

GIMNASTIKA DARSIDA SNARYADLARDA BAJARILADIGAN MASHQLARNI

O'RGATISH USULLARI

Xakimov Saydullo Tulanboyevich

o'qituvchi

Uktamova Kamolaxon

Talaba, Farg'ona davlat universiteti

Annotasiya

Maqolada yuqori sinf o'quvchilarining gimnastika darsida snaryadlarda bajariladigan mashqlarni o'rgatish usullari qo'shpoyada bajariladigan mashqlar misolida yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: Qo'shpoya, o'silish, tayanish, oddiy ushlar, tayanib turib tebranish, oldinga siltanish, oldinga tebranganda kutarilishi.

O'zbekistonning mustakilligi va uning istikboli yulida yangi – yangi islohatlar o'tkazilmokda. Ularning ijobiy natijalari qurilish, ijtimoiy-iqtisodiy, siyosat, madaniyat, san'at, sport va boshka kup soxalarda yuksak samaralar bermokda. Ularni kuz ilgab bulmas va akl bovar kilmas darajada mujizalarga kiyoslasa xato bulmasa kerak.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportini rivojlantirish sohasida tubdan o'zgarishlar amalga oshirilmoqda. Davlatimiz jismoniy tarbiya va sportning kelajak avlodni sog'lom qilib tarbiyalashdagi o'rnini hisobga olib sport ishlarini yanada takomillashtirish, uning zamon talablari darajasida o'quv va moddiy-texnik bazasini yaratish xamda aholining sportga bo'lgan qiziqishini oshirish yulida maksadli davlat miqyosidagi tadbirlar ishlab chiqilib hayotga tadbir etilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning "Madaniyat va sport sohasida boshqaruv tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqaruv tizimini yanada takomillashtirish, sog'lom turmush tarzini yuritishga intilishni rag'batlantirishga yo'naltirilgan. Shuningdek, sport va jismoniy tarbiyani ommalashtirish bo'yicha keng ko'lamli ishlarni tashkillashtirish, jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish, iqtidorli va istiqbolli sportchilarni saralash, tayyorlash va mahoratini oshirish uzluksiz tizimini takomillashtirish, sport tayyorgarligi jarayonida zamonaviy texnologiyalarni joriy etish va sifatli sport zaxirasini shakllantirish kabi vazifalar va faoliyat yo'nalishlari belgilab qo'yildi.

Komplekslarning har bir viloyat markazlarida tashkil etilishi yetuk sportchilarning tayyorlash uchun muxim zamin yasaydi. Natijada yosh sportchilar karate, taekvando, kikkboxing va boshka sharkaona yakka kurash bellashuvlari, xamda yuboks, kurash, yengil atletika, shaxmat, kabi sport turlari buyicha xalkaro rasmiy musobakalarda yaxshi natijalarga erishmokda.

Mamlakatimiz jismoniy tarbiya sistemasini amalga oshirishdagi yagona usullaridan biri bu gimnastika mashg'ulotidir.

Gimnastika mashg'ulotlari inson organizmini sog'lomlashtirishda asosiy vazifalarni hal etishda, yoshlarni qomatini shakllantirishda, jismonan ish faoliyatini oshirishda aqlan teran bo'lib o'sishlarida yordam beradi. Yuqori sinf o'quvchilariga gimnastika snaryadlarda bajariladigan mashqlarni o'rgatish usullari muhim ahamiyat kasb etadi.

Qo'shpoyani ushlashning quyidagi usullari bor:

Osilishda:

- a) tashqaridan—kaftning orqa tomoni va katta barmoq yogochlarning tashqari tomonida joylashadi (masalan, qo'shpoyaning uchidan kuch bilan ko'tarilganda, shuningdek yuqori razryadlarda ijro etiladigan murakkab ko'tarilishlarda);
- b) ichkaridan—kaftlarning tashqari tomoni va katta barmoqlar bruslar ichkarisida bir-biriga qaratilgan bo'ladi.

Tayanishda: a) oddiy ushlash, bu tayanishda bajariladigan mashqlarda qo'llaniladi. Gimnastika umumiy kursi programmasi uchun xosdir;

b) teskari ushlash (kaftlardan birining orqa tomoni qo'shpoyalar ichkarisiga qaratiladi). Tayanish va osilishlarni navbatlantirib ijro etilganda yuqo-rida zikr etilgan ushlash usullari biridan ikkinchisiga alma-shadi.

«Keskin siltanish» deb nomlangan mashqlarni bajarish texnikani endi qo'shpoyalarda ham qo'llaniladi. U turnikda bajariladigan mashqlar texnikasiga batamom o'xshashdir.

Qo'shpoyada bajariladigan asosiy mashqlar quyidagilardir:

Tayanib turib tebranish. Orqaga tebranganda qomat to'g'riroq ammo bir oz bukilgan holda tutiladi. Pastki vertikal holatda (asosiy kurs mashqlari uchun) qomat to'g'ri, oldinga tebranganda — to'g'ri yoki ohista bukilgan bo'ladi, ya'ni orqaga tebranish — vertikal holat— oldinga tebranish fazalari xuddi turnikdagidek navbatlanadi.

O'rgatish: a) to'g'ri tebranish ko'rsatilgan-dan keyin shug'ulla-nuvchilarga shu mashqni ijro etish taklif qilinadi; har bir shu-g'ullanuvchiga alohida-alohida gapirib o'tirmay, umumiy xatolar-ni ko'rsatib o'tish zarur;

b) oldinga va orqaga tebranishning to'g'ri holatlarini (o'quv-chilarni boldir-tovon bo'g'inidan ushlab) bajartirib ko'rish;

v) har biriga yana bir bor mashqni bajarishni taklif qilib, albatta xatolarini tuzatish;

g) shu mashqni navbatdagi har bir mashg'ulotga kiritish va o'quvchilarning xatolarini tuzatib borish.

Qo'llarda tayanib turib tebranish. Pastki vertikal holatda orqaga tebraish va, shuningdek, asosiy holatda oldinga tebra-nish umuman tebranishlarga o'xshash bo'ladi. Ijro etishning murakkabligi shundan iboratki, bunda, birinchidan, ijro etuvchi yelkalarini brus yog'ochlari ustida ko'tarishi zarur (ya'ni ko'krak-o'mrov bo'g'inini «tushib» ketishidan saqlash kerak,) ikkinchidan esa, yelka bo'g'ini uchun yetarli harakatchanlikni ta'minlashi zarur.

O'rgatish. Tayanishda tebranishdek trener yordamida oldinga va orqaga tebranish holatlarini bajarib ko'rish lozim. Uquvchilar-dan oldinga tsbrangandek qo'llarga tayanishni akrobatikada ku-raklarda tik turish kabi holatdan o'tib ijro etishni talab qilish zarur.

Oldinga siltanib (o'ng tomonga) orqaga (chapga) burilib sakrab tushish. Dastlabki barcha harakatlar bundan oldindagi sakrab tushish harakatlariga o'xshash bo'ladi. Ung qo'l bilan o'ng yog'ochdan itarib -yuborish bir oz oldinroq bajariladi, chap qo'l bilan itarish esa shunday ijro etilishi kerakki, u butun tanani uzuna-siga joylashgan o'q atrofida chapga aylanishiga yordamlashsin. So'ngra tayanchsiz holatda uzunasiga joylashgan o'q atrofida chapga aylanish sodir bo'ladi. Uning so'nggida (tayanchsiz holat qisqa vaqt davom etsin uchun imkoniyati boricha ertaroq) o'ng qo'li bilan o'ng yog'ochdan ushlab zarur. Shu yog'ochdan ushlagancha sakrab tushiladi.

O'rgatish: Oldinga tebranib burilmasdan sakrab tushish odatda yaxlit o'rgatish metodi bilan o'rgatiladi va hech qanday yordamchi mashqlar talab qilinmaydi (agar tebranish allaqachon o'zlashtirilgan bo'lsa). Oldinga tebranib (o'ng tomonga) orqaga (chapga) burilib sakrab tushishni quyidagicha o'rgatish tavsiya qili-nadi:

a) oldinga siltanganda o'ng qo'lni ertaroq qo'iib yuborib (itarib yuborib) va uni yon tomonga uzatib sakrab tushish;

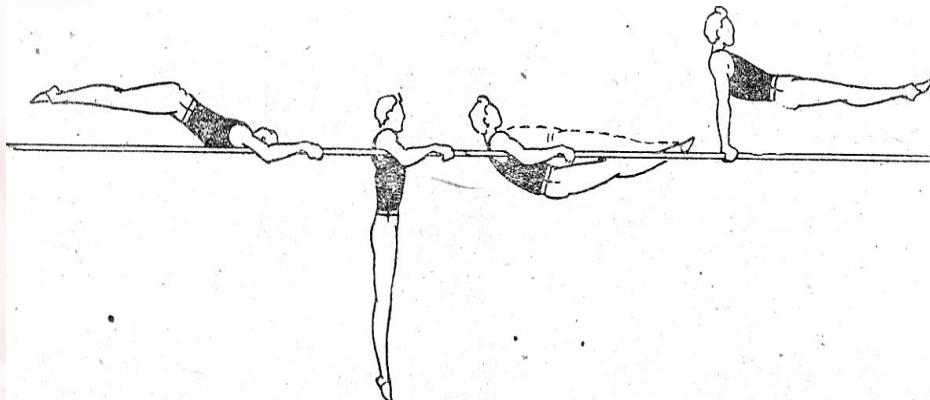
b) shuning o'zini 90°ga burilib (bruslarga yuz tomon) sakrab tushish. Chap qo'l bilan chap yog'ochdan itarilgandan keyin, chap qo'l bilan o'ng yog'ochdan ushlab olinadi va bir ozdan keyin shu yog'ochdan o'ngqo'l bilan ushlab olinadi. Yog'ochdan ikkala qo'l bilan ushlagancha sakrab tushiladi;

v) shuning o'zini 180°ga burilib (bruslarga o'ng tomonlama) sakrab tushish. Ung qo'l bilan yog'ochni ushlagan zahotiyoq chap qo'lni qo'yib yuborib, uni tezda chap tomonga uzatish kerak. Ung qo'l bilan yog'ochni ushlagancha va chap qo'lni oldinga-tashqariga ko'tarib sakrab tushish zarur;

Tebranishda o'qituvchi ijrochidan orqada—o'ng tomonda turadi. Ung qo'lni qo'yib yuborgandai keyin, u gimnastikachini burilishga yordamlashish uchun o'ng yonboshdan turtib yuboradi, keyinchalik ik-kala qo'l bilan belidan ushlaydi (ijrochiga yuz tomon turadi) va to'g'ri tushishga yordamlashadi.

Oldinga tebranganda kutarilishi. Orqaga tebranishning oxirgi holatini; vertikal holatini o'tgandan so'ng tos-son bo'g'inidan yengilgina bukilib, shu holatda tovonlarni yog'ochlar

bilan tenglashtirish kerak. Tos-son bo'g'inidan tez to'g'rilanib, tosni yuqoriga yo'naltirish lozim. So'ngra shu asnoda tez bukilish kerak. Bu so'nggi harakat tananing o'rta qismlari (son, tos, bel) olgan tezlanishini tovonlar va yelkalarga qayta taq-simlashga va tosni ozroq pastg» tushishi hisobiga sportchippng tayanish holatiga o'tishiga imkon beradi.



O'rgatish: Mashq yaxlit metod vositasida o'rgatiladi:

- a) o'quvchiga uning oldida turib boldir-tovon bo'g'ynlaridan bruslar tengligida ushlab to'rgan o'qituvchi yordamida tos-son bo'g'inidan to'g'rilanish va keyinchalik boshqatdan bukilishni bajarib ko'rish taklif qilinadi;
- b) o'quvchining tos va yelkasidan ushlab to'rgan o'qituvchi kamida oldinga siltanib ko'tarilib oyoqlarni kerib o'tirshli
- v) o'qituvchi yordamida «to'lig'icha» ko'tarilish. O'qituvchi o'ng yoki chap tomonda turadi va shug'ullanuvchini tosi va yelkalaridan (shunga muvofiq o'ng va chap qo'li bilan) ushlab turadi.

Ta'lim muassasalarida o'quvchilarni gimnastika darslarini tashkil etishga yo'llash muammolari tahlili uning pedagogik masala sifatida o'zining to'laqonli yechimini topmaganligini ko'rsatdi. Bu yo'nalishning ta'lim tizimida amalga oshirilayotgan tub islohotlar talablariga muvofiqligini ta'minlash uchun o'qitishga eng zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash uslublarini ishlab chiqish, bilim va ko'nikmalarning shakllanganlik darajasini aniqlash, ularni ta'lim tizimiga joriy qilishning samarali shakllarini ishlab chiqish zarur.

Sport gimnastikasining asosiy mazmunini gimnastika asboblaridagi mashqlar tashkil qiladi. Bu mashqlarning soni amalda cheksizdir. Ular bajarish texnikasi va shakli bo'yicha turli-tumandir. Shuning bilan birga asbobdagi barcha mashqlar ayrim umumiy qonuniyatlarga buysunadi. Snaryadlardagi tebranish mashqlari eng zarur bo'lgan jismoniy sifatlar: kuch, tezlik, chaqqonlik, maxsus chidamlilikning rivojlanishiga yordam beradi. Bu mashqlar o'z harakatlari koordinasiyalash, fazoda o'zini xis qilish qobiliyatini takomillashtirish uchun ayniqsa qimmatlidir. Nihoyat, asboblardagi ko'pgina mashqlar sportchilarda safarborlikni, mardlikni rivojlantiradi va ularni shaxsiy intizomga o'rgatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning "Madaniyat va sport sohasida boshqaruv tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni. "Farg'ona haqiqati" gazetasi. 2017 yil 20 fevral. 15(24092).
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyevning "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvchi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni. Toshkent shahri, 2018 yil 5 mart.
3. Umumiy o'rta ta'limning Davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. "Sharq" nashriyoti - matbaa konserni bosh taxriri. Toshkent. 1999
4. O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish Davlat dasturi konsepsiyasi Vazirlar Maxkamasining 1999-yil 27-maydagi qaroriga ilova.
5. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti" o'quv qo'llanma 1 tom A.D.Novikova, A.P. MatveyevaM. 1967
6. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti" B.M.SHSyan.M 1977
7. Matveyev A.P "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti" jismoniy tarbiya institutlari uchun o'quv qo'llanma M. 1991
8. Usmonxo'djayev T.S Xodjayev F "Jismoniy tarbiya" o'quv qo'llanmasi" Toshkent "O'qituvchi" 1996
9. Abdullayev A "Jismoniy tarbiya vositalari" o'quv qo'llanmasi Farg'ona 1999
- 10.F. A.Karimov "Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar". Toshkent
- 11."Yosh gimnast" A.M Shlemin.
- 12."Boshlang'ich maktablarda jismoniy tarbiya" V.M Kachashkin taxriri ostida ML983
- 13.Brjis A.T "Gimnastika" M. 1971
- 14.Abdumalikov R.Yunusov T.T va boshqalar. "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va uning ta'limini rivojlanishi" metodik tavsiyanoma. T.O'z.D.J.T.I nashriyoti 1992
- 15.Gimnastika. Jismoniy tarbiya institutlari uchun darslik T., «O'qituvchi» 1982 y.
- 16.Gimnastika i metodika prepodovaniya. Uchebnik dlya institutov fizicheskoy kultury (Pod obhey redaksiyey prof. Smolevskogo V.M.) M., FIS. 1987 g.
- 17.Yefimenko A.I. Umumrivojlatiruvchi mashqlar va ularga oid atamalar. T.,O'zDJTI bosmaxonasi. 1992 y.
- 18.Yefimenko A.I., Yo'ldoshev K.K., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaradorligini oshirish usullari (metodik qo'llanma). T. O'zDJTI bosmaxonasi. 1995 y.
- 19.Yo'ldoshev K.K. Gimnastika darslarida hayotiy zarur harakat malakalarini shakllantirish. O'quv qo'llanma. T. . O'zDJTI nashriyot bo'limi. 1995 y.
- 20.Хакимов, С., Мухторов, А., & Рахмонова, М. (2022). ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИ ДАРАЖАСИНИ ХИСОБГА ОЛГАН ҲОЛДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ УСУЛЛАРИ. INTEGRATION OF

- SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(5), 123-128.
21. Khakimov, S. T. (2022). INCREASE IN THE LEVEL OF PHYSICAL TEXT CHAMPIONSHIP, DIFFERENTIATED BY YOUNG VOLLEYBALLS ACCORDING TO THE SPECIALTY OF THE GAME. Academic research in educational sciences, 3(3), 549-556.
22. Хакимов, С., Мухторов, А., & Рахмонова, М. (2022). ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИ ДАРАЖАСИНИ ХИСОБГА ОЛГАН ҲОЛДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ УСУЛЛАРИ. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(5), 123-128.
23. Абдурахмонов, Х. (2022). УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ЕНГИЛ АТЛЕТИКАНИ ЎҚИТИШ МЕТОДИКАСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ. TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 2(9), 32-37.
24. Khairullo, A., & Mohinur, R. (2022). Analysis of Physical Development Indicators. Eurasian Research Bulletin, 13, 8-14.
25. Shohista, Q., & Xokimjonovich, A. X. (2022). WAYS OF USING MODERN INFORMATION TECHNOLOGY OPPORTUNITIES IN TEACHING SPORT PSYCHOLOGY. Uzbek Scholar Journal, 8, 85-89.
26. Khairullo, A., & Mohinur, R. (2022). Analysis of Physical Development Indicators. Eurasian Research Bulletin, 13, 8-14.
27. Хакимов, С., Мухторов, А., & Рахмонова, М. (2022). ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИ ДАРАЖАСИНИ ХИСОБГА ОЛГАН ҲОЛДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ УСУЛЛАРИ. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(5), 123-128.