsatkichlari va bo'g'implarning harakatchanligi, ishonchli tarzda o'sadi.

Bu maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashqlar jadvalini to'g'ri rejalashtirish va bo'limlar yakunlangach nazorat sinovlarini tashkillashtirilganini ko'rsatdi (2 - rasm).

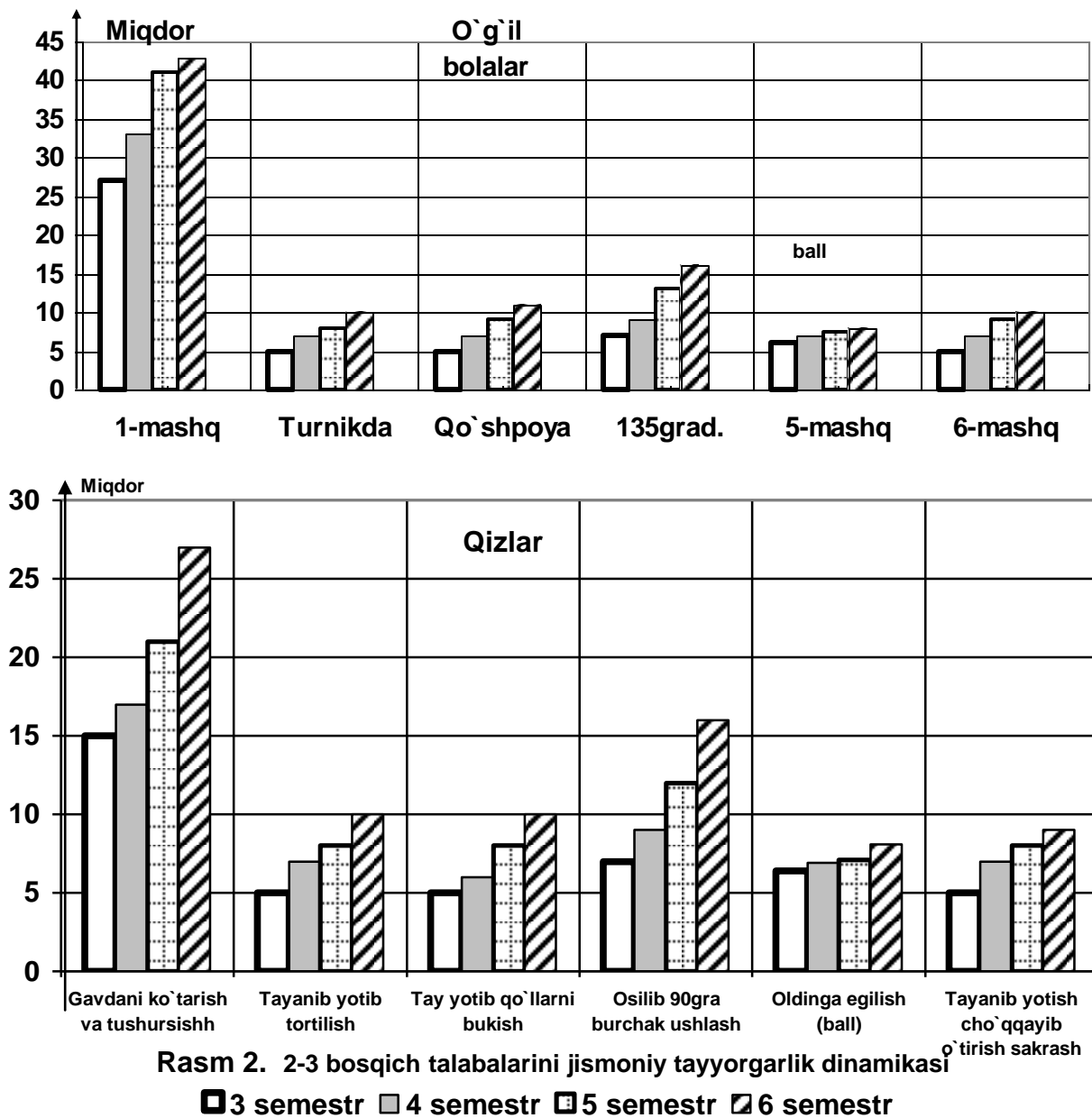
10-jadval

1-3-bosqich talabalari uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha me'yoriy talablar

№	Mazmuni	Baho		
		“3”	“4”	“5”
1	Chalqancha (gavdani orqa qismida) yotib, qo'llar bosh orqasida – o'tirish (bir daqiqa ichidagi soni) - yigitlar - qizlar	40	45	50
		20	27	40
2	Tortilish (miqdori) - turnikda osilgan holda - yigitlar - tik turib osilgan holda - qizlar	9	11	14
		10	12	15
3	Qo'llarni bukish (miqdori) - bruslarga tayanib -yigitlar - yotib tayangan holda -qizlar	9	12	15
		8	11	14
4	Gimnastik devorchada osilgan holda (miqdori) - 135 ⁰ burchak ostida osilish - yigitlar - 90 ⁰ burchak ostida osilish - qizlar	10	15	20
		10	15	20
5	Egilish	Yer (pol)ga tegish	Qo'l kaftlari yer (pol) ga bosilgan	Boldirni ushlab bilan
6	10 soniya (sekund) ichida yotib tayangan holatdan sakrab cho'qqayib tayanish holatiga o'tish (miqdori). - yigitlar - qizlar	8	9	11
		8	9	10

Izoh: Me'yorlarni topshirish natijasida talaba umumiy sinovda eng kamida 24 ball to'plashi kerak.

Dasturning “sust” bo'limlarini bilish darajasini oshirish maqsadida harakatda bajariladigan mashqlar, xoreografik mashqlar va buyumlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarni



Talabalarga beriladigan o'quv variantlari ko'rinishida mashiq qilish, mashg'ulotlarni tayyorlov va yakunlovchi qismiga kiritish tavsiya etildi. Harakatlanish ko'nikmalarni baholash bo'lim murabbiyi va bosqich o'qituvchisi tomonidan har oyda amalga oshiriladi.

Yuqorida keltirilgan ma'lumotlarga yakun yasab aytish mumkinki, 2 va 3-bosqich talabalarida ko'nikma va malakalarni shakllantirish bo'yicha taklif etilgan dastur, nafaqat, asosiy gimnastikani dasturiy talablarini muvafaqiyatli o'zlashtirish, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga, balki o'z vaqtida razryad talabini bajarishga ham imkon beradi.

Ma'lumotlarning tahlil natijalari bo'yicha dastur bo'limlariga ajratilgan vaqt va miqdoriy parametrlarga o'zgartirishlar kiritildi. Xususan,

siljib harakatlangan holda bajariladigan mashqlar, xoreografiya va jismoniy tayyorgarlik mashqlarini o'rganish vaqti bo'yicha.

X U L O S A

1. Jismoniy tarbiya o'quv muassasasida o'quv jarayoni, pirovard natijada "Ixtisoslik" bosqichi tomonidan belgilanadigan fan bo'yicha o'qituvchilarni tayyorlashdan iborat. O'qituvchi fan nazariyasini bilishi, amaliy ko'nikmalarga ega bo'lishi hamda o'z bilimlari va qobiliyatlarini boshqalarga o'rgatishni bilishi kerak. O'qitish san'atini o'zlashtira borgan sayin, talabalar barcha dasturiy materialni o'rganishga boshqacha yondashadilar.

Demak kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni shakllantirish o'quv jarayoning muhim tomoni hisoblanadi.

2. O'quv amaliyotining mavzulari majmuiga amaliy mashg'u-lotlarda o'rganiladigan barcha saf mashqlarini kiritish majburiy emas, chunki o'quv amaliyoti mashqlarini butun hajmi bo'yicha o'quv ishini boshqa bo'limlariga zarar keltirgan holda taqqoslab bo'lmaydigan darajada ko'p vaqtni talab qiladi. Saf mashqlarini o'tkazish uchun zarur bo'lgan ko'nikma va malakalarni ayrim eng ko'p tarqalgan mashqlarni o'tkazish bo'yicha amaliy va to'garak mashg'ulotlarida shakllantirish mumkin.

Saf mashqlari bo'yicha o'quv amaliyotini dasturning mazkur bo'limiga mos tarzda maxsus tanlangan o'quv materialini qo'llagan holda o'tkazish tavsiya etiladi.

3. Umumrivojlantiruvchi mashqlar bo'yicha o'quv amaliyoti uchun talabalarda turli tarkibdagi shug'ullanuvchilar bilan har qanday sharoitda mashg'ulotlar o'tkazishda malaka va ko'nikmalarni shakllanishini ta'minlaydigan mashqlarni tanlash kerak.

Shu munosabat bilan mashqlar:

a) turli dastlabki holatlar (turlicha tik turgan, o'tirgan holda, yotgan holda, turlicha tayanchlar va qo'l holatlari) dan boshlanishi kerak;

b) turli xil maqsadga yo'naltirilgan kinematik va dinamik xususiyatlar (turli mushak guruhlari, yo'nalishlar, amplituda, marom va tavsif) ga ega bo'lishi zarur;

v) bir vaqtda ikkitadan sakkiztagacha turli harakatlar bo'lishi kerak.

O'quv mashg'ulotlari va mustaqil ishlar natijasida har bir talaba quydagilarni bilishi kerak:

- mashqlarni texnik jihatdan to'g'ri ko'rsatish;
- mashqlarni qisqa va aniq nomlash;

- mashqlarni boshlash, bir mashqdan boshqasiga o'tish uchun o'z vaqtida va aniq buyruq berishni namoyish qilish;

- shug'ullanuvchilarga aytib berish va hisoblash bilan yordam berish;
- mashqlarni aniq bajarilishiga erishish.

4. O'quv mashg'ulotlari va mustaqil ish natijasida, erkin mashqlarni o'zlashtirishda har bir talaba quyidagilarni bilishi kerak:

- alohida harakatlar yoki birikmalarni takrorlash sonini ularni murakkabligi, shug'ullanuvchilar tarkibi va mashqlarni o'zlashtirishning belgilangan darajasiga bog'liq holda aniqlash;

- barcha xatolarni payqash, ko'rsatish va ularni bartaraf qilish chora tadbirlarini ko'rish.

5. **birinchi bosqich.** *Ko'nikma va malakalar hajmi.* O'quv mashg'ulotlari va mustaqil ish natijasida, gimnastik uskunalarida bajariladigan, akrobatika va sakrash mashqlarini o'rganish va takomillashtirish jarayonida har bir talaba quyidagilarni bajara olishi kerak:

- birinchi va ikkinchi o'quv yillari dasturi hajmidagi barcha mashqlarni aytib berish;

- birinchi va ikkinchi o'quv yillari dasturi hajmidagi mashqlarni bajarishda o'quvchilar xavfsizligini ta'minlash va ularga jismoniy yordam ko'rsatish;

- sheriklari turli mashqlarni bajarishida yo'l qo'ygan texnik xatolarni payqash.

Ikkinchi bosqich - har bir talaba quyidagilarni bajara olishi kerak:

- buyruq berish hamda o'quvchilardan uyushqoqlik bilan va tez tayyorgarlik ko'rish, mashqlar joyini tozalashni talab qilish;

- mashqlarni qabul qilingan atamalarga muvofiq holda nomlash;

- mashqlarni yaxlit holda, zaruriyat va imkon bo'lganda ularni alohida fazalarini yetarlicha aniq ko'rsatish;

- mashqlarni bajarish texnikasini qisqacha (faqat eng ahamiyatlisini) o'z vaqtida va ko'rgazmali tarzda (taqqoslash, rasmlar va turli ko'rgazmali o'quv qurollari yordamida) tushuntirish;

- shug'ullanuvchilarga yordam berish (jismoniy yordam, mashq bajarish davomida sezdirmasdan aytib berish yoki signal berish, yondoshtiruvchi mashqlar, fiksatsiya, ehtiyotlash yordamida);

- xatolarni aniqlash va ularni bartaraf qilish chora-tadbirlarini qo'llash;

- har bir o'quvchi harakatini baholash;

- mashqlarni bajarishga urinishlarning har biridan oldin aniq vazifalarni qo'yish.

Uchinchi bosqich – har bir talaba quyidagilarni bajara olishi kerak:

- musiqa jo'rligida turli mashqlarni tashkillashtirish va o'tkazish;
- gimnastika mashg'ulotlarida eng ko'p ishlatiladigan musiqa asarlarining ko'lami va tuzilishini eshitgan zahotiy oq aniqlash;
- shug'ullanuvchilar turli mashqlarni bajarish davomida musiqa asarlarini ijro etish ko'lami va maromiga muvofiq holda, **variativ** hisobotni (sakkizdan bir qismi chorak, yarim va **takt** bo'yicha) olib borish;
- mashqni boshlash, yakunlash va bir mashqdan boshqasiga o'tish uchun, ularni musiqaviy aniq ifodalanishiga moslagan holda buyruqlar berish;

- musiqaga muvofiq tarzda mashqlar tuzish.

Sanab o'tilgan ko'nikmalar va malakalarni shakllantirish barcha amaliy mashg'ulotlarda dasturiy materialni o'rganish bilan parallel holda amalga oshiriladi.

Mashg'ulotlar o'tkazish amaliyotida qabul qilingan materialni oddiydan murakkabga tomon o'rgatishni uslubiy izchillgi ko'rsatilgan ko'nikma va malakalarni dastlab oddiy, so'ngra murakkab mashqlarda shakllanishi (ularning barchasi bir vaqtda shakllanadi) ni tegishli ravishda shunday ketma-ketligini ta'minlaydi. Biroq, ularning har birini shakllantirish uslubiyati turlichadir.

AMALIY TAVSIYALAR

1. O'quv amaliyotini o'tkazuvchi uchun yo'riqnoma.

Konspekt tuzish uchun.

Konspekt mundarijasi quyidagilardan iborat bo'lishi kerak.

Topshiriq:

- mashqlarni jumladan, yondashtiruvchi mashg'ulotlarda taklif etilgan tartibi bo'yicha ro'yxati;
- mashqlar texnikasi va o'qitishning uslubiy usullarini qisqacha tarifi;
- rasmlar, sxemalar, video filmlar va hakoza ko'rinishidagi ko'rgazmali o'quv qurollari (xohishga ko'ra).

Mashg'ulotlarni o'tkazish uchun - o'quv amaliyotini o'tkazuvchi quyidagilarni bajarishi lozim:

- mashg'ulot o'tkaziladigan joyini tez va uyushqoqlik bilan tayyorlashni ta'minlash;
- mashqlarni qabul qilingan atamalarga mos ravishda nomlash;

- barcha, jumladan, yondashtiruvchi mashqlarni ham ko'rsatish;
- mashqlarni bajarish texnikasini tushuntirish;
- shug'ullanuvchilarga yordam berish va ehtiyotlash (shuni yodda tutish kerakki, birinchi u'rinishda amaliyotchi barcha shug'ullanuvchilarga, ularni tayyorgarlik darajasidan qat'iy nazar, yordam berishi kerak);
- har bir urinishda shug'ullanuvchilar harakatini baholash;
- xatolarni bartaraf qilish uchun chora-tadbirlar qo'llash;
- mashq bajarishga har bir urinishda o'quvchilar oldiga aniq vazifalar qo'yish.

O'quv amaliyoti tahlilini odatda, amaliyotchi talaba topshiriqni bajarib bo'lgach, amalga oshirish kerak. Alohida vaziyatlarda, o'quv amaliyotini o'tkazuvchining xato harakatlanishida, o'qituvchi darhol aralashishi kerak.

O'quv amaliyoti tahliliga talabalarni jalb qilish mumkin va kerak. Bunda har bir o'tkazuvchigi bitta tahlil etuvchini tayinlashi kerak. Tahlil etuvchi bu haqda avvaldan bilishi lozim. O'quv amaliyotini to'laqonli va sifatli tahlil etishga erishish uchun taxminiy yo'riqnoma sxema tafsilya etildi. Unga qarab tahlil etuvchi mashg'ulotini mukammal tahlil qila oladi.

2. O'quv amaliyotini tahlilini o'tkazuvchi uchun yo'riqnoma.

Tahlil etuvchi mashg'ulotlarni o'tkazuvchi quyidagi vazifalarni qanday (qay darajada muvaffaqiyatli yoki qanday xatolar bilan) bajarganligi haqida o'z fikrini bildirishi kerak.

- a) mashg'ulot o'tkaziladigan joyni tayyorlash;
- b) mashqlarni nomlash;
- v) mashqlarni ko'rsatish;
- g) mashqlarni tushuntirish;
- d) yordam berish va ehtiyotlash;
- e) o'quvchilar harakatini baholash;
- j) o'quvchilar yo'l qo'ygan xatolarni tuzatish;
- z) har bir urinishda o'quvchilar oldiga vazifalar qo'yish.

Asosiy va sport gimnastikasidan nazorat savollari

I. Saf mashqlari

1. Saf mashqlari tavsifini aytib bering.
2. Saf mashqlari bilan qanday vazifalar hal qilinadi?
3. Saf mashqlari klassifikatsiyasi bo'yicha umumqabul qilingan to'rtta guruhini aytib bering.

4. Saf usullari guruhiga qanday mashqlar kiradi?
5. Saflanish va qayta saflanish guruhiga qanday mashqlar kiradi?
6. Harakatlanish guruhlariga qanday mashqlar kiradi?
7. Orani ochish va yaqinlashtirish guruhiga qanday mashqlar kiradi?
8. Sport zalida qanday nuqtalar va burchaklar umumqabul qilingan?
9. Qanday asosiy talablarga rioya qilgan holda saf mashqlarini bajarish uchun buyruqlar bo'linadi?
10. Saf mashqlariga buyruq berish ketma-ketligini asoslab bering.

II. Umumrivojlantiruvchi mashqlar

1. Umumrivojlantiruvchi mashqlarini ta'rifini aytib bering.
2. Jismoniy tarbiya va gimnastikada umumrivojlantiruvchi mashqlar.
3. Gimnastikada URMning tasnifi to'g'risida gapirib bering.
4. Majmuaga mashqlarni tanlab olishning qanday qoidalari mavjud?
5. Majmuada mashqlarni navbatlantirish qanday tavsiya etilgan?
6. URM mashqlarni qanday uslublari bilan o'rgatiladi?
7. O'quv materiallarini barcha bo'limlarini o'rganib chiqib, ularni taxlil qiling, URM gimnastika vositalaridan biri sifatida umumiy baho (tavsif) bering.
8. O'ylab ko'ringchi, bu mashqlarni boshqa turlarida ham qo'llash mumkinmi va nima maqsadda?

III. Amaliy gimnastika turlari

1. Amaliy mashqlarning asosiy vositalari nimaga asoslanganini aytib bering.
2. Korxonadagi gimnastikaning maqsadi va vazifalarini aytib bering.
3. Korxonadagi gimnastikani tashkil etish va o'tkazish uslubiyati.
4. Kasb-amaliy gimnastikasini o'tkazishning o'ziga xos xususiyatlari.
5. Sport-amaliy gimnastikasining maqsadi va vazifalari.
6. Sport-amaliy gimnastikasini samarali o'tkazish uchun qanday umumiy uslubiy ko'rsatmalarni qo'llash zarur?

IV. Akrobatika

1. Akrobatik mashqlarga, gimnastika ko'pkurashining asosiy turi sifatida tavsif bering.
2. Akrobatik mashqlar mazmuni va tuzilishi.

3. Akrobatik mashqlarning asosiy guruhi va ularning kasbiy yo'nalishini aytib bering.

4. Akrobatik mashqlarga o'rganishda qaysi jismoniy sifatlar muhim ahamiyatga ega?

5. Sport va o'quv yo'nalishi akrobatik mashqlarning boshlang'ich razryadi asosiy guruhini ayting.

6. Akrobatik mashqlarni dastlabki o'rgatish uslubiy xususiyatlari.

7. Akrobatik mashqlarni bajarish texnikasining biomexanik xususiyatlarini tushuntirib bering.

8. Akrobatik mashqlarni bajarishda yordam berish va ehtiyotlash.

V. Erkin mashqlar

1. Erkin mashqlarga, gimnastika ko'pkurashi turi sifatida tavsif bering. Erkin mashqlarning mazmuni va tuzilishi.

2. Erkin mashqlarda foydalaniladigan vositalarning asosiy guruhlarini aytib bering.

3. Erkin mashqlar kombinatsiyalarini o'zlashtirishda qanday jismoniy sifatlar ko'proq ahamiyatga ega bo'ladi?

4. Erkin mashqlardagi mashqlarni o'zlashtirishda qanday jismoniy sifatlar ko'proq ahamiyatga ega bo'ladi?

5. Sport va o'quv yo'nalishidagi erkin mashqlarda boshlang'ich razryad mashqlari guruhini sanab o'ting?

6. Erkin mashqlarni bajarishda yordam berish va ehtiyotlash.

VI Gimnastika asboblarida

1. Gimnastika asboblarida mashq bajarish texnikasining o'ziga xos xususiyatlari to'g'risida gapirib bering.

2. Gimnastika asboblarida ushlab va tayanish texnikasi (usullari) va ularning alohida xususiyatlarini aytib bering.

3. Gimnastika asboblarida mashqlarni o'zlashtirishdagi muhim ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni aytib bering.

4. Gimnastika asboblarida boshlang'ich razryadining statik va dinamik mashqlardan asosiy guruhini sanab o'ting.

5. Gimnastika asboblarida mashq bajarishda yordam berish va ehtiyotlash texnikasi to'g'risida so'zlab bering.

Asosiy adabiyotlar

1. Boloban V. N. Analiz texniki akrobaticheskix uprajneniy: Metodicheskie rekomendatsii. - Kiev: UGUFVS, 1994. - 32 s.
2. Gimnastika i metodika prepodavaniya: uchebnik dlya IFK; pod red. V.M.Smolevskogo. - M.: FiS, 1987. -336 s.
3. Gimnastika i metodika ee prepodavaniya: Ucheb. dlya fak-tov fiz.kul't./ Pod red. N.K.Men'shikova. – SPb.: Izd-vo RGPU im.A.I.Gertsena, 1998. – 463 s.
4. Gimnastika : Ucheb. posobie dlya stud. vıssh. ucheb. zavedeniy / [M.L.Juravin, O.V.Zagryadskaya, N.V.Kazakevich i dr.] pod red. M.L. Juravina, N.K. Men'shikova.5-e izd., ster. -M.: Izdatel'skiy tsentr «AKADEMIYA», 2008. - 448 s.
5. Gimnastika: uchebnik dlya vuzov /pod. red. M.L.Juravina. M.: Akademiya, 2008. – 448 s.
6. Gimnastika: uchebnik /V.M.Barshay, V.N.КирЫС', I.B.Pavlov. – Rostov n/D : Feniks, 2009. - 314, [1] s. : il. (Vısshee obrazovanie).
7. Gaverdovskiy YU.K. Texnika gimnasticheskix uprajneniy. M.: Sovetskiy sport, 2008. – 512 s.
8. Gaverdovskiy YU.K. Obuchenie sportivnym uprajnениyam. Biomexanika. Metodologiya. Didaktika. M.:Sovetskiy sport, 2008. -912 s.
9. Kratkiy kurs gimnastiki [Tekst] : ucheb. posobie dlya studentov vısshih i srednix uchebnyh zavedeniy fizicheskoy kul'tury /V.V.Voropaev, S.A.Pushkin, P.A.Xomyak: pod. общ. red. V.V.Voropaeva. – M.: Sovetskiy sport, 2008. – 72 s.
10. Menxin, YU.V. Fizicheskaya podgotovka v gimnastike / YU.V.Menxin. - M.: FiS, 1989. -224 s.
11. Petrov P.K. Metodika prepodavaya gimnastiki v shkole: Ucheb. dlya stud. Vıssh. ucheb. zavedeniy. – M.: Gumanit. Izd.tsentr VLADAS, 2003. –448 s.
12. Smolevskiy V.M., Gaverdovskiy YU.K. Sportivnaya gimnastika: Ucheb. dlya in -tov fiz.kul't.– Kiev: – 1999. – 462 s.
13. Xudojestvennaya gimnastika. Uchebnik dlya trenerov, prepodavateley i studentov institutov fizicheskoy kul'tury. /Pod obщey red. prof. L.A. Karpenko. M.: 2003. - 384 s.

Qushimcha adabiyotlar

1. AnATOMIYA cheloveka: Uchebnik /M.F. Ivanitskiy, B.A.Nikityuka, A.A. Gladyshev, F.V. Sudzilovskiy. - M.: Tera-Sport, 2003 – 624 s.
2. Arkaev L.YA. Integral'naya podgotovka gimnastov (na primere sbornoy komandy strany): Avtoref. dis... kand. ped. nauk. S.-Pb., 1994. 24 s.
3. Arkaev L.YA., Suchilin N.G. Kak gotovit' chempionov. /Teoriya i texnologiya podgotovki gimnastov vysshey kvalifikatsii. M.: FIS 2004. – 326 s.
4. Bindusov, E.E. Gimnastika i zdorov'e: uch. posobie /E.E. Bindusov., V.I.Joldak., YU.V.Menxin. - M.: MGAFK, 1998.-177 s.
5. Volkov L.P. Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta. Kiev. Olimpiyskaya literatura. 2002. 294 s.
6. Godik M.A., Baramidze A.M., Kiseleva T.G. Stretching. Podvijnost', gibkost', elegantnost'. — M.: Sovetskiy sport, 1991. — (Seriya «Sport, zdorov'e, nastroyeniye».) — 96 s.
7. Guba V.P. Osnovy raspoznavaniya rannego sportivnogo talanta. Uchebnoe posobie dlya vysshih uchebnyh zavedeniy. Terra-sport. M.,2003. 206 s.
8. Efimenko A.I. Umarov M.N «Upravlenie predsorevnovatel'noy podgotovkoy yunyx gimnastov» T. 1990 -63 s.
9. Karimov M.K. Akrobatika T.: 2002. -38 b.
10. Karimov M.K. Saf mashklari va ularni urgatish uslubi. Uslubiy tavsiyanoma. Tashkent. 2003. -39 b.
11. Karimov M.K Xoreografiya mashklari va badiy gimnastika. Ukuv kullanma. T.: 2003. -120 b.
12. Karimov M.K.Uprajneniya xoreografii, xudojestvennoy gimnastiki i narodnye igrы. Ucheb. posobie- Tashkent, 2005. -37s.
13. Kerimov F.A. Sport soxasidagi ilmiy tadqiqotlar. «Zar qalam» nashriyoti, 2004. – 334 b.
14. Kerimov F.A, Umarov M.N. Sportda prognozlashtirish va model-lashtirish. O'zDJTI nashriyot matbaa bo'limi. 2005. -279 b.
15. Курыс' V. N. Teoriya i metodika obucheniya prykam na dorozhke. - T. 1, 2. - Stavropol', 1994. - 405 s.
16. Lyax V.I. Koordinatsionnye sposobnosti: diagnostika i razvitie. – M.: TVT Divizion, 2006 -290 s.

17. Menxin, YU.V. Gimnastika v vysshix i srednix spetsial'nykh zavedeniyax: uch. posobie / YU.V. Menxin. - M.: MOGIFK, 1987. – 277 s.
18. Menxin YU.V. Metodologicheskie osnovy fizicheskoy podgotovki gimnastov // Teoriya i praktika fiz. kul'tury. - 1997. - № 11. – S. 39-40.
19. Menxin YU.V., Menxin A.V. Ozdorovitel'naya gimnastika: Teoriya i metodika «FENIKS» Rostov – na - Donu, 2002 – 384 s.
20. Menxin YU.V. Fizicheskoe vospitanie: teoriya, metodika, praktika: Ucheb. posobie dlya studentov vuzov fiz. kul'tury.–M. : Sportakadem Press, 2003.- 322 s.
21. Metodicheskie rekomendatsii k prakticheskim zanyatiyam po kursu «Gimnastika i metodika преподаvaniya» /pod. общ.red. A.F. Zadorojnogo. Rostov n/Donu: RGPU, 2004. – 120 s.
22. Netraditsionnye vidy gimnastiki v massovoy fizkul'turno-ozdorovitel'noy rabote: uch. posobie. - SPb.: GAFK im. P.F.Lesgafta, 1994. -272 s.
23. Pedagogicheskoe fizkul'turno-sportivnoe sovershenstvovanie. Ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy / pod red YU.D. Jeleznyaka. – 2-e izd. ispr. –M.: Izdatel'skiy tsentr «Akademiya», 2005.- 384 s.
24. Petrov P.K., Ponomarev G.I. Metodika obucheniya akrobaticheskim uprajneniyam i прыжкам v shkole: Ucheb. posobie. - Ijevsk: Izdatel'stvo UdGU, 1994. - 74 s.
25. Petrov P.K. Metodika obucheniya uprajneniyam v visax i uporax v shkole: Ucheb. Posobie. – Ijevsk: Izdatel'stvo UdGU, 1995. – 92 s.
26. Rodionov A.V., Kerimov F.A. Praktika psixologii sporta. Lider Press. T – 2008. – 236s.
27. Sportivnaya gimnastika (mujchiny i zenщiny): Primernaya programma sportivnoy podgotovki dlya DYUSSH, SDYUSHOR i SHVSM. – M.: Sovetskiy sport, 2005. – 420 s.
28. Umarov M.N., YAkubova N.X. Kullarda tik turib muvozanat saklash mashklarni algoritmik shakldagi kursatmalar usuliyatini asosida urgatish (Uslubiy kullanma) T.: 1999. -85 b.
29. Umarov M.N., Eshtaev A.K. Planirovanie i raspredelenie sredstv trenirovki gimnastov na nachal'nom etape podgotovki (Uchebnoe posobie), Tashkent, 2004. -154 s.

30. Umarov M.N, Eshtaev A.K. Razrabotka model'nykh karakteristik gimnastov vysokoy kvalifikatsii. // «Fan sportga». 2004. -№1. S.35.
31. Umarov M.N. Predmet i metody spetsializirovannoy texnicheskoy podgotovki v gimnastike. // «Fan sportga». 2008. №3. –s. 39-44.
32. Umarov M.N. Nachal'naya, bazovaya podgotovki gimnastov na vidax gimnasticheskogo mnogobor'ya. // «Fan sportga». 2009. №1. –s. 32-38.
33. Umarov M.N., Eshtaev A.K. Programmnye trebovaniya gimnastiki i texnologiya ix raspredeleniya po godam obucheniya. Metodicheskoe posobie. T.: 2009. -124 s.
34. Umarov D.X. YOsh gimnastikachilar jismoniy sifatlarini tayyorgarlik bosqichida rivojlantirish texnologiyasi. Diss... kand. ped. nauk.- T.: UzGIFK, 2007. -187 b.
35. Xudojestvennaya gimnastika: Uchebnaya programma. Sostaviteli: Belokopytova J.A.,Karpenko L.A.,Romanova GG.- Kiev: Izd-vo MUroDMiS,1991. - 86 s.
36. Cheburaev V.S. Vedushchie faktory razvitiya sporta vysshix dostizheniy v sportivnoy gimnastike // Tendentsii razvitiya sporta vysshix dostizheniy. -M., 1993.-S. 178-188.
37. Cheburaev V.S. Nauchno-metodicheskoe obespechenie podgotovki sbornyx komand strany po sportivnoy gimnastike // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. - 1997. - № 11. - S. 44 - 46.
38. Eshtaev A.K., Umarov M.N. Planirovanie i raspredelenie sredstv trenirovki gimnastok na nachal'nom etape podgotovki : Ucheb. posobie – Tashkent, 2004 – 156s.
39. Eshtaev A.K. Umumrivojlantiruvchi mashklarni utkazish usuliyati (uslubiy tavsiyanoma). T.: 2004. -59 b.
40. Eshtaev A.K. Gimnastika darsi. Ukuv kullanma. T.: 2004. 120 b.
41. Eshtaev A.K. «Struktura i raspredelenie sredstv trenirovki gimnastov 6-9 let na nachal'nom etape podgotovki» Diss... kand. ped. nauk.- T.: UzGIFK, 2008. -187 s.
42. YUnyy gimnast / Pod red. A.M. SHlemina.-M.: Fizkul'tura i sport, 1973. - 276 s.
43. YAkubova N.X. Stoechnaya podgotovka i metodika eyo sovershenstvovaniya v slojno koordinatsionnykh vidax sporta. Diss. ... kand.ped.nauk Tashkent. 2000.-177 s.
44. YAkubova N.X. Aerobika – Osnovy teorii i metodiki trenirovki (uchebnoe posobie). Tashkent 2004. – 98 s.

MUNDARIJA

I	Kirish	3
	1. Gimnastikaning ommaviy turlari soxasidagi mutaxassisning tavsifnomasi	8
	1.1. “Gimnastika” bosqichining asosiy vazifalari	8
	1.2. Gimnastika - o’quv-ilmiy tartib	9
	1.3. O’sib kelayotgan avlodning umumiy jismoniy tarbiyasi tizimidagi gimnastikaning o’rni va axamiyati	9
	1.4. Gimnastikaning metodik (uslubiy) xususiyati	11
	1.5. Gimnastika vositalari tavsifi	13
	1.6. Gimnastika turlari	22
II	2. Gimnastika darsini tuzilishi va mazmuni	26
	2.1. Dars shaklidagi mashg’ulotlar	26
	2.2. Darsning tayyorgarlik qismi	29
	2.3. Darsning asosiy qismi	33
	2.4. Darsning yakunlovchi qismi	36
	2.5. Darsni o’tkazish talablari	37
III	3. Kasbiy – pedagogik bilim va ko’nikmalarni shakllantirish	43
	3.1 Gimnastikada bilim va ko’nikmalarni shakllantirishni nazariy asoslari	43
	3.2 Saf mashqlari	45
	3.3 Umumrivojlantiruvchi mashqlar	55
	3.4 Erkin mashqlar	67
	3.5 Gimnastik uskunalarda bajariladigan mashqlar, sakrashlar va akrobatik mashqlar	71
	3.6 Musiqa jo’rligida o’tkaziladigan turli mashqlar	83
IV	X u l o s a	95
V	Amaliy tavsiyalar	97
VI	A d a b i y o t l a r	101

Muharrir U.Sattorov
Tehnik muharrir M.Sultonov

Bosishga ruxsat etildi 22.09.10. Qog`oz bichimi 60x84 1/16. Hajmi 6,75 fiz. b.t. 20-10 raqamli shartnoma. Adadi 100 nusxa. 363-son buyurtma.

O`zDJTI nashriyot-matbaa bo`limi, 100052, Toshkent sh., Oqqo`rg`on ko`chasi, 2-uy.

O`zDJTI bosmaxonasi, 100052, Toshkent sh., Oqqo`rg`on ko`chasi, 2-uy.

