

**RAXMATOVA NARGIZA
ABDINAZAROVNA**

MAKTABGACHA TA'LIMDA BOLALAR GIMNASTIKASI



**Toshkent
2024**

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI**

RAXMATOVA NARGIZA ABDINAZAROVNA

**MAKTABGACHA TA'LIMDA
BOLALAR GIMNASTIKASI**

(60110200 – Maktabgacha ta'lim yo'nalishi uchun)

Darslik

Toshkent
«Sarbon LLS»
2024

UO'K 373.2;796.4
KBK 74.10;75.6
R-39

RAXMATOVA N. A.. Maktabgacha ta'limda
bolalar gimnastikasi. Darslik. – T.: "Sarbon LLS", 2024. 150 b.

Muallif:

N.A.Raxmatova - CHDPU "Bolalar sporti" kafedrasi
o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

A.A.Abdullayev - Chirchiq davlat pedagogika universiteti
"Bolalar sporti" kafedrasi mudiri, PhD dotsent.

A.D.Xojimirzayev - NamDU Jismoniy madaniyat
nazariyasi va uni o'qitish metodikasi kafedrasi dotsenti, p.f.n.

UO'K 373.2;796.4
KBK 74.10;75.6

Mazkur darslik Davlat ta'lim standartlari va uning o'quv
dasturiga binoan 60110200 – Maktabgacha ta'lim yo'nalishlari
uchun mo'ljallangan bo'lib, unda badiiy gimnastika tarixi, badiiy
gimnastika mashg'ulotlarning metodik xususiyatlari, ta'lim
muassasalarida badiiy va badiiy gimnastika mashg'ulotlarini
tashkil etish hamda amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish
yuzasidan tavsiyalar keltirilgan.

ISBN 978-9910-9398-5-3

G'IZBEKISTON RESPUBLIKASI O'LIY TA'LIM,
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI

Kirish

Bugungi kunda jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini
shakllantirish, yoshlarni bo'sh vaqtlarini to'g'ri va samarali
tashkil etishda sportning o'rni beqiyos. Jismoniy tarbiya,
talabalar hayotiga tobora chuqurroq kirib bormoqda, chunki
u kishi salomatligini saqlash va mustahkamlash uni jismoniy
jihatdan rivojlantirish hamda bo'sh vaqtdan oqilona foydalanish
vositasi bo'lib kelmoqda. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya
mutahassislari xotin-qizlar mashg'ulotlarining tobora qiziqarli
yangi shakllarini izlab kelmoqdalar. Masalan, turli yoshlardagi
kishilarning sevimli mashg'ulotiga aylangan badiiy gimnastika
ana shunday izlanishlarning samarasidir.

Shuningdek, musiqa sadolari kundalik ertalabki gigienik
gimnastika mashqiga ham qandaydir raqsona tus beradi.
Shunday mashg'ulotlardan keyin har qanday kishi o'zida yaxshi
kayfiyat his qiladi, butun jismida yengillik va ko'tarinkilik
sezadi.

Xo'sh, badiiy gimnastikaning o'zi nima? Badiiy gimnastika
ko'p marta va tez sur'atda takrorlanadigan oddiy gimnastik
mashqlarning to'plamidir. Bu qandaydir buyumlar bilan ijro
etilishi yoki, musiqa ohanglari ostida bajarilishi mumkin.
Yuklama sur'ati va intensivligi yurak qisqarishi chastotasiga
qarab belgilanadi. Natijada faqat to'qimalar va boylamlar
mustahkamlanib, bo'g'imlar harakatchanligi va umurtqalar
egiluvchanligi yaxshilanibgina qolmay, organizm boshqa
tizimlari ham junbushga keladi.

Ommaviy mashg'ulotlarning qulay topilgan shakli badiiy
gimnastikadir. U oddiyligi va hammabopligi bilan ajralib
turadi. Kishilar o'z yoshlariga va sog'liqlariga qarab mashq
sur'atini mustaqil tanlashlari mumkin. Shuning uchun ham
ayrim mamlakatlarda u «aerobika» (yunoncha «aero» – havo
demakdir) deb yuritiladi.

«Aerobika» termini mashhur amerika olimi Kennet Kuper
nomi bilan bevosita bog'liqdir. U aerobik mashqlar va o'z-o'zini

nazorat qilish tizimini ishlab chiqqan. Kuper gimnastikaning foydaliligini inkor etmagani holda aerobik mashqlar tizimida uning o'rnini topa olmadi. Jismoniy tarbiyaning boshqa turlari kabi gimnastika afzalliklari hammaga ma'lum bo'lib, u mutahassislar tomonidan ham, mashqlarni bajaruvchilar tomonidan ham munosib baholangan.

Hamma gimnastika mashqlari yordami bilan kuchlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik kabi jismoniy fazilatlarini o'stirish mumkin deb hisoblaydi. Badiiy gimnastikaga kelsak shuni aytish kerakki, har bir mashqni bir necha bor takrorlash bilan musiqa sadolari ostida bir soat davomida muntazam qilingan harakat aerobikasi kabi fiziologik samarani beradi.

Shuning uchun keng aholi orasida badiiy gimnastika to'g'risida ham asosiy nazariy va amaliy bilimlarni tushuntira bilish muhim ahamiyatga ega.

Shu nuqtai nazardan quyida biz badiiy va badiiy gimnastika haqida hozirgi kunga qadar mavjud bo'lgan ma'lumotlarni tizimga solib berishga harakat qildik.

I BOB. BADIY GIMNASTIKA TARIXI

1.1. Badiiy gimnastika sport turi sifatida

Badiiy gimnastika ayollar sport turi sifatida ko'p yillar davomida shakllanib kelmoqda.

Taniqli Fransuz fiziologi va pedagogi Jorj Demeni (1850-1917 yillar) qizlar jismoniy tarbiyasini ilmiy asoslab berdi. U turli xil dinamik mashqlarni qo'llash, muskullarni cho'zish va bo'shashtirish mashqlarini, Raqs harakatidagi qadamlar anjomlar bilan mashq bajarish (cho'qmor, kaltaklar va boshqalar), egiluvchanlikni shakllantirish, epchillik, yaxshi qaddi - qomat, diqqatga sazovor va yumshoq harakat qila bilishni isbotlab berdi.

Bu sport turidan nazariy bilimlarni egallash ya'na bir boshqa Fransuz o'qituvchisiga tegishlidir - Fransis Delsarto (1811-1871 y). Dramatik san'atni o'rganish jarayonida shunday fikrga keldiki, insonning har bir hissiyoti belgilangan tana harakati bilan ko'zatiladi. To'pni tana harakatlarini amalga oshirish bilan tomoshabinda taassurot qoldirish mumkin ekan. Delsarto tomonidan kashf qilingan tana harakatlari jismoniy tarbiyada qo'llaniladigan, asosiy ommaviy gimnastik chiqishlarda musiqa ho'rliğida bajariladigan bo'ldi.

XIX-asr oxirida XX-asr boshlarida yashagan Jeneva konservatoriyasi professori Jak Dalkroz badiiy gimnastikaga asos soldi. U bu orqali diqqatga sazovor gimnastik harakatlar uchun liboslar moslagan. Dalkroz mashqning uchta guruhini ishlab chiqdi:

1. Badiiy harakatlar
2. Sulxni shakllantiruvchi mashqlar
3. Harakatni amalga oshirish shug'ullanuvchilarda musiqa va sulxni yaxshilash

1923-yil A.B. Lunagareniyga bag'ishlab xalq komissariati qoshida «Nafis harakatlar studiyasi» tashkil qilindi. Bu studiyaga

Z.D.Verbova rahbarlik qildi.

Studiyaning o'quv dasturiga badiiy gimnastika va Jan Dalkroz yaratgan Selfedjio o'rgatish kiritildi. Shuningdek nafslik, gimnastika, akrobatika, xoreografiya elementlari, erkin mashqlar kompozitsiyasi, anatomiya, biomexanikalar ham kiritilgan edi. Studiya o'rta maktab va texnikumlar uchun jismoniy tarbiya o'qituvchisi tayyorlar edi.

Yuqori malakali mutahassislar tayyorlash uchun jismoniy madaniyat institutida, Moskvada 1934 yil M.T.Okuneva rahbarligida badiiy harakat va akrobatika kafedrası tashkil qilingan edi.

Shu yili Leningrad shahridagi jismoniy madaniyat institutida (Lestgaft nomidagi) birinchi marta badiiy harakat maktabi tashkil etildi.

1945 yilda butun ittifoq jismoniy madaniyat va sport ishlari qo'mitasi sa'y harakati bilan sobiq ittifoq vazirlar mahkamasida konferentsiya o'tkazildi. Sport yo'nalishidagi ayollar gimnastikasini rivojlantirish to'g'risida qaror va bunda ayollar gimnastikasini «Badiiy gimnastika» deb atalishi qabul qilindi.

1946 yil 22 oktyabrda Butun ittifoq qo'mitasining buyrug'i bosib chiqarildi. Bunda Yangi sport turi sifatida rasmiy suratda «Ayollar uchun badiiy gimnastikaning rivojlanishi» sarlavhasi bilan e'lon qilindi.

Badiiy gimnastikaning birinchi rivojlanish davri 1947 - 1963 yillarga to'g'ri keladi.

Birinchi musobaqa ko'rinishidagi chiqishlar 1947 yili 1 - Tallin shahrida o'tkazildi, 1948 yili 2 - marta Tbilisida, 1949 yili 1 - jamoa birinchiligi o'tkazildi. Dasturlar, yuklamalar, talablar, sport ustaligiga talablar 1954 yilda kiritilib tasdiqlandi.

1963 yildan 1978 yilgacha ikkinchi rivojlanish davri hisoblanadi. 1963 yildan boshlab ittifoq gimnastikachilari xalqaro turnirlarda va jahon chempionatlarida ishtirok etishdi. 1978 yilda Yevropa chempionati o'tkazildi. Shundan boshlab

butun Dunyo bo'ylab badiiy gimnastika sport turi sifatida mashxur bo'lib ketdi. Buning davomchisi olimpiya o'yinidagi o'rni hisoblanadi. 1967 yildan boshlab sport ustaligi uchun 5 ta anjom bilan chiqish qabul qilindi va belgilab qo'yildi. Bular arg'amchi, koptok, gardish, cho'qmor, va lentalaridir.

1.2. Badiiy gimnastika tushunchasi

Nozik harakat va latofat, egiluvchanlik va epchillik - barchasi ajoyib birikish natijasidir. Musiqachi ovozlarni o'zaro mos (garmonik) sulxni zabt etgandek, gimnastikachi ham nafs, nafosatli harakatlari bilan faxrlana oladi. Biz sport gimnastikasida ham erkin mashqlarda xuddi shunday harakatlarni ko'rishimiz mumkin.

Nima uchun turlicha badiiy gimnastika deb nomlanadi?

Badiiy gimnastika - bu nozik harakat va latofat, egiluvchanlik va epchillikdir.

Ha, tashqi o'xshashlik bor, lekin mavjud farqlarga ham ega. Badiiy gimnastikada murakkab kuch ishlatish va akrobatik elementlar va bog'lashlar farq qiladi.

Anjomlarsiz erkin mashqlardan tashqari gimnastikachilar yana turli anjomlar bilan mashq bajaradilar: koptok (Myach) bilan gardish (obrach), arg'amchi (skakalka), cho'qmor (bulava) va lenta bilan hamda bir biriga mos bir xil harakat talab qiladigan sinxron harakatli mashqlarni guruhli chiqishlarda bajarish bilan farqlanadi.

Shuning uchun badiiy gimnastika harakat go'zalligi va u ritm, sulhni his qilishni shakllantiradi.

Badiiy gimnastika mashg'ulotlari sport zallarda va sahnada, barcha turli xil xonalarda, keng yo'lakda, sport maydonlarida va hattoki o'rmon zallarida ham o'tkaziladi.

1.3. Jarohatlanishning oldini olishda yangi badiiy gimnastika mashqlarini o'rgatish usuliyoti

2003 yil 2 fevralda Germaniyaning Bremen shahrida «Badiiy gimnastikaning navbatdagi konferensiyasi» bo'lib o'tdi. Konferensiya tashkilotchisi Yevropa badiiy gimnastika federatsiyasi va uning prezidenti Xayde Bruneder bo'ldi. Konferensiyada 22 mamlakatdan 85 nafar murabbiy ishtirok etdilar.

Konferensiyada ko'pchilik mamlakat ma'ruzachilarining faoliyatlari tinglandi, jumladan: guruhli mashqlar bo'yicha Italiya bosh murabbiysi, Ispaniya terma jamoasi psixologi (Ruxshunosi), Bolgariya bosh murabbiysi va rossiyalik ikki yetakchi mutahassislar. Bundan tashqari olimpiada o'yinlari g'olibi rossiyalik Yuliya Bareunovanning murabbiysi Vera Silaeva konferensiyada o'z ma'ruzasi bilan ishtirok etdi.

So'nggi ma'ruzachi Rossiyada xizmat ko'rsatgan murabbiy Larisa Vladimirovna Lebedevaning ma'ruzasi barchani o'ziga jalb etdi va badiiy gimnastika muammolari to'g'risida o'ylashga majbur qilib qo'ydi.

U o'z nutqida jarohatlanishning oldini olishda yangi badiiy gimnastika mashqlarini o'rgatish usuliyoti to'g'risida so'z yuritdi. Turlyanlar (bir oyoqni orqadan yarim ko'tarib orqaga aylanish) ni egallashda tayyorlov va yetakchi mashq elementlarini va murakkab sakrashlarni ko'rsatib berdi.

Muskullar (relaksatsiyasi) uchun mashqlar to'g'risida videotasmadagi yozuvlarni namoyish etdi. Jismoniy tayyorgarlik to'g'risida ma'ruza o'qidi va ko'plab savollarga ijobiy javob berdi.

Birinchi ma'ruzadan so'ng darrov ko'plab yetuk mamlakat murabbiylari hayron bo'lib savol bilan murojaat etishdi; bunday topilma va texnikalar bilan har kim o'rtoqlashmaydi, xatto «Davlat siri» darajasida saqlashini aytishdi. Afsuski bu haqiqat, ko'pchilik murabbiylar o'z topilmalari va bilimlarini

amaliyotga kashf etishadi, lekin uni o'rtoqlashish tugul hatto o'z o'quvchilariga o'rgatishmaydi. Buni eng katta gunoh, deb o'ylayman, deydi Lebedeva. U yana o'z so'zida, men nimaiki bilsam barchasini aytib berishni vazifam, deb bilaman deydi.

Hozirgi kunda zamonaviy badiiy gimnastika barchani bezovta qilib kelmoqda ya'ni jarohat xavfli mashqlar paydo bo'ldi, to'liq kompozitsiyali elementlar ko'paydi, energiya sarfi ortdi. Kompozitsiya davomiyligi 30 yil avval qanday bo'lsa shundayligicha ya'ni 1,5 minutligicha qolib ketdi. Sport ustaligi uchun bajariladigan 300 % ga ortib ketdi, lekin bajarish uchun ajratilgan vaqt hamon 1,5 minutligicha qolib ketdi.

Menimcha sport turi sifatida «Badiiy gimnastika» bilan duch kelgan qizaloq shug'ullanadigan davr o'tdi. Bu 10 - 15 yil avvalgi gimnastika emas.

Bugun bu eng qiyin sport turlaridan biri deb hisoblayman.

Yosh sportchilarni sakrashda boshlarini orqadan belga tekkizishlarini, 180° gradusga burishlarini, oyoqlarni keng shpagat holatini ko'rib aqlim lol qoladi. Faqat havaskor tushunmaydi buni ya'ni, bunga qanday mehnat orqali erishiladi va ba'zi bir yosh sportchilarni kelajakda nima kutayotganini.

Ma'lumot uchun:

- Xoreografiya maktablarida faqat 10 yoshgacha bo'lgan bolalar qabul qilinadi. Shuningdek, yosh organizmning fiziologik - anatomik alohida asoslari orqali, bundan tashqari ruhiyatiga va kuchli tibbiyot tekshiruvi asosida qabul qilinadi.

Yassi oyoq, umurtqasi qiyshaygan, tekis umurtqali, ko'zida nuqsoni bo'lsa va boshqa kasallikdagi bolalar qabul qilinmaydi.

4-5 yoshli bolalarni badiiy gimnastikaga olib kelishadi va qo'rqamanki yaqinda emizikli bolani ham olib kelishmasa. Hozir 10 yoshgacha bo'lgan ko'plab qizchalar katta hajmdagi elementlarni bajarishga ulgurmoqdalar. Eng yuqori egiluvchanlik talablarini ham bajara olishmoqda va 14 - 16 yoshda - sportni tashlab ketishayapti, yoki tabiat xatoni kechira olmaydi.....

- Balerinalardan bunday «aqlga sig'maydigan amplituda» talab qilinmaydi, (180 gradusdan tashqari), bu esa bugun amaliyotga barcha sportchilarda bor.

Ba'zi bir bolalar hatto mutaxassislar «Xazil» tariqasida yoki ko'z - ko'z qilish maqsadida ota-onalarga, murabbiylarga «patalogo-anatomik egiluvchanlik» ni namoyish etishadi (tos-bel qismlarida 275 gradus amplituda hosil qilishadi), o'ylashmaydiki bu nogironlikkacha borib yetishini. Sport juda ajoyib, lekin sport faoliyati ham doim tadqiqot asoslari bilan bog'liq. Bugun men bir narsaga e'tibor bermoqchiman, yaqindagina chiroyli bo'lgan ayollar badiiy gimnastikasi, endi juda ham qiyin sport turiga aylandi. Qaysi sport turida bunday texnik mahoratlar talab etiladi.

1. Yuqori egiluvchanlik, sirkda stol ustida plastik etyud namoyish etish uchun egiluvchan qizlarni 100 lab odamlar ichidan qidirishadi.

Badiiy gimnastikada barcha qizlar 100% egiluvchanlikni namoyish yetishmoqda.

2. Aylanma harakat tayyorgarligi. Ko'pchilik balerinalar juda qiynalishadi. Gimnastikachi qizlar nafaqat 360° gradus, balki 72° va 1080° gradus va murakkab tezlikda aylanish harakatida oyoqlarni shpagat holatida ushlab harakat qila oladilar.

3. Sakrovchanlik. Portlovchi kuch namoyishi.

Ko'plab xalq raqs o'yinlarida, raqslarida sakrab tizzada tushish elementlari bor, lekin bu holatda ular xavfsizlik, tizza himoyalovchi yumshoq maxsus bog'lamdan foydalanishadi. Lekin gimnastikachi qizlar yalang'och oyoq bilan turli aylanish, sakrashlardan tizzalarida tusha oladilar, bu juda ham murakkab mashq. Muvozanat va og'irlik markazini ushlay bilgan odamgina og'riqsiz sakray oladi.

Men oynai jahonda bir ko'rinish guvohi bo'ldim:

Hindistonlik bir dorboz yigit, chuqurlik ichida yotgan timsohlarga jarlik ustidan tortilgan arqonda yurib qurbaqa

tashlamoqda. Timsohlar bor kuchi bilan yuqoriga sakrayapti dorboz yigit oyog'i ostidagi arqon bilan timsohlar orasidagi masofa hech qancha emas.

Timsohlar har sakraganda tomoshabinlarni qattiq xayajon va qo'rquv bosayapti. Shu holatda dorboz ahvolini tushunish qiyin emas, lekin u eng baxtli inson. Chunki bu holatni u o'zida amaliy xis qilmoqda. Bunday baxt va bu holat hammaga ham nasib etavermaydi.

Bu bilan nima demoqchiman? Badiiy gimnastikani o'rgatuvchi inson bu sohada o'ta bilimli va har bir holatni o'rgatishdan avval o'zida his qila olishi kerak. Shug'ullanuvchi ham mashqlarni yodlashi emas balki har bir harakatni his qilishi, seza bilishi lozim.

Bunday qobiliyat esa hammaga ham berilavermaydi.

Hozirgi zamonaviy badiiy gimnastikani o'rgatishda nafaqat shug'ullanuvchilar, balki murabbiylar malakasini oshirish ham katta o'rin tutadi.

Hozirgi kundagi kollejlarda tanlash uch bosqichda amalga oshiriladi.

1-guruh. Bu guruhga - kerakli jismoniy sifatlarga ega bo'lgan, murakkab - qiyin elementlarni bajara oladigan qizlar qabul qilinadi.

2-guruh. Buguruhga-talabqilinadigan jismoniysifatlardan biron biriga ega bo'lgan, o'rtadan quyiyoq, egiluvchanligi bor qizlar qabul qilinadi.

3-guruh. Bu guruhga - yengillashtirilgan dasturda ishlay oladigan, quyi harakat va egiluvchanlikka ega bo'lgan qizlar qabul qilinadi va ularga alohida yordam beriladi.

Barcha qizlar ham birinchi guruhda bo'lishni xohlaydilar, lekin ularga alohida tushuntirish ishlari olib boriladi, toki ular o'ksinib qolmasin, sportni tark etmasin. Har bir mashq ular bilan hamjixatlikda ishlanadi.

Hozirgi kunda respublikamizda kuchli sportchilar barcha sport turidan mavjud, ammo kuchli mutahassislar kamayib

bormoqda.

Respublikamizda oliy o'quv yurtlarining jismoniy madaniyat va sport turlarini o'qitish fakultetini tamomlagan deyarli 95 % talabalar alohida sport turlaridan faoliyat yurgiza olmayaptilar. Mustaqil ish olib bormayaptilar. Bu o'quv jarayoni sustligidan emas albatta, balki maxsus nazorat guruhlari yo'qligidan deb bilaman. Avvallari alohida sportchilarni sog'ligi bilan, jismoniy sifatlarini tekshiruvchi nazorat guruhi, alohida shtatda faoliyat yuritishgan. Tibbiy nazorat ham alohida tekshiruv ishlarini olib borgan.

Nazorat savollari:

1. Taniqli Fransuz fiziologi va pedagogi Jorj Demeni nechanchi yili qizlar jismoniy tarbiyasini ilmiy asoslab berdi.
2. Badiiy gimnastikaning ikkinchi rivojlanish davri qaysi yillarga to'g'ri keladi.
3. Badiiy gimnastikaga kim tomonidan asos solindi
4. Nima uchun turlicha badiiy gimnastika deb nomlanadi?
5. Dalkroz mashqning nechta guruhini ishlab chiqdi?

Mazvuni o'zlashtirishda qo'llaniladigan pedagogik texnologiyalar.

"Bumerang" metodi.

Mavzular mazmuni				
1	2	3	4	5

Izoh: Bu metod texnologiyasi tanqidiy fikrlash, mantiqni shakllantirishga imkoniyat yaratadi, xotirani g'oyalarni, fikrlarni, dalillarni yozma va og'zaki shakllarda bayon qilish ko'nikmalarini shakllantiradi.

II BOB BADIY GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINING METODIK XUSUSIYATLARI

Badiiy gimnastika bilan guruh bo'lib yoki mustaqil shug'ullanish mumkin. Albatta, guruh mashg'ulotlari harakatlarni bor kuch bilan ijro etishga undaydi, o'zaro fikr almashishdan kishi rag'batlanadi. Mustaqil mashg'ulotlar shaxsiy intizomni talab etadi. Mashg'ulotlarning samarasi shug'ullanuvchilar katta xohish, yuqori shiddat bilan, ko'tarinki ruhda mashqlarni ijro etish orqali erishiladi.

Ilmiy tekshirishlar orqali tasdiqlangan badiiy gimnastikaning samarasiga erishish uchun, mashg'ulotlar haftasiga 5-6 marta 15-20 minutdan, yoki haftasiga, 3marta 30-45 minutdan yoki 2marta 45-60 minutdan o'tkazilishi kerak. 3-4 oy mashg'ulotlardan so'ng ko'rinarli natijaga erishish mumkin: Ish qobiliyati oshadi, tana og'irligi kamayadi, kuchi, bo'g'in harakatchanligi oshadi.

Yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlar 90 minutdan davom etish mumkin. Badiiy gimnastika bilan ishdan so'ng shug'ullangan maqsadga muvofiq. Siz uchun qulay bo'lgan bo'sh vaqtda ham shug'ullanish mumkin, faqat mashg'ulotdan keyin biroz dam olish zarur.

Badiiy gimnastika mashg'ulotlarini turli yoshdagi kishilar: maktab o'quvchilari talabalar, ishchilar, xizmatchilar, xotin-qizlar singari erkaklar bilan ham o'tkazish mumkin. Badiiy gimnastika zaryadka, fizkulpauza, sport razminkasi (10-15 minut)(yoki dars) (25-30, 45-60 minut) shaklida o'tkaziladi. Har qanday majmua o'tkazishda 15 yoki 60 minutlik mashg'ulot bo'lsa ham ma'lum struktura saqlanadi. Ya'ni, tayyorgarlik asosiy va yakunlovchi qismlar.

Birinci - tayyorgarlik qism 5-10 minut davom etib, terlagan holatgacha yaxshilab badan qizdirishni hal etadi. Bunda o'tirib turishlar, engashishlar va qo'l harakatlari, engashib oyoqlar bilan tashlanishlar, yurish, yugurish qo'llaniladi.

Ikkinchisi – asosiy qism uzoqroq davom etadi. Mashg'ulot uchun ketgan vaqtning 80-85% ni olib bir necha qismdan (odatda 2tadan 6tagacha) iborat bo'ladi. Mashq serialarining soni mashg'ulotning davom etish, shug'ullanuvchilarning tayyorgarligi, yoshiga bog'liq bo'ladi. Mashg'ulot 15-20 minut davom etganida ikki qismli shakl qo'llaniladi. Birinchi qism bo'yin, qo'l, yelka bo'g'ini, gavda va oyoq uchun belgilangan mashqlar.

Ikkinchi qism yugurish mashqlari.

Darsning yakunlovchi qismida muskullarni bo'shashtirish, nafasni rostdash mashqlari qo'llaniladi. Organizm tiklashning psixologik metodlari masalan, autogen trenirovka qo'llaniladi.

Tayyorgarlik qismida YQT (yurak qisqarish tezligi) maksimal yurak urishining 60-65% tashkil etadi. Asosiy qismda maksimal yurak urishining 80-85% tashkil etadi, ayrim hollarda esa, maksimal yurak urishga yaqinlashadi.

Badiiy gimnastika mashg'ulotlari muayyan shug'ullanuvchilar uchun tavsiya etiladigan maksimal yurak urishining 65-90% ga teng keladigan shiddatdagi nagruzka bilan o'tkazilishi kerak tabiatli, shug'ullanishni endi boshlovchilar uchun nagruzkaning hajmi maksimal yurak urishidan 60% ni yaxshi tayyorgarlikga ega bo'lganlar uchun 75-80% tashkil qiladi. Mashg'ulot xaftasiga 2-9 marta 30-45 minutdan, nagruzkaning shunday shiddatligida o'tkazilsa, yarim yildan so'ng aniq ijobiy samara beradi.

2.1. Sog'lomlashtirish guruhlarida badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilish

Katta yoshli aholining jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan shug'ullanishlarining keng tarqalgan formalaridan biri – sog'lomlashtirish guruhlaridir. Bunday guruhlarda muntazam qatnashayotganlar salomatliklarining yaxshiligi, ish layoqati yuqoriligi, har xil turdagi zo'riqishga moslashuvchanliklari

bilan ajralib turadilar. Yugurish bilan badiiy gimnastikani qo'shib olib boruvchi kishilar yaxshi natijalarga erishmoqdalar. Jismoniy aktivlikning bu turlari bilan individual jismoniy-psixologik imkoniyatlariga qarab hamma yoshdagi kishilar shug'ullanishlari mumkin. Mamlakatimizda sog'lomlashtirish guruhlarida yoshlaridagi tafovut 10 yildan oshmagan kishilar qatnashadilar. Ayollar uchun 35 yoshdan 54 yoshgacha bo'lgan o'rta yoshlilar guruhlariga, 55 yoshdan 65 yoshgacha va 65 dan 75 yoshgacha bo'lgan hamda 75 yoshdan yuqori bo'lgan qariyalar guruhlariga mavjud. Erkaklar uchun ham o'rta yoshlilar (40-49, 50-59 yosh), keksalar (60-66, 67- 74 yosh), qariyalar (75 yoshdan yuqori) guruhlariga mavjud. 91 yoshdan yuqori bo'lgan erkaklar va xotinlar uzoq yashovchilar guruhiga kiradi.

Har bir yosh guruhining ishi oldindan planlashtiriladi, o'quv materiallarini taqsim qilish hamda o'tkazishi oqilona tashkil qilinadi.

Har bir yosh guruhining o'quv materialini planlashtirishda sog'lomlashtirish mashqlari shakllaridan biri sifatida badiiy gimnastika planga kiritiladi. O'rta yoshlilar uchun badiiy gimnastika majmuasi mushaklarning barcha guruhlariga jismoniy zo'riqishning baravar taqsimlanishini ta'minlashi kerak. Turli yoshda jismoniy sifat hamma ham baravar pasayib bormasligini e'tiborga olish kerak. Shu sababli o'qituvchi mashqlarni tanlashda bu mashqlar organlar holatida va organizm tizimiga qanday ta'sir ko'rsatayotganini bilishi kerak. Ayniqsa, nafasni ushlab turadigan tezkor mashqlarni qo'llashda ehtiyot bo'lish lozim. Mashqlar sekin-asta qiyinlashtirib borilib, nafas va mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlar qo'llanadi.

Mashg'ulotga yurish va yugurish bilan almashib turiladigan 30 tadan 50 tagacha mashq kiritish tavsiya etiladi. Ba'zi mashqlar sonini qisqartirish maqsadga muvofiqdir. Bunday hollarda guruhning tayyorgarlik darajasi, qatnashuvchilarning yoshi, mashqning, mashg'ulot vazifalarining qiyinligiga qarab, takrorlash soni ko'paytiriladi. Majmuadagi har bir mashqni 4-6

marta takrorlash kerak. Ko'proq mashq qilish bilan takrorlashni 8–20 marta yetkazish mumkin.

O'rta yoshlilar guruhida mashqlarni 15–30 minut davomida uzluksiz bajarish mumkin. Mashqning sur'ati jismoniy "tayyorgarlik va qatnashuvchilar organizmining funksional imkoniyatiga muvofiq kelishi kerak. Mashg'ulot jarayonida ohista, o'rtacha tezlikda va tez sur'atda bajariladigan mashqlarni almashtirib turish maqsadga muvofiqdir. Mashqlarni almashtirib turishda harakat sferasi, egiluvchanlik rivojlanadi, harakatlarning erkin emasligi pasayadi, bir harakatdan ikkinchisiga o'tish yengillashadi.

Mashq davomida jo'r bo'layotgan musiqaning ritmliligi qon va to'qimalarda modda almashinuviga yaxshi ta'sir ko'rsatadi, ish va dam olishning baravar almashib turishini ta'minlaydi, qatnashuvchilarning faolligini oshirib, ularning charchog'ini yozadi.

Badiiy gimnastika jarayonida muntazam meditsina nazorati va doimiy o'z-o'zini kuzatib borish majmuasga tuzatishlar kiritishga imkoniyat beradi.

Keksa kishilar uchun mo'ljallangan badiiy gimnastika mashg'uloti metodikasiga uzluksiz bajariladigan mashq muddati 3–6 minutdan oshmasligi, mashq sur'atining unchalik yuqori emasligi, pauzasiz, nafas harakati hisobiga bir mashqdan ikkinchisiga o'tish, mashg'ulot jarayonida doimo meditsina nazoratida bo'lish, kun davomida o'z-o'zini kuzatish kabilar kiradi. Pulsning o'zgarib turishini e'tiborga olib badiiy gimnastika zo'riqishida quyidagi ko'rsatkichga rioya qilish kerak: ertalabki puls minutiga 60–70 urishi, kunduzgi, puls – 68–72; zo'riqish paytida maksimal puls minutiga 110–120 urishi, zo'riqish yo'qolgandan so'ng tiklanish muddati – 3 minut davom etishi kerak.

Keksa kishilar uchun mashqlarni takrorlash soni cheklanmasligi kerak. Mashqlarni ko'p marta takrorlash organizm qobiliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, negativ funksiya

va harakat analizatorlari shartli reflektor bog'liqligini yuzaga kelishiga hamda mustahkamlanishiga yordam beradi va ijobiy dinamik stereotiplarni shakllantirib, nisbatan uzoq mushak zo'riqishini o'tkazadi.

Tana holatini o'zgartirib turish ham katta ahamiyatga ega. Qator mutahassislar kekse shaxslar uchun turish, o'tirish, yotish, turish mashqlarini takrorlashni tavsiya qiladilar. Bu mashqlarni keskin almashtirish ba'zan yurak-tomir tizimi faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun turish, yotish, o'tirish holatidagi mashqlarni yengil yugurish, tinchlantiruvchi mashqlar bilan qo'shib olib borilsa yaxshi natija beradi.

2.2. Yilning turli faslida badiiy gimnastika bilan shug'ullanish

Agar kishi jismoniy tarbiya bilan hech qachon shug'ullanmagan bo'lsa, jismoniy tarbiyani badiiy gimnastikadan boshlashi mumkin emasligini olimlarimiz tadqiqotlari ham ko'rsatmoqda. Organizm oldindan tayyorlanishni talab qiladi. Yurish, sekin-asta yugurish, oy oralatib oddiy gimnastika mashqlari qilib borish shug'ullanuvchilarga zarur harakat ko'nikmalari hosil qilib, yana ham intensiv nagruzkaga tayyorlanishlariga, badiiy gimnastika majmualarini bajarish texnikasini yaxshi egallashlariga yordam beradi.

Badiiy gimnastika majmuasini tuzishda shug'ullanuvchilariing yoshi, tayyorgarlik darajasi, ularning qiziqishlari, ixtisoslari va boshqa yana ko'p omillar bilan birgalikda faslni ham hisobga olish kerak.

Qishda, bahorda kishilar odatda kam harakat qiladilar. Ko'pincha hamir tomoq, kartoshkali, qovurilgan ovqat iste'mol qilinishi tufayli tananing og'irligi oshadi. Shu sababli «qishki» majmua ko'proq intensiv va uzoq davom etadigan (45–60 minut) bo'lishi kerak.

«Qishki» majmuaga organizmning optimal puls reaksiyasini ta'minlaydigan oyoqni bukib harakat qilish, yugurish, tez sur'atda sakrash kabi mashqlarni kiritish lozim. Bundan tashqari maxsus tanlangan mashqlar qishki sport turlari bilan mashg'ul bo'lganda ko'p zo'riqish yuklatilgan mushak va muskullarning ishga tushishiga yordam beradi. Shu munosabat bilan bir qancha mashqlar imitatsion harakterda bo'lishi lozim.

Bahorgi-yozgi mavsumda o'quv-mashq mashg'ulotlarini tuzishda meteorologik shart-sharoitni, havoning yuqori temperaturasiga shug'ullanuvchilarning individual chidamliligini hisobga olish kerak.

Mashg'ulot muddati 30–40 minutdan oshmasligi kerak. Majmuaga relaksatsiya (bo'shashtiruvchi) mashqlarni ko'proq kiritish lozim.

Mashq mashg'ulotlarini mumkin qadar ochiq joyda, bahavo maydonlarda o'tkazgan ma'qul. Shuni qayd etish kerakki, iqlim omillari, birinchi navbatda quyosh radiatsiyasi organizmning butun retseptor maydoniga ta'sir ko'rsatadi. Ularning bunday ta'siri organizm uchun juda muhimdir, chunki bu omillardan chiniqtirish omillari sifatida foydalanish kerak bo'ladi. Shuning uchun yoz paytlarida mashqni quyosh nurlari bilan qo'shib olib borish tavsiya etiladi.

Yoz paytlarida uzluksiz mushakli ishlarni uzoq davom ettirmaslik lozim, chunki bunday ishlar termoregulyatsion mexanizmlar zo'riqishiga olib keladi. Shuning uchun vaqti-vaqti bilan soyaga o'tib qisqa muddatli tanaffuslar (gipotermik pauzalar) qilib turish lozim.

Issiq kunlarda mashg'ulot o'tkazgandan keyin o'z ustidan sovuq suv quyish tavsiya etilmaydi, chunki kishi sovuq suvdan keyin bir oz tetiklansada, tezda lanj bo'ladi, bo'shashib ketadi.

Issiq vaqtlarda organizmda issiqlik muvozanatini saqlab turishda badiiy gimnastika mashg'ulotlarda kiyim muhim rol o'ynaydi. Kiyim badanda erkin turishi va yengil bo'lishi, havoni

yaxshi o'tkazishi, terni tez shimib olib, uni sekin bug'latishi lozim. Bunday kiyim shtapel va ip gazlamalardan tikilgani ma'qul. Mashg'ulot uchun bosh kiyimi boshni va ko'zni quyosh radiatsiyasidan himoya qilishi (agar mashqlar ochiq havoda o'tkazilayotgan bo'lsa), yengil, bir oz namli va havo o'tkazadigan bo'lishi kerak.

Jazirama issiq kunlari to'g'ri ovqatlanish rejimi ham muhim o'rin tutadi.

Haddan tashqari ko'p va pala-partish suyuqlik iste'mol qilish chanqoqlikni bosmaydi, balki kishi organizmiga va uning sport qobiliyatiga yomon ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun yoz kezlari cheklangan ovqatlanish rejimiga rioya qilgan ma'qul. Ko'pincha chanqoqlik og'iz ichidagi shilliq parda qurib qolganda paydo bo'ladi. Shunday kezlarda og'izni chayib tashlash chanqoqlikni kamaytiradi. Nordon konfet shimish, olma yeyish ham mumkin. Og'izni juda ham sovuq suv bilan chayish yaramaydi. Og'iz chayiladigan suv harorati havo temperaturasidan sal past bo'lishi kerak.

Mashg'ulotdan so'ng choy ichish tavsiya etiladi. Shuningdek sok, kvas, gazli suv, ho'l mevalar ham iste'mol qilsa bo'ladi.

Tavsiya etilgan usullardan majmua foydalanish yilning issiq vaqtida badiiy gimnastika mashg'ulotlarini sog'lomlashtirish sari yo'naltirishni kuchaytirishga imkoniyat beradi.

Yurak-tomir va nafas tizimsiga ta'sir ko'rsatish, tayanch-harakat apparatini mashq qildirish, nerv tizimsiga ta'sir ko'rsatish (bo'shashtirish) kabi funktsional yo'nalishlar salomatlik uchun juda muhim ahamiyatga egadir.

Umuman, hozircha bizga ma'lum adabiyotlarda badiiy gimnastika mashg'ulotlarining yetarli aniqlikdagi medik-biologik asoslari yo'q. Adabiyotlarda tavsiya etilayotgan majmualar o'z yo'nalishi jihatidan turlicha bo'lib, shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sirning juda ham keng diapazonini ko'rsatadi.

Nazorat savollari:

1. Badiiy gimnastikaning samarasiga erishish uchun, mashg'ulotlar xaftasiga necha marta o'tkazilishi lozim.
2. Siz uchun qulay bo'lgan bo'sh vaqtda ham shug'ullanish mumkinmi.
3. Tayyorgarlik qismida YQT (yurak qisqarish tezligi) maksimal yurak urishining qancha % tashkil etadi.
4. Mamlakatimizda sog'lomlashtirish guruhlarida yoshlaridagi tafovuti haqida qanday fikrdasiz?
5. Majmuadagi har bir mashqni necha marta takrorlash kerak.

Mazvuni o'zlashtirishda qo'llaniladigan pedagogik texnologiyalar.

"Zanjir" metodi

Badiiy gimnastika–lenta–kaptok–obruvch– 30 ta so'zga qadar (10-15 daqiqa vaqt beriladi)

Izoh: Bu metod badiiy gimnastika faniga taalluqli so'zlarni o'z ichiga olib talabalarni fikrlash faoliyatini tezlashtiradi, intellektual aqliy salohiyatini, taffakurini ishga soladi. Bevosita talabalar fikrini badiiy gimnastika mashg'ulot jarayonlariga yetaklaydi. Talabalarning bilimini baholanishi: 27-30 ta, "5" baho, 20-26 ta "4" baho, 13-19 ta "3" baho qo'yiladi.

III BOB BADIY GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARI METODIKASINING O'ZIGA XOS TOMONLARI

Badiiy gimnastika organizmga umumiy ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulotga qarab u mashqli va sog'lomlashtirish samarasiga ega bo'ladi. Mashg'ulotlar ko'lam va intensivligi qatnashuvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarligi va qay darajada mashq qilganligiga qarab turlicha bo'ladi. Shu tufayli ham aholining turli yoshdagi guruhlar bilan badiiy gimnastika mashg'ulotlari o'tkazilayotganda bu xususiyatlarni e'tiborga olish lozim.

3.1. Maktabgacha yoshdagilar

Bolalar bog'chasi dasturining jismoniy va musiqaviy tarbiya bo'limida bolalarning harakatini rivojlantirish ishlari nazarda tutiladi. Dastur asosiga badiiy harakat va musiqa layoqatini hamda shu asosda kuy eshitish va ritm hissiyatini rivojlantirish sohasida amaliy ko'nikmalarni o'rgatish kiradi. Dastur musiqaviy-badiiy harakat degan maxsus bo'limga ega.

Bolalarda to'g'ri harakat ko'nikmalarini shakllantirish va rivojlantirishda badiiy gimnastika ko'p yordam beradi. U oddiy harakatlar, raqs, gimnastika, yugurish, sakrash, umumiy rivojlantirish mashqlarini o'z ichiga oladi. Mashqlarni qayta-qayta takrorlashlari tufayli bolalarda sekin-asta asosiy harakatlar – yurish, yugurish, sakrash va shu kabilarda malaka hosil bo'lib boradi. Shu bilan birgalikda gavda to'g'ri shakllanadi, qo'l va oyoq musiqa ohangiga muvofiq harakat qilishga o'rganadi. Mashg'ulotda yengil, quvnoq, ritimli va ayniqsa bolalarga tanish musiqa tanlay bilish lozim.

Badiiy gimnastika asosini umumiy rivojlanish mashqlari tashkil qiladi. U maktab yoshigacha bo'lgan bolalar jismoniy tarbiyasi umumiy tizimida muhim o'rin tutib, birinchi navbatda ularning salomatliklarini mustahkamlashda, yosh bolalar

organizmini chiniqtirishda zarur vosita hisoblanadi. Mashqlarni muntazam takrorlash natijasida hayotda zarur bo'lgan o'ziga xos harakat malakasi hosil bo'la boradi.

Badiiy gimnastika nafas organlari rivojlanishi uchun ajoyib vositadir. Harakatlarning ritmligi to'g'ri nafas olish ko'nikmasini shakllantirishga imkoniyat beradi, bu esa nafas olish va chiqarish kuchi va muddatini, shuningdek harakat strukturasi bilan nafas olish chastotasini yo'naltirishga o'rgatadi.

Bola organizmi kislorodga to'ymagan bo'ladi, chunki o'sish va to'qimalar rivojlanishiga ko'p quvvat kerak bo'ladi. Zotan unda kislorodga ehtiyoj katta, bolaning nafas apparati esa hali yaxshi shakllanmagan. U entikib nafas oladi. Ozgina jismoniy zo'riqishda ham uning nafasi qisiladi, nafas olishini u harakat karakteriga moslay ololmaydi. Bularning hammasi uning chuqur nafas olishiga xalaqit beradi. Bu fiziologik xususiyatni e'tiborga olib, maktab yoshigacha bo'lgan kichik guruhdagi bolalar bilan badiiy gimnastika mashg'ulotlari o'tkazish maqsadga muvofiq emas.

Maktab yoshigacha bo'lgan katta guruhdagi bolalar bilan badiiy gimnastika mashg'ulotlari o'tkazish nafas tizimini takomillashtiradi, yurak mushaklarini chiniqtiradi, yurak urish ko'lamini o'stiradi, nerv tizimini rivojlantiradi. Reaksiya, koordinatsiyaning tezkorligi, o'z harakatlarini anglash bolalarni har jihatdan boyitadi, aqlini peshlaydi.

5-7 yoshdagi bolalar bilan badiiy gimnastika mashqlarini haftada 2 marta o'tkazish kerak. Mashg'ulotlar muddati 25-30 minut bo'lishi mumkin. Mashqlar majmuasi 4 martadan 8 martagacha qaytariladigan 40 ga yaqin mashqlarni o'z ichiga oladi. Mashqlarning ana shunday xilma-xilligi shu yoshdagi bolalar ruhiyati xususiyatiga mos keladi. Bir qolipdagi harakatlar bolalarni tezda charchatib qo'yadi, shu sababli majmua uchun mashq tanlashda alohida e'tibor berish kerak. Har bir mashg'ulotda bolalarga tanish bo'lmagan bir, ikki xil mashq kiritish lozim. O'tgan mashg'ulotlardagi mashqlarni

takrorlashda musiqaga e'tibor berish kerak chunki musiqa bola hissiyotiga tez ta'sir qiladi, bolada ma'lum kayfiyat tug'diradi. Shuning uchun aynan bir xil mashqlarni turli xil musiqa sadolari ostida o'tkazish zarur. Musiqa ta'siri ostida bolalarning yosh chegarasi doirasida ifodali harakat yuzaga keladi.

3.2. Maktab yoshi

Kichik maktab yoshidagi bolalar badiiy gimnastikasi mashg'ulotlari metodikasi maktab yoshigacha bo'lgan kattalar guruhi metodikasiga to'g'ri keladi. Bu guruhlarining mashq majmuasi muddati, cho'zilishi jiddiy farqlanmaydi. Majmuasini almashtirishda koordinatsiya strukturasi jihatidan yana ham murakkabroq ikki, uch xil yangi mashq qo'shilishi mumkin. Maktablarning 5- va 9-sinf o'quvchilari bilan mashg'ulot planlashtirishda organizmning yosh xususiyatini e'tiborga olish kerak. 11-13 yoshlarda jinsiy bezlar funksiyasi keskin o'sish munosabati bilan turli organlar va organizm tizimi jo'shqin, nomutanosib, keskin rivojlana boshlaydi. Bunday xilma-xillik organizm turli qismlari shakllanishi va yetilishining aynan bir vaqtda bo'lmasligi ularning ishlaridagi muvofiqlikka to'sqinlik qiladi. Ko'pincha ularning ish faoliyatlari buzilishiga sabab bo'ladi.

Bu davrda nerv tizimida va umuman organizmda reaktivlik oshishi, jo'shqinlanish xosdir. Ana shu holat harakat faoliyatini yaxshi va juda ham tez o'zlashtirishga asos bo'ladi. Biroq shunday yoshda jismoniy zo'riqqan bolalar kichik yoshdagi bolalarga qaraganda sekin tuzaladi. Ushbu omilni nazarda tutgan holda badiiy gimnastika mashg'ulotlari paytida majmualarni tez-tez yangilab turish, raqsga xos elementlardan ko'proq foydalanish kerak. 40 minutgacha davom etadigan majmua bilan shug'ullanayotganda mashq dozirovkasini oshirmaslik ko'proq pauza qilish zarur.

15-16 yoshda bosh miya po'stlog'i progressiv funksio-

nal rivojlanishi munosabati bilan organizmning harakat holati va koordinatsion qobiliyati katta yoshdagi kishilarnikida bo'lganidek rivojlanish darajasiga erishadi. Markaziy nerv tizimi va jismoniy rivojlanish yetukligi darajasi o'rtasida ma'lum muvofiqlik tarkib topadi, ya'ni organizm harakat imkoniyatlari realizatsiyasi uchun negiz yaratiladi. Bu negiz yoshning keyingi davri uchun kerak.

Lekin bu bosqichda, bir tomondan, markaziy nerv tizimi yetukligi darajasi bilan jismoniy rivojlanish darajasi o'rtasida, ikkinchi tomondan, yurak-tomir tizimi va nafas apparat funksional imkoniyati orasida fiziologik nomuvofiqlik mavjud bo'ladi. Bu nomuvofiqlik asosan 17-18 yoshda, ya'ni organizmning jinsiy balog'atga yetishi tugallangandan so'ng bartaraf etiladi. Bundan tashqari bu yoshda bolalar organizmi kattalar organizmi muvaffaqiyatli bajargan mashqlarni ko'tara olmasligi mumkin.

Shuning uchun ularni inobatga olib, bu yoshda badiiy gimnastika mashg'ulotlarini o'g'il bolalarga alohida, qizlarga alohida o'tkazish kerak, mashqlar majmuasi 15 minutga mo'ljallanishi mumkin. Yugurish mashqi ham juda foydali. Mashq dozirovkasi va qismlar soni ham oshib boradi. 10 minutdan 30 minutga qadar katta va kichik tanaffus uchun maxsus majmua, o'quv kuni boshlangunga qadar esa ertalabki gimnastika mashqlari o'tkazilishi zarur. Maktab o'quvchilari uchun badiiy gimnastika majmuasini tuzishda vrach-pediatr faol qatnashishi lozim.

3.3. Oliy o'quv yurtlarida badiiy gimnastikani tashkil etish

Oliy o'quv yurtlarida barcha talabalar – qizlar ham, o'g'il-bolalar ham badiiy gimnastika bilan shug'ullanishlari mumkin. Mashg'ulotga individual yondashish maxsus meditsina guruhidagi talabalarga ham badiiy gimnastika asoslarini egallashlariga imkoniyat beradi.

Badiiy gimnastika jismoniy tarbiyaning ma'lum bir shakli sifatida jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv mashg'ulotlariga kiritilishi yoki o'quvdan tashqari vaqtda ham o'tkazilishi mumkin.

Badiiy gimnastika kursi bir-ikki yilga mo'ljallanishi mumkin. Mashg'ulotlar o'tkazilayotganda badiiy gimnastika mashg'ulotlarining mashqlantiruvchi va sog'lomlashtirish samarasini e'tiborga olish zarur. Mashg'ulotga qatnashuvchilar ta'lim oxirida badiiy gimnastika bo'yicha jamoatchi-instruktor unvonini olishga tayyor bo'lishlari lozim.

Oliy o'quv yurtlarida badiiy gimnastika majmualari 15, 30, 45 va 60 minutli bo'ladi. O'quv mashg'uloti vazifasiga qarab, ularga tayyorgarlik yakunlovchi yoki asosiy qismni kiritish mumkin.

O'qituvchilar majmuasni tuzayotgan paytlarida va badiiy gimnastika mashg'ulotlari o'tkazayotganlarida talabalarning jinsi, sog'lig'i va jismoniy tayyorgarligini e'tiborga olishlari lozim. Asosiy, tayyorlov va maxsus meditsina guruhleri talabalari uchun alohida majmualar tuzish kerak.

Talabalik yoshi inson organizmi rivojlanishining yetuk davriga to'g'ri keladi. Shuning uchun jismoniy tarbiyani tashkil qilishda shu davrdagi organizm rivojlanishining o'ziga xos tomonlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Shu sababli talaba o'g'il bolalar uchun badiiy gimnastika majmuasiga ko'proq kuch talab qiladigan mashqlarni, talaba qizlar uchun esa – qorin muskullari va tos suyaklarini o'stirish uchun mashqlarni ko'proq kiritish kerak. Chiniqtirishga qaratilgan ko'plab mashqlar esa yigit va qizlar uchun umumiydir. Shunday tayyorgarlik ko'rish majmuasi normalarini yaxshi o'zlashtirish va topshirishga yordam beradi. Binobarin, bu normalar oliy o'quv yurtlari talabalari uchun zachyot normativiga kiradi.

Badiiy gimnastika mashg'ulotlari talabalarning aqliy toliqishlari profilaktikasi uchun alohida ahamiyatga ega. Badiiy gimnastikada ko'plab mushak va tomirlardan chiqqan

impuls bosh miya po'stlog'i tomon to'lib oqa boshlaydi, musiqa jo'rligidagi ritm hissiyoti harakat dominantlari yuzaga kelishiga olib keladi, bu esa bosh miyaning boshqa markaziy yarim sharlari dam olishiga imkon beradi.

Badiiy gimnastika o'qituvchisi oliy o'quv yurtining o'ziga xos xususiyatini e'tiborga olib mashg'ulotga tayyorgarlik ko'rishi lozim. Agar jismoniy tarbiya mashg'uloti lektsiyalar o'rtasida o'tkazilayotgan bo'lsa, unda badiiy gimnastika majmuasining tayyorgarlik qismini olib borish kerak. Tayyorgarlik qismiga ko'proq mushaklarni bo'shashtiruvchi, shuningdek charchoqni yozishga, umurtqani to'g'rilashga qaratilgan aylanma mashqlarni hamda bo'yin, qo'l, yelka oralari mushaklarini yozadigan maxsus mashqlarni kiritish mumkin.

Gimnastikaning asosiy va yakunlovchi qismini qatnashuvchilarning ahvoliga qarab rejalashtirish, ularning qolgan lektsiyalarga diqqatlarini bir yerga to'plashlariga imkon tug'dirish uchun mashqlarni almashtirish lozim bo'ladi.

Talabalar o'rgangan badiiy gimnastika majmualaridan ertalabki gimnastikada, kun davomidagi jismoniy tarbiya pauzada foydalanishlari muhim ahamiyatga ega. Majmualarni talabalarining zachyot normativiga kiritish kerak. Chunki bunday majmualar sport bayramlari va turli kechalarda ommaviy chiqishlarning tarkibiy qismi bo'lib xizmat qiladi.

Nazorat savollari.

1. Maktabgacha ta'limda badiiy gimnastika asosini qaysi mashqlari tashkil qiladi.
2. Mashg'ulotlar muddati necha minut bo'lishi mumkin?
3. Boshlang'ich ta'limda mashqlar majmuasi necha minutga mo'jjallangan bo'lishi mumkin.
4. Oliy o'quv yurtlarida badiiy gimnastika majmualari necha minutli bo'ladi.
5. Sizning fikringizcha o'qituvchilar majmuasni tuzayotgan paytlarida va badiiy gimnastika mashg'ulotlari

o'tkazayotganlarida talabalarining jinsiga e'tibor berish kerakmi?

Mazvuni o'zlashtirishda qo'llaniladigan pedagogik texnologiyalar.

"Assesent" texnologiyasi

Test:	Savol:
So'zlar izohi:	Muammoli vaziyat:

Izoh: Bu texnologiyada talabalarni guruhga bittadan quyida ko'rsatilgan jadval asosidagi materialni tarqatiladi va ular jamoa bo'lib o'zaro fikr almashgan holda jadvaldagi savollarini to'ldiradilar hamda to'g'ri javob bilan jamoalar to'ldirilgan javoblar o'rtasidagi farqni aniqlanadi. Bunda talabalar o'qituvchi yordamida raqib jamoalarning javoblarini baholaydilar. O'qituvchi esa, o'z navbatida nazorat qilib, rag'batlantirib turishi lozim.

IV BOB GIMNASTIKA MASHQLARINI O'RGATISH METODIKASI

4.1. O'rgatishning maqsadi, vazifasi va bosqichlari

Gimnastika mashqlarini o'rgatishdan maqsad, har qanday pedagogik jarayon singari, harakat ko'nikmalarini, malakatarini shakllantirish va maxsus bilim olishlari uchun talabalarni o'qituvchilar rahbarligidagi rejali faoliyatini tashkil etishdir.

Talabalarning umumiy harakat va sport tayyorgarligi uchun:

- ahamiyatli bo'lgan harakat ko'nikmalarini shakllantirish;
- kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlik, chidamlilik singari jismoniy sifatlarni tarbiyalash;
- pedagogik-kasbiy ko'nikmalarni (maxsus ta'lim o'quv maskanlari talabalarida) shakllantirish lozim.

Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayonida hal etiladigan alohida vazifalar har bir aniq holda harakat tarkibini, uni bajarish sharoitining xususiyatlarini va talabalarning tayyorgarlik darajasini baholash asosida belgilanadi.

Gimnastika mashg'ulotlarida o'zlashtiriladigan mashqlar xilma-xil bo'lib, ular gavdaning alohida qismlarini oddiy harakatlari, oddiy turish holatlaridan (asosiy turish, osilish, tayanishdan) to jismoniy va harakat sifatlarini maksimal ishga solish bilan bog'liq bo'lgan murakkab harakat faoliyatlarigacha (masalan, halqalarda qo'llarni ikki yonga uzatib tayanish, chalishtirish, yakkacho'pdagi yoki erkin mashqlardagi uch karra o'mbaloq) harakatlarini o'z ichiga oladi. Shuning uchun ba'zi bir mashqlarni o'rganish oson kechadi. Bu mashqlarni o'zlashtirib olish uchun ularning bajarilishini ko'rish yoki nomlarini eslab qolishning o'zigina kifoya bo'ladi. Boshqa mashqlarni o'rganish esa, uzoq muddatda shug'ullanish bilan bog'liq bo'ladi.

Aniq bir gimnastika mashqini o'rgatishni shartli sur'atda o'zaro bog'liq bo'lgan uch bosqichga bo'lish mumkin. Birinchi

bosqich – harakat haqida umumiy dastlabki tasavvur hosil qilishdan (boshlang'ich ma'lumotdan) iborat bo'lib, bunday tasavvur har bir harakat faoliyatini ongli o'zlashtirish zaminida yotadi. Yangi harakat to'g'risidagi (uning shakli, ko'lami, ta'sir yo'nalishi, ayrim holatlari va h.k.) dastlabki ma'lumotlar va talaba xotirasida to'plangan harakat tajribasi natijasida bo'lajak harakat faoliyatining dastlabki dasturi tuzilishini ta'minlovchi umumiy bog'lanishlar hosil bo'ladi.

Ikkinchi bosqich – bevosita harakat texnikasi asoslarini egallash (mashqni juda puxta o'rganish). Bu bosqichda o'qituvchi bilan talabaning birgalikda faol ishlashi natijasi o'laroq, mashq haqidagi tasavvur aniqlanadi, xatolarga yo'l qo'yilmaydi, mashqlarni nazorat ostida mustaqil bajarishi ta'minlanadi.

Uchinchi bosqich – harakat texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish. Bu harakatni boshqarish darajasini, albatta, avtomatlashtirilgan ko'nikma darajasiga yetkazib, shu tufayli shug'ullanuvchi mashqlarni turli sharoitda (musobaqalarga boshqa chiqishlarda) uzoq vaqt davomida bajara oladi.

Mashqni o'rgatish jarayoni tugagandan keyin butun faoliyat o'zlashtirib olingan mashq variantlarini bajarishga, oldingi mashqqa o'xshash elementlari bor, texnikasi murakkab mashqlarni bajarishga, bajarish sharoitini o'zgartirishga, masalan, boshqa mashqlar bilan qo'shib bajarishga qaratilishi mumkin.

4.2. Gimnastika mashqlarini o'zlashtirish shartlari

Birinchi shart. Gimnastika mashqlarini o'rgatishni muvaffaqiyatli tashkil etishning birinchi sharti – talabalarning jismoniy tayyorlik darajasini aniqlash. Bunda talabaning imkoniyatlari quyidagi ko'rsatkichlarga e'tiboran baholanadi:

- mashqlarni bajarishni o'zlashtirish tayyorgarligi, o'zlashtiriladigan mashqlarning hajmi va ifodasi, harakatlarni

o'rganishdagi ayrim qiyinchiliklar, talabada yangi mashqlardagiga o'xshash harakat tajribasining mavjudligi;

- jismoniy tayyorligi (yangi texnik harakatni o'rganib olishda hal qiluvchi xislatlarning kamol topish darajasi);

- ruhiy xislatlarning (talabalarning dadilligi, qat'iyligi, uzoq vaqt davom etadigan asabiy zo'riqishlarga chidamliligi) qay darajada rivojlanishi.

Talabaning mashqlarni o'rganish qobiliyatini baholash xarakteri ayni vaqtda qanday mashq o'rganayotganiga bog'liq. Gimnastika mashqlari esa, nihoyatda xilma-xil, shuning uchun yangi harakat o'rganilayotgandagi har bir aniq holatda talabaning imkoniyatlarini aniqlab olish o'zgarib turishi mumkin.

Ikkinchi shart – o'rgatish dasturini harakat tuzilmasini tahlil qilish va talabaning shaxsiy xususiyatlarini bilish asosida tuzish. O'qitish dasturi algoritmik topshiriq, chizma yoki tarmoqli dastur tarzida yoziladi. Mashqlarning bajarish texnikasi murakkablasha borgan sari o'rgatish dasturining samaradorligi ham ortib boradi.

Uchinchi shart – mashqlar to'plamini o'zlashtirish jarayonini mohirlik bilan boshqarish. O'qituvchi buni talaba faoliyatini tahlil qilish hamda unga aniqlik kiritadigan buyruqlar va nazorat topshiriqlarni tanlash asosida amalga oshiradi.

To'rtinchi shart – mashqlarni samarali va to'g'ri bajarish uchun tegishli sharoit va o'quv vositalarining mavjudligi. Bunga quyidagi: mashg'ulot o'tadigan joy (sinf xonasi, zal, maydonchalar), asosiy va yordamchi jihozlar, uslubiy o'quv vositalari (jadvallar, rasmlar, kino-videolavhalar, odam gavdasining shakllari, ta'lim texnikasi va uslublari uchun tuzilgan uslubiy rejalar), texnikaviy ta'minlash vositalari kino, foto va videoapparatlar, o'lchov qurilmalari va goniometr, dinamometr va boshqa asboblari, magnitofonlar, videomagnitofonlar, diktofonlar kiradi.

4.3. O'rgatishning didaktik tamoyillari

Gimnastikada o'quv jarayonini tashkil etishda o'rgatishning didaktik tamoyillari asosiy faoliyat qo'llanmasi hisoblanadi.

Onglililik v afaollik tamoyili. Gimnastika mashqlari sportchilarning jismoniy harakat va irodaviy xislatlariga katta talablar qo'yadi. Yangi mashqlarni o'zlashtirish jarayonidagi onglilik va faollik tamoyili talabalardan, eng avvalo, harakatni tushunib o'rganishni, qo'yilgan vazifaga qiziqib va ijodiy yondashishni tarbiyalashni talab etadi.

O'qish jarayonida harakat ko'nikmalarini ongli o'rganib olishlari uchun shug'ullanuvchilarga quyidagilarni o'rgatish darkor:

- o'z faoliyatining natijalarini baholash;
- turli (og'zaki, chizma, yozma holda takrorlash) usullardan foydalanib, harakat texnikasini tasvirlash;
- yangi harakatni o'zlashtirish bilan bog'liq bo'lgan turli qiyinchiliklarni yengish;
- kundalik daftar tutish va mashqlarni o'zlashtirish rejalarini tuzish;
- o'qituvchiga mashg'ulotni tashkil etishda va o'rtoqlariga harakatni o'rganishda yordam berish.

Ko'rgazmalilik tamoyili. O'rgatish ko'rgazmali bo'lishiga erishish uchun murabbiy quyidagi bir qancha vosita va usullardan foydalanadi:

- harakatning mukammal ijrosini namoyish qilish, kino va fotomateriallarni, rasmlar, jadvallar va namunaviy modellarni ko'rsatish;

- ayrim harakat topshiriqlari texnikasining detallarini og'zaki tasvirlab berish va boshqa harakatlar bilan taqqoslash;

- qo'shimcha vositalar ishlatish (fazadagi namunalar, harakatlarga ovoz bilan jo'r bo'lib turish, sekin ko'tarib yuborish va qo'l tekkizib qo'yish);

- trenajor qurilmalarda, odam gavdasi namunalarida va h.k.larda o'rganilayotgan mashq yoki uning elementlari texnikasini ko'rsatib berish;

- alohida holatlarni to'xtatib ko'rsatish, taqlid qilish, murabbiy yordamida bajaritirish va boshqa osonlashtirilgan harakatlar natijasida harakatni alohida, e'tibor bilan his etishni hosil qilish.

Osonlik tamoyillari shug'ullanuvchilarga, ularni kuchiga mos keladigan vazifalar berilishini talab qiladi. Aks holda talabalar mashg'ulotlarga qiziqmay qo'yadilar. Biroq osonlik tamoyili sportchilarni qiyinchiliklarni yengishga o'rgatish zaruratini mutlaq inkor bermaydi.

O'qituvchi talabalarning nimaga qodirligini, ularning aniq bir mashqlarni o'zlashtirish imkoniyatlarini uzluksiz chuqur o'rganib borishi kerak. Masalan, yakkacho'pda katta aylanishni bajarish uchun talabada bir qancha boshqa mashqlarni bajara olishi, qo'lida yetarlicha kuch bo'lishi, dadillik va qat'iyatlilik singari ko'p jismoniy sifatlar hosil qilingan bo'lishi zarurligini bilishi lozim. Talabada shunday xislatlarning mavjudligi ana shu mashq u uchun oson ekanligini ko'rsatadigan o'lchov bo'ladi.

Osonlik tamoyili didaktikaning ma'lumdan noma'lumga, osondan qiyinga, soddadan murakkabga qoidalari bilan chambarchas bog'liq.

Doimiylik tamoyillari quyidagilarni:

- harakat jarayonini o'rganishda muayyan izchillik bo'lishini;

- turli harakat vazifalarini hal qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun harakat texnikasini muntazam ravishda takomillashtirib borish va yangi mashqlar o'rganishni;

- talabalarning mehnatsevarligi va faolligini so'ndirmaslik maqsadida o'rgatish jarayonida ish bilan dam olishni almashtirib turishni nazarda tutadi.

4.4. O'rgatish metodlari

O'rgatish metodlari deganda, qo'yilgan vazifalarni hal qilish uchun kerakli muayyan yo'llar tanlashni tushunish kerak. Xilma-xil o'rgatish usullarini guruhlariga bo'lish mumkin. Birinchi guruh o'rgatish usullari:

- og'zaki usul universal usullardan biri bo'lib, talabalarga dars jarayonida yangi mashq bajarishni o'rgatishni idora qilish imkonini beradi. Bunda gimnastika atamalaridan foydalanish alohida ahamiyatga ega bo'ladi, chunki atamalar yordamida o'qituvchining talabalarga nutq orqali ta'sir etishini aniq va qisqa bo'lishiga erishish mumkin;

- harakat texnikasi to'g'risidagi ma'lumotni bildirish usulini, namoyish qiluvchi tomonidan mashqlarni bajarish, ko'rgazmali qurollar ko'rsatish, audio va videomateriallar, shartli belgilar berish, harakatning ayrim qismlari, miqdori talaba tomonidan harakat texnikasi elementlarini bajarish yo'li bilan namoyon qilinadi.

Mazkur o'rgatish usullari, asosan, mashq texnikasi asoslari to'g'risidagi tasavvurni hosil qilish va aniqlashga qaratilgan bo'lib, butun mashg'ulot jarayonida qo'llanilishi mumkin.

O'rgatish usullarining ikkinchi guruhi:

- yaxlit mashq usullari, u o'rganilayotgan harakatni bir butun tarzda bajarishni nazarda tutadi. Bunda mashqlarni bajarish sharoitini yengillashtirish, yordam ko'rsatish va muhofaza qilishning qo'shimcha vositalarini qo'llash, jihozlar balandligini pasaytirish, harakatni trenajorda bajarish, dastlabki yoki pirovard holatni soddalashtirish (masalan, past yakkacho'pda gavadani yozib ko'tarishni murabbiy yordamida bajarish) hisobiga bo'lishi mumkin;

- yordamchi mashqlar uslubi (yaxlit mashq usulining o'xshash turlaridan biri), u tarkib jihatidan asosiy mashqqa o'xshash, Lekin, ayni vaqtda mustaqil mashq bo'lib, ilgari o'rganilgan harakatni yaxlit bajarishni nazarda tutadi (masalan,

yakkacho'pda gavdani yozib ko'tarish uchun bir oyoqda ko'tarilib, tayanish yordamchi mashq bo'lib xizmat qiladi);

- bo'lingan mashq usuli bu butun harakat texnikasini ayrim qism va bo'laklarga ajratib olish hamda ularning har birini o'zlashtirib olgandan keyin uni qayta yaxlit bajarishdan iboratdir. Mashqni bo'laklarga bunday sun'iy bo'lish asosiy faoliyatni o'rganish sharoitini osonlashtirish maqsadida qilinadi;

- xususiy harakat vazifalarini hal qilish usuli bo'lingan mashq usulining varianti bo'lib, harakat texnikasining muayyan elementlari bo'lgan o'quv vazifalarini tanlash bilan ifodalanadi (masalan, endi boshlovchi sportchilar oyoqni kerib, tayanib sakrashni o'rganib olish uchun yerga qo'nishni, yugurib kelishni, depsinish va so'ng «ko'prik» tushishni birin-ketin o'rganishadi).

Mazkur o'rgatish usullari talabalarga mashq haqida axborot olish va o'rganilayotgan harakat texnikasi asoslarini bilib olish imkonini beradi. Bundan tashqari, ular harakat tarkibi to'g'risidagi tasavvur paydo bo'lishiga, shuningdek, ro'y berishi mumkin bo'lgan xatolarni tuzatishga yordam beradi.

Uchinchi guruh: standart mashq usuli, bu usul mashg'ulot sharoitida harakat ko'nikmasini mustahkamlash maqsadida harakatni mustaqil bajarish bilan ifodalanadi;

- o'zgaruvchan mashq usuli quyidagi qiyinlashtirilgan sharoitlar bilan bog'liq bo'ladi: adashtiruvchi signallar (shovqin, begona tovushlar va h.k.lar), atrofdagi sharoitning o'zgarishi (jihozlarning odatdagidan boshqacha qo'yilishi, yoritishni o'zgartirish va h.k.lar), ma'lum topshiriqni bajarish haqida kutilmagan ko'rsatma berilishi, mashqning kombinatsiyadagi joyi o'zgarib qolishi, mashqni charchagan yoki ortiqcha hayajonlanib bajarish;

- o'rgatishning o'yin va musobaqa usuli talabalarining o'zaro raqobat qilishini yoki harakatdan muayyan natijaga erishish uchun mas'uliyat sezishni nazarda tutadi. Mazkur o'rgatish usullari harakat ko'nikmalari barqarorligiga erishish

imkoniyatini beradi.

To'rtinchi guruhi yangi harakatni o'rgatishning to'g'ri o'quv jarayonini tashkil qilishning samarali shaklini tanlab olish imkoniyatini beradigan dasturlash usullaridan iboratdir. Mashqni o'rgatish jarayonini algoritmlash dasturlashtirishning ilg'or turlaridan biridir.

Algoritmikturdagi topshiriqlar o'quv materialini qismlarga bo'lishni va ana shu qism vazifalarni shug'ullanuvchilarga qat'iy aniq tartibda birin-ketin o'rgatishni nazarda tutadi. O'quv vazifalarining birinchi qismi o'rganib bo'lingandan keyingina ikkinchi qismiga o'tish huquqi beriladi. Topshiriqlarni tuzishga quyidagi talablar qo'yiladi:

- topshiriqlar yoki o'quv materialining qismlari har bir faoliyat ifodasini aniq ko'rsatishi, ularni tanlashda tasodifga yo'l qo'ymasligi va u kimlarga mo'ljallangan bo'lsa, shularga tushunarli bo'lishi kerak;

- algoritmik tipdagi topshiriqlar bir harakat faoliyati uchun ham, tarkib jihatidan o'xshash harakatlarni takrorlash uchun ham tuzilishi mumkin;

- o'quv vazifalarining hammasi bir-biri bilan bog'liq hamda murakkablashib borishi jihatidan izchil bo'lishi kerak.

Topshiriqqa binoan, o'quv materialini qismlarini o'rganish tartibi ular orasidagi aloqadorlikka qarab belgilanadi. Algoritmik turdagi topshiriqning har bir vazifalarini takrorlanishi muayyan maqsadni hal qilishga qaratilgan bo'ladi.

Chunonchi o'rganiladigan harakat faoliyatini muvaffaqiyat bilan bajarish uchun zarur jismoniy sifatlarni rivojlantiradigan mashqlar, o'quv vazifalarining birinchi bor takrorlanishida bo'lishi darkor. O'rganiladigan harakat faoliyati boshlanishi va tugallanishidagi dastlabki va pirovard holatlarni o'zlashtirishga mo'ljallangan mashqlarni esa, o'quv vazifalarining ikkinchi marta takrorlanishi o'z ichiga olishi lozim.

O'quv vazifalarining birinchi va ikkinchi takrorlanishi bir vaqtda yoki boshqa-boshqa vaqtda o'zlashtirilishi mumkin.

O'quv vazifalarining uchinchi takrorlanishi asosiy harakatlar bajarilishini nazarda tutadi. Masalan, qo'shpoyalarda qo'llarga tayanib turib, oldinga siltanib ko'tarilishni o'zlashtirish uchun talaba siltanib turishni va oldinga qarab zarur bo'lgan balandlikka siltanishni bajara bilishi kerak.

To'rtinchi takrorlashga bajarishni ayrim qismlarga fazo, vaqt, mushaklarning zo'riqish darajasiga qarab baholash bilan bog'liq bo'lgan o'quv vazifalari kiradi. Differensiatsiyalash miqdori va aniqlik darajasi o'rganiladigan mashqning murakkabligiga bog'liq.

O'quv vazifalarining beshinchi takrori yordamchi mashqlarni o'z ichiga oladi. O'quv vazifalarining takrorlari bajarilgandan keyin, harakat osonlashtirilgan sharoitda (trenajorda, o'qituvchi yordamida, texnika vositalaridan foydalanib va h.k.) yaxlit o'rganiladi. Har bir o'quv vazifasini o'rganayotganda topshiriqlar qanchalik to'g'ri bajarilayotganini nazorat qilish orqali o'quv jarayonini faol boshqarish imkoniyati yaratiladi.

Yaxlit o'rgatish usulini qo'llanishning iloji bo'lmaganda yoki samarasi kam bo'lganda algoritmik turdagi topshiriqdan foydalanish kerak. Bu turdagi topshiriqdan, odatda, texnik jihatdan murakkab mashqlarni o'rganishda foydalaniladi.

4.5. Mashqlarni bajarilish usullari

Gimnastika mashqlarini o'rgatishning usullari nihoyatda xilma-xil. Quyidagilar eng samarali va o'rgatish tajribasida ko'p foydalaniladigan usullar qatoriga kiradi.

Harakat texnikasi haqidagi tasavvurni hosil qiladigan va aniqlaydigan usullar:

a) o'qituvchi talabalar bilan nutq orqali mashqlarni bajarilishini yetkazishi, suhbatlashishi, tushuntirishi, muhokama qilishi va boshqa shakllarni qo'llashi kerak. Har bir so'z aniq va obrazli, iboralar esa, qisqa va tushunarli

bo'lgandagina tarbiyalash ancha samarali hamda ta'sirli chiqadi, shunday holda o'qituvchi bevosita yangi mashq o'rgatish oldidan tayyorgarlik ishini muvaffaqiyat bilan o'tkazishi o'rgatish jarayonini boshqara olishi mumkin;

b) ko'rgazmali qurollar (chizma va rasmlar, jadvallar, videolavhalar, odam gavdasining yumshoq simdan yasalgan va boshqa modellari, multiplikatsion rasmlar va h.k.lar) ko'rsatish, sportchi mashqni bajarib ko'rsatishi, turli ko'rgazmalardan foydalanish (quyiroqqa qarang) lozim;

c) mashq texnikasi elementlarini chizmada tasviriy ko'rinishida nusxalashtirish ketma-ket bajariladigan harakatlarni, sportchi gavdasi harakatini murabbiy tomonidan ko'rsatilishi, harakat texnikasini og'zaki yoki yozma tasvirlab berish, texnika vositalari yordamida harakatning ayrim parametrlarini qayta tasvirlab ko'rsatish, bu sportchini u uchun yangi bo'lgan mashqlarni tez o'zlashtirishga va o'rgatishning asosiy vazifasi bo'lgan harakat ko'nikmasi shakllanishini hai qilishga yordam beradi.

Ko'maklashish va ehtiyotkorlik usullari

O'qituvchining talabaga ko'maklashishining xilma-xil usullari bor. Masalan, mashq bajarish paytida nima qilishni aytib turish, harakat vazifasining natijasi yoki bajarish usuli haqida oldindan yo'l-yo'riq ko'rsatish va h.k.lar.

Ko'maklashish va straxovka usullarining maxsus bir guruhi o'qituvchi bilan talabaning birgalikdagi faoliyati bilan bog'liq. Masalan, talaba harakat vazifalarini amalga oshirar ekan unga xatosini tuzatish, texnika elementlarini aniqlash yoki xavfsizlikni ta'minlash uchun jismoniy ko'mak zarur bo'ladi. Shu maqsadda o'qituvchi, alohida dastlabki turish holatini qayd etishda, harakatlar ketma-ketligini takrorlashda, mashqni yaxlit taqlidan bajarishda talabaga yordam beradi. Bunda o'qituvchi talabaning harakatini sekinlatib, sun'iy qarshilik hosil qiladi, muhofazani ta'minlab turadi.

O'rgatish vaqtida bu usullarni qo'ltash samaradorligi

ko'p jihatdan o'qituvchining qobiliyatiga bog'liq bo'lib, u ayni shu paytda zarur bo'lgan eng yaxshi usulni, talabani qaysi tomonida turishini va mashqlarni birgalikda bajarish uslubini tanlay bilishi kerak. Shuning uchun o'qituvchi o'zining amaliy mehnat faoliyati davomida hamma usullarni maxsus o'rganib va takomillashtirib borishi lozim.

Qo'shimcha belgilar qo'llash, avvalo, yangi gimnastik mashqlarni o'zlashtirishni osonlashtiradi. Bunday belgilar harakat parametrlari haqidagi tasavvurni aniqlashtirib beradi, harakat faoliyatini to'g'ri bajarishga, bajarilgan harakat natijalarini aniq baholashga yordam beradi.

Ko'rinadigan belgilar sifatida, odatda, quyidagilardan foydalaniladi: gimnastika jihozlarining ayrim qismlari, talaba gavdasining ba'zi qismlari, tabiiy belgi (mashq bajarilayotgan joy yaqinidagi buyum)lar, qo'shimcha buyum (to'plar, tayoqchalar, arg'amchi)lar, shuningdek, maxsus chizilgan (masshtabli va oddiy) belgilar.

Akrobatika yo'lakchalaridagi belgilarga muvofiq, akrobatika mashqlarini bajarish yuzasidan yoki gimnastika jihozlaridan sakragandan keyin muayyan chegarada yerga aniq qo'nish yuzasidan talabaga berilgan topshiriq bunga misol bo'la oladi.

Ayrim tovushlar (qarsak, hushtak) harakatga jo'r bo'lib turishi yoki sur'at va ritmi belgilab turishi mumkin. Bunday belgilar o'qituvchi yoki o'rgatishning texnik vositalari orqali berib turiladi. Tovushli belgilar davom etish vaqti va kuchining o'zgarib turishi bilan ko'rinadigan belgilardan farq qiladi. Bunday holat ulardan foydalanish imkoniyatini kengaytiradi, talabani e'tiborini mashqlarni imo-ishoralarga almashinishiga muvofiq bajarishga jalb qilish imkonini beradi.

Daktil imo-ishoralarni (signal) mashq bajarganda talabani ko'rib turib bajarishi qiyin bo'lgan hollarda qo'llasa bo'ladi. Talabani o'zi nimagadir (gimnastika jihoziga, biror-bir belgiga) tayanib mashq bajarayotganini his etishi, unga

harakatni faoliyat natijasi bilan taqqoslab ko'rishi va o'z harakatiga o'zgartirishlar kiritishiga hamda mashq o'rganishni davom ettirishni oqilona usullarini tanlashga yordam beradi. O'qituvchining sun'iy daktil imo-ishrolar hosil qilishi (talaba gavdasining ayrim qismlariga qo'l tekkizib qo'yishi) ham talabani mashqlarni to'g'ri bajarishga majbur qiladi. Bu usullar samaradorligi o'qituvchining kasbiy mahoratiga bog'liq.

Yangi mashqlarni o'rganish jarayonida har xil qo'shimcha belgilarni (mo'ljal) birga qo'shib qo'llash-o'rgatish uslubiyatining talabalaridan biridir.

O'rgatishda texnik vositalardan foydalanish mashq bajarilishi natijasining sifatiga baho berishdan oldin aniq miqdoriy ma'lumot olish, bajarilishi kerak bo'lgan mashqlar dasturiga o'zgartirish kiritish, shuningdek, mashqlarni bajarish mobaynida qo'yilgan xatolarni tuzatib borish imkonini beradi. Quyidagilar texnik vositalarga kiradi: eng oddiy o'lchov asboblari (vaqt o'lchagich, santimetrli lentalar, burchak o'lchagichlari); qayd qilish va yozuv apparatlari (diktofon videomagnitofon, kino va videokameralar, fotokameralar, dinamograflar), dastur va nazorat-axborot apparatlari.

Harakat ritmi (ayrim harakatlar)ning muayyan vaqt ichidagi ketma-ketligi yorug'lik va tovush dasturlarini idrok etish hamda takrorlash gimnastika mashqlarini o'rgatishda texnik vositalardan foydalanishga misol bo'la oladi. Bunda yangi mashq o'rgatish oldidan shu mashq haqida tasavvur hosil qilish uchun ham, yangi mashqni bajarish jarayonida harakat natijalari haqida tezkor axborot olish uchun ham foydalaniladi, ushbu holat o'rgatish jarayonining boshqarishni osonlashtiradi.

4.6. Gimnastika mashqlarini o'rgatishda harakatning ketma-ketligi

Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayoni o'qituvchi bilan talabaning izchil faoliyatidan iborat bo'lib, bu faoliyat o'rgatishning har bir bosqichidagi vazifalar ifodasi va o'rganish sharoiti bilan belgilanadi:

O'rgatishni boshida o'qituvchi talabaning o'rganadigan yangi mashqni o'zlashtirishga qanchalik tayyor ekanini aniqlab olishi kerak.

Buning uchun o'qituvchi:

- mashqlarni o'rganish jarayonida talabada bo'lgan barcha mashqlarni bajarish texnikalarini egallash tajribasini va shaxsiy xususiyatlarini hisobga oladi;

- talabaning xatti-harakatlarini kuzatib, u bilan suhbatlashib, uning ayni vaqtdagi o'zlashtirish holati va kayfiyatini baholab boradi;

- talabani funksional tizimlarining imkoniyat darajasi to'g'risida ma'lumot olish uchun uni tibbiy kuzatishlar natijasiga ega bo'lishi shart;

- talabaning jismoniy tayyorgarlik sifatlaridan (chaqqonlik, egiluvchanlik, tezkorlik, kuch, chidamlilik) birini baholash uchun nazorat vazifalar tanlaydi va yangi bajariladigan mashqlarga o'xshash oldingi tanish mashqlarni takrorlash uchun topshiriq beradi.

1. O'qituvchi talaba to'g'risidagi har tomonlama ma'lumotga tayanib hamda yangi mashq texnikasiga oid bilimlarga asoslanib reja tuzadi, o'rgatish uslubiyati va usullarini tanlaydi.

2. O'qituvchi talabani yangi mashq bilan tanishtiradi. O'qituvchi bilan talabaning harakat ko'nikmasini shakllantirish maqsadidagi bevosita aloqasi ana shundan boshlanadi. Buning uchun o'qituvchi:

- kelgusida o'rgatiladigan mashqlarning umumiy

vazifasini o'zi uchun aniqlaydi;

- talaba oldiga qo'yiladigan vazifa va talablarni rejalashtirib, unga aniqlik kiritadi;

- talaba oldingi mashqlarni bajarish jarayonida o'zlashtirgan texnika ichidan yangi harakatga o'xshashlarini ko'rsatib beradi;

- talabaning zaif va kuchli tomonlarini ko'rsatib beradi;

- yangi mashqlarni o'zlashtirish rejasini tuzib chiqadi.

3. O'qituvchi bilan talabaning bundan keyingi vazifalari o'rganilayotgan mashqlar texnikasi asoslari haqida o'rgatishni ko'rsatib berish, tushuntirish, modellarda harakat tuzilmalarini ko'rsatish va boshqa shunga tegishli usullar yordamida talabada tasavvur hosil qilishga qaratilgan bo'ladi.

O'qituvchi bilan talabaning shu tariqa yangi mashqlarni o'zlashtirishi harakat topshiriqlarini bundan keyin tez va to'g'ri amalga oshirishga zamin yaratadi.

4. Shundan keyin o'qituvchi talabaga mashqni quyidagicha bajarishni taklif etishi kerak:

- harakatni yoki alohida mashq elementlarini taqlid qilib ko'rsatish;

- mashqni harakatning ayrim bo'laklarini ajratib ko'rsatish uchun ko'maklashib turib, past sur'at bilan bajarish;

- harakatni maksimal oson sharoitda trenajorda takrorlash.

Bunday faoliyat ayrim mushak sezgilari bilan (harakat axboroti yordamida) mashq bajarish texnikasi to'g'risidagi ma'lumotlarni to'ldirishga yordam beradi.

5. Talabaning mashg'u'ot jarayonida mashq bajarishida o'qituvchi:

- harakatlar bajarilishini kuzatib turishi, turli usullardan foydalanib, talabaga yordamlashib turishi, berilgan topshiriqlarni bajarilish natijalarini nazorat qilib borishi va zarurat tug'ilganda talabalarga berilgan mashqlarni bajarish davomida, uni tuzata borishi yoki keyingi topshiriqqa oid yo'l-

yo'riqlar berib borishi kerak.

Bu davrdagi asosiy vazifa mashqlar bajarilayotganda yuz beradigan xatolarni o'z vaqtida tuzatishdan iborat. Xatolarning yuz berishiga quyidagilar sabab bo'lishi mumkin: harakat texnikasi haqidagi tasavvuming aniq emasligi, talabalarining harakat sezgilari bilan o'z harakatlariga bergan subektiv baholarining mos kelmasligi; bajarilishi kerak bo'lgan mashqlarning murakkabligi bilan talaba imkoniyatining mos kelmasligi; o'zlashtirib bo'lingan mashqlarning yangi mashqni bajarishga salbiy ta'sir ko'rsatishi; harakat faoliyati paytida yetarlicha dadillik va qat'iylik ko'rsatmaslik va h.k.

Asosiy va ikkinchi darajali xatolarni tuzatish uchun aniq vaziyatdan kelib chiqqan holda o'rgatishdagi xilma-xil usullardan foydalaniladi. Mashqni mukammal o'rganishga qaratilgan faoliyat asosiy texnik harakatlarni avtomatlashtirilgan darajaga yetkazish, mashqlarni mustaqil ravishda hamda texnik jihatdan to'g'ri bajarishda namoyon bo'ladi.

6. Mashqlarni bajarish texnikasini o'rganish va takomillashtirish uchun talaba o'qituvchi rahbarligida hamda o'zlashtirilgan mashqlarni o'zi mustaqil bajarishni davom ettiradi.

Nazorat savollari:

1. Talabalarining umumiy harakat va sport tayyorgarligi borasida nimalarni bilasiz.
2. Gimnastika mashqlarini o'zlashtirish shartlari qanday amalga oshiriladi.
3. O'rgatishning didaktik tamoyillari nechaga bo'linadi?
4. Mashqlarni bajarilish usullariga ta'rif bering.
5. Gimnastika mashqlarini o'rgatishda harakatning ketma-ketligi qanday amalga oshiriladi?

V BOB. GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISH VA QAYD ETISH

5.1. Gimnastikada o'quv ishini rejalashtirishning ahamiyati va vazifalari

Rejalashtirish. Mavjud sharoitda aynan bir xil tayyorgarlikdagi talabalar uchun gimnastikadan o'quv ishi rejasida quyidagilar belgilangan bo'lishi kerak:

1. Turli davrlardagi aniq vazifalar (harakat sifatlarini rivojlantirish darajasi, harakat ko'nikmalarini o'rganish hajmi va sifati, bilim va malakalar hajmi va teranligi). Gimnastikada bir xildagi mashg'ulotda talaba erishadigan jismoniy rivojlanish va ayniqsa, ruhiy-irodaviy o'sish darajasini aniqlash qiyin ekanini qayd etmoq kerak. Shu bois bunday vazifalarni uzoq davom etadigan vaqtga mo'ljallab rejalashtirish darkor. Harakat ko'nikmalarini egallab olish holati va sifati masalasiga kelganda esa, bir turdagi mashg'ulotga mo'ljallab, aniq vazifalar belgilansa bo'ladi.

2. Turli vaqt ichidagi o'quv materiallarining mazmuni.

3. O'quv materialining o'tish tartibi. Bunda bir turdagi mashqlarni o'rganish ketma-ketligi, turli mashg'ulotlarni o'tishning ketma-ketligi yoki parallelligi ham belgilanadi.

4. Harakat ko'nikmalari shakllanishining va jismoniy sifatlar takomillanishining turli bosqichlarida, mashg'ulotlar o'rtasidagi va mashqlar takrorlanishi o'rtasidagi eng maqsadga muvofiq vaqtlar belgilanadi.

Har bir mashg'ulot jarayonida talabalarining yuksak ish qobiliyati saqlanishini va kerakli vaqtda yuksak sport tayyorgarligi bo'lishini ta'minlaydigan eng qulay usul.

Hisobga olish. Biroq o'quv ishlari (yuklamalar, ish tartibi, jadval) qanchalar yaxshi rejalashtirilgan bo'lsa ham, hisobga olish bo'lmasa, bunday ishning samarasi kam bo'ladi.

Hisobga olishda quyidagilar aniqlanadi:

1. Talaba-sportchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan munosabati.

2. Talaba-sportchilarning jismoniy rivojlanishi va salomatligining o'sishi.

3. Sport-texnikaviy tayyorlik darajasi.

4. Mashg'ulotlar va mustaqil ishlash natijasida talabalar orttirgan bilimning hajmi va teranligi.

Shunday qilib, hisobga olish, mashg'ulot o'tkazishning vosita, shakl va uslublari qanchalik to'g'ri tanlanganligini obektiv aks ettiradi, murabbiy pedagogning ijodiy tafakkurini rag'batlantiradi, hisob-kitob hujjatlarini tahlil qilish, har bir talaba ishini tekshirish, eng yaxshi pedagoglarni aniqlashning amaliy shaklidir.

5.2. Rejalashtirish hujjatlari tasnifi

Rejalashtirish hujjatlari:

a) o'quv rejasi;

b) o'quv dasturi;

d) ish rejasi;

e) ishchi dastur;

O mashg'ulotlar matni.

O'quv rejasi butun o'quv-mashg'ulot jarayoniga mo'ljallab tuzilib, unda quyidagilar belgilanadi:

a) o'rganish kerak bo'lgan mashq turlarining soni va ularning qancha vaqt o'tilishi;

b) nazariy kurs mazmuni;

d) har bir mashq uchun ajratiladigan soatning miqdori;

e) butun o'rgatish muddatiga mo'ljallangan mashg'ulotlar turi;

f) sinov mezonlari, reyting ballariga ajratiladigan soat;

g) imtihon;

h) chamalab ko'rish;

i) musobaqalarning tahminiy muddati;

j) mashg'ulotlar jadvali.

O'quv dasturi ham o'quv davriga mo'ljallab tuzilib, unda quyidagilar belgilab qoyiladi: o'quv materialining mazmuni; sinov mezonlari.

Ish rejasi nisbatan qisqa vaqt (chorak, semestr, mashg'ulot davri-sikl) ga mo'ljallab tuzilib, unda quyidagilar belgilanadi: rejaishtirilayotgan vaqt mobaynida o'rganilishi lozim bo'lgan mashq turlarining soni, har bir mashq (mavzu) turiga ajratiladigan soat va mashqlarning soni, o'quv materialini o'tish ketma-ketligi; sinov, imtihon, chamalab ko'rish, musobaqalarning aniq muddati, mashg'ulotlardagi mashqlarning turlarini almashinish jadvali.

Ish dasturi reja asosida tuzilib, unda quyidagilar belgilab qoyiladi: o'quv materialining ish rejasiga muvofiq mavzularga bo'lingan jadvali; har bir mashq turida ularni o'rganish ketma-ketligi.

Konspekt (matn) - reja, oldindan bir-ikki mashg'ulotga mo'ljallab tuzilib, unda quyidagilar belgilab qo'yiladi: mazkur mashg'ulotning aniq vazifalari; mazkur mashg'ulotdagi hamma mashqlarning mufassal mazmuni; har bir mashq turiga ajratiladigan vaqt (daqiqalarda).

O'quv rejasi va o'quv dasturi, o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirishdagi asosiy dastlabki hujjatlar hisoblanadi. Ish rejasi, ishchi reja va mashg'ulot matn rejasi ham ana shu hujjatlarga asosan tuziladi. Shunday qilib, o'quv rejasi bilan o'quv dasturi qo'llanma hujjatlar bo'lib, uni odatda, O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tasdiqlaydi. Qolgan uch hujjat (ish rejasi, ish dasturi va mashg'ulot konspekt-rejasi)ni gimnastika o'qituvchisi tuzadi.

5.3. Rejalashtirish hujjatlarini tuzish

Shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik toifasini inobatga olib, o'quv bazasining holatini va qanday sharoitda o'tkazilishini inobatga olib, gimnastika o'quv-mashg'ulot jarayoni uchun rejalashtirishning ishchi hujjatlarini tuzish texnologiyasi (dastlabki mashg'ulotlarni tahlil qilish, ma'lumotnomala tayyorlash, mashg'ulotlarni bajarish ketma-ketligi) yagona mantiqiy jadval asosida amalga oshiriladi.

Lekin tabiiyki, bu hujjatlarning mazmuni har bir sport tayyorgarligi toifasi uchun boshqa-boshqa bo'ladi. Rejalashtirishning ishchi hujjatlari tayyorlash jarayoni texnologiyasini tushunish oson bo'lishi uchun, umumiy ta'lim maktablaridagi sport gimnastikasining sho'basi hujjatlarini qapab chiqamiz.

Dastlabki ma'lumotlar. Sport gimnastikasi sho'basi. O'quv bo'limlari to'rtga bo'linadi: 2 tasi o'smirlar bo'limi va 2 tasi qiz bolalar bo'limi bo'lib, shug'ullanuvchilarning hammasi o'smirlar toifa mezonlarini bajargan bo'lishi lozim. Shug'ullanuvchilar 9-10 yoshda. Mashg'ulotning tayyorlov davri 3 oyga yaqin (30 mashg'ulot) davom etadi. Mashg'ulotlar haftasiga 3 marta 2 soatdan o'tkaziladi.

Vazifalar. Dastlabki ma'lumotlarning tahlilidan keyin, avvalo, rejalashtirilayotgan davrdagi o'quv-niashg'ulot jarayonining vazifalari aniqlanishi kerak. Ularni bunday ifodalash mumkin:

a) II o'smirlar toifasining tasnif dasturi va hajmi dasturning ayrim elementlari va birikmalarini bilib olish;

b) jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini toifa mashqlari shug'ullanuvchilar oldiga qoyadigan talablardan biroz yuqori darajaga yetkazish;

d) shug'ullanuvchilarda harakat faoliyatini gimnastika uslubida belgilab qoyilgan turli parametrlarda bajara bilish malakalarini takomillashtirish;

e) shug'ullanuvchilarning sport gimnastikasi mashg'ulotlariga qiziqishini yanada barqaror bo'lishiga erishish.

Vositalar. Vazifalar belgilab olingandan keyin, ularni amalga oshirish vositalarini tanlash ham uncha qiyin bo'lmaydi. Bizning misolda quyidagilar shunday vositalar jumlasiga kiradi: gimnastika ko'pkurashi mashqlari; buyumlarsiz, mayda buyumlar va jihozlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar; joydan-joyga o'tish turlari: xoreografiya (moslamalar yonida bajariladigan mashqlar); jismoniy va texnik tayyorgarlik, oyin va estafetalar; kinofilmlar; suhbatlar.

5.4. Ishchi rejasini tuzish tartibi

1. Mashqlarning alohida turlari mashg'ulotning qachon, qayerda o'tkazilishini aniqlash. Gimnastika ko'pkurashi mashqlari jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining asosiy qismida o'quv bo'limlarida o'tkaziladi; umumrivojlantiruvchi mashqlar mashg'ulotlarini xoreografiya tayyorlov qismida frontal tarzda; joydan-joyga o'tishturlari, oyin va estafetalar ham mashg'ulotning tayyorlov yoki yakunlovchi qismida frontal tarzda o'tkaziladi.

2. Mashg'ulotning asosiy qismidagi mashq turlari sonini aniqlash. Mashq turlari sonini to'g'ri belgilash uchun shug'ullanuvchilar tarkibini, mashg'ulot davrini, mashg'ulotlar qancha davom etishini hisobga olish kerak. Bizning misolda mashq turlarining soni jismoniy tayyorgarlikni ham qo'shib hisoblaganda to'rttadan oshmasligi lozim. Agar turlar soni kamaytirilsa, ya'ni har bir tur bilan shug'ullanish vaqti oshirilsa, unda o'rgatishni samarasi kamayishi va shug'ullanuvchilarda buturlarga bo'lgan qiziqishning yo'qolish xavfi tug'iladi. Turlar soni ko'paytirib yuborilganda esa, o'rgatish mutlaqo samarasiz bo'lishi mumkin.

3. Ish rejasi shaklini chizib qoyish. Bunda faqat shu shaklga

rioya qilish shart degan gap emas. Bordi-yu uni qulay va ko'rgazmali boshqa shakli bilan almashtirish mumkin bo'lsa, o'sha shakldan foydalansa ham bo'ladi.

4. Nazariy mashg'ulotlar vaqti va o'rnini belgilab, bu ma'lumotlarni ish rejasiga kiritish. Ikkita shunday mashg'ulotni nazarga tutishni tavsiya etamiz: biri gimnastika va mashg'ulotlar gigiyenasi haqida suhbat, ikkinchisi esa, "11 o'smirlar toifasi" mashqlari kinofilmini namoyish qilish. Birinchi mavzudagi suhbatni rejalashtirishning dastlabki davrda o'tkazish, kinofilmni esa, shu davrning ikkinchi yarmida, shug'ullanuvchilar toifa mashqlarining elementlari bilan amalda tanishib olganlaridan keyin namoyish qilish kerak. Suhbatga, qolaversa, film namoyish qilishga 30 daqiqa vaqt ajratilsa bo'ladi. Shuning uchun beshinchi mashg'ulotda ham, yigirmanchi mashg'ulotda ham to'plam (majmual) rejalashtirsa bo'ladi.

5. Ish rejasidagi gimnastika ko'pko'rashidan tashqari, hamma tur mashqlarning o'rnini shartli belgilar bilan belgilanadi (ish dasturi tuzilgandan keyin belgilangan mavzular raqami bilan almashtiriladi). Har bir mashg'ulotdagi mazkur mashqlarning o'rnini belgilashdan oldin quyidagilarni amalga oshirish kerak: birinchidan, xoreografiya mashqlari o'zining asosiy vazifasidan tashqari, mushaklarchigilini yozish vazifasini ham bajaradi. Shuning uchun xoreografiyani va umumrivojlantiruvchi mashqlarni bitta mashg'ulotga mo'ljallab rejalashtirmaslik kerak. ikkinchidan, yana shu sabablarga ko'ra, joydan-joyga turli xil ko'chishlar va estafetali oyinlarni bitta mashg'ulotda o'tkazmaslik kerak.

6. Gimnastika ko'pko'rashi mashqlari turlarining jadvalini tuzish. Mashq turlarini kunlarga bo'lib almashtirishning eng yaxshi shaklini tanlashdan boshlash kerak. Quyidagi shakllar talabaga ma'qul bo'lishi mumkin: har ikki mashg'ulotning birida turlarni batamom almashtirish, bir turni ikki yoki uch marta takrorlash. Bu shakllarning birinchisi ham, ikkinchisi

ham, uchinchisi ham muayyan sharoitda eng yaxshi shakl hisoblanadi. Bizning misolda ikkinchi va uchinchii shakllar maqsadga muvofiqdir.

Mashg'ulotning aynan tayyorlov davri uchun jadval tuzayotganda mashq turlarining qanchalik og'ir-yengilligini inobatga olish va shunga muvofiq butun rejalashtirilayotgan vaqt mobaynida bu mashq turlarini qancha takrorlanishini hisoblab olish zarur.

5.5. Ish dasturini tuzish

Ish dasturida har qaysi mashq turlari mavzularga bo'linadi. Mavzudagi material soni bir mashg'ulotga mo'ljallangan bo'lishi kerak. Mavzuning tartib raqami mazkur mashq turi materialini o'tishdagi uslubiy izchillikni ko'rsatadi. Ko'pgina gimnastika mashqlarini bir mashg'ulot mobaynida o'rganib olish mumkin bo'lmagani uchun har bir mavzuga yangi mashqlardan tashqari o'rganib olish jarayonida o'zlashtirilmagan mashqlarni ham kiritish maqsadga muvofiqdir.

Yangi mashqlarni o'rgatishni nihoyasiga yetkazish uchun, ularni necha marta takrorlash kerakligini oldindan aniq aytib berishga murabbiylar kafolat berishmaydi. Shuning uchun ish dasturida o'rtacha statistik ma'lumotlarga ko'ra, taxminan rejalashtirilib, keyinchalik o'quv-mashg'ulot jarayonida tuzatishlar kiritib boriladi. Ish rejasi va o'quv dasturi ishchi dastur tuzish uchun dastlabki ma'lumot bo'ladi.

Ish dasturini tuzish tartibi

Dasturning tasnifi va hajmi uning hamma elementlarini hamda bu elementlarni o'rgatishdagi yordamchi mashqlarni ixtiyoriy tartibda yozib olish.

1. Har bir mavzu nechta mashg'ulot davomida o'rganilishini ko'rsatib, ularga tartib raqamlari qoyib, mashqlar qanday ketma-ketlikda o'rganilishini belgilab chiqish kerak. Gimnastika ko'p-kurashining har bir turidagi mavzular soni shu turdagi ish

rejasi jadvalida ko'zda tutilgan mashg'ulotlar sonidan kamroq bo'lishi kerak, chunki ba'zi mavzular boshdan oxirigacha to'liq takrorlanishi mumkin.

2. Ishchi dasturni uzil-kesil yozib chiqish.

3. Dasturda kerakli mashg'ulotlarning soni ko'rsatilib, ularni o'rganish tartibi mavzular bo'yicha ro'yxat qilib berilgan bo'lishi kerak.

Masalan, 1 mavzu.

1. Bir oyoqda deysinib, qo'llarda turish.

2. Shuning o'zini qo'llarni birin-ketin qoyib bajarish.

3. G'ujanak bo'lib, oldinga va orqaga umbaloq oshish.

4. Bukilib oldinga umbaloq oshish.

5.6. Reja matnini tuzish

Reja matnini tuzish uchun ishchi reja va ishchi dastur bo'lishi lozim.

Eng avvalo, sarlavhani yozib mashg'ulot vazifalarini ko'rsatib qoyish kerak. Talaba-sportchilarni belgilangan kunda, ularni bilan (gimnastika tayoqchasi bilan mashq bajarish, tirmashib chiqish, sakrash, qo'shpoyalarda mashqlar bajarish) shug'ullanishlaridan xabardor qilib qoyish. Shu mashqlarni bajarib, nimalarga erishish kerakligini esa, murabbiy shug'ullanuvchilarga mashqlarni bajarishga kirishganlaridagina aytishi darkor.

Shundan keyin mashq turlari almashinishini (mashg'ulot tuzilmasini) belgilash kerak. Keyin mavzu tartib raqami va vaqtini qoyib chiqib, har bir mashq turini ko'rsatish, hamma mashqlarni shug'ullanuvchilarga taklif etiladigan tartibda batafsil izohlab yozish lozim.

7. Ma'ruza matnlarida qaysi bir mashq mashg'ulotning qaysi qismida o'tkazilishini yozish, shuningdek, mushaklar chigilini yozish mashqlarining sonini ko'rsatish shart emas

Nazorat savollari:

1. Gimnastikada o'quv ishini rejalashtirishning ahamiyati va vazifalariga ta'rif bering.

2. Ishchi rejasini tuzish tartibi qoidalarini bilasizmi?

3. Ish dasturini tuzish borasidagi fikringiz?

4. Ish dasturini tuzish tartibi qanday amalga oshiriladi.

5. Reja matnini tuzishni tushuntiring.

o'smirlar maxsus sport maktablari, kasb-hunar kolleji va boshq.) tuzishi mumkin. Bunday musobaqalar osonlashtirilgan dastur va soddalashtirilgan qoida bo'yicha, XGF qoidasiga tayangan holda o'tkaziladi.

6.4. Musobaqalar nizomi

Musobaqa o'tkazish to'g'risidagi nizom uni o'tkazadigan tashkilot tomonidan tasdiqlangan bo'lib, unda ishtirokchilarni va musobaqa o'tkazadigan mas'ul shaxslarni tayinlash bilan bog'liq barcha tashkiliy ishlar rejalashtiriladi. Nizom musobaqani o'tkazadigan tashkilot tomonidan sport tadbirlari taqvimini asosida ishlab chiqiladi va musobaqa boshlanishidan kamida 3 oyoldin ishtirok etadigan jamoalar (bolalar va o'smirlar sport maktablari) ga tarqatiladi.

Musobaqa nizomida quyidagilar ko'rsatiladi:

- 1) maqsad va vazifalar;
- 2) o'tkazish joyi va vaqti;
- 3) musobaqani boshqarish;
- 4) dastur;
- 5) ishtirokchilarga musobaqaga qatnashishga ruxsat berish va g'oliblarni aniqlash shartlari;
- 6) g'oliblarni mukofotlash.

Odatda, har bir jamoada eng yaxshi natijalar, masalan, 6 tadan 4-2 tasi hisobga olinadi. Bunda ayrim ishtirokchilar, jamoalar o'rtasidagi sport bellashuvining borishi aniq ifodalanadi, bu esa, musobaqalardagi kurashni keskinlashtirib yuboradi.

6.5. Musobaqaga tayyorgarlik ko'rish va uni o'tkazish

Bo'lajak musobaqaga tayyorgarlik ko'rish ishlari, musobaqaning ko'lamidan qat'i nazar, uning boshlanishidan ancha ilgari olib borilishi kerak. Bunda barcha tadbirlarni uch

bosqichga bo'lish maqsadga muvofiqdir.

Birinchi bosqichda musobaqaning muddati, miqyosi, o'tkazish joyi belgilanadi va uning nizomi tasdiqlanadi, shuningdek, vazirlik, sport bo'limlarda hakamlar hay'ati (yoki bosh hakam) tayinlanadi va tasdiqlanadi, musobaqani tayyorlash hamda o'tkazish rejasi ishlab chiqiladi. Rejada quyidagilar nazarda tutiladi:

a) ta'minot masalalan joy va jihozlarni tayyorlash, musobaqa ishtirokchilarini qabul qilish, xizmat ko'rsatadigan shaxslarni tayinlash va h.k.);

b) bosh hakam tomonidan tuziladigan musobaqa dasturi. Musobaqalarning har kungi jadvalini (ishtirok etadigan jamoa va ularning tarkibi to'g'risidagi dastlabki ma'lumotlarga asosan) tuzadi.

Ikkinchi bosqichda musobaqa jadvali aniqlanib, hakamlar hay'ati tanlanadi va tasdiqlanadi, qaydnomalar tayyorlanadi va h.k. Tayyorgarlik ishlarini musobaqani tashkil etadigan tashkilotlar va bosh hakamlar hay'ati birgalikda olib boradi.

Eng murakkab ish – musobaqalar uchun joy tayyorlash va joyni sifatli jihozlar bilan ta'minlash. Musobaqalar uchun bino yoki ochiq maydoncha tanlanganda gimnastika jihozlari va tomoshabinlarni qulay joylashtirishni nazarda tutish lozim. Hakamlar hamda kotibiyat uchun xonalar, dushxonalar, shifokorlar uchun joy ajratilgan bo'lishi kerak. Hakamlar hay'ati va katta hakamlar uchun stollar, texnik ko'rsatkichlari va boshqalar bo'lishi zarur.

Shifokor va xizmatchi xodimlarni, axborotchi hakamlarni o'z vaqtida taklif qilish, ularga yo'l-yo'riq ko'rsatish, musobaqani yanada yuqori saviyada o'tkazishga yordam beradi. Boshqa tayyorgarliklarni hakamlar hay'ati, sport boshqarma yoki bo'limining mas'ul shaxsi olib boradi. Bunday tayyorgarlik ishlariga quyidagilar kiradi:

• jihozlarni joylashtirish chizmasini tuzish va mas'ul shaxslar (musobaqa sohibi)ni tasdiqlash;

- jamoalar tarkibini (dastlabki talabnomalar asosida), musobaqa o'tkazish jadvalini tasdiqlash. Bir bo'limdagi jamoalar soni, musobaqa dasturining turlari teng bo'lishiga, har bir jamoaning tarkibida bir xil dastur bo'yicha ishtirokchilar bo'lishiga erishish maqsadga muvofiqdir;

- ish va qo'shma bayonnomalarni, axborot jadvallarini tayyorlash.

Uchinchi bosqichda qatnashuvchi jamoa (tashkilot) lar vakillari bilan kengash o'tkaziladi, jihozlarning mustahkamligi tekshiriladi, sportchilar jihozlarni sinab mashq o'tkazadilar va musobaqa turlari bo'yicha hakamlar boshchiligidagi o'tkaziladi, bunda musobaqaga jalb qilingan hamma mas'ul shaxslarning musobaqa o'tkazishga tayyorligi tekshiriladi.

Bo'lajak musobaqaga boshchilik qilish jamoalar vakillari bilan o'tkaziladigan yig'ilishga bog'liq bo'ladi, bunda musobaqa o'tkazadigan tashkilot vakili, ularga bosh hakamlar hay'atini tanishtiradi, nizomning alohida bandlarini aniqlab, qayta ko'rib chiqadi, hakamlar ish texnikasini tushuntiradi, musobaqani o'tkazish jadvali va tartibini e'lon qiladi. Shu bilan birga, musobaqani ochilish marosimida saflanish joyini, ishtirokchilarning musobaqaga chiqishini, ularning tarkibi va kiyimini, ochilish va yopilish marosimini, mukofotlash tartibini va boshqalarni aniq belgilab olmoq zarur.

Ishtirokchilarga bir xil sharoit yaratish va ularni yaxshiroq uyushtirish maqsadida jihozlarda mashq qilib ko'rish musobaqadan bir kun oldin o'tkazilishi va bunda jihozlarda mashq bajarishda qur'a bo'yicha aniqlangan tartib saqlanishi kerak.

Jamoalarning vakillari uchun (yig'ilishga) papkalar va musobaqa materiallarni tayyorlab qo'yish kerak: sportchilar chiptalari, dastur, eslatmalar, musobaqani o'tkazish jadvali, shuningdek, qaydnomalar uchun daftarcha va boshqalar.

Musobaqa ishtirokchilarining namoyishi, ularni tanishtirish bilan ochiladi. Bu tantanali qismni bayramona, aniq o'tkazish

lozim. Odatda, u birinchi kunning yarmidan keyin o'tkaziladi (ayrim hollarda musobaqa ishtirokchilaridan ba'zilar bir kun qatnashmasa, birinchi va ikkinchi kunning orasida, masalan, erkaklarni ham, ayollarni ham tanishtirish zarur bo'ladi). O'tgan yil birinchiligi g'oliblarning bayroq ko'tarishdagi ishtiroki - namoyishning muhim qismidir.

Musobaqani boshqarish (navbatdagi sportchilarning chiqishi, jihoz turlarida mushaklar chigalini yozishning boshlanishi va tugashi), bir jihozdagi ikkinchisiga o'tish va boshqalar bosh hakam o'rinbosari yoki hakamlar tomonidan amalga oshiriladi.

Musobaqa turlarida baholash (hakamlar qilish). Musobaqa turida 6 hakamlar brigadasi (4+2) («I» - hakamlar guruhi sportchilarni qo'yg'atirish, mahorati (artistizm); «D» - hakamlar guruhi bajarilgan mashqlarni maksimal qimmatini baholaydi) ishtirok etadi. Sportchilar chiqishidan oldin hakamlar guruhi musobaqa dasturi, ishtirokchilari va musobaqalarni o'tkazish shartlari haqida xabardor bo'lishlari shart. Musobaqa gilami chizig'idagi hakamlarga, xronometraj hakamlarga ko'rsatmalar beriladi. Bu musobaqada qatnashish tajribasiga ega bo'lmagan sportchilar ishtirok etganda muhimdir.

Musobaqalarni moddiy-texnika jihatdan ta'minlash (jihozlarni o'rnatish hamda almashtirish, zaxira qismlarini almashtirish, magneziya, yog'och, konifol va boshqalar bilan ta'minlash) ishlari musobaqa sohibi rahbarligida olib boriladi, u bosh hakam yoki uning o'rinbosariga bo'ysunadi.

Shifokor nazorati va zarur bo'lganda birinchi tibbiy yordamni musobaqa shifokori bosh hakamning (tibbiyot ishlari bo'yicha) yordamchisi amalga oshiradi.

Axborotchi hakam jamoalar kurashining borishi haqida muntazam ma'lumot berib boradi, shuningdek, har bir turdan keyin musobaqada kim oldindaligi to'g'risida xabar berib turadi.

Musobaqa qoidasiga binoan musobaqalar ertalab soat 10.00 dan oldin boshlanmasligi va soat 20.00 dan kech

tugallanmasligi kerak. Bir smenaning davom etishi bolalar va o'spirinlar jamoalari uchun 2 soatdan va o'smirlar uchun 3 soatdan oshmasligi lozim. Oddiy dastur bo'yicha gimnastlarning chiqishidan keyin murakkab dastur (yoki yuqori toifalilar) bo'yicha gimnastlar chiqishi boshlanadi.

Musobaqa yakunida oxirgi smenada oz jamoalar musobaqalashishini esdan chiqarmaslik kerak. Bu qobiliyat uchun musobaqani tezroq yakunlashga imkon beradi. Jamoalarning chiqishidan keyin ishtirokchilarni mukofotlashdan oldin bo'ladigan tanaffusning o'rnini to'ldirish uchun esa, ushbu musobaqa ishtirokchilari orasidan eng yaxshi sportchilarni va shuningdek, bolalar guruhlari yoki boshqa sport turlari (akrobatika, badiiy gimnastika) vakillarining ko'rgazmali chiqishlarini tashkil qilish lozim.

Musobaqalar tantanali ravishda barcha marosimlar (g'oliblarni hurmat shohsupasiga chaqirish, g'olib jamoaning tantanali marshi, hurmat doirasi bo'ylab yurish, yangi chempionlar musobaqa bayrog'ini tushirishi va boshq.)ga rioya qilingan holda yakunlanadi.

Musobaqaga yakun yasash. Tugagan musobaqani tez yakunlash bosh kotibning mohirona ishlashini talab qiladi. Musobaqa davomida bosh kotib har bir qaydnomada o'rtacha va yakuniy ballarning to'g'ri chiqarilganligini tekshiradi va shundan keyin, o'tgan tur natijalari bilan qo'shib, tugallangan ko'pkurash turining natijasini hisobga olgan holda ballar yig'indisini aniqlaydi. Agar musobaqa bir necha smenada o'tkazilsa, unda o'tgan smenalarning eng yaxshi natijalarini ham hisobga olmoq zarur.

U yoki bu dastur (toifa) bo'yicha musobaqaning tugallanishidan keyin, ishtirokchilarning ko'rsatgan natijalari tekshiriladi va jamoa natijalari hisoblab chiqiladi.

G'oliblarni mukofotlash. Musobaqa g'oliblarini musobaqa yopilishidan oldin mukofotlash lozim. Ammo hisoblab chiqish murakkab bo'lsa (dasturning har xil bo'lishi, jamoalar

tarkibiniig bir xil bo'lmasligi va h.k.lar) va uni qisqa vaqt ichida yakunlash imkoni bo'lmasa, mukofotlashni musobaqa yakuniga bag'ishlangan maxsus kechada o'tkazish kerak.

Mukofotlash marosimi har doim tantanali, ishtirokchilarga, tomoshabinlarga qiziqarli bo'lishi lozim.

Musobaqani yopish namoyishi. Musobaqani yakunlovchi namoyishga barcha ishtirokchilarni yoki faqat oxirgi smena sportchilarini jalb etish mumkin. Jamoalar o'ng qanotdan shu musobaqada egallagan o'rinlariga muvofiq joylashadi. Musobaqa yakuni e'lon qilinadi va shu zahoti g'olib jamoalar mukofotlanadi. Bayroq tushirilgandan keyin, namoyishning barcha ishtirokchilari tantanali marsh bilan g'olib jamoa ortidan zaldan chiqib ketishadi.

Musobaqa hisobotini tuzish. Musobaqa tugagandan keyin bosh hakam (bosh kotib bilan birgalikda) hisobot tuzadi, unda quyidagilar ko'rsatiladi:

- musobaqaning nomi va dasturi, o'tkazilgan joyi va muddati;
- jamoa va shaxsiy birinchilikning natijalari, shuningdek, toifalar talablarini bajargan va tasdiqlagan sportchilar to'g'risida ma'lumotlar;
- ko'pkurash turlari (dastur) bo'yicha hakamlar guruhining tarkibi;
- o'tkazilgan musobaqani uyushtirish va o'tkazishdagi ayrim kamchiliklar va keyingi musobaqalarda e'tiboiga ohsh uchun takliflar.

Bu umumiy hisobot musobaqaning bosh hakami va bosh kotibi tomonidan imzolanib, dastlabki musobaqalar tugallangach, 30-40 minutdan keyin, yakuniy musobaqalarda, ertasi kuni ishtirokchi tashkilotlarning vakillariga yakuniy musobaqalarda qatnashadigan sportchilar ro'yxati tarqatilib berilishi kerak.

6.6. Ommaviy musobaqalarni o'tkazish

Ommaviy musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va o'tkazishda ularda ko'p sportchilar qatnashishini hisobga olish muhim, chunki maktablarda ommaviy musobaqalarni uyushtirishga boshqacha yondashish zarurligini ko'rsatmoqda. Maktab o'quvchilari orasida gimnastikadan ommaviy musobaqalar o'tkazish keng tarqalgan. Erkin mashqlarni, ertalabki gigiyenik gimnastika shaklidagi mashqlarni bajarish uchun birdaniga butun jamoani (har bir ishtirokchi uchun alohida belgilar bo'lsa, yaxshi bo'ladi) maydonchada joylashtirish kerak. Mashqlarning sifatini baholaydigan hakamlar guruhi sportchilarning mashq bajarishi yaxshi ko'rinadigan joyda o'tirishadi.

Jamoa sportchilari musobaqa dasturidagi mashqlar bajarilishini yakunlab, «erkin» holatida bo'ladi va hakamlar ko'rsatkichlar orqali ularni baholarini ko'rsatadilar, kotiblar esa, bu baholarni umumiy qaydnomaga ko'chiradi. Musobaqa shunday tashkil qilinganda jamoa mashq bajarish uchun 3-5 minut vaqt sarflaydi, xolos.

Jamoalarni bir turdan ikkinchi turga o'tish tartibini bayonnomada ko'rsatish maqsadga muvofiqdir. Bu turlarni almashtirishdagi noaniqlikni bartaraf etadi va unga sarflanadigan vaqtni qisqartiradi.

Zal, gimnastika maydonchasi, o'yingoh kotibi maktab hovlisining hajmiga va hokazolarga qarab, u yoki bu to'da uchun musobaqa dasturining turlari (jihozlar) ni sektorlar bo'yicha yoki doira bo'ylab joylashtirishi mumkin.

Ommaviy musobaqalarni boshqarish uchun bong bo'lishi kerak, bong urilganda barcha jamoalar joy almashtirish uchun tayyorlanadilar, harakat musiqa jo'rligida amalga oshiriladi, bunda ishtirokchilar jadvalga muvofiq navbatdagi turga o'tadi. Ommaviy musobaqalar shu tarzda uyushtirilganda har bir jamoa sardori va kuzatuvchi o'qituvchilarga katta mas'uliyat

yuklanadi. Ular ishtirokchilarni uyushtirishlari va o'z vaqtida musobaqaning bir turidan ikkinchisiga almashishlarini ta'minlaydi.

Gimnastika bo'yicha ommaviy musobaqalar tashkilotlar, o'quv maskanlari va boshqa jamoalarda (semestr, yarim yillik va h.k. o'quv musobaqalari), shuningdek, «Alpomish va Barchinov» sog'lomlashtirish testining gimnastika talablariga binoan o'tkazilishi mumkin.

Musobaqa oxirida kotibiyat (har bir jamoa) har bir qatnashchi va butun jamoaning erishgan natijalarini (ommaviy musobaqa nizomiga muvofiq) hisoblab chiqadi va bosh hakamlar hay'ati (ko'pincha bosh hakam) aniqlangan ballar yig'indisiga ko'ra qatnashchilarni mukofotlaydi. Undan tashqari, musobaqa oxirida eng kuchli jamoalar va ishtirokchilar (shaxsiy) aniqlanadi, ular muayyan musobaqaning g'oliblari sifatida mukofotlanishadi.

6.7. Gimnastikada hakamlik qilish

Hozirgi kunlarda gimnastika musobaqalarida hakamlik qilish, har bir hakamdan shu soha bo'yicha yaxshi bilim, malaka va yetarli darajada amaliy tajribani talab qiluvchi murakkab jarayondir. Shuning uchun ham musobaqa hakamlariga faol va muvaffaqiyatli ishlash uchun yaxshi sharoit yaratiladi. Hakamlar musobaqa qoidasi hamda dasturini, qo'shimcha maxsus talablarni va bajarish murakkab bo'lgan mashqlar texnikasini mukammal bilishi shart. Hatto quyi toifali gimnastlar ishtirok etayotgan kichik (umumta'lim maktablari, kollej, litsey, tuman va boshq.) tashkilotlarda «Alpomish va Barchinov» sog'liq darajasini aniqlaydigan testlar mezonlarini topshirish osonlashtirilgan o'quv dasturlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarda hakamlik qilish uchun ham muayyan malakaga ega bo'lish zarurdir.

Adolatli baholashga mas'uliyatli yondashish (hakamlik

qilish) uchun, hakamlar musobaqaga oldindan tayyorgarlik ko'rish zarur. Shu maqsadda hakamlar guruhi uchun maxsus seminarlar uyushtiriladi. Sinash uchun hakamlar qilib ko'riladi (guruhlar bilan). Hakam nimani baholaydi? U mashq (majburiy dastur) mazmunini, sportchilarning mashqlarni bajarish mahoratini va bosh hakamning qo'shimcha ko'rsatmalarini yaxshi bilishi shart.

Hakamlar, sportchilar bajaradigan mashqlar musobaqa qoidasida yozilganga mos kelishini, mashqlarni xatosiz, elementlarning tuzilishini buzmasdan, qomatni to'g'ri tutib, katta ko'lamdagi harakatlar bilan aniq, ishonchli hamda nafis bajarilishini talab qiladi va uni oqilona baholaydi.

Bajarilgan mashqlar 10 ball bilan baholanib, kichik xato uchun, (ahamiyatsiz) 0,1 ball; o'rtacha xato uchun (muhimroq xato uchun) 0,2 ball, qo'pol xato (buzib bajarish) uchun esa, 0,3 ball, jihozlardan qulashda 0,5 ga kamaytiriladi.

Hakam gimnastlar yo'l qo'ygan hamma xatolarni ko'rishi shart. Hakam (ayniqsa, hakamlar faoliyatining boshida) xatolarni mayda, o'rta va qo'pol xatolarga mos keladigan shartli belgilardan foydalanib ifodalashi, agar element birikmasi tushirib qoldirilgani yoki buzib bajarilganini sezib qolganda, uni qaydnomada yozib, belgilab borishi kerak. Bularning hammasi butun mashqning bajarilishini yodda yaxshiroq tiklash va uning qaysi qismlarida qanday xatoga yo'l qo'yilganligini aniqlash imkonini beradi; to'g'ri baholash, ayniqsa, hakamlar bergan baholar orasida katta farq yuz berganda muhimdir. Yuqoridagi ma'lumotlarga asoslanib, hakam ballarda yakuniy bahoni qo'yadi va uni ko'rgazma kitobcha yordamida katta hakamga ko'rsatadi.

1997-yilda xalqaro musobaqalar qoidasiga o'zgartirish kiritilgan bo'lib, bu qoida asosida musobaqalarda xizmat qiladigan hakamlar ikki guruhga bo'linadi (tayanib sakrashlardan tashqari): «A» va «V». «A» guruhda ikki hakam, «V» guruhda to'rt-olti. Har ikki guruh, hay'at raisi rahbarligida

ish olib boradi.

«A» guruh hakamlari bajarilgan mashqlarning murakkabligini, maxsus talablarga javob berganini aniqlab, ularni qo'shimcha ballar bilan baholaydi.

«V» guruh hakamlari bajarilgan mashqlarni bajarilish texnikasi, jozibadorligining estetik bajarilishi, sportchining qaddi-qomatini tutishini o'rtacha ballar bilan baholaydi. Sportchi chiqishining jami ballari o'rtachasi quyidagicha baholanadi. Masalan, «A» guruh hakamlarini qo'ygan balli 9,2, «V» guruh hakamlariniki 0,55 (0,5;0,6;0,7;0,4;0,6;0,5). Bunda yakuniy ballar 8,65 (9,2—0,55) ball.

Har bir mashqning bajarilishini baholashda mumkin qadar oqilona baholash uchun amalda quyidagilar qo'llaniladi:

- 1) har bir turga 4-6 (6-8) hakamdan iborat guruh tuziladi;
- 2) har bir hakam mustaqil ball chiqaradi;
- 3) hakamlar guruhi teng huquqlilik asosida tuziladi;
- 4) hakamlar orasidagi kelishilmovchiliklarni joylardagi (jihozlardagi) katta hakam bartaraf etadi.

Musobaqalarda hakamlar faoliyati bajarilgan mashqlarni oqilona baholashdan tashqari sportchi va tamoshabinlarga tarbiyaviy ta'sir etadi, shuning uchun ulardan maksimum diqqat va odillik talab qilinadi.

2006-yildan boshlab, gimnastlarning dasturdagi mashqlarni bajarish sifati va murakkabligi yuqori darajaga ko'tarishni rag'batlantirish qo'shildi.

«A» guruh hakamlari bajarilgan mashqlar to'plamlarini turli xildagi murakkabligini aniqlaydi. Natijada eng mukammal bajarilgan elementlarga baho beriladi.

«V» guruh hakamlarining har biri 10 ball tizimida, gimnastlar tomonidan qo'yilgan xatolar uchun, ballami kamaytirib borishadi. Baholash qoidasiga ko'ra, 2 va 6 hakam o'rtacha ballni, «A» va «V» hakamlar guruhi ballar yig'indisini chiqaradi. Masalan, «A» guruhdagilar 6,2 ball, «V» guruh hakamlari 9,15 (9,1; 9,2; 9,3; 9,1; 9,2; 9,1). Bu holatda yakuniy

natija 15,35 (6,2+9,15) ballni tashkil etadi.

Hakamlilik qilish sifati hakam (nufuzli musobaqalarda) va uning o'rinbosarlari ishi, kuzatuvchi hay'at a'zolari tomonidan nazorat qilib boriladi. Nazorat qiluvchi hay'at a'zolari o'z faoliyati jarayonida hakamlilik qilish qoidasida kamchiliklar aniqlasa, uni o'z vaqtida bosh hakamning o'rinbosariga ma'lum qiladi.

Gimnastika musobaqalari hakami gimnastika mashqlari texnikasining bajarilishini yaxshi bilishi, musobaqa qoidalarining barcha iker-chikirlarini bilishi, yetarli darajada odil, tartibli, intizomli, xotirjam bo'lishi va uning ko'rish xotirasi yaxshi bo'lishi shart.

Hakamlilik asoslarini faqat o'qituvchi, murabbiy bilib qolmasdan balki har bir gimnast ham bilishi kerak, chunki bu bilimlar uning sport mahoratining oshishiga ko'maklashadi va musobaqada yuqori natijaga erishishiga zamin yaratadi.

Nazorat savollari:

1. Musobaqalarning ahamiyati borasida qanday ma'lumotga egasiz.
2. Musobaqalarning turlarini sanab bering.
3. Musobaqalar dasturini izohlang.
4. Musobaqalar nizomini tuzing.
5. Ommaviy musobaqalarni o'tkazish tartibini ta'riflang.
6. Gimnastikada hakamlilik qilishning qoidalari.

VII BOB GIMNASTIKA BAYRAMLARI VA CHIQISHLARI

7.1. Gimnastika chiqishlarining ahamiyati

Gimnastika chiqishlari jismoniy tarbiya bilan sportni targ'ibot va tashviqot qilishning samarali vositasidir. Shahar maydonlarida, o'yingohlarda o'tkaziladigan ommaviy gimnastika chiqishlari umum-xalq bayramlariga aylanadi va u katta siyosiy ahamiyatga ega bo'lmoqda. Ular O'zbekiston xalqlarini moddiy farovonligi va madaniy saviyasining oshayotganligini, o'sib kelayotgan yoshlar hamda katta yoshdagilarning jismoniy tayyorgarligini va sport mahorati barkamolligining yorqin ifodasidir.

Gimnastika chiqishlarining tarixi 1882-yilda Chexoslovakiyada o'tkazilgan umumlochinlar slyoti bilan bog'liq. Birinchi marta Praga shahrida ushbu tadbirda 700 dan ortiq sportchi ishtirok etgan.

Sobiq Ittifoqda birinchi marta gimnastik ommaviy chiqishlar 1919-yilda «Бцеобыч»ning sport bayrami erkin mashq va figurali yurishlar bilan boshlangan. Keyinchalik gimnastik chiqishlar-bayramlar doimiy bo'ldi.

Hozirgi kunda O'zbekistonda o'tkaziladigan hamma tantanali kunlarni nishonlash gimnastik chiqishlarisiz o'tmaydi. Bunda mingminglab maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchilari, o'quvchilar, talabalar, san'at ustalari va sportchilar ishtirok etishadi.

Gimnastika chiqishlari va unga tayyorgarlik ko'rish qatnashuvchilarning o'ziga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ayrim hollarda gimnastika chiqishlariga ilgari sport sho'balarida shug'ullanmagan yoshlar jalb qilinadi. Chiqishlarga tayyorlanish rejasidagi muntazam jismoniy mashq mashg'ulotlari qatnashuvchilarga bunday mashg'ulotlarning foydasini bevosita ko'rsatadi va ularni zaruriy talabga aylantiradi. Bunday marosimlar tugagach, gimnastika va sportning boshqa turlari

bilan shug'ullanish istagini bildiruvchilar (ko'proq gimnastika chiqishlari ishtirokchilari orasidan) ko'payadi.

Ommaviy gimnastika chiqishlarining jamoalik tamoyili ayrim ishtirokchilarning boshchilik rolini mustasno qiladi. Agar gimnast o'z harakatlarini sheriklari bilan moslab bajarmasa, uning ham, jamoaning ham harakatlari mazkur sport chiqishida muvaffaqiyat keltirmaydi. Shunday qilib, gimnastik chiqish ishtirokchilarida jamoa oldida o'z burchini his qilish, o'rtoqlik va mas'uliyat hissini tarbiyalash uchun qulay sharoit yaratiladi.

7.2. Gimnastika chiqishlarining dasturi

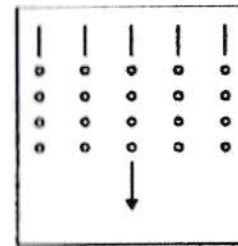
Gimnastika chiqishlarining muvaffaqiyati ko'p jihatdan ularning jozibadorligiga bog'liq. Bunga esa, yaxlit chiqishlarni va uning qismlari ssenariysini qiziqarli qilib o'ylab qo'yish, musiqani to'g'ri tanlash, chiqishlarni badiiy bezash, barcha mashqlarni va qayta saflanishlarni xatosiz bajarish, chiqishlarning har bir ko'rinishini optimal davom ettirish orqali erishiladi.

Muvaffaqiyatli chiqishning muhim omillaridan yana biri ishtirokchilarning yetarli darajada yuqori sport tayyorgarligini namoyish qilishidir. Uni tashkil qiluvchi asosiy elementlari: gimnastika chiqishlari, ommaviy erkin mashqlar, akrobatika mashqlari, maxsus tuzilmalar va gimnastika jihozlaridagi mashqlar, yakkaxon chiqishlar, ommaviy saflanishlar va piramidalar, fon harakatlari, chiqib ketishlar.

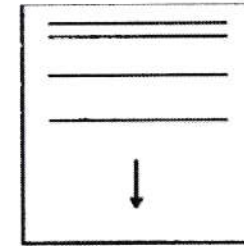
Chiqishlar. Ishtirokchilarning chiqishi-gimnastika chiqishining boshlanishidir. Bunday chiqishning muvaffaqiyati, chiqish qanchalik yaxshi tayyorlanganligi va bajarilishiga bog'liq bo'ladi. Yangi va kutilmagan elementlarning bo'lishi, chiqishning a'lo darajada bajarilishi tomoshabinlarga ko'tarinki ruh bag'ishlaydi.

Agar maydoncha har tomondan tomosha qilinsa, chiqishda ishtirokchilarning saf tekisligini saqlashi muhim ahamiyatga

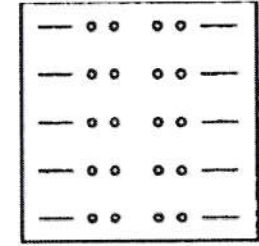
ega bo'ladi. Bunga erishish uchun ishtirokchilarning har to'rt qadamdan keyin chiqishi tavsiya qilinadi. Bu holda belgilar orasidagi masofa ishtirokchilarning tarkibiga bog'liq holda 240-280 sm bo'lishi kerak (1, 2, 3-rasm).



1-rasm

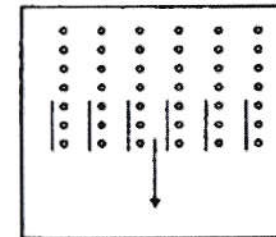


2-rasm

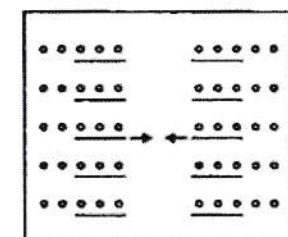


3-rasm

Agar harbiy namoyishlardagi singari chiziq bo'ylab chiqish usuli qo'llanilsa, bu natijaga osonroq erishish mumkin, bunda ketma-ket qator yetakchilari o'z joylarini oxirgi bo'lib emas, balki birinchi bo'lib egallashadi (4,5-rasm).

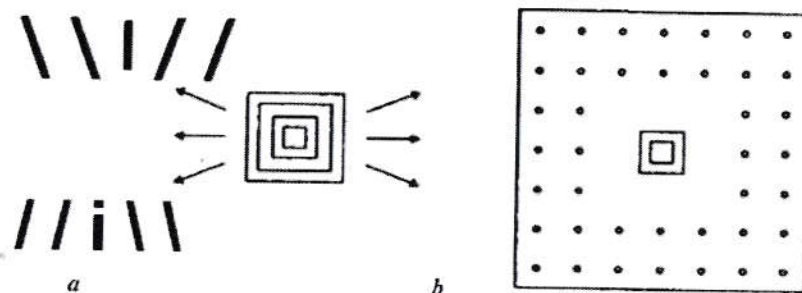


4-rasm



5-rasm

Gimnastika chiqish ishtirokchilarining zich ketma-ket qatordan birin-ketin perimetr bo'ylab yugurib, o'z joylarini siyraklashgan ketma-ket qatorga egallashi, benuqson tekis bo'lib turish imkonini beradi (6-a,b rasm).



6-rasm

Erkin mashqlar. Har qanday gimnastika chiqishining dasturida erkin mashqlarga muhim ahamiyat beriladi.

Erkin mashqlarning mazmuni ham tasviriy, ham tematik ma'noda (sport, o'yin, ertak, xalq marosimi, mehnat jarayoni va h.k. bo'lishi mumkin. Tematik bo'lganda mavzuni yoritish uchun sport anjomlari (mayda sport jihozlari, langarlar, bayroqchalar, tasmalar va h.k.lar) xizmat qilishi mumkin. Gimnastika anjomlarining qo'llanishi chiqish ishtirokchilari yetarli darajada sport tayyorgarligiga ega bo'lmaganda zarur bo'ladi.

Chiqishlarning xilma-xilligini kuchaytirish uchun shunday erkin mashqlar to'plamini tuzish tavsiya etiladi, unda ishtirokchilarning ommaviy chiqishlarida bir vaqtning o'zida turli mashqlarni bajarishlari mumkin bo'lsin.

Akrobatika mashqlari. Tomoshabinlarning akrobatlar (sakrovchilar, kuch va aralash juftliklar, guruhli mashqlar qatnashchilari) chiqishiga bo'lgan qiziqishi ular bajaradigan mashqlarning harakatchanligi va aqlbovar qilmaydigan (birinchi ko'rinishda) chaqqonlik va jasurlik bilan bajarilishiga bog'liq. Murakkab sakrashlarni moslab bajarilishiga erishish uchun juda ko'p vaqt talab qilinadi, shuning uchun chiqishni sahnalashtiruvchi dasturni soddalashtirishga majbur bo'ladi yoki moslab bajariladigan sakrash mashqlaridan voz kechadi.

Gimnastika jihozlari va maxsus yog'och konstruksiyalarda

bajariladigan mashqlar. Bu mashqlar tomoshabinlarda katta qiziqish uyg'otadi. Afsuski, hamma gimnastika jihozlarida ham murakkab siltanish mashqlarini moslab bajarib bo'lmaydi. Xususan, yakkacho'plarda, halqalarda xotin-qizlar qo'shpoyasida ommaviy chiqishlarni tayyorlash amalda mumkin emas.

Yakkaxon mashqlar. Gimnastika chiqishlari dasturiga, odatda, puxta tayyorlangan yakkalikda bajariladigan mashqlar kiritiladi. Repetitsiya paytlarida esa, chiqishlar dasturida unga o'rin ajratilsa, ayrim hollarda qayta ko'rib chiqilishi mumkin, eng muhimi-yakka ijro vaqtida ishtirokchilar asosiy tarkibining roli belgilanadi.

Ommaviy saflanishlar va piramidalar. Gimnastik chiqish qatnashchilari yuzalik ifodalami, masalan, O'zbekiston Respublikasi gerbini, o'zbek xalqining qahramonona mehnatini aks ettiruvchi piramidalarni ifodalashlari sport bayramining g'oyaviy asosi hisoblanadi. Shunday ommaviy saflanishlar katta g'oyaviy ahamiyatga ega. Shunga qaramay ularga tayyorlanishga katta e'tibor berib, ko'p vaqtni talab qilmaydi.

Fon harakatlari. Maydonchani to'riga, odatda, sun'iy to'siq bayroqlar, gullab turgan bog' va h.k.lar o'rnatiladi. Fon harakatlari gimnastik chiqishlar bilan birga bajariladi, bu esa, jozibadorlikni oshiradi. Ularni tashkil qilish uchun minbarning qarama-qarshi tomonida ishtirokchilarning maxsus guruhi bayroqchalar bilan joylashadi, ular gimnastik chiqish davomida ushlab turgan panno ranglarini almashtirib turgan holda raqam, so'zlar, nishonlar, haykal shaklidagi tasvirlar va h.k.larni ko'rsatishadi.

Chiqib ketish. Chiqish qatnashchilarining maydondan chiqib ketishi aniq, qisqa vaqt ichida va ko'tarinki ruhda o'tishi kerak.

7.3. Musiqa jo'rligi

Gimnastika chiqishlarini, balet spektakli singari, musiqa jo'rligisiz o'tishini tasavvur qilib bo'lmaydi. Gimnastik chiqish qatnashchilarining harakatlari musiqa bilan o'zaro birikib ketib, yaxlit birlikni tashkil qiladi. Musiqa gimnastika chiqishlarining ma'naviy tomonini kuchaytiradi va tushunarli qiladi, shu bilan birga, emotsional zavq berishning ko'pgina qismini o'z zimmasiga oladi. Shuning uchun musiqa asarlarini gimnastika chiqishlarining butun mazmuni singari puxta va o'ylab tanlash zarur.

Musiqa asarlarini tanlaganda quyidagilarni:

1) musiqa materiali chiqishlar bag'ishlangan bayram mavzusiga mos kelishini;

2) musiqaning sifati san'at asari darajasida bo'lishi lozimligini, tomoshabinlarga manzur bo'lmagan, qayta-qayta ijro etilgan musiqa asarlari ularda salbiy his-tuyg'u qo'zg'atishi mumkinligini;

3) musiqa mazmuni chiqish qatnashchilari harakatiga mos kelishini hisobga olish zarur. P.I.Chaykovskiyning «Oq qush ko'li» baletiga yozilgan musiqa ijrosi qanchalik ajoyib bo'lmasin, bu musiqa jo'rligida, masalan, gimnastika qo'shpoyasida qo'llarda tik turishni ijro etish to'g'ri kelmaydi. Bunday uyg'unlik tomoshabinga zavq bag'ishlay olmaydi;

4) bajarish sur'ati. Musiqa jo'rligini tanlaganda ayrim musiqa asarlarining ijro etish sur'ati o'zgartirilganda badiiy qimmatini yo'qo tishini;

5) hisobning aniq va bir me'yorda bo'lishi. Ayrim qismlari hisob o'lchovining (liga, fermata, sinkopa) o'zgartirilib ijro etiladigan musiqa asarlarini ommaviy gimnastika chiqishlari uchun qo'llab bo'lmasligini;

6) musiqa dasturining janr va o'ynoqilik jihatdan farq qilishi. Buni chiqishlar bir necha ko'rinishdan iborat bo'lganda, ular faqatgina 4-5 daqiqadan davom etgan hollarda hisobga olish zarur.

7.4. Chiqishlarni tashkil etish va tayyorlash usuli

Repetitsiyadan oldin tayyorgarlik bosqichi quyidagilarni nazarda tutishi:

1. Boshlang'ich ma'lumotlarni aniqlash. Chiqishlar dasturini ishlab chiqishdan oldin chiqishlarning maqsadini, qatnashchilar tarkibi (soni, jinsi, yoshi, sport tayyorgarligi) ni, chiqish joyining moddiy bazasini, chiqish muddatini aniq bilishi zarur.

2. Sahnalashtirish. Bu tayyorgarlik bosqichining eng mas'uliyatli va ko'p mehnat talab qiladigan qismi bo'lib, buning natijasida chiqishlarning umumiy ko'rinishi (chiqish, saflanish, mashqlar va h.k.lar) belgilanadi va shu bilan birga, zarur bo'lgan vosita-jihoz, anjomlar aniqlanadi, shuningdek, tabrik va diktator matnlari tayyorlab qo'yiladi.

3. Qatnashuvchilar kiyimining nusxalari tayyorlab qo'yiladi.

4. Saflanishlar va qayta saflanishlarning chizmalari tuziladi.

5. Alohida chiqishlar uchun musiqa tanlanib, yaxlit musiqa dasturi tuziladi.

Erkin mashqlarni tuzish. Erkin mashqlarni tuzish uchun quyidagilar bajariladi:

a) tanlab olingan musiqa asarini o'rganish;

b) murakkab elementlarni yoki tematik harakatlarni tanlab olish, keyin esa, musiqa jo'rligi asosida ularning ketma-ketligini aniqlash;

d) yaxlit mashqlarni tuzish (sinov guruhda sinab ko'rib tuzgan ma'qulroq);

e) repetitsiyalar rejasini tuzish. Rejada kim repetitsiya qildirishi, kimni repetitsiya qildirish, qayerda va qachon repetitsiya qilinishi ko'rsatilishi kerak.

Bir repetitsiya kunida, hatto qisqa vaqtli to'xtab qolishlarni mustasno qilish uchun ishtirokchilarni turli xarakterdagi

faoliyat bilan jalb qilish imkonini topish zarur. Butun chiqishga tayyorlanishni bosh repetitsiyadan bir necha kun oldin yakunlash kerak.

Nazorat savollari:

1. Gimnastika chiqishlarining ahamiyat.
2. Gimnastik chiqishlarning dasturini bayon eting.
3. Gimnastika jihozlari va maxsus yog'och konstruksiyalarda bajariladigan mashqlarni tasniflang.
4. Musiqa asarlarini tanlashda nimalarga e'tibor qaratish lozim.
5. Chiqishlarni uyushtirish va tayyorlash usuli haqida ma'lumot bering.

VIII BOB AMALIY MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH METODIKASI

8.1. Aylanish va dumalashlar

Aylanishlar - bu, badiiy gimnastika sport turida eng kerakli harakatlardan hisoblanadi. Murakkab mashqlar bajarish jarayonida juda ko'plab (180-360-720-1080 va hokazo) aylanishlarga duch kelamiz. Bu aylanishlar murakkabligini amaliyotda sinab ko'rish, har bir mashg'ulot jarayonida shakllantirib borilishi lozim. Masalan;

- dastlabki holatdan, gilamning bir burchagidan 2 chisiga diogonal (ko'ndalang) holatda turiladi. Bir qadam oldinga tashlab oyoqlar juft xolda sakrab 360 gs aylanib, yana oyoqlar juft holatda qaytib tushiladi. Qo'llar yonda, pastda o'z holatida qoladi.

- gimnastika anjomini otib, qayta ushlashni imitatsiya qilgan (xayolan bajargan) xolda oldinga 1 marta dumalab, turib ketish.

- Bir oyoqni qo'l yordami bilan ko'tarib, 360-720 gs yerdan tayanch oyoqni uzmagani xolda burilish.

- Bir oyoqni qo'l yordamisiz ko'tarib, 360-720 gs yerdan tayanch oyoqni uzmagani xolda burilish.

- Gilamda ko'ndalangiga, 4 marta sakrab, shpagat xolida aylanib qadam tashlash, chap yoki o'ng tomondan.

- gimnastika anjomini otib, qayta ushlashni imitatsiya qilgan (xayolan bajargan) xolda oldinga 1 marta to'ntarilish.

- gimnastika anjomini otib, qayta ushlashni imitatsiya qilgan (xayolan bajargan) xolda orqaga 1 marta to'ntarilish.

- gimnastika anjomini otib, qayta ushlashni imitatsiya qilgan (xayolan bajargan) xolda oldinga 2 marta dumalab, turib ketish.

- gimnastika anjomini otib, qayta ushlashni imitatsiya qilgan (xayolan bajargan) xolda oldinga 2 marta to'ntarilish.

- gimnastika anjomini otib, qayta ushlashni imitatsiya qilgan (xayolan bajargan) xolda orqaga 2 marta to'ntarilish.

8.2. Burilish bilan tik sakrashlarni o'rgatish

- Oyoqlarni bukmasdan tik xolda bir qadamdan keyin sakrab havoda 360g, 540g, 720g aylanishlar. Qo'llar tik xolda.

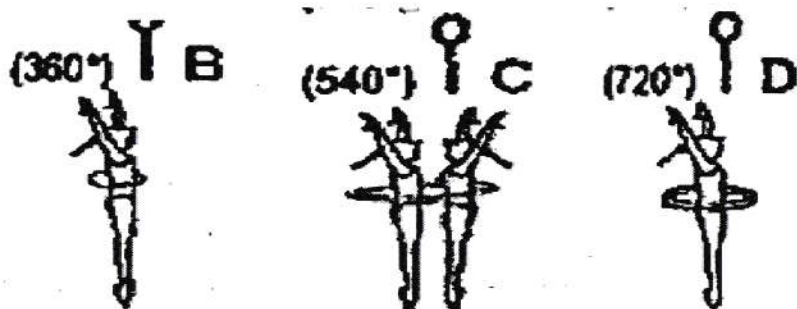
• tik xolda

*(360g)

*(540g)

*(720g)

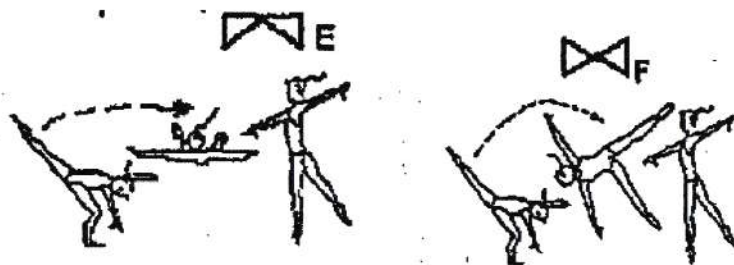
burulish bilan



«Budiinskiy»

- Ya'ni qadamlab gavdani yarim bukib ko'ndalang xolda yarim shpagat bilan sakrab o'tish. Qo'llar yonda yerga tekkazmay egilish bilan tik xalqa (kaleso)dan sakrab o'tish.

* «Budiinskiy» * kundalang tekislikda * egilish bilan tekislikda



8.3. Murakkab sakrash texnikalarini o'rgatish

Eslatma:

1. Xalqa holatini murakkablikda bajarishda, oyoq tagi boshga tegishi kerak.

2. Gavdani orqaga egib murakkablik bajarilayotganda, bosh oyoqqa tegishi kerak.

3. Qiynchilikda 1/2 yoki 1 ta to'liq bo'lmagan burilish bilan bajarilgan mashq 0,00 ball bilan baxolanadi.

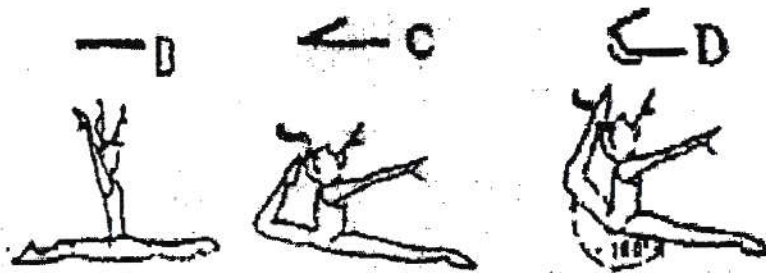
4. Uchish vaqtida aylanish, oyoq poldan uzilgandan polga tushguncha bo'lgan holati baxolanadi xolos.

- Oldinga bir qadam tashlab, ikkinchi qadamda shpagat, orqa oyoqni bukib boshga tekkazish va 180° dan ortiq burchak hosil qilib sakrash mashqlarini quyidagicha bajariladi.

* qadam bilan sakrash * xalqaga * oyoq yuqoriga, oyoq tagi boshdan

oyoqlar bukilmagan, yarim tepa, pastdagi burchag 180° dan

bukilgan yoki yon tomonlarda. ortiq.

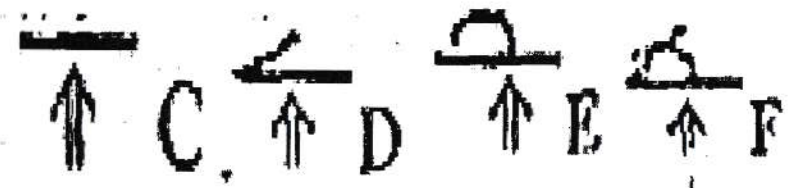


-Huddi yuqoridagidek faqat gavgdani orqaga bukib bajariladi.
 * Gavgdani orqaga bukish bilan * Gavgdani orqaga bukish bilan xalqacha



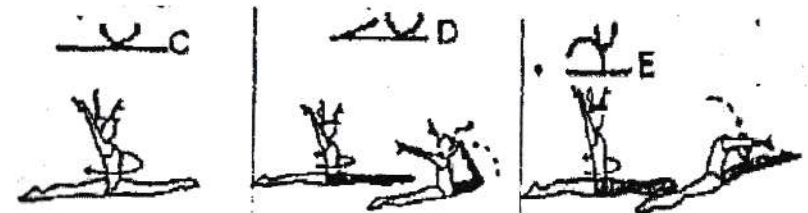
-Sakrash qoidalarini kartochkada to'ldirishdagi belgilari.
 Har bir belgi mashq harakatini bildiradi.

* Qadamlab sakrash * 2 oyoq bilan * 2 oyoq bilan
 * 2 oyoq bilan
 ikala oyoq bilan depsinib, xalqacha depsinib, orqaga
 depsinib, orqaga
 siltanib (depsinib) egilish bilan egilib xalqacha.



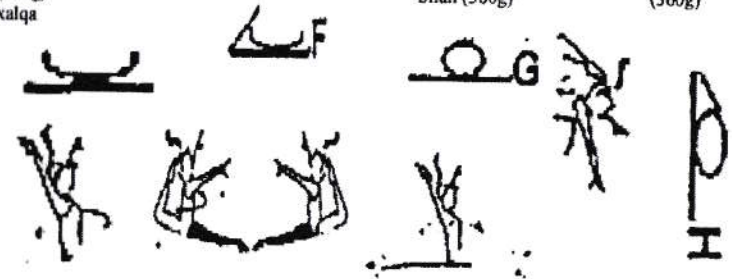
-Oldinga bir qadam tashlab, ikkinchi qadamda shpagat, orqa oyoqni bukib boshga tekkazish va 180° dan ortiq burchak hosil qilib, gavgdani orqaga bukib sakrash mashqlarini sakrash jarayonida oyoq yerdan uzilishi bilan 180° burilish bilan bajariladi.

* Uchayotganda tanani * Xalqaga * Gavgdani orqaga bukish
 1/2 burish (180°) bilan.



-o'rnidan sakrab, xalqa hosil qilish bilan bir vaqtda murakkab burilishlar.

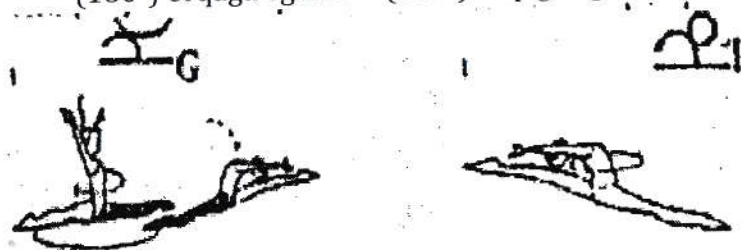
* Uchayotgan barcha Gavgdani burish (180g) xalqa
 * tanani burish (180g) xolda
 * uchayotganda tanani butun aylantirish bilan (360g)
 * tana umumiy burish bilan (360g)



-Sakrab shpagat xolida gavgdani egish vaqtida murakkab burilishlar.

* tanani 1/2 burish A * butun tana burulishi bilan

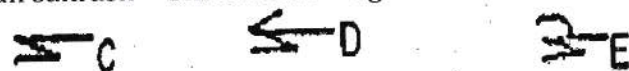
(180°) orqaga egilish (360°) orqaga egilish



-Bir qadam oldinga sakrash vaqtida chap yoki o'ng oyoqni tizzadan bukib ko'tarish, ikkinchi qadamda xalqaga sakrash murakkabligini bajarish.

* Qadamlab bukilgan * bukilgan oyoq * xalqacha * gavgani orqaga

oyoq bilan sakrash bilan o'tish. egilish bilan.

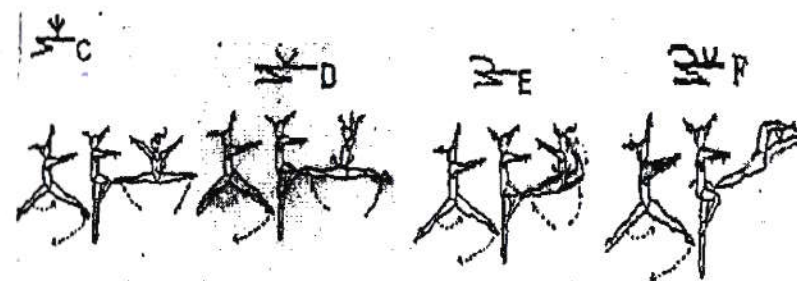


-Yuqoridagi mashqning o'zi faqat ikki marta ketma ket bajariladi.

* 1/4 burilishda * Uchishda gavgani * 1/4 burilishda * 1/2 burilishda

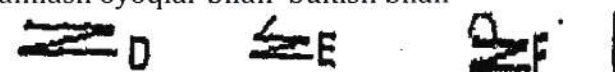
1/2 burilish

xalqa gavgani orqaga



-Yarim shpagat holida bukilmagan oyoq bilan bir qadam oldinga sakrab o'tish, gavgani orqaga bukish bilan xalqaga sakrash.

* bukilmagan * bukilmagan * xalqada * gavgani orqaga oyoq bilan qadamlash oyoqlar bilan bukish bilan

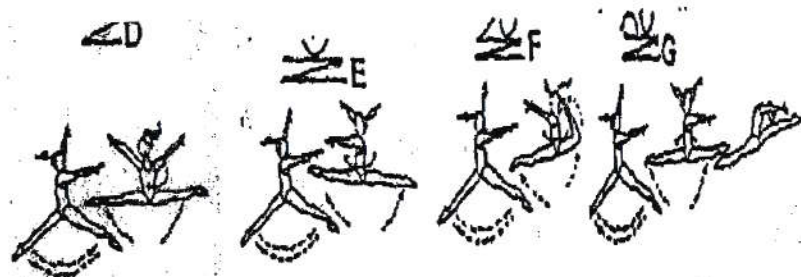


-Yuqoridagi mashqning o'zi faqat sakrash vaqtida burilish bilan bajariladi.

* 1/2 burilish bilan * 1/2 burilish * 1/2 burilishda * 1/2 burilishda

bilan gavgani uchish
holatida

xalqa gavgani orqaga bukib



-Gilam burchagida qo'llarni yuqoriga pastga siltagan xolda yondan shpagat holida sakrab o'tish va ikkinchi qadam bilan xalqaga sakrash.

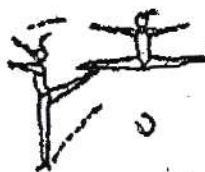
* jete * xalqada (oyoq) * xalqada, pasta burchak kattaroq

180g

D

E

180° F



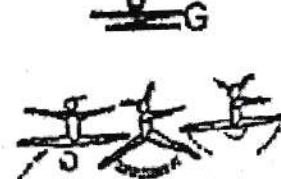
-Yuqoridagi mashqning o'zi faqat gavdani orqaga egish bilan bajariladi

- Gavdani orqaga egish bilan



- Navbat bilan bukilmagan oyoqda yarim va to'liq shpagat xolida sakrash.
- navbat bilan bukilmagan oyoqda
- navbat bilan bukilmagan oyoqda, faqat siltoqchi oyoqni yondan otish

G



- Sakrashdan so'ng havoda oldingi oyoqni bukish va gavdani orqaga bukish bilan xalqaga sakrash murakkabligini bajarish.
- otilish bilan
- otilish bilan
- xalqada, pasta burchak kattaroq 180g
- xalqacha

D

E

180° F

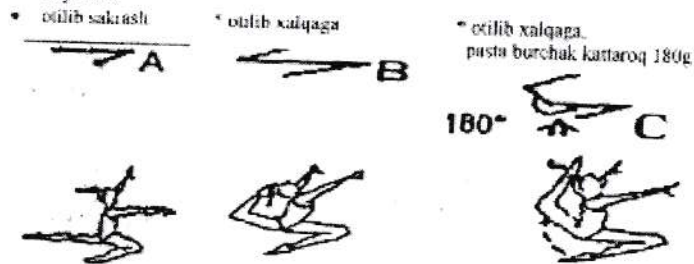


- otilish bilan va orqaga egilish bilan

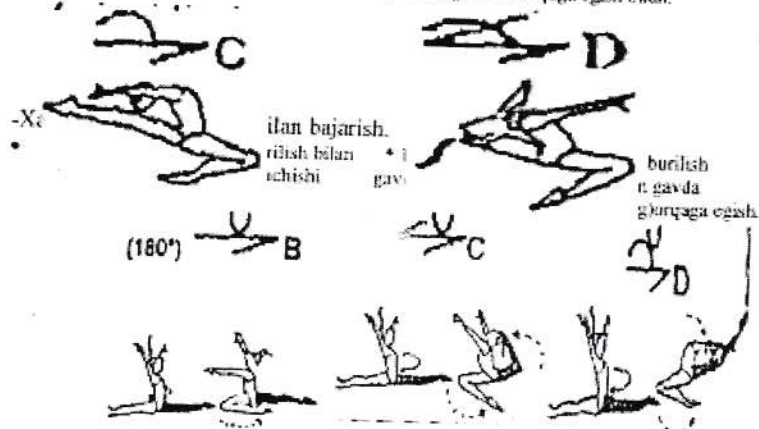
- otilish bilan xalqaga va orqaga burilish bilan



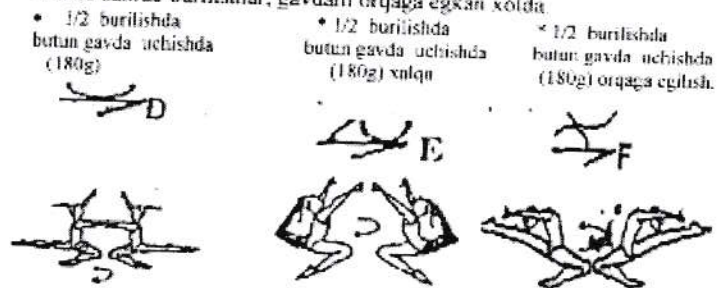
-Otilib sakrab oyoqlar bukilgan xolda xalqaga sakrash murakkabligini bajarish.



- Yuqoridagi mashqning o'zi faqat gavdani orqaga bukish bilan bajariladi.
• gavdani orqaga egish bilan * xalqada va gavdani orqaga egish bilan.

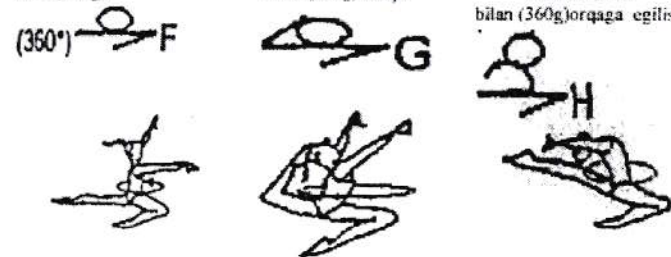


-Otilib sakrab burilishlar, gavdani orqaga egkan xolda



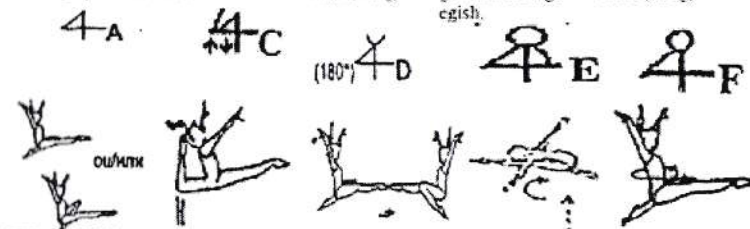
-Yuqoridagi mashqning o'zi faqat burilishlarga ko'pq e'tibor berish kerak.

• Uchish vaqtida burilish bilan (360g) * uchish vaqtida burilish bilan (360g) xalqa * uchish vaqtida burilish bilan (360g) orqaga egilish



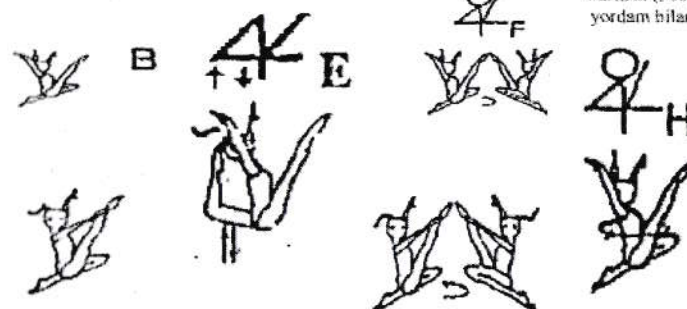
- Siltanib xalqaga bsakrab tushib, bir oyoq uchida o'tirish ikkinchi oyoq bukmasdan oldinga uzatilgan xolda bajariladi.

• xalqada siltanib va qaytish o'ng oyoq o'zida) kazak * uchishda butun tana 1/2 burilish bilan (180g) * butun tana 1/2 burilish bilan gavdani oldinga egilish. * uchishda butun tanani burish bilan (360g)



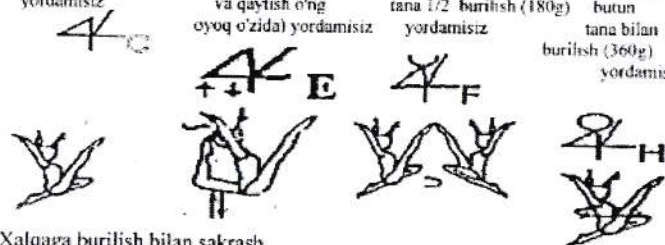
- xar bir sakrashda o'z-o'ziga qo'l bilan yordam beradi.

• oyoq bilan yuqoriga yordam bilan * xalqada (siltanib va qaytish o'ng oyoq o'zida) yordam bilan * uchishda butun tana 1/2 burilish (180g) yordam bilan * uchishda butun tana bilan burilish (360g) yordam bilan



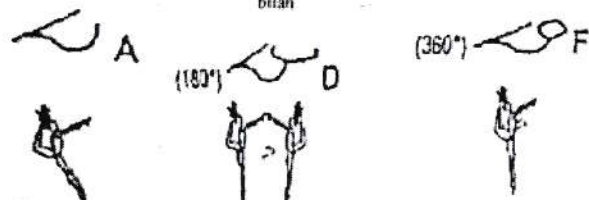
- Yuqoridagi mashqning o'zi faqat qo'l yordamisiz bajariladi.

- oyoq bilan yuqoriga yordamisiz
- xalqada (siltanib va qaytish o'ng oyoq o'zida) yordamisiz
- uchishda butun tana 1/2 burulish (180g) yordamisiz
- uchishda butun tana bilan burulish (360g) yordamisiz



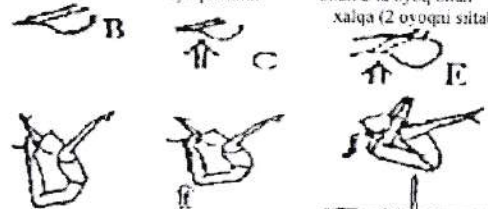
- Xalqaga burulish bilan sakrash.

- 1 oyoq bilan xalqaga
- uchishda butun tana 1/2 burulish bilan
- uchishda butun tana burulishi bilan



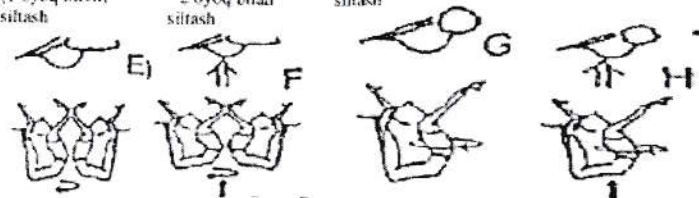
- Bir oyoq bilan yarim qadam tashlab, ikkala oyoqda xalqa sakrash.

- 2 oyoq bilan xalqa
- 1 oyoq bilan
- ikkala oyoqni siltash
- gvardani orqaga bukish bilan 2 ta oyoq bilan xalqa (2 oyoqni siltash)



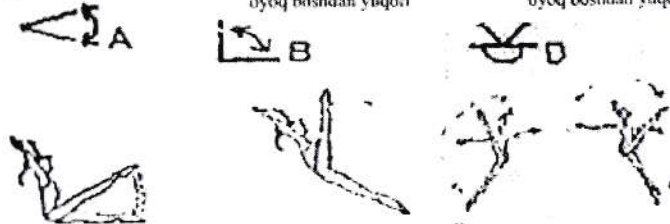
- yuqoridagidek faqat burulish bilan bajarish.

- Uchishda butun tana bilan 1/2 burulish (180g) (1 oyoq bilan) siltash
- uchishda butun tana bilan 1/2 burulish (180g) 2 oyoq bilan siltash
- uchishda butun tana bilan burulish (360g) (10 oyoq bilan) siltash
- uchishda butun tana bilan burulish (360g) 2 oyoq bilan siltash



- oyoq oldinda qaychi xolatida sakrash, oldindan shpagat xolatida burilib sakrash.

- Oldinga qaychi mashqi
- oyoq navbati bilan shpagat sakrash, oyoq boshdan yuqori
- oyoq navbati bilan oldinga burulish bilan sakrash (180g) oyoq boshdan yuqori

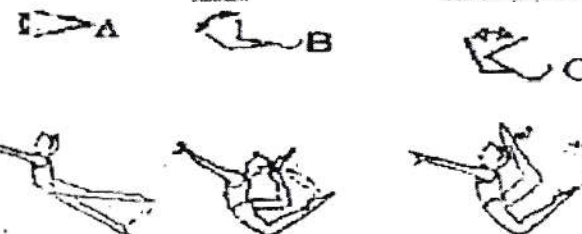


- oyoq bilan 1/2 burulish vaqtida bukilgan oyoq bilan qaychi usuli



- Xar bir qadamdan so'ng oyoqlarni ketma-ket orqaga otish bilan sakrash.

- Orqaga oyoq navbati bilan sakrash
- Orqaga oyoq navbati bilan xalqaga sakrash
- Orqaga oyoq navbati bilan sakrash xalqa oyoq tagi boshdan yuqorida



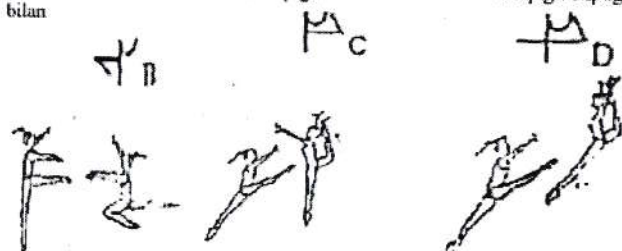
- Burulish vaqtida oyoqni orqadan xalqaga otish.

- 1/2 burulish vaqtida oyoqni navbati bilan orqaga sakrash
- oyoq navbati bilan orqaga sakrash xalqa, oyoq tagi boshdan yuqori va 180° burulish bilan



- Bir oyoqda otilib bsakrab burilish, bir oyoqda xalqa sakrash.

- otish bilan
- xalqaga
- xalqaga shpagat



- 1 oyoq bilan depsinib
- 2 - oyoq bilan xalqaga sakrash.



- Bir oyoq bilan depsinib, oyoqlarni juft xolda bukmay ko'tarish.

- oyoqlar juft xolda
- 2 oyoq bilan depsinib
- 1/2 uchishda 180°
- uchishda 1 oyoq bilan
- 180° uchishda
- 2 oyoqda depsinib
- depsinib

= B

C

(180°) E



- Yuqoridagi masnqning o'zi faqat burilish bilan bajariladi.

- 1/2 burulish, 180g uchishda
- oyoq bilan depsinib
- burulish bilan
- 180g uchishda

(180°) F

G



- Bir oyoq bilan depsinib, oyoqlarni ochib bukmay ko'tarish.

- Oyoq bukmasdan 90g ochiq
- 2 oyoq bilan
- 1/2 burulish
- xolda bir oyoqda depsinib
- depsinib
- 180g uchishda oldinga sakrash.
- sakrash

< C

(180°) D F



- 1/2 burulish 180g uchishda
- 2 - oyoqda depsinib bilan bajarish.

(180°)

G



- 360g burulish bilan
- uchishda bajarish.

(360°) H



- oyoqlar yon tomonda, to'liq ochib sakrash.

- oyoqlar yon tomonda
- «shuka»

< I C



- 2 oyoq bilan depsinib gavgani
- oldinga egib yon tomonga
- shpagat «shuka»

J E



- Qo'llar yuqoridan gavg va oyoq orqaga bukib cho'zilib sakrashlar.

- chuzilib sakrash
- 1/2 burilishda (180 g)
- burilish bilan (360 g)

(A

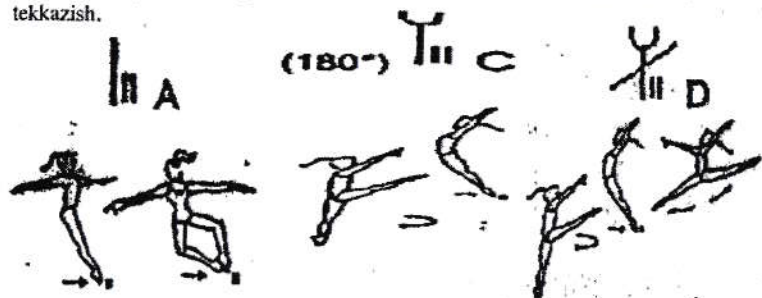
C

E



- Sakrab oyoqlarni xavoda chapda, o'ngda, orqa va oldinda bir-biriga tekkazish

- «Kabriel» chap, o'ngga * 1/2 burilishda (180 g) * shpagat orqali sakrab oyoqni bir biriga tekkazish.



8.4. Muvozanat murakkabligi jadvali

Eslatama:

1. 1/2 dan ko'p bo'lmagan aylanish – har bir harakatda aylanish.
2. «Turlyan» ni murakkablik jarayoni tugashi bilan bajarish mumkin.
3. «Turlyan» bilan bog'liq murakkablik 2-3 ta element ketma-ket bajarilishi ta'qiqlanadi.
4. Tizzada bajarish mumkin emas (Turlyan)
5. «Turlyan» tizzada faqat 360 g holatda bajarilsa inobatga olinadi baholanadi.
6. Barcha xalqa murakkabligida oyoq tagi boshga tegishi kerak.

Anjom bilan kamida 2 ta texnik harakatni amalga oshirish.

1. Oyoq ko'ndalangdan pastroq muvozanati.

- V passe.
- Gavdani oldinga egish.
- Gavdani orqaga egish.

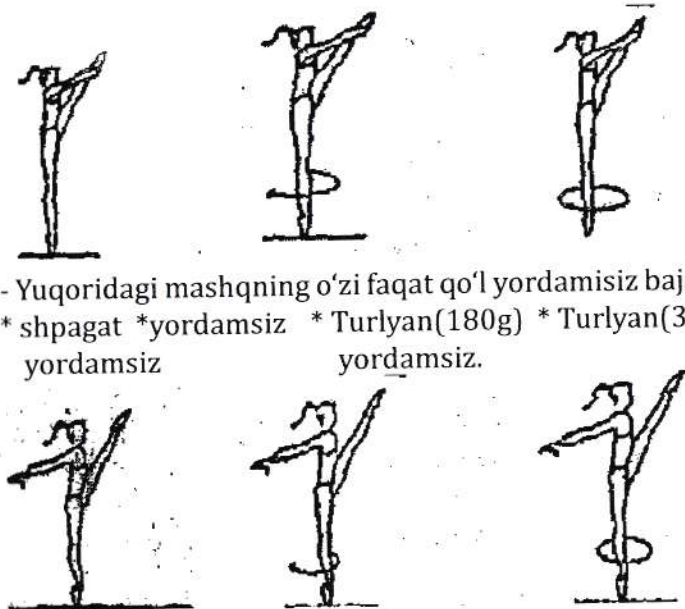
Anjom bilan kamida 2 ta texnik harakatni amalga oshirish.

2. to'g'ri bukilmagan tayanch oyoq.

- Turlyan ya'ni bir oyoqni ushida tik turib, ikkinchi oyoqni oldinga ko'tarish bilan siltash orqali oldinga 180g, 360g aylanish vaqtida anjom bilan aniq ikkita texnik harakat bajarish.

Erkin oyoq oldinga.- Qo'l yordami bilan, oyoqni oldindan shpagat ko'tarib ushlash va 180g, 360g turlyan aylanish.

- shpagat yordam bilan Turlyan (180g) Turlyan (360g) yordam bilan yordam bilan

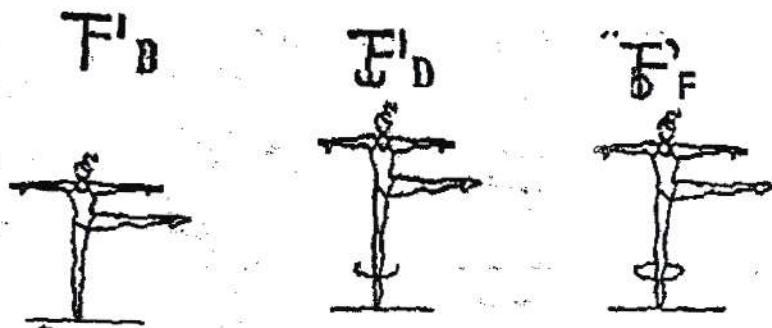


- Yuqoridagi mashqning o'zi faqat qo'l yordamisiz bajarish.
- * shpagat * yordamsiz * Turlyan (180g) * Turlyan (360g) yordamsiz yordamsiz.

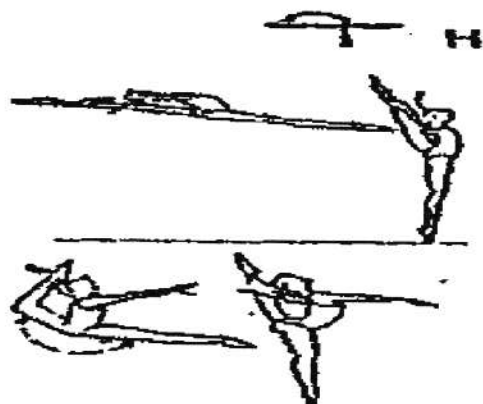
- Turlyan ya'ni bir oyoqni ushida tik turib, ikkinchi oyoqni yonga ko'tarish bilan siltash orqali oldinga 180g, 360g aylanish vaqtida anjom bilan aniq ikkita texnik harakat bajarish.

2.2. Erkin oyoq yon tomonga.

- * ko'ndalang holatda * Turlyan (180g) * Turlyan (360g)

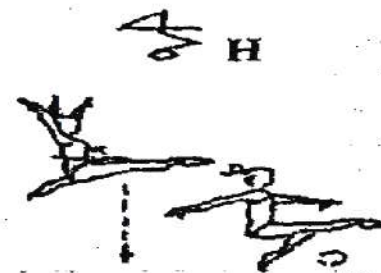


Sakrab oyoqni orqadan xalqa otish va tushishda oyoqni bir qo'l bilan orqada, yuqorida tutib qolish (shpagatda). * qadam bilan sakrash * gavadani bukib yoki xalqa holatida, oyoq tagi boshdan yuqori, uchishda oyoqni tutish va zudlik bilan qo'l yordamida orqa shpagatda qolish.



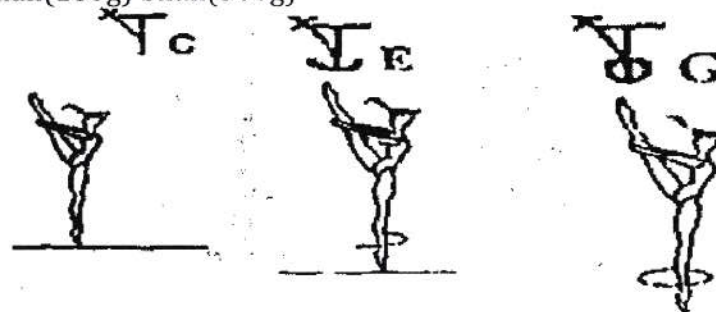
- «Kazak» ya'ni sakraganda bir oyoq oldinga uzatilgan va ikkinchisi tizzadan bukib ko'tarilgan bo'ladi. Sakrab havoda shu holatda burilishlar.

- Kazak * 1/2 burilish bilan «kazak» sakrash.

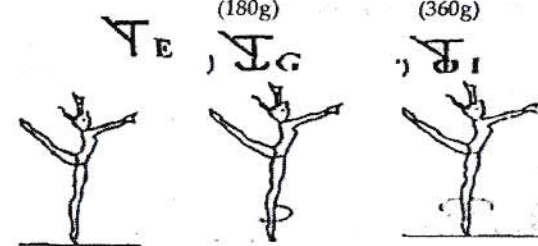


- Turlyan ya'ni bir oyoqni uchida tik turib, ikkinchi oyoqni orqadan siltab ko'tarib qo'l yordami bilan ushlab oldinga 180g, 360g aylanish.

- orqa shpagat * yordam bilan * Turlyan yordam * turlyan yordam bilan(180g) bilan(360g)



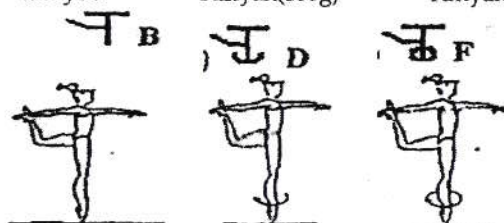
- Yuqoridagi mashqning o'zi faqat qo'l yordamisiz bajarish.
- orqa shpagat * yordamsiz * Turlyan yordamsiz * turlyan yordamsiz



Anjom bilan kamida 2 ta texnik xarakat mashq jarayonida.

- «Attityud» ya'ni bir qadmdan keyin bir oyoqni orqadan yarim bukib, old tomondan 180g, 360g aylanish vaqtida anjom bilan ikkita texnik xarakatni amalga oshirish.

- attityud * attityud * Turlyan(180g) * Turlyan(360g)



- Yuqoridagi mashqning o'zi faqat gavgani orqaga egish bilan bajariladi.
- Gavgani orqaga bukish bilan.



- Bir oyoqni orqadan siltab otib qo'l yordami bilan ushlab 180g, 360g aylanish.

- * xalqada * yordam bilan * Turlyan(180g) * Turlyan(360g)

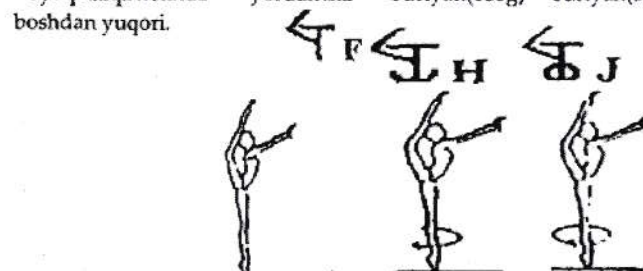


- Bir oyoqni orqadan siltab otib qo'l yordamisiz sakramasdan 180g, 360g aylanish.

- * xalqada * yordamsiz * Turlyan(180g) * Turlyan(360g)

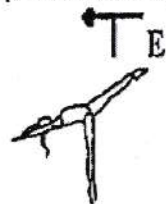


- Yuqoridagi mashqning o'zi faqat oyoqni boshdan yuqori ko'tarish.
- * oyoq xalqa xolatda * yordamsiz * Turlyan(180g) * Turlyan(360g)



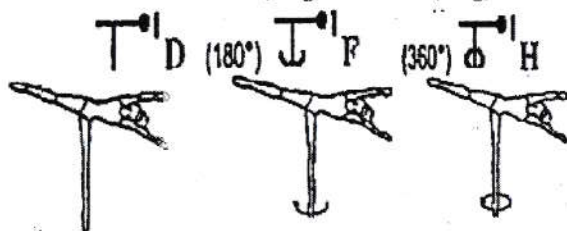
Anjomning kamida 2 ta xarakatini xarakat bilan bajarish.
 - Gavdani orqaga egish bilan bir vaqtda bir oyoqni oldindan yuqoriga ko'tarish va 5 soniya ushlab turish.

* xolatlar. * orqa muvozanat saqlash.



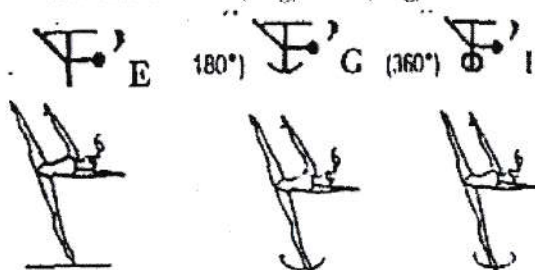
- gavdani yonga egish bilan bir vaqtda bir oyoqni yondan bukmasdan ko'tarib muvozanat saqlash va oldinga 180g, 360g aylanish.

• Ko'ndalang * ko'ndalang * turlyan * turlyan xolatda
 muvozanat muvozanat (180g) (360g)



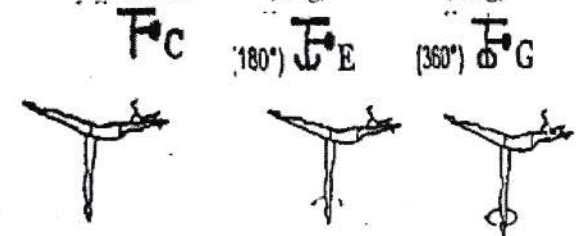
- Yuqoridagi mashqning o'zi faqat oyoq shpagat xolida.

* yon shpagat * shpagatda * turlyan * turlyan ko'ndalang
 muvozanat muvozanat (180g) (360g)



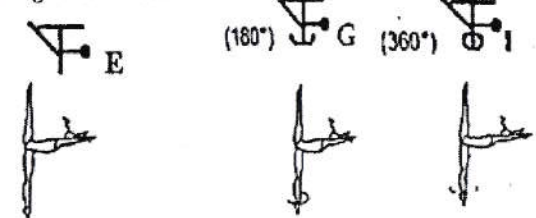
- Bir oyoq uchida (qaldirg'och xolatida) qo'llarni oldinga uzatish bilan bir vaqtda orqadan bir oyoqni ko'tarish va muvozanat saqlash, ko'tarilgan oyoq tomondan 180g, 360g aylanish.

* Ko'ndalang * oldinga * turlyan * turlyan
 Xolatlar muvozanat (180g) (360g)



- Orqadan bir oyoqni tik ko'tarib gavadni oldinga ko'ndalang egish, qo'llar bilan oldinga cho'zilgan holda muvozanat saqlash va yuqoridagidek 180g, 360g yondan aylanish.

* orqa shpagat * shpagat * turlyan * turlyan
 oldinga muvozanat oldinga muvozanat (180°) (360°)

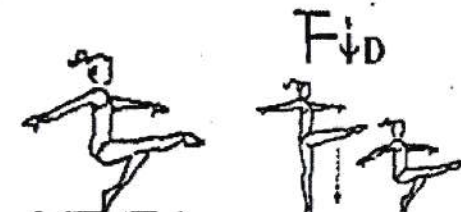


Anjom bilan kamida 2 ta texnik xarakatni bajarish.

Bukilgan tayanch oyoq

- Tayanch oyoqqa o'tirish va turish bir oyoq oldinga uzatilga holda.

• Kundalang * kazak * xar doimgi
 Xolatda oldinga tayanch oyoqni bukish



- Tayanch oyoqqa o'tirgan holda yon tomondan 180g, 360g aylanish
- * turlyan (180g)
- * turlyan (360g)

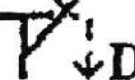
(180°)  E

(360°)  G



- bir oyoqni oldinga qo'l yordami bilan ko'tarish va tayanch oyoqqa o'tirish (kazachok).
- Oyoq yuqoriga oldinga
- * Yordam bilan
- * Tayanch oyoqni doimiy

 C

 D



- Yuqoridagi mashqning o'zi faqat yonga 180g, 360g aylanish bilan.
- * Turlyan(180g)
- * Turlyan (360g)

(180°)  E

(360°)  G



- bir oyoqni oldinga qo'l yordamisiz ko'tarish va tayanch oyoqqa o'tirish (kazachok).

* Oyoq yuqoriga

* Yordamsiz

* Tayanch oyoqni doimiy bukish

 D

 E



- Yuqoridagi mashqning o'zi faqat yonga 180g, 360g aylanish bilan.
- * Turlyan(180g)
- * Turlyan (360g)

(180°)  F

(360°)  H



- Tayanch oyoqqa o'tirib keyingi oyoqni bukmasdan yonga uzatish va muvozanat saqlash.

• ko'ndalang xolatda

* yonga kazak

* tayanch oyoqni doimiy bukish

 C

 C



- Yuqoridagi mashqning o'zi faqat yonga 180g, 360g aylanish bilan bajariladi.

* Turlyan (180g)

180°)  E



* Turlyan (360g)

(360°)  G



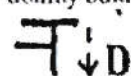
- Tayanch oyoqqa o'tirib keyingi oyoqni bukmasdan orqaga uzatib muvozanat saqlash.

• ko'ndalang xolatda. * orqaga kazak

 C



* tayanch oyoqni doimiy bukish

 D



- Yuqoridagi mashqning o'zi faqat yonga 180g, 360g aylanish bilan bajariladi.

* turlyan (180g aylanish)

180°)  E



* turlyan (360g)

(360°)  G



- Tayanch oyoqni yarim bukish va keyingi oyoqni orqaga uzatib tizzadan bukish bilan bir vaqtda yonga 180g, 360g aylanish.

• attityud oyoqni orqadan bukib ko'tarish

* attityud

* tayanch oyoqni doimiy bukish

(180°)  E



 C



 D



(360°)  G



Anjomning kamida 2 ta tekkis xarakati bilan aylanishlar.

Tizzada erkin oyoq oldinga

- bir oyoq tizzasiga tayarib, keyingi oyoqni oldinga uzatish va 360g yonga aylanish.

• ko'ndalang xolatda

* yordamliz

* turlyan (360g) bir oyoqda aylanish

 B



(360°)  C



- Yuqoridagi mashqning o'zi faqat qo'l yordami bilan bajarish.

* oyoq yuqorida

* yordam bilan

* turlyan (360g)

 B



(360°)  C



- Bir oyoq tizzasiga tayanib keyingi oyoqni oldinga 70g shpagat xolad ko'tarish va yon tomonga 360g aylanish.

* oyoq yuqorida (70g) * yordamsiz

* turlyan (360g)
(bir oyoqda aylanish)

(360°) Φ D



- Bir oyoq tizzasiga tayanib, gavgani orqaga egish bilan birga keyingi oyoqni oldinda yuqoriga to'liq shpagat holida ko'tarish.

* oyoq yuqoriga

* gavgani orqaga egish, tayanish

Ψ C

Ψ E



Erkin oyoq yon tomonga uzatib aylanishlar.

- tizzaga tayanib keyingi oyoqni yonga ko'ndalang uzatish.

• ko'ndalang xolatda

* yordamsiz

* turlyan (360g) (bir oyoqda aylanish)

Φ B

Φ B



- Yuqoridagi mashqning o'zi faqat qo'l yordami bilan bajarish.

* oyoq yuqorida

* yordam bilan

* turlyan (360g)

Ψ B

(360°) Ψ C



- Yuqoridagi mashqning o'zi faqat qo'l yordamisiz bajarish.

* oyoq yuqorida

* yordamsiz

* turlyan (360g)

Ψ C

(360°) Ψ D



Anjomning kamida 2 ta tekkis xarakati mashq vaqtida bajarish.

Erkin oyoq orqada.

- Tizzaga tayangan holda keyingi oyoqni yon tomonga uzatish va 360g aylanish.

• ko'ndalang xolatda

* ko'ndalang xolatda

* turlyan (360g)

Ψ B

(360°) Ψ C



Anjomning kamida 2 ta tekis xarakati

Avvalgi doimiy xaqiqiy muvozanat bilan bajarish.

- Qo'l yordami va yordamsiz shpagat holatida 2 ta aniq xarakat

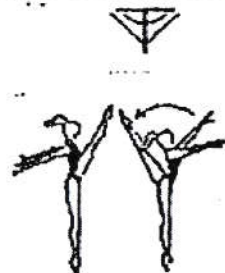
bajarish.

* Shpagat va
Aylanish

* anjom bilan 2 ta xarakat
xarakat davomiy shpagat
xolida aylanish bilan qo'l
yordamida



* anjom bilan 2 ta
xarakat davomiy
shpagat xolida
aylanish bilan yordamsiz



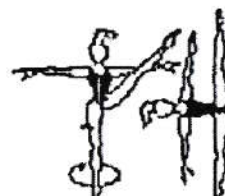
- Bir oyoqqa tayanib shpagat hosil qilish bilan birga tizzaga tushish.

* yon shpagat
«turlyan»

* qo'l yordamisiz
Erkin oyoq yonga shpagat
Xolatida ko'tarish, tayanch
oyoqni bukib tizzaga o'tish.



* yordamsiz shpagatda
va gavdani ko'ndalang
xolatda to'g'ri yonga
o'tish. 1,10 - ball



8.5. Muvozanatni saqlash texnikasini o'rgatish

1. Barcha muvozanat qiyinchiliklari quyidagi tavsifga ega:

- Yarim barmoq yoki tizzada bajariladi.
- Aniq va davomiy saqlab turish.
- Murakkab jarayonlarda davomiy harakatsiz, tayanchan yoki ko'tarilgan oyoqni tutib turish.
- Amplitudaga ega bo'lish.
- Muvozanatni ushlagandan keyin, anjomni kamida 2 ta

harakatini bog'lab ketish.

2. Murakkablik, oyoq to'liq qo'yib bajarilsa yoki aniq ushlab turmaslik, muvozanat qiyinchiligi hisoblanmaydi. Bu talablarning har qaysisi harakat jarayonida sodiro bo'lsa ball pasaytiriladi.

3. Muvozanat davomida, anjomlar harakatdan to'xtab qolsa murakkablik inobatga olinmaydi.

4. Anjom bilan ishlash texnikasi barcha holat uchun 2 marta xolos. Bulardan bir donasi harakat vaqtida bajarilmay qolsa murakkablik darajasi baxolanmaydi.

5. Katta va uzun bo'lib ko'ringan barcha harakatlar, bir dona harakat kabi inobatga olinadi. Masalan: qo'l bilan siltash, katta otish, yuqori aniq qayta urish, katta otishdan so'ng tutish va boshqalar.

6. Barcha ketma ket mayda harakatlar, bir harakat sifatida hisobga olinadi. Masalan: aylanalar, aylantirishlar, urishlar, ilonizi(4 - 5 taroqli), burmalar(4-5 taroqli) va boshqalar.

7. Aylantirish yoki aylantirishsiz uncha katta bo'lmagan otishlar harakati, bir harakat sifatida qabul qilinadi. (bir vaqtning o'zidan yoki 2 ta anjomni tutish bilan).

8. Anjomning barmoqdagi past balandligi harakati, bir harakat sifatida qabul qilinadi. Masalan: siltash, holatni o'zgartirib harakat qilish.

9. Qo'llar aylanma harakati 2 ta harakat kabi hisobga olinadi. Sakrab tushayotib anjom uchidan tutish, tana xoxlagan biror qismida anjom past balandligini ushlash.

10. Assimetrik va tegirmon (melnisa) harakatlari, 2 ta harakat kabi hisobga olinadi.

11. Tayanib turgan oyoq bukilmaligi yoki yarim bukilishi murakkablik baxosini o'zgartirmaydi.

12. Anjomning texnik harakati, muvozanat ushlangandan boshlab, keyingi harakat boshlanguncha bo'lgan vaqtda bajarilsa inobatga olinadi.

1. Quyidagi muvozanat uchun me'zon.

FF' T T' T' T'	
TT'	+ 0.10 + Yordam siz oyoq oldindan yoki yondan yuqoriga.
T	+ 0.20 + Xar bir barcha muvozanat uchun (180 g) inobatga olinadi.
T	+ 0.20 + oyoqqa orqadan gavgani bukish.
T	+ 0.10 + yordam bilan, oyoq orqadan yuqoriga xalqacha.
T	+ 0.30 + yordamsiz, oyoq orqadan yuqoriga yoki xalqacha.
T	+ 0.40 + yordamsiz, oyoq yuqoriga xalqacha, oyoq tagi boshdan yuqori.
T	+ 0.50 + xalqacha, bel boshga tegadi.
T	+ 0.10 + oldinga oyoq va gavgda ko'ndalang xolatda.
T	+ 0.30 + gavgda ko'ndalang xolatda oldinga va orqa shpagat.
T	+ 0.20 + gavgda va oyoq ko'ndalang xolatda yondan.
T	+ 0.30 + gavgda ko'ndalang xolatda yonga va yon shpagat.
T	+ 0.30 + gavgda ko'ndalang xolatda orqaga va oyoq oldinga.
T	+ 0.10 + tayanch oyoq bukilgan xolda.
T	+ 0.20 + yordamsiz, tayanch oyoq bukilgan erkin oyoq yuqoriga.
T	+ 0.20 + ko'ndalang tayanch oyoqdan bukilgan oyoqqa o'tish, dasatlabki xolat; davomiy baxo uchun.

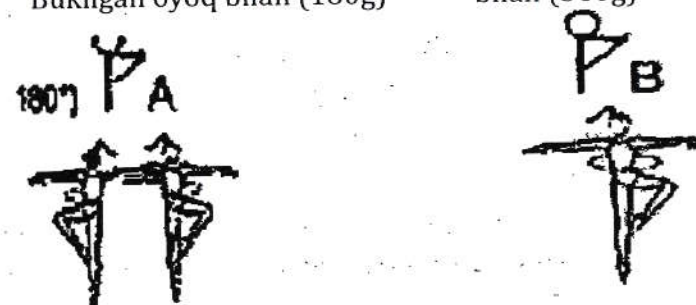
TIZZADA MUVOZANAT SAQLASH MASHQLARI.

T	+ 0.10 + tizzada, oyoq oldinga yuqoriga yoki yonga yordamsiz, orqaga yordam bilan.
T	+ 0.30 + tizzada, oyoq yuqoriga, gavgdani orqaga egish.
T	+ 0.10 + tizzada yordam bilan xalqa.
T	+ 0.30 + tizzada, yordamsiz xalqa.
T	+ 0.10 + "Turlyan" (360 g li siltash), tizzada turib.

Tik sakrashlar (oyoq turli holatlari bilan) va aylanishlar.
Me'zon: faqat aylanish.

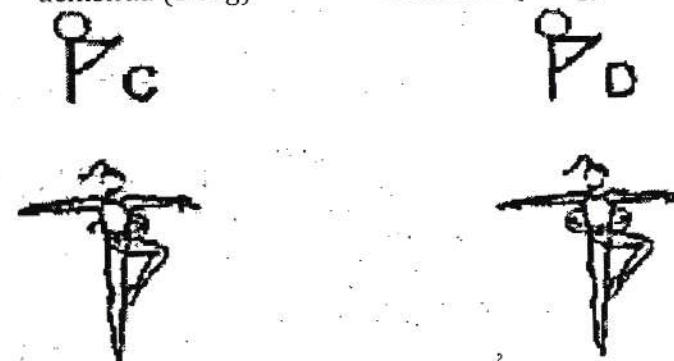
- Yuqoriga tik sakrab uchish vaqtida bir oyoqni tizzadan bukib, 180 g, 360 g aylanish. Qo'llar yon tomonda.

* tik sakrash uchish	* bukilgan oyoq bilan,
Vaqtida aylanib burulish,	uchishda burulish
Bukilgan oyoq bilan (180g)	bilan (360g)



- bir sakraganda havoda ikki marta aylanish.

* 1/2 burulish bilan	* 2 ta burulish bilan,
uchishda (540g)	uchishda (720g)

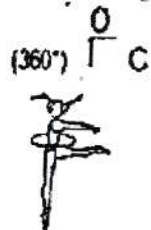


- bir sakraganda havoda ikki marta aylanish, oyoq bukmasdan oldinga diagonal ko'targan xolda.

* Oyoq oldinga 1/2 burulish bilan uchishda (360g)

- bir sakraganda havoda ikki marta 360g, 720g aylanish, oyoq bukmasdan oldinga diogonal ko'targan xolda.

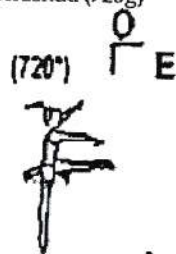
* burulish bilan uchishda (360g)



* 1/2 burulish uchishda (360g)



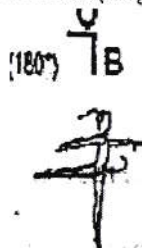
* 1 ta burulish bilan, uchishda (720g)



- yuqoridagi mashqning o'zi faqat bir oyoqni orqaga uzatib bajariladi.

* oyoq orqada

* 1/2 burulishi bilan uchishda (180g)

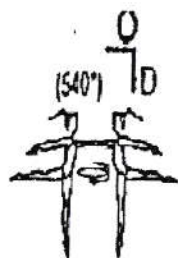


* burulish bilan uchishda (360g)

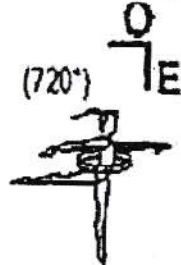


- yuqoridagi mashqning o'zi faqat bir oyoqni orqaga uzatib 540g va 720g aylanib bajariladi.

* 1/2 burulish uchishda (540g)



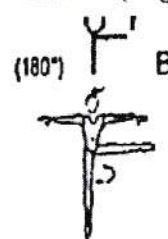
* 2 ta burulish bilan, uchishda (720g)



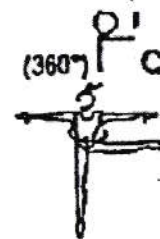
- bir sakraganda havoda bir marta 360g, 720g aylanish, oyoq bukmasdan yonga diogonal ko'targan xolda.

* oyoq yonga bukmasdan.

* 1/2 burulish bilan uchishda (180g)



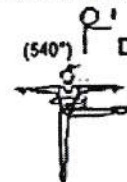
* burulish bilan uchishda (360g)



- bir sakraganda havoda ikki marta 540g, 720g aylanish, oyoq bukmasdan yonga diogonal ko'targan xolda.

* 1/2 burulish uchishda (540g)

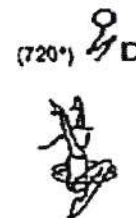
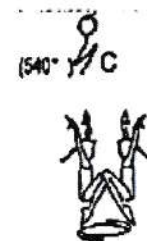
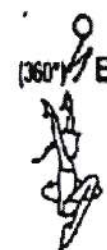
* 2 ta burulish bilan, uchishda (720g)



Oldindan oyoq juft xolatida tizzalarini yuqori kutarib sakrash.

- Bir qadamlab ikkala oyoqni bukib bir marta aylanish, ikkinchi qdamda ikki marta aylanish.

* 1/2 burulish bilan Uchishda (180g) * burulish bilan uchishda (360g) * 1/2 burulish uchishda (540g) * 2 ta burulish bilan uchishda (720g)



8.6. Sakrash texnikasini o'rgatish

Badiiy gimnastikada juda ko'plab sakrash turlari mavjud bo'lib ulardan ko'pchiligi klassik va xalq raqslaridan olingan, shu bilan birga, aynan badiiy gimnastikaga xos bo'lgan sakrash turlari ham mavjud. Bular quyidagilardan iborat; erkin egilib sakrash, siltashli sakrashlar, ochiq va yopiq sakrashlar, irg'ish bilan sakrash.

Egilib sakrashlar - joyida turib va yugurib kelib bajariladi. Sakrab havoda uchish vaqtida tana orqaga egilgan, bosh ham orqaga egilgan, qo'llar esa tanani yanada ko'proq egilishini ta'minlash uchun siltash bilan yuqoriga, orqaga otib uzatilgan bo'ladi.

Bir oyoqni siltab sakrash - chap yoki o'ng oyoqni oldinga yoki, yonga silkitib tizzani bukmasdan yuqoriga sakrab ikkala oyoqda tushish bilan bajariladi. Bir oyoq oldinga siltab ko'tarilganda tayanch oyoq tizzadan bukilib, tizza oldingi oyoq tizzasi oldigacha ko'tariladi. Qaysi oyoqda sakralsa, shu tomondagi qo'l yon tomonga uzatiladi, keyingi qo'l esa yuqoriga uzatiladi.

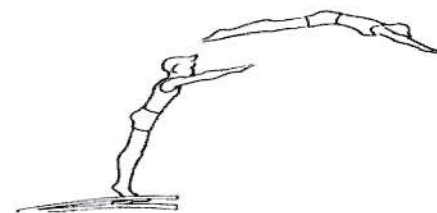
Qoqilish ko'rinishidagi sakrash - oldinga siltab uzatilgan oyoq tizzada bukiladi, shu oyoq tovonni tayanch turtuvchi oyoq tizzasiga havoda tekkuday darajada bukiladi, turtuvchi oyoq orqaga bukmasdan siltab otiladi. Qo'llar, oldinga uzatilgan oyoq tomondagisi oldinga, turtuvchi oyoq tomondagisi orqaga uzatiladi. Bosh va gavda orqaga egiladi.

Irg'ish - 3-holatdan 1 qadam oldinga tashlab, oldinga sakrash va oldinga otilga oyoqqa havoda 360 gs burilib tushish, oldingi tayanch oyoqni (gorizontal) ko'ndalang muvozanat holida tutib qolish. Qo'llar pastdan, oldindan yuqoriga siltab otish, burilgandan keyin ikkala yonda tutib qolish.

Xalqa - dastlabki holatdan, 1 qadam oldinga qadam tashlab, orqadagi tayanch oyoqni, orqadan bosh tomonga otish, gavda va boshni orqaga egish, qo'llarni oldindan yuqoriga gavdani egishga ko'maklashish bilan otish. Orqadan otilgan oyoq tovonni boshga tegish ko'rinishida bo'lishi kerak.

Xalqa sakrash - xuddi shuni o'zi, faqat sakrab bajarish kerak.

Dastlabki holatdan, 1 qadam oldinga qadam tashlab, ikkala oyoqni, orqadan bosh tomonga otish, gavda va boshni orqaga egish, qo'llarni oldindan yuqoriga gavdani egishga ko'maklashish bilan otish. Orqadan otilgan oyoq tovonni boshga tegish ko'rinishida bo'lishi kerak.



8.7. Tik tayanch oyoqda burilishlar murakkabligini o'rgatish

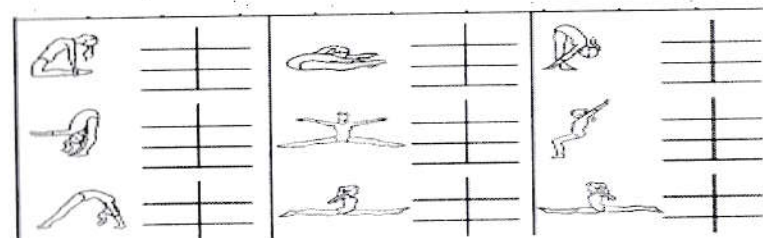
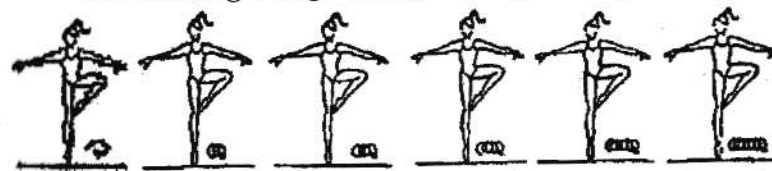
Eslatma:

1. Tizzada bajarilgan 360 g li burilishlar, har doim 360 g li burilishlar kabi baxolanadi.

2. Xalqa mashqi bajarilayotganda oyoq tagi boshga tegishi kerak, xeya bo'lmasa boshdan burilishi lozim.

- Passe yoki oyoq ko'ndalang holatda tayanch oyoq tizzasiga tegish ko'rinishini saqlagan holda aylanishlar.

• Passe 360g * 720g * 1080g * 1440g * 1800g * 2160g

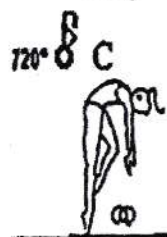
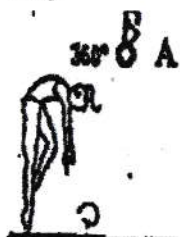


- Gavda oldinga egilgan xolda erkin oyoq ko'ndalang xolatdan pastroq saqlagan holda burilishlar.

• 360g

* 720 g

* 1080 g



- Gavda orqaga egilgan, erkin oyoq ko'ndalangdan pastroq ushlab burilishlar.

• 360g

* 720 g

* 1080 g



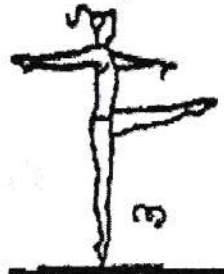
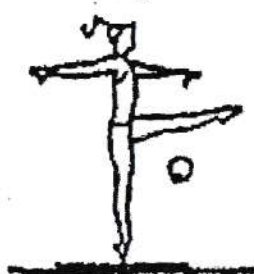
Erkin oyoq oldinga yoki yon tomonga uzatib aylanishlar.

- Ko'ndalang xolatda oldinga yoki yon tomonga oyoqni uzatib aylanishlar.

* 360g

* 720 g

* 1080 g



«Kazak» oldinga yoki yon tomonga uzatib bajarish.

- Bir oyoqqa tayanib o'tirib keyingi oyoqni oldinga yoki yonga uzatgan holda yonga aylanishlar.

• 360 g

* 720 g

* 1080 g



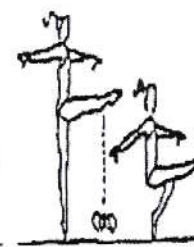
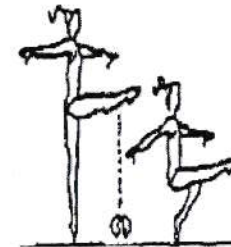
Erkin oyoq oldinga yoki yon tomonga ko'targan holda bajarish.

- Tayanch oyoqni egib o'tirish va keyingi oyoqni oldinga yoki yon tomonga uzatgan holda aylanishlar.

• 360 g

* 720 g

* 1080 g

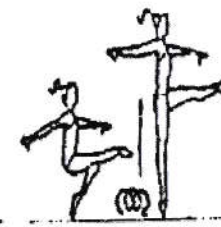


- bukilgan oyoqdan tik tayanch oyoqqa turish, keyingi oyoqni oldinga yoki yon tomonga uzatgan holda aylanishlar.

• 360 g

* 720 g

* 1080 g

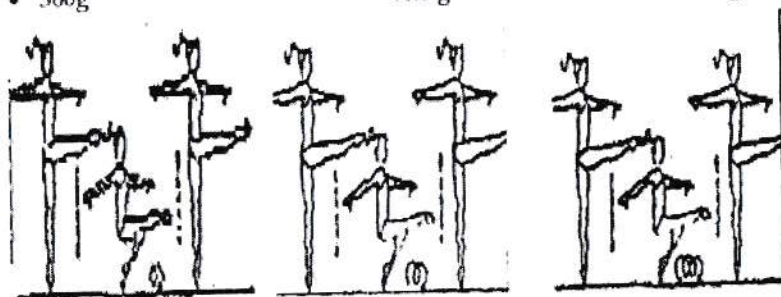


- Tik tayanch oyoqdan bukik tayanch oyoqqa o'tish va undan to'g'ri tayanch oyoqqa qaytish, keyingi oyoqni oldinga yoki yon tomonga uzatib burilishlar.

• 360g

* 720 g

* 1080 g



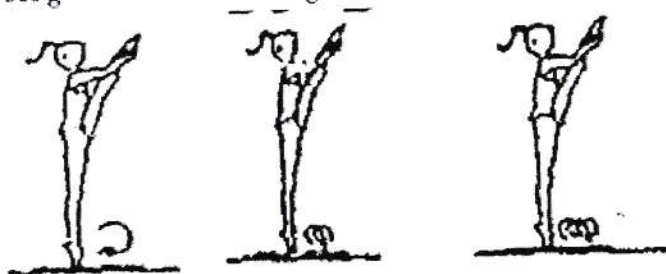
Oldinga yoki yon tomonga shpagatmashqlarini yordam bilan bajarish.

- Qo'l yordami bilan oyqni oldindan shpagat ko'tarib ushlash va 360g, 720g, 1080g turlyan aylanish.

• 360 g

* 720 g

* 1080 g



- Tayanch oyoq bukilgan xolda; keyingi oyoq yordam bilan yuqoriga oldinga yoki yon tomonga ko'targan holda burilishlar.

• 360 g

* 720 g

* 1080 g



- Tayanch oyoqni bukish, keyingi oyoqni oldinga yoki yon tomonga qo'l yordami bilan ko'tarish va aylanish.

• 360g

* 720g

* 1080g



- Bukilgan oyoqdan tik oyoqqa o'tish keyingi oyoqni oldinga yoki yon tomonga qo'l yordami bilan ko'tarish va aylanishlar.

• 360g

* 720g

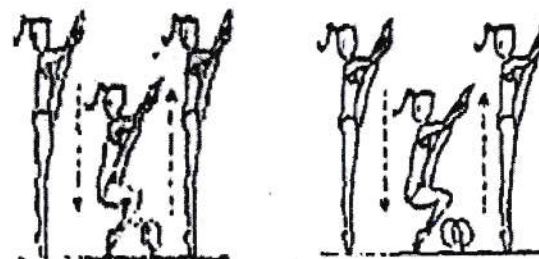
* 1080g



- Doimiy bukik tayanch oyoqdan tik tayanch oyoqqa o'tish, keyingi oyoqni oldinga yoki yon tomonga qo'l yordami bilan ko'tarish.

• * 720g

* 1080g



- Yordam bilan ko'ndalang oyoqqa egilish.

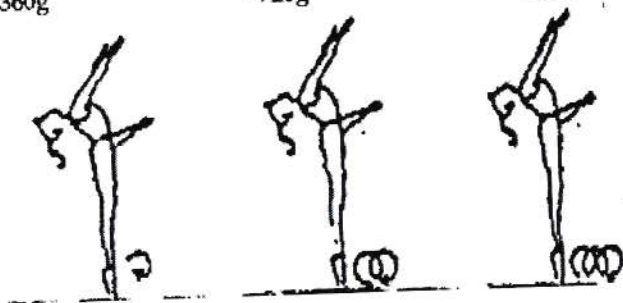


- Gavgani orqaga egib, bir oyoqni yon tomonga ko'ndalang uzatish va yon tomonga aylanish.

• 360g

* 720g

* 1080g

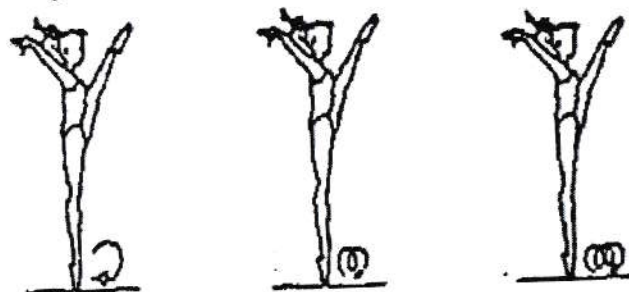


- Bir oyoqni qo'l yordamisiz yon tomonga yoki oldinga shpagat ko'trish va aylanishlar.

• 360g

* 720g

* 1080g



Tayanch oyoq bukilgan xolda burilishlarni o'rgatish.

- Tayanch oyoq bukilgan xolda keyingi oyoqni yordamsiz oldindan yuqoriga ko'tarib yonga aylanishlar.

• 360g

* 720g

* 1080g



- Tayanch oyoqni bukib o'tirib, keyingi oyoqni yordamsiz oldinga yoki yon tomonga ko'tarib aylanishlar.

* 360g

* 720g

* 1080g



- Bukilgan tayanch oyoqdan aylanishni tugatgandan so'ng, tik bukilmagan oyoqqa o'tish.

* 360g

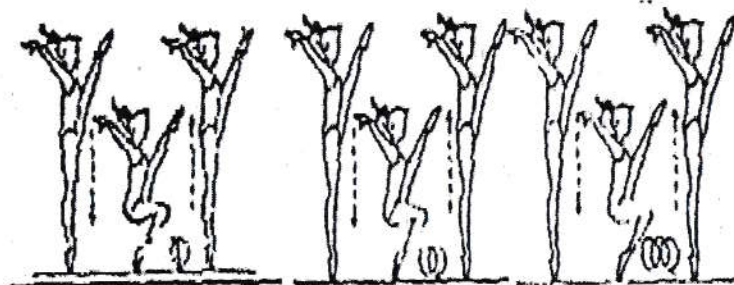
* 720g

* 1080g



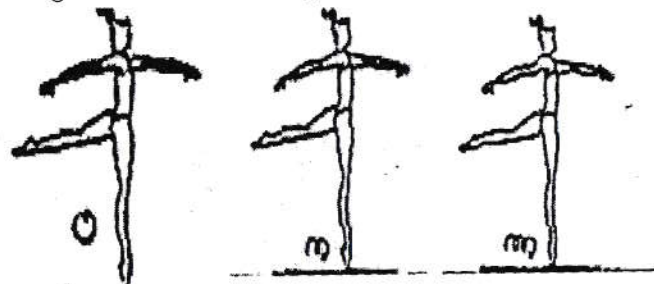
- Erkin oyoqni oldinga yoki yong itomonga ko'tarib, tayanch oyoqni bukib otirish, aylanishdan so'ng bukilgan oyoqdan tik oyoqqa o'tish.

- 360g
- * 720g
- * 1080g



- Tayanch oyoqni bukmasdan erkin oyoqni orqaga uzatish va yonga aylanish.

- 360g
- * 720g
- * 1080g



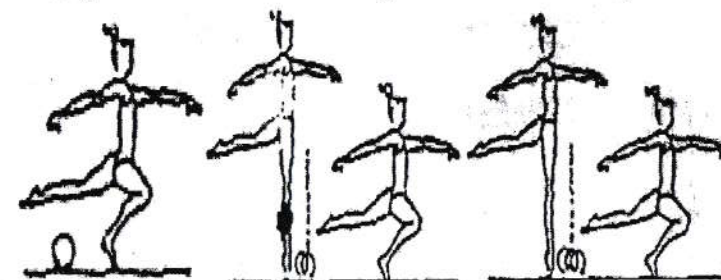
- «Kazak» ya'ni oyoqni orqaga uzatgan holda tayanch oyoqni bukib o'tirish va yonga aylanishlar.

- 360g
- * 720g
- * 1080g



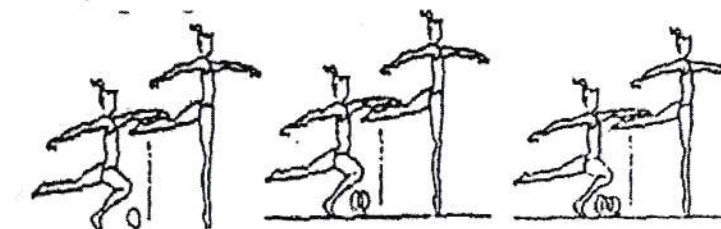
• Bukilgan tayanch oyoqdan aylanishdan so'ng tik oyoqqa o'tish.
Ketma - ket 3 marta aylanishlar sonini oshirib boorish.

- 360g
- * 720g
- * 1080g



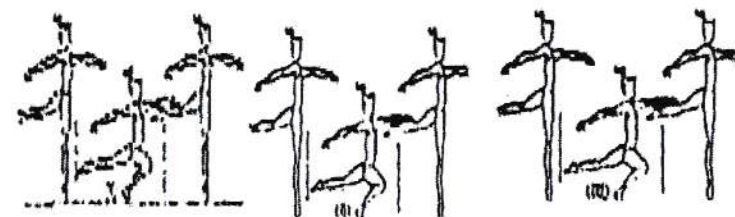
- Bukilgan tayanch oyoqdan aylanishdan so'ng to'g'ri bukilmagan tayanch oyoqqa o'tish.

- 360g
- * 720g
- * 1080g



- Tik tayanch oyoqdan bukilgan tayanch oyoqqa o'tish, aylanishdan so'ng bukilmagan tayanch oyoqqa o'tish.

- 360g
- * 720g
- * 1080g



- Tayanch oyoqda tik turish va keyingi oyoqni orqaga uzatgan holda gavdani orqaga egish bilan aylanishlar.

• 360g

* 720g

* 1080g

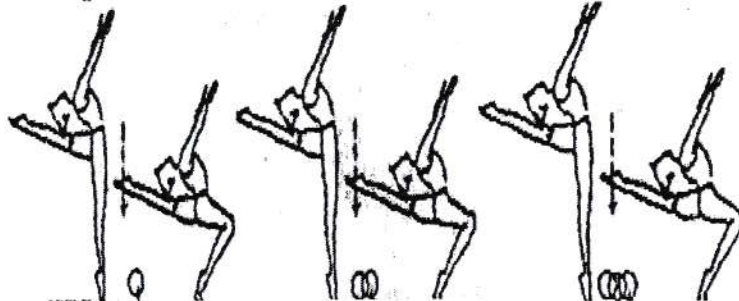


- Gavdani orqaga egish, tayanch oyoq bukilgan xolda keyingi oyoqni orqaga uzatish.

• 360g

* 720g

* 1080g

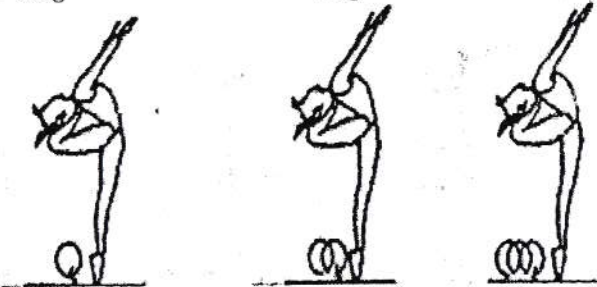


- Gavdani orqaga egish, oyoq orqadana bukilgan holda aylanishlar.

• 360g

* 720g

* 1080g



- Orqadan qo'l yordami bilan oyoqni shpagat ko'tarish va aylanishlar.

• 360g

* 720g

* 1080g



- Tayanch oyoq bukilgan holda, keyingi oyoqni yordam bilan orqadan yuqoriga ko'tarish.

• 360g

* 720g

* 1080g



- Tayanch oyoqni ketma – ket bukish va yozish, qo'l yordami bilan keyingi oyoqni ko'targan xolda aylanishlar.

• 360g

* 720g

* 1080g

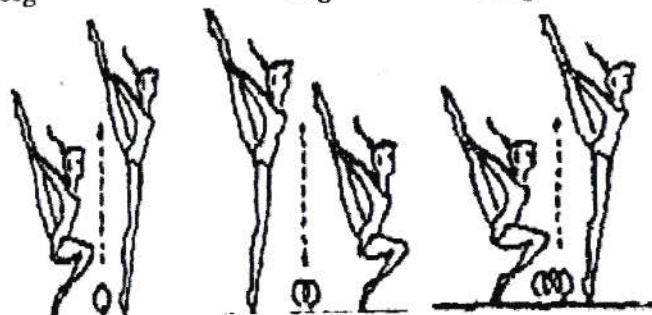


- Tayanch bukik oyoqdan, bukilmagan tayanch oyoqqa qo'l yordan bilan aylanib o'tish.

• 360g

* 720g

* 1080g

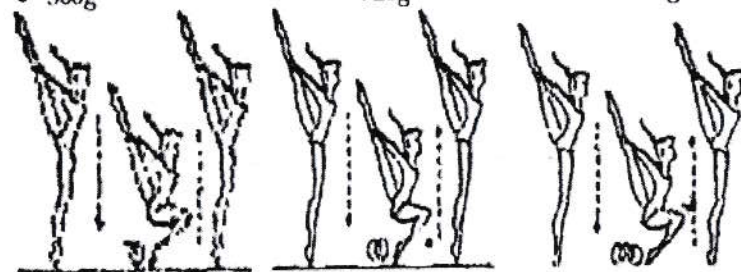


- Doimiy bukilgan tayanch oyoqdan aylanishlardan so'ng, bukilmagan tayanch oyoqqa o'tish.

• 360g

* 720g

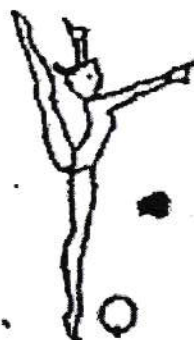
* 1080g



- Tayanch oyoqni orqadan yuqoriga ko'tarish (davomi)

• yordamsiz orqaga shpagat

• 360 g

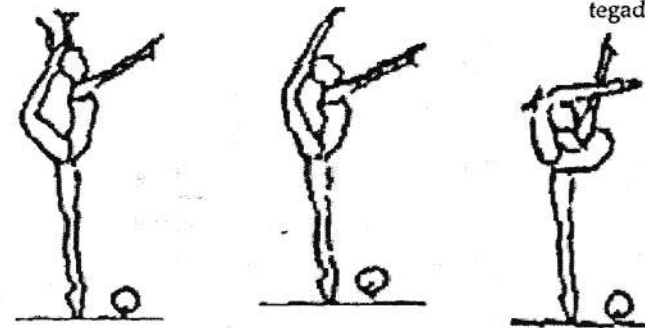


- Bir oyoqni yordamsiz orqadan xalqa siltab otish va aylanishlar.

360g

* boshdan yuqorida 360 g

* boldir boshga tegadi 360 g

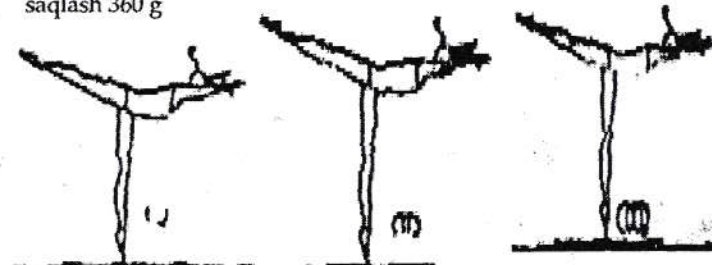


- Gavda ko'ndalang xolda (qaldirg'och)

• oldinga muvozanatni saqlash 360 g

* 720 g

* 1080 g

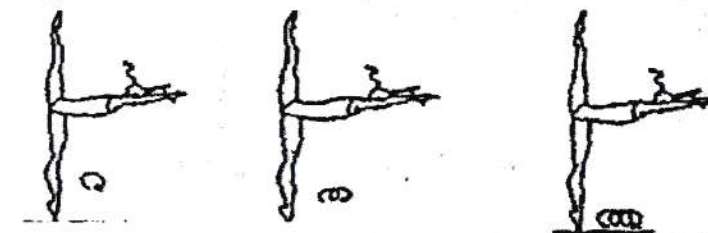


- Orqaga shpagat xolati, gavda ko'ndalang xolatda egilgan va sh holatda aylanishlar.

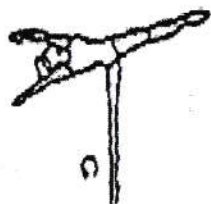
• 360 g

* 720 g

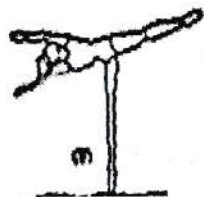
* 1080 g



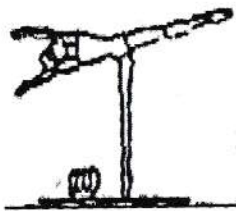
• 360 g



* 720 g



* 1080 g



- Yordam bilan yon shpagati, gavda ko'ndalang xolati bilan aylanishlar.

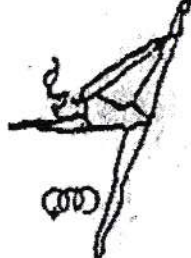
• 360 g



* 720 g



* 1080 g



- Yordamsiz bir oyoqni orqadan xalqa holatida otish va aylanishlar

• 360 g



* boshdan yuqorida

720 g



* boldir bosha

tegadi 1080g



- Gavda ko'ndalang xolatda oldinga muvozanat saqlash

• 360g



* 720g



* 1080g

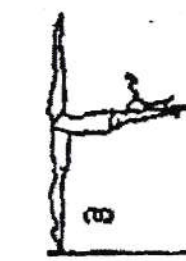


- Orqaga shpagat xolati, gavda ko'ndalang xolatida aylanishlar.

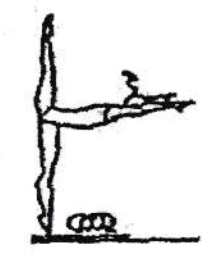
• 360 g



* 720 g

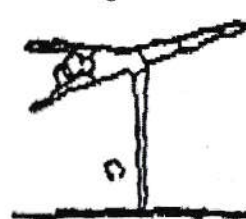


* 1080 g

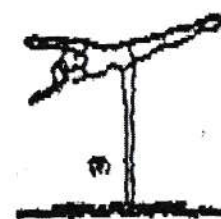


- Yon tomon muvozanati va aylanishlar.

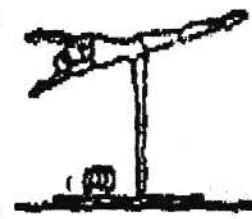
• 360 g



* 720



* 1080 g

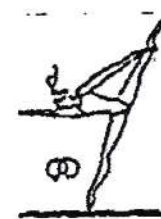


- Yordam bilan yon shpagati, gavda ko'ndalang xolati bilan aylanishlar.

• 360 g



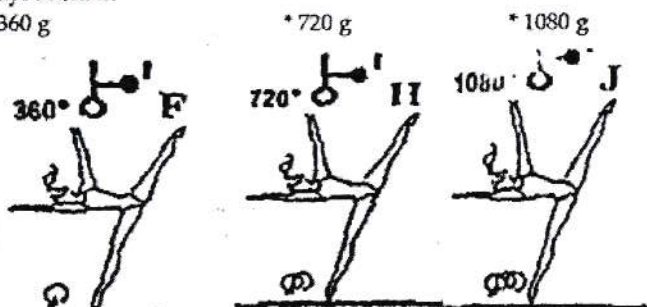
* 720 g



* 1080 g

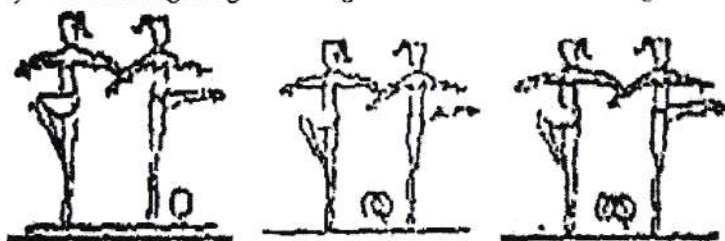


- Yordamsiz yon tomon shpagati, gavda ko'ndalang xolati bilan aylanishlar.
- 360 g

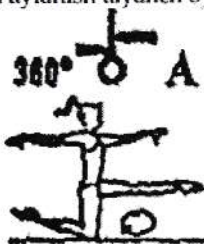


- Turli xolatda, erkin oyoq ko'ndalang va tizzadan bukilgan xolatda

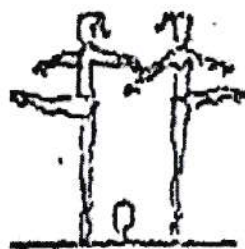
- Avval oyoq «Passe» xolatida yoki ko'ndalang 360 g
- * 2 marta aylanish tayanch olmasdan 720 g
- * 3 marta aylanish tayanch olmasdan 1080 g



- Tizzada aylanish tayanch oyoqni oldinga yoki yonga uzatish.



- Ko'ndalang xolatda 360 g aylanish.



8.8. To'lqin va egiluvchanlikni o'rgatish

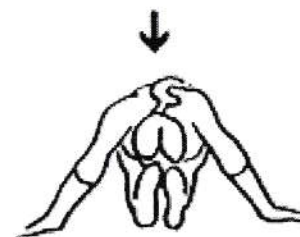
Eslatma:

1. Barcha (turlyan) oyoqni ko'tarib aylanishlar: Har bir harakatda 1/2 aylanish.
2. «Turlyan» oyoqda aylanishni, murakkablik holati ushlangandan, sezilgandan keyin boshlash.
3. Birdaniga oyoqda aylanish vaqtida 2 yoki 3 murakkab element bajarish ta'qiqlanadi.
4. Hamma qiyinchilikda, xalqada oyoq tagi boshga tegishi shart.

Oyoq taglariga tayanib mashq bajarish.

- Gavdani oyoqqa egish, ko'ndalang holatdan turli yo'nalishlarga.
1. Oyoq oldinga, anjomning 1 ta texnik harakati bilan.
 2. Oyoq yon tomonga, anjomning 1 ta texnik harakati bilan.
 3. Oyoq orqaga, anjomning 1 ta texnik harakati bilan.

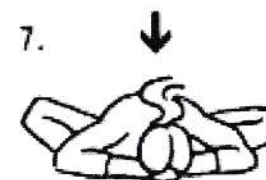
5.



6.



7.



Shpagat yoki oyoq yuqoriga kotargan holda aylanish

- Erkin oyoqni oldindan yordam bilan ko'tarish va aylanishlar.

4. Oldinga yordam bilan aylanish (turlyan).

180g A



* 360g B



- Erkin oyoqni oldindan yordamsiz ko'tarish va aylanishlar.

5. Oldinga yordamsiz aylanish (Turlyan)

180g A



* 360g B



- Erkin oyoqni yon tomondan yordam bilan ko'tarish va aylanishlar.

6. Yon tomonga yordam bilan aylanish (Turlyan)

180g



* 360g



- Erkin oyoqni yon tomondan yordamsiz ko'tarish va aylanishlar.

7. Yon tomonga yordamsiz

180g



* 360g



- Erkin oyoqni orqa tomondan yordam bilan ko'tarish va aylanishlar.

8. Orqaga yordam bilan aylanish (Turlyan)

180g



* 360g



- Erkin oyoqni orqa tomondan yordamsiz ko'tarish va aylanishlar.

9. Orqaga yordamsiz aylanish (Turlyan)

180g



* 360g



- Erkin oyoqni orqadan yordam bilan ushlab va aylanishlar.

10. Xalqada yordam bilan aylanish (Turlyan)

180g

* 360g



- Erkin oyoqni orqadan yordamsiz ushlab va aylanishlar.

11. Xalq yordamsiz aylanish (Turlyan)

180g

* 360g



- Erkin oyoqni orqadan yordamsiz boshdan yuqori ko'tarish va aylanishlar.

12. Boshdan yuqori xalqa aylanish (Turlyan)

180g

* 360g



- Erkin oyoqni orqadan boshdan oshirib ko'tarish va yordamsiz aylanishlar.

13. Xalqa, boldir boshga tekkan xolda aylanish (Turlyan)

180g

* 360g



Tana yoki oyoq xarakati bilan aylantirishlar.

- Erkin oyoqni yordam bilan oldindan va orqadan ko'targan holda (Ronde) aylanishlar.

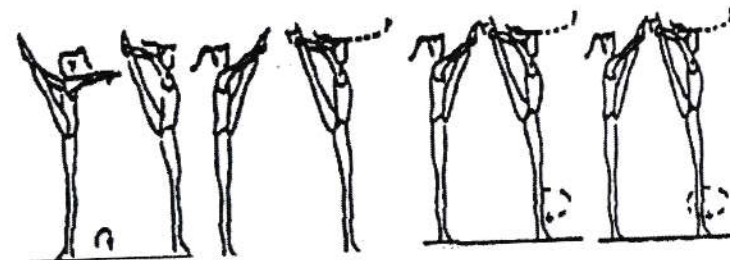
14. Yordam bilan 1/2 gavdani burish, oyoq xarakatisiz yoki aylanma. (2 qarama qarshi xolat orqali o'tish)

* 1/2 gavdani burishda turlyan bilan

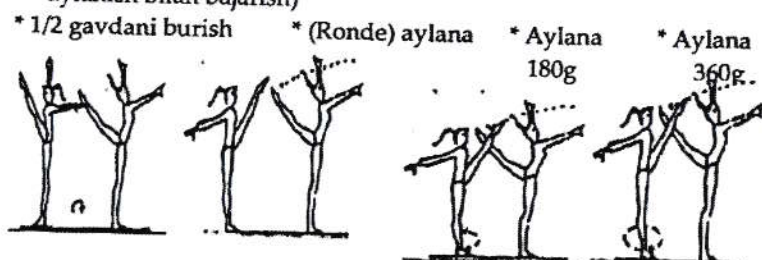
* (Ronde) aylana

* aylana 180g

* aylana 360g



- Yuqoridagi mashqning o'zi faqat yordamsiz bajariladi.
15. Yordamsiz turlyan (ya'ni erkin oyoqni ko'tarib yon tomonga aylanish bilan bajarish)



- Gavda bilan ko'ndalang xolatda va yon yoki orqa shpagat bilan, 1 texnik xarakat yoki turlyan bilan mashq bajarish.

16. Yordam bilan

* 1 texnik xarakat bilan



* aylanish turlyan 180 g



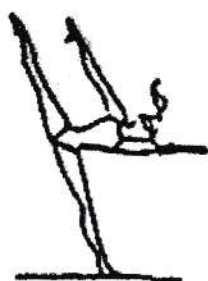
* turlyan 360g



- Yuqoridagi mashqning o'zi faqat yordamsiz bajariladi.

17. Yordamsiz

* 1 texnik xarakat bilan * Aylanish turlyan 180g * Turlyan 360g



- gavda ko'ndalang holda erkin oyoqni yondan shpagat holida yordam bilan ko'tarish.

18. Yordam bilan

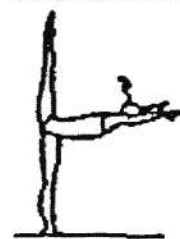
* 1 texnik xarakat bilan * aylanish turlyan 180g * aylanish turlyan



- Gavdani oldinga egib qo'llarni oldinga uzatish va erkin oyoqni orqadan shpagat holida yordamsiz ko'tarish

19. Yordamsiz turlyan

* 1 texnik xarakat bilan * aylanish turlyan 180g * aylanish 360g

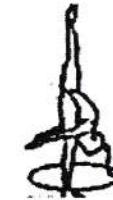


Gavdani oldinga egish bilan, 1 texnik xarakat yoki aylanish turlyan bilan.

- Gavdani chuqur egish va erkin oyoqni orqadan tik ko'tarish va aylanishlar.

20. Chuqur egilish.

* 1 texnik xarakat bilan * aylanish turlyan 180g * aylanish turlyan 360g



- Gavdani oldinga egish erkin oyoqni orqadan tik ko'tarib shu holatda aylanishlar.

21. Aylantirish

* Tik o'q atrofida aylantirish 360g
720g

* Tik o'q atrofida aylantirish

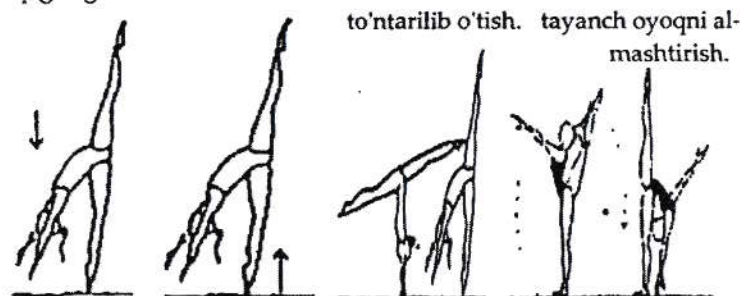


Gavdani orqaga egish bilan, 1 texnik xarakat yoki aylanish (turlyan) bilan.

- Gavdani orqaga egish bilan erkinoyoqni oldindan ko'tarish va orqaga to'ntarilib o'tish. Erkin oyoqni orqadan yordam bilantik ushlab, shu holda orqaga egilib polga qo'yish va oldingi oyoqni oldindan yuqoriga ko'tarish.

22. Oldinga shpagat.

* Tik xolatdan * poldan ko'tarish * poldan * orqa shpagat-
bilan ko'tarish bilan dan yordam bilan yoki orqaga
orqaga egilish va



to'ntarilib o'tish. tayanch oyoqni al-
mashtirish.

- Gavdani orqadan to'liq egib erkin oyoqni oldindan tik ko'tarish va yonga aylanishlar.

23. Oldinga shpagat.

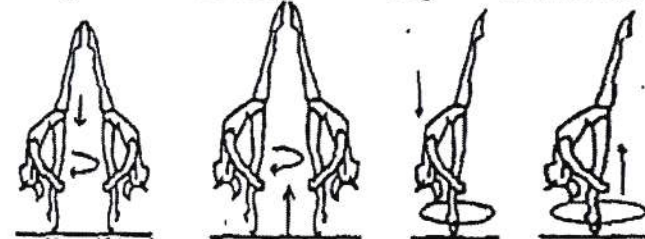
* Tik xolatda aylanish turlyan 180g * Tik xolatda aylanish turlyan
360g



- Erkin oyoqni oldindan yuqoriga ko'tarish, gavdani orqaga egib tayanch oyoq uchida yonga aylanishlar.

24. Aylanishlar: Orqaga egilish va aylanish vaqtida qaytish.

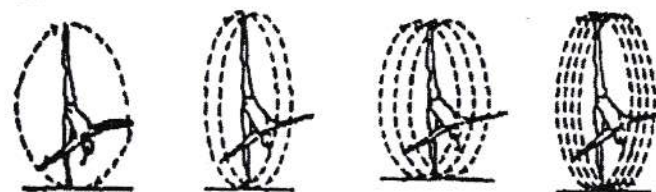
* Tik xolatdan * poldan ko'tarish * tik xolatdan * poldan
180g bilan 180g 360g ko'tarish bilan 360g



Shpagat xolatidan to'ntarilib o'tish, to'xtalish sezdirmagan xolda. (22 D) akrobatik element xisobida inobatga olinadi.

25. Oyoq tagiga tayangan xolda 1,2,3 va xokazo. (qo'l yoki keyingi oyoqni polga tekkizmasdan)

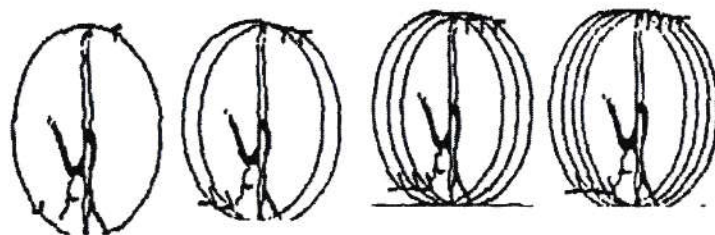
* Oldinga * 2 ketma ket * 3 ketma ket * 4 ketma ket



- Erkin oyoq tik holatda, gavadni oldinga egish bilan (vertalyot) aylanib o'tish.

26. Yon tomonga

* 1 marta * 2 ketma ket * 3 ketma ket * 4 ketma ket



- Gavdani orqaga egish bilan erkin oyoq oldindan yuqoriga ko'tarib (vertalyot) aylanib o'tish.

27. Orqaga

* 1 marta * 2 ketma ket * 3 ketma ket



- Gavdani to'liq egmasdan orqaga egilish va 1, 2, 3 marta (vertalyot) aylanib o'tishlar.

28. Gavdani to'liq bukmasdan, oyoq aylanma xarakatida turli yo'nalishda.

* 1 marta * 2 ketma ket * 3 ketma ket



• Gavdani orqaga egib oyoq ikkala to'pig'idan ushlash, yoki polga, anjomni 1 texnik xarakat bilan mashq bajarish.

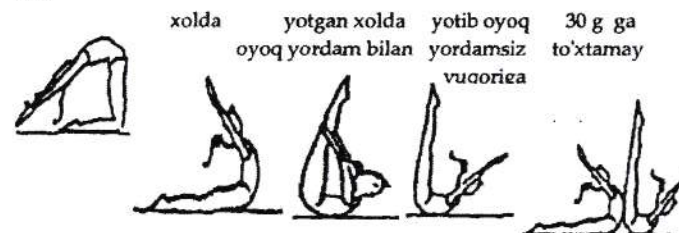
29. Ko'ndalangdan past

* oyoq to'pig'ini ushlash bilan



- Tizzaga tayangan holda oldinga qorin yoki ko'krakka o'tish.

30. Tizzada * qorinda yotgan * ko'krakda * ko'krakda * 30 g dan



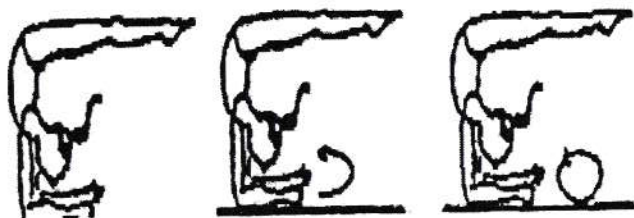
- Poldan qorinda yotgan holda oyoq qo'llar tengidan yuqoriga ko'tarish va poldan qo'l bilan turtib yonga aylanishlar.

31. Poldan qo'l yordamida itarilib Ko'krakka (180g) o'tish * poldan barmoqlar orqali turtib qorin (360g) aylanish, qo'l va oyoqlar yuqorida.



- Tirsaklarga tayanib oyoqlar juft holda bukmasdan orqadan yuqoriga ko'tarish va yonga aylanishlar.

32. Yelka oldi * anjom bilan * turlyan bilan * turlyan bilan
(Tirsakka) (to'ntarilishsiz) (180g) oyoqlar (360g) oyoq juft
tayanish birga yoki shpagatda yoki shpagat
xolida.



Gavdani yarim aylantirish shpagatda.

- yon shpagatda o'tirib oldinga cho'zilib oldin oyoqni ushlagan holda yonga dumalashlar.

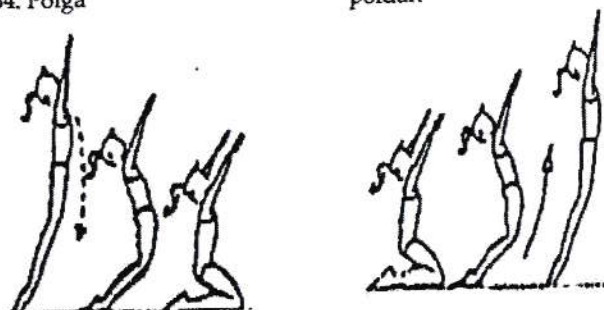
33. Oldinga shpagat yon burilish bilan. * orqa shpagat yon burilish bil:



To'lqinlar

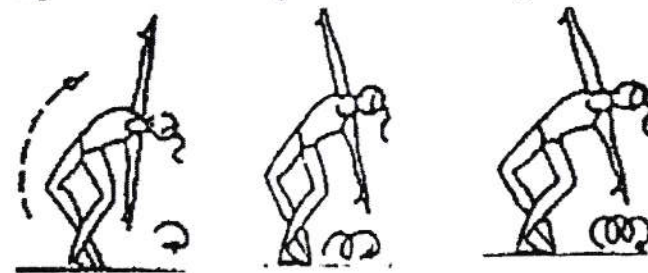
- Tayanch oyoqlarni tizzadan bukib tizzaga o'tish va bu holatdan tik oyoqlarga o'tish.

34. Polga * poldan



- Yonga gavdani egib ikkala oyoqni tagini to'liq qo'ygan holda yonga spiral aylanishlar.

35. Ikkala oyoq tagiga tayanib spiral burilish (To'lqin bilan)
* 360g * 720 g * 1080 g



- Yuqoridagi mashqning o'zi faqat bir oyoqda bajariladi.

36. Bir oyoqda spiral burilish. (To'lqin bilan)
* 360g * 720 g * 1080 g



- To'lqinsimon spirali, to'lqin 1 oyoqda yordam bilan orqa shpagatda. katta doira chizish bilan.

37. To'lqin spirali to'lqin 1 oyoqda yordam bilan orqa shpagatda. katta doira chizish bilan.



8.9. Raqs qadamlari va raqs majmualari

Raqs mashqlari harakat koordinatsiyasini takomillashtiradi, badiiy sezgini tarbiyalaydi, musiqiy qobiliyatni rivojlantiradi, qomatni to'g'ri shakllanishiga yordam beradi.

Sodda raqs tushish kichik yoshdagi o'quvchilar uchun ham oson bo'lib, ularni 1-sinfdan boshlab o'rgatish maqsadga muvofiqdir.

Raqs qadamlari odatda bajariladigan (chap oyoq, orqada, oyoq uchi tashqariga ozgina burilgan o'ng oyoq, yarim odim chap oyog'i oldida joylashtiriladi), qo'llar belda yoki yon tomonlarga yoyilgan.

Raqs qadamlari yumshog' ohista, yarim o'tirish bilan boshlanadi. Boshni burish bilan birgalikda yengil va erkin holatda yarim o'tirishga o'rgatish, ishga tushishga tayyorlash bo'ladi.

Oyoqlar uchiga yumshoq va asta-sekin ko'tarilish, boshni o'ngga va chapga burishlar, raqsda zarur bo'lgan tetiklik va nafosatni rivojlantiradi.

1. Juftlama qadam - uchinchi pozitsiyadagi dastlabki holatdan, qo'llar belda, I-hisobiga sirg'anuvchi karakal bilan o'ng oyoq oldinga uchiga qo'yiladi.

I - hisobida chap oyoq tortiladi va hokazo (orqaga, yonga). Bu qadamni bajarayotganda qomatni to'g'ri tutishni kuzatish va bu qadamni oyoq uchini cho'zgan holda bajariladi.

Qadam (oldindagi oyoq tovoniga orqadagi uchini tekizib sakrash) - dastlabki holat (keyinchalik-uchinchi holat). Bu harakat oldinga, orqaga va yon tomonga bir oyoqdan sirg'anuvchi qadamdan iborat. Orqada turgan oyoqni yengil sakrash bilan yoniga tortiladi.

O'zgaruvchi qadam (tahminiy qadam) - d.h. uchinchi holat, qo'llar belda.

1-hisobida - o'ng oyoq bilan oldinga qadam;

2-hisobida - chap oyoqni o'ng oyoq oldiga olib kelinadi;

3-hisobida -o'ng oyoq bilan oldinga qadam qo'yiladi;

4-hisobida - turiladi, chap oyoq uchiga qo'yiladi;

5-8 hisobida huddi shuni boshqa oyoq bilan qaytariladi.

Polka qadami - d.h. - uchinchi holat, o'ng oyoq oldinda, "I" deganda chap oyoqda qisqa sakrab, o'nta oldinga-pastga:

1-o'ng oyoq uchiga oldinga qadam;

"I" hisobida chap oyoq orqadan oldiga tortiladi.

2-o'ng oyoq uchida oldinga qadam: "I" - chap oyoq o'ng oyoqda tortilib, oldinga-pastga harakatni davom ettirib bir vaqtning o'zida o'ng oyoqqa yengil sakraladi.

D.H. -uchinchi holat, qo'llar belda.

1-2 hisobida o'ng oyoqdan polka qadami.

3-4 hisobida o'ng tomonga burilib, chap oyoqdan polka qadami.

5-6-7-8 hisobida o'ng tomonga burilib, 4 ta qadami, qo'llar yon tarafda.

1-2-3-4 hisobida chap va o'ng oyoqdan qaytariladi. Polka qadami.

5-6-7-8 hisobida chap tomonga aylanib, chapga 4 ta qadami. 4 marta.

Bu boylamni sherik bilan bajarish mumkin.

O'tish qadam - chap oyoqni uchiga qo'yish bidan bajariladi, bir vaqtning o'zida o'ng oyoq uchiga ko'tarilib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, oyoq uchidan butun tovonga o'tish bajariladi. So'ngra o'ng oyoq uchiga oldinga chiqarib qo'yiladi va hakazo. Qo'llar harakat qiladi, lekin tezroq.

Keng qadam - bu harakat oldinga qadam tashlashga o'xshaydi, lekin bu qadamning kengligi kengroq. Tana huddi oyoqlarni davom ettirayotgandek oldinga egilgan. orqada yoki harakatda bo'lishi mumkin.

Yon tomonga vals qadamlari (muvozanatda).

"I" hisobida oyoqlar uchiga ko'tarilib, o'ng oyoq yonga oyoq uchiga cho'ziladi.

1-o'ng oyoqda tushayotib, oyoq uchidan tovonga o'tish, ozgina o'tirgan holatda;

2-chap oyoq; tizzadan biroz bukib, o'ng oyoq; ortiga chalkashtirib chalishtirma qo'yiladi;

3-oyoqlar uchiga ko'tarilayotib o'ng oyoqni 3-holatiga qo'yiladi. Harakatni chap tomonga chap oyoq bilan kaytariladi. Tayangan holda va o'rtada turib o'rganish mumkin. Oldinga vals qadami:

1- bir oz o'girib o'ng oyoq odinga uzatib uchi bilan butun tovonga qadamlash;

2 - chap oyoq bilan oddinga oyoq uchida qadam;

3 - o'ng oyoq uchiga qadam. Harakatni chap oyoadan qaytaridadi. Vals qadamlari xuddi shu ketma-ketlikda bajariladi.

Vals qadamlari yumshoq va jozibali bajariladi. D.H. - oyoqlar uchida turib, qo'llar yon tarafga.

1 - D.H. 1-2-3- holatda. Oldinga oyoq bilan vals qadami qo'yib, qo'llarni o'ng qo'l bilan bajariladi.

2 - D.H. 1-2-3- holatda. Chap oyoq bilan vals qadami qo'yib, chap qo'l bilan biroz "to'lqin" bajariladi.

3- D.H. 1-2-3- holatda. O'ngga vals qadami, chap qo'l yuqoriga ko'tariladi, o'ngi yon tarafga.

4- D.H. 1-2-3- holatda. Chapga vals qadami. Qo'llar holati o'zgartiriladi 4 marta takrorlanadi.

1 va 2 harakatlarni 2 marta qaytarish mumkin.

3-harakatni 2 marta, 4-harakatni 1 marta.

8 harakatda 1-2 hisobida chap tomonga qadam ko'yib, o'ng oyoqni chalkashtirib 360° da d.h.

Burilib turib vals qadami qo'yish - (ikki harakatda bajariladi). Avval qadamlarda harakatlanish jadvali o'rganiladi. 1-yarmi:

1-o'ng oyoq bilan oldinga qadam:

2-bir vaqtni o'zida o'ng tomonga 180° ga aylanib, chap oyoq bilan oldinga qadam:

3-o'ng oyoq yoniga qo'yiladi.

2-yarmi:

1-tovonni biroz tashqariga burib, chap oyoq bilan orqaga qadam qo'yiladi, yelkarni ozgina o'ng tomonga buriladi.

2-o'ng oyoq uchida polda yarim doira chizib, chap oyoq

ortiga sirg'alib o'tadi.

3-oyoq uchlariga ko'tarilib, o'ng tomonga 180° ga buriladi.

Mashqlar sekin tempda o'rganilib, keyin asta-sekin valsning normal tempiga tezlashadi.

Keyinchalik bu mashq dastlabki holatda oyoq uchlariga yarim holat ko'tarilganda bajariladi. Birinchi qadam oyoq uchidan tovonga yarim o'tirgan holatda bajariladi. Ikkinchi va uchinchi yarim panjalarga uncha baland ko'tarilmagan holatda bajariladi. Ikkinchi harakatdagi chap oyoq bilan orqaga qadam qo'yilishi oyoq uchidan tovonga biroz o'tirish bilan bajariladi.

Bu mashqda harakatlarning bir tekisda va jozibali bajarilishiga erishish kerak.

Mazurka raqsining ayollar qadami 1-chap oyoq bilan biroz deysinib, o'ng oyoq uchida oldinga qadam qo'yiladi.

Mazurkaning ayollar qadami yengil, jozibali, uncha katta bo'lmagan sakrashlar bilan bajariladi.

Mazurka raqsining erkaklar qadami: chap oyoqda biroz sakrab, o'ngni oldinga-pastga qo'yiladi: 1- o'ng oyoqni uchidan tovoniga qo'yib, oldinga sirg'anuvchi qadam qo'yiladi: chap oyoq tizzadan bukiladi: 3-chap oyoqni oldinga-pastga olib chiqib, o'ng oyoqda sakraladi.

Raqs majmualari - d.x. 3-holat, sherik bilan.

1 harakat 1-2-3 hisobida o'ng oyoqdan erkaklarning mazurka qadami.

2-harakat 1-2-3 hisobida chap oyoqdan erkaklarning mazurka qadami.

3-4 hisobida 1-1- harkatlar qaytariladi.

5-6 harkatlar 1-2-3 hisobida erkaklar chap tomondan bitta tizzada turadi, ayollar o'ng tomondan 4 ta qadam bilan aylanib chiqadi (ayollar mazurka qadami).

7-8 harkatlar 1-2-3 hisobida ayollar o'rnini almashtiradi. Ushbu harkatlar 4 marta takrorlanadi.

8.10. O'zbek milliy raqslari elementlari

"Paxta"

D.h. qo'llar oldinga mayin cho'zilgan holda kaftlar yuqoriga qaratilgan.

1-o'ng qo'l 90° oldinga bukilgan, panjadar yuqoriga qarab juftlangan; (paxta chanog'idagadek). CHap qo'lning kafti tashqi tomoni bilan o'ng qo'l bilagiga tegib turadi.

2-4- o'ng qo'l panjalari keskin mayda qadamlar bilan ochiladi (paxta chanog'i ochilayotgandek). Bosh o'ng qo'l tomonga karatilgan. 5-7 shuni chap qo'l bilan bajariladi.

8-chap qo'l bilan etakdan ushlanadi, tana to'g'ri, o'ng qo'l yon tomonga yumshoq cho'ziladi.

9-16- oldinga erkin harakatlanadi, o'ng qo'l bilan "paxta terim" harakati bajariladi.

"Lazgi"

D.holatda chap oyoqda turib, o'ng oyoq orqaga panjadar ustida turadi, o'ng qo'l yuqoriga yarim aylana holida ko'tariladi, kaft ichkariga qaratilgan, chap qo'l yuqoriga mayin ko'tarilib, kaft pastga qaratilgan.

1-2 o'ng bilakka urg'u berib, yelka bilan o'ngga keskin harakatlanadi.

3-4 o'ng oyoq uchi sirg'anib chapga siljiydi, tizzalar yarim bukilgan, yelkalar d.h. ga qaytadi.

5-6 o'ng oyog'i to'voni va chap oyoq; panja uchida sirg'alib bir vaqtni o'zida chap tomonga harakatlanadi, yon tomonga chap oyoq bilan harakatlanib, o'ng oyoq panja uchlarida, tizzalar tug'rilanadi, kaftlar tushirib yuboriladi. Birinchi harakatini chap oyoqdan qaytariladi.

"Tanovar"

D.h. asosiy turish.

1-harkat 1-chap oyoqdan o'zgaruvchan qadam bilan oldinga yonga, qo'llar oldinga, kaftlar yuqoriga.

1 - qo'llarni yonga ochiladi, kaftlar yuqoriga qaragan, o'ng

yelka biroz oldinga chiqariladi.

2- oyoq bilan oldinga-chapga to'liq tovonga qo'yiladi chapni oldiga, o'ng qo'l bilan oldindan beldan quchoqlanadi, chap qo'l orqaga o'tkazilib, orqa tomoni bilan belga qo'yiladi, boshni o'ng yelkaga egiladi.

3-chap oyoqdan opqaga o'zgaruvchan qadam tashlanadi, qo'llar yon tarafga, kaftlar yuqoriga, tana to'g'ri tutiladi.

2-1-harakatning o'ng oyoq va qo'ldan takrorlanadi.

"Andijon pol'kasi"

1-o'ng oyoq bilan tovonga to'liq qadam qo'yiladi, panjalarga tayangan holda chap oyoq oldinga qo'yiladi.

2-o'ng oyoq panjalar uchida sirg'anuvchi harakat bilan chap oyoq tomon tortiladi, yengil sakrab to'liq tovonga o'tiriladi, tizzalar bukiladi.

2-1-harakatni chap oyoqdan qaytariladi, qo'llar yuqoriga, tirsaklar yoysimon, bosh tepasida mushtlar aylantiriladi.

3-harakat o'ng oyoq bilan oldinga-o'ngga to'liq tovonga o'rtacha qadam, o'ng qo'l siltanib chap ko'krakka olib kelinadi.

2- chap oyoq oyoqlar tor holda ochiq holatigacha, chap yelka yuqoriga, o'ng oyoq sirg'anuvchi harakat bilan chap oyoq yoniga tortilib va ikkala oyoq yengil sirg'anib to'liq tovonga tushadi.

4-harakat chap oyoqdan qaytariladi, qo'llar yonga-pastga ochiladi, kaftlar yuqoriga qaratilgan, o'ng yelka oldinga.

3-yurish. D.h. qo'llar yuqorida yarim bukilgan, kaftlar yuqoriga qaragan.

5-harakat. Chap oyoqdan chap tomonga o'zgaruvchi qadam qo'yib o'ng oyoq chap oyoq ketidan harakatlanadi, kaftlar aylantiriladi.

Chap qo'l yon tarafga ochiladi, kaft yuqorida. Chap yelka oldiga, bosh va gavda chap qo'lga buriladi. 6-harakat. O'ng oyoq va qo'ldan takrorlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги “Ўзбекистон Республикасида Жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ – 5924-сон фармони.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031қарори.
3. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни. Т.: 2000 й.
4. Badiiy gimnastika bo'yicha internet materiallari. 2008-2009 yillar.
5. Гарбачева Ж.С., аспирантка. Художественная гимнастики упражнение со скакалкой, начальное обучение, положительный перенос навика. (Диссертация) Москва-2007 год.
6. Ерофеев Т.М. Организация и проведения занятий по ритмической гимнастики, учебное пособие – Т.: 1990 г.
7. Edwards M.A. Gymnastics. “The Royal Navy”. London-1990 year. 43-p.
8. Joseph P. Kennedy, Jr.Foundation. Rhythmic gymnastics. Special Olympics Coaching Quick Start Guide. 2008 year.
9. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. Ilm-ziyo Tashkent. - 2011 y.
10. Матвеев А.П., Мельников С.М. Методика физического воспитания с основами теории: Учебн. пособие для студентов пед. институтов.-М.:Просвещение. 1991,-191 с.
11. Малинина Н.Н. Гимнастика и методика преподавания. Ташкент-2001 г.
12. Петров П. Методика преподавания гимнастики в школе. дарслик М.: 2003 г.

13. Robey Design G. Gymnastics companion book. Australian sports commission 2007 year.

14. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания. Учебное пособие. Ilm-ziyo. Т.: 2012 г.

15. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemseva L.A. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish metodikasi. Т.: 2005 y.

16. www.pedagog.uz

17. www.ziyouet.uz

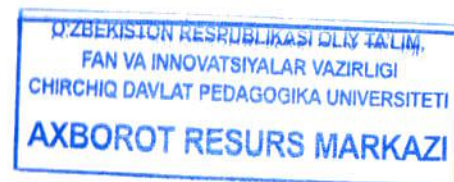
18. www.lex.uz

19. www.gov.uz

MUNDARIJA

Kirish	3
I BOB. BADIY GIMNASTIKA TARIXIDAN	
1.1. Badiiy gimnastika sport turi sifatida	5
1.2. Badiiy gimnastika tushunchasi	7
1.3. Jarohatlanishning oldini olishda yangi badiiy gimnastika mashqlarini o'rgatish usuliyoti	8
II BOB BADIY GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINING METODIK XUSUSIYATLARI	
2.1. Sog'lomlashtirish guruhlarida badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilish	14
2.2. Yilning turli faslida badiiy gimnastika bilan shug'ullanish	17
III BOB BADIY GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARI METODIKASINING O'ZIGA XOS TOMONLARI	
3.1. Maktabgacha yoshdagilar	21
3.2. Maktab yoshi	23
3.3. Oliy o'quv yurtlarida badiiy gimnastikani tashkil etish	24
IV BOB GIMNASTIKA MASHQLARINI O'RGATISH METODIKASI	
4.1. O'rgatishning maqsadi, vazifasi va bosqichlari	28
4.2. Gimnastika mashqlarini o'zlashtirish shartlari	29
4.3. O'rgatishning didaktik tamoyillari	31
4.4. Mashqlarni bajarilish usullari	33
4.5. Gimnastika mashqlarini o'rgatishda harakatning ketma-ketligi	40
V BOB. GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISH VA QAYD ETISH	
5.1. Gimnastikada o'quv ishini rejalashtirishning ahamiyati va vazifalari	43
5.2. Rejalashtirish hujjatlari tasnifi	44
5.3. Rejalashtirish hujjatlarini tuzish	46
5.4. Ishchi rejasini tuzish tartibi	47
5.5. Ish dasturini tuzish	49
5.6. Reja matnini tuzish	50
VI BOB MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH	
6.1. Musobaqalarning ahamiyati	52
6.2. Musobaqalarning turlari	52
6.3. Musobaqalar dasturi	53
6.4. Musobaqalar nizomi	54
6.5. Musobaqaga tayyorgarlik ko'rish va uni o'tkazish	54
6.6. Ommaviy musobaqalarni o'tkazish	60

6.7. Gimnastikada hakamlilik qilish	61
VII BOB GIMNASTIKA BAYRAMLARI VA CHIQISHLARI	
7.1. Gimnastika chiqishlarining ahamiyati	65
7.2. Gimnastika chiqishlarining dasturi	66
7.3. Musiqa jo'rliqi	70
7.4. Chiqishlarni tashkil etish va tayyorlash usuli	71
VIII BOB AMALIY MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH METODIKASI	
8.1. Aylanish va dumalashlar	73
8.2. Burilish bilan tik sakrashlarni o'rgatish	74
8.3. Murakkab sakrash texnikalarini o'rgatish	75
8.4. Muvozanat murakkabligi jadvali	88
8.5. Muvozanatni saqlash texnikasini o'rgatish	103
8.6. Sakrash texnikasini o'rgatish	108
8.7. Tik tayanch oyoqda burilishlar murakkabligini o'rgatish	109
8.8. To'lqin va egiluvchanlikni o'rgatish	125
8.9. Raqs qadamlari va raqs kombinatsiyalari	138
8.10. O'zbek milliy raqslari elementlari	142
Foydalanilgan adabiyotlar	144



RAXMATOVA NARGIZA ABDINAZAROVNA

MAKTABGACHA TA'LIMDA BOLALAR GIMNASTIKASI

Darslik

Muharrir: X. Tahirov
Texnik muharrir: S. Meliquziyeva
Musahhih: M. Yunusova
Sahifalovchi: A. Isxoqov

Nashr. lits № 2244. 25.08.2020 y.
Bosishga ruxsat etildi 06.06.2024 y.
Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi. "Cambria"
garnituras. Hisob-nashr tabog'i. 9,375.
Adadi 100 dona. Buyurtma № 2265223.

«Sarbon LLS» MCHJ bosmaxonasida chop etildi.

+998 (94) 673-66-56

ISBN 978-9910-9398-5-3



9 789910 939853