

GIMNASTIKA DARSIDA PEDAGOGIK KO'RSATMALAR VA MASHQLARNI O'TKAZISH USULLARI.

Sayfiyev Hikmatullo Xayrulloevich

Osiyo Xalqaro Universiteti Jismoniy Madaniyat kafedrası o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8419000>

Annotatsiya. Sport gimnastikasining inson tanasiga ta'siri yosh xususiyatga qarab mashg'ulotlarning ta'siri va mashq jarayonida organizimning holati haqida. Taraqqiyotining bir-birini to'ldiruvchi tizimini ta'minlaydi va ta'limdagi gimnastika darsi sifat va uni shakllantirish borasida qaratilgan.

Kalit so'zlar: Qobiliyat, muvozanat, sport gimnastikasi ta'sir, mashg'ulot jarayoni, sog'lomlashtiruvchi, Gimnastika hissiy barqarorlikni, Tana tarbiyasi, Ta'lim, Jismoniy ta'lim-tarbiya, vosita, Osonlikdan qiyinchilikka, Kombinatsion darslar, Muayyan-umumiy, Ta'lim.

PEDAGOGICAL INSTRUCTIONS AND METHODS OF CONDUCTING EXERCISES IN A GYMNASTICS LESSON.

Abstract. The effect of sports gymnastics on the human body is about the effect of training depending on the age characteristics and the state of the organism during training. It provides a complementary system of development, and the gymnastics lesson in education is focused on quality and its formation.

Key words: Ability, balance, impact of sports gymnastics, training process, fitness, Gymnastics emotional stability, Physical education, Education, Physical education-education, tool, From ease to difficulty, Combination lessons, Specific-general, Education.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКЕ ГИМНАСТИКИ.

Аннотация. влияние спортивной гимнастики на организм человека о влиянии тренировок в зависимости от возрастной особенности и состояния организма в процессе тренировки. И урок гимнастики в образовании ориентирован на качество и его формирование.

Ключевые слова: способность, баланс, спортивная Гимнастика влияние, тренировочный процесс, оздоровительный, гимнастика эмоциональная стабильность, физическая подготовка, образование, физическая подготовка, моторика, легкость.

Darsning asosiy qismini o'tkazish bo'yicha umumiy uslubiy ko'rsatmalar va umumta'lim maktablarining jism oniy madaniyat fan dasturidagi gimnastika mavzularini o'qitish jarayoni jismoniy madaniyat mutaxassisi egallashi lozim bo'lgan kasbiy-amaliy bilimlar qatoriga kiradi.

Gimnastika darsining asosiy qismini o'tkazishga qo'yiladigan talablarni bajarish uchun o'qituvchi quyidagilarni bilishi lozim:

1. Shug'ullanuvchilar harakat faoliyatini tashkil qilish va baholash, xatolarni yo'q qilish, mashqlarning bajarilishi xavfsizligini ta'minlaydigan choralarni qo'llashni bilish.

2. O'rgatish uslublarini bilish. Ularga quyidagilar kiradi: o'qituvchining o'zi mashqlarni chiroyli namoyish qilishi, uning bajarilish texnikasini tushuntirishi, ijro texnikasini turli xil ko'rgazmali qurollar orqali namoyish etishi lozim.

3. Shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatish. Har bir shug'ullanuvchining mashqni bajarishini ta'minlash maqsadida, uning tanasini qo'l bilan kuzatishi, kerak bo'lsa, jismoniy

yordam ko'rsatishi va bir vaqtning o'zida xato, yutuqlarni aytib turish bilan yordam ko'rsatadi. Agar shug'ullanuvchining harakat sifatlari talab darajasidan past bo'lsa, shug'ullanuvchi topshirilgan mashqni birinchi marta bajarishga urinayotgan bo'lsa, har tomonlama me'yorda yordam ko'rsatiladi.

4. Mashq texnikasining muhim tarkiblaridan biri - bu harakat maromidir. Aksariyat holatlarda shug'ullanuvchilar aynan shu harakat maromini his qila olmaydilar. O'qituvchi lozim bo'lgan paytda tovushi bilan yoki shug'ullanuvchini "turtib" qo'Mi bilan himoya qilib, zaruriy harakat maromini tanlab berishi lozim.

5. Kuzatish va xatolarni tuzatish. Mashqning bajarilmaganligi yoki biron-bir xato oqibatida noto'g'ri bajarilganligini sezish qiyin emas. Buning uchun alohida bilimlar talab qilinmaydi. Buning ustiga, bunday kuzatish natijalarini o'quvchiga aytib berish xafagarchilikdan boshqa narsani bermaydi. Muhimi, mashqning noto'g'ri bajarilish sababini ko'ra bilish hamda uni bartaraf etish lozim (xatolarni aniqlashvatuzatishni so'ngi bo'limlarda o'qiyisiz).

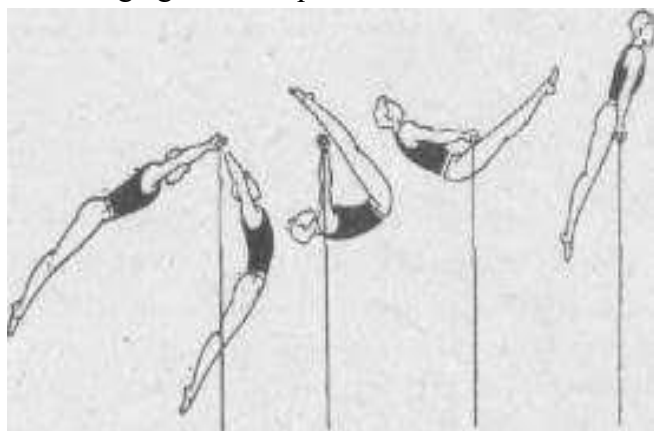
6. Mashqlarning bajarilish xavfsizligini ta'minlash choralari. Mashg'ulotlarning bir me'yordagi tartibiga rioya qilish hamda ulami to'g'ri tanlash mashg'ulotning xavfsizligini ta'minlaydigan muhim shartlardan biri hisoblanadi.

Bundan tashqari, mashg'ulotlar o'tkazish joyini puxta tayyorlash va ehtiyotlash usullarini faqat o'qituvchining o'zi emas, shug'ullanuvchilar ham yaxshi o'zlashtirishlari zarur. Jarohatlanishning oldini olish uchun yangi mashqni bajarishda birinchi urinishda har bir shug'ullanuvchini ehtiyotlab turiladi. Ehtiyotlovchi o'qituvchi yoki o'quvchi bo'lishi mumkin. Keyinchalik ehtiyotlashni faqat zarur hollardagina qo'llash tavsiya qilinadi.

Darsning asosiy qismidagi mashqlarning ayrim turlarino'tkazish usuliyatlari. Gimnastika darsining asosiy qismida qo'llaniladigan barcha mashqlarning ijrosini tashkil qilinishi xususiyatlariga ko'ra quyidagi uchta guruhga bo'linadi:

- a) gimnastika snaryadlaridagi mashqlar, sakrashlar, akrobatika mashqlari va ayrim amaliy mashqlar;
- b) erkin mashqlar va uning kombinatsiyalari;
- c) jismoniy tayyorgarlik mashqlari (umumiy va maxsus);

Biz quyida umumiy ta'lim maktabi gimnastika darsi dasturida o'qitiladigan eng sodda mashqlarni e'tiboringizga havola qildik





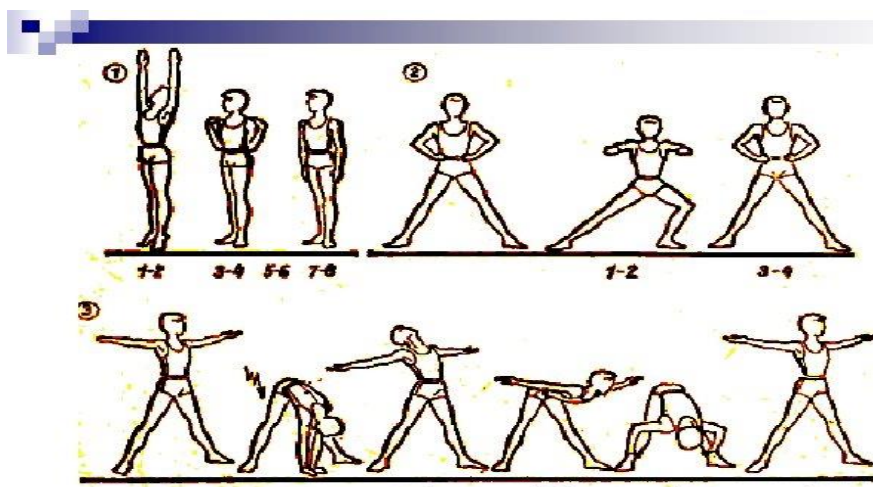
Yuqorida qayd qilingan dastur materiallari 4 yosh va 4-9-sinf o'quvchilari uchun gimnastika jihozlari (snaryadlari)da bajariladi va harakat texnikasi

Maklarga ajratib o'qitiladi. Bu mashqlarni o'tkazishda o'qituvchilar quyidagi tavsiyalarga rioya qilishlari lozim:

1) darsda. mashg'ulot joyini tez tayyorlashga erishish. Shug'ullanuvchilarning o'zaro munosabatlarini aniq belgilash va uning bajarilishini nazorat qilish bunga kafolat bo'lib xizmat qiladi;

2) mashqning bajarilishini kuzatib turish uchun shug'ullanuvchilarga optimal sharoitlarni yaratish. Shug'ullanuvchi tomonidan joyning to'g'ri tanlanishi bunga yordam beradi. Chunki joyning to'g'ri tanlanishi kuzatish uchun qulaylik yaratadi hamda ko'rib his qilish orqali qo'zg'atuvchilarning zararli ta'sirlari kamayadi;

3) asosiy mashq bajarilishidanoldinmaxsus razminka o'tkazish. Darsning asosiy qismida har bir mashq turi oldidan mashg'ulotlar maxsus badan qizdirish mashqlaridan boshlanadi.



Maxsus badan qizdirish mashqlari harakat a'zolarini tayyorlashga yordam beradi va shug'ullanuvchining aynan shu paytdagi holatini u yoki bu mashqni bajarishga bo'lgan imkoniyat darajasini aniqlashga yordam beradi (gimnastlar iborasi bilan aytilganda bu «snaryadni his etish»da qo'l keladi)

Badan qizdirish vositalariga quyidagilar kiradi: buyumlar, buyumlarsiz va og'irlik bilan, ommaviy turdagi snaryadlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar hamda shug'ullanuvchi bajarish uchun tayyorgarlik ko'rayotgan gimnastika turining mashqlari. Gimnastika bilan shug'ullanishni yangi boshlaganlarga mashqlarni tanlash va me'yorlash o'qituvchi (trener) tomonidan aniqlanadi.

Tajribali gimnastikachilar maxsus tayyorgarlik gimnastikasi (razminka)ni odatda mustaqil o'tkazadilar;

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

Jismoniy tayyorgarlik, erkin mashqlar va kombinatsiyalar. Erkin mashqlar kombinatsiyalarini o'rganishda (ularda murakkab akrobatika elementlari yo'q) o'qituvchi yalpi uslubdan foydalangan holda mashg'ulotni olibboradi. Bunda u quyidagicha harakat qiladi:

1. Eng avvalo bajariladigan harakatni ko'rsatib beradi va bir vaqtning o'zida uni birgalashib bajarishni shug'ullanuvchilarga taklif qiladi. Agarbu harakatlarnosim mctrik bo'lsa, unda o'qituvchi uni guruhga orqasi yoki yon tomoni bilan turgan holda ko'rsatadi. Harakat murakkabligi va shug'ullanuvchilar tarkibiga qarab, bu harakat bir necha marta takrorlanadi.

2. Shug'ullanuvchilarga harakatni namoyishsiz - o'zi ko'rsatib bermay bajarishni taklif qiladi.

3. Xatolarni tuzatadi va birinchi darajadagi, o'rganilishi zarur bo'lgan harakatning texnikasini to'liq egallagunga qadar takrorlaydi.

4. Xuddi shu tarzda birinchi to'rtta sanada bajariladigan harakatlarni o'rgatadi. Takrorlashni esa hohlagan hisobdagi harakatlardan boshlaydi.

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

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

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

8. Ko'rsatilgan tartibda kombinatsiyani oxirigacha bajarish uchun harakat qiladi. Takrorlashni istalgan fazadan boshlaydi.

Jismoniy tayyorgarlik mashqlari. Shug'ullanuvchayrim harakat sifatlarining rivojlanish darajasi bir xilda emasligi sababli, ushbu mashqlarning mazmuni, sur'ati va me'yorlarini turli holatda alohida olib borish maqsadga muvofiqdir. Lekin, buni amalga oshirish aytarli darajada qiyinligi uchun umum ta'lim maktablarida, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida yakka tartibda yondoshishdan butunlay voz kechib, barcha uchun bir xil mashqlar berish bilan chegaralanmoqda. Bu mashqlar o'zining harakat tarkibiga ko'ra murakkab bo'lmay, mashqni o'qituvchi tomonidan ko'p martalab ko'rsatib berish hamda so'z orqali tushuntirishdan holi qilishi bilan afzallikka ega, xolos.

REFERENCES

1. USMANOV U.H “GIMNASTIKA DARSLARIDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR” Toshkent – 2013
2. Karimov M.K. Akrobatika. T., “Elsona” MCHJ, 2002- y.
3. Karimov M.K. Saf mashqlari va ulami o'rgatish uslubi. - T.: «Elsona» MCHJ, 2003- y.
4. Karimov M.K. Xoreografiyamashqlari vabadiiy gimnastika. - T.: «Elsona» MCHJ, 2003- y.
5. Петров П. Методика преподавания гимнастики в школе. Дарслик. - М., 2003.