

K.D. YARASHEV, G.X. XOLBOYEVA,
S.G'. NARMAMATOVA

BADIIY GIMNASTIKA SPORT TURIDA REJALASHTIRISH VA HAKAMLIK FAOLIYATI



O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

SAMARQAND DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

**K.D. YARASHEV, G.X. XOLBOYEVA,
S.G'. NARMAMATOVA**

BADIIY GIMNASTIKA SPORT TURIDA REJALASHTIRISH VA HAKAMLIK FAOLIYATI

O'QUV QO'LLANMA

61010300–Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

**TOSHKENT
«EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI» MChJ -2025**

UO'K: 796.412.24(075.8)

KBK: 516.73-1

Y-36

K.D. Yarashev, G.X. Xolboyeva, S.G'. Narmamatova. **Badiiy gimnastika sport turida rejalashtirish va hakamlilik faoliyati.** [O'quv qo'llanma.] / - T.: «EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI» MChJ, 2025. - 270 b..

Mualliflar:

K.D.Yarashev - O'zDJTSU "Gimnastika sport turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrası mudiri, p.f.d, (DSc) professor

G.X.Xolboyeva -SDPI Jismoniy madaniyat kafedrası professor v.b,(DSc)

G'.Narmamatova - SDPI magistrant

Taqrizchilar:

Eshtayev D.R. - O'zDJTSU "Gimnastika sport turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrası, professor v.b.

Turaqulov I.P.. - Iqtisodiyot va pedagogika universiteti Samarqand kampusi, pedagogika kafedrası mudiri, p.f.n,dotsent

Mazkur o'quv qo'llanma O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining 61010300 "Sport faoliyati" (faoliyat turlari bo'yicha) ta'lim yo'nalishi talabalari hamda barcha oliy ta'lim muassasalarining sport faoliyati va jismoniy tarbiya yo'nalishi bo'yicha talabalar uchun mo'ljallangan

Mazkur o'quv qo'llanma badiiy gimnastika sport turi bo'yicha mashg'ulot jarayonini samarali rejalashtirish, sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini bosqichma-bosqich shakllantirish hamda musobaqalarda hakamlilik faoliyatini to'g'ri va xolis yuritish bo'yicha ilmiy-nazariy va amaliy asoslarni o'z ichiga oladi. Qo'llanma badiiy gimnastikaning asosiy tamoyillari, mashg'ulotlar tizimi, yondashuv metodikasi, baholash mezonlari va hakamlar faoliyati bilan bog'liq zamonaviy yondashuvlarni yoritadi.

Qo'llanma oliy o'quv yurtlari talabalari, murabbiylar, hakamlar, sport maktabi o'qituvchilari, ilmiy izlanuvchilar hamda sport sohasida faoliyat yuritayotgan barcha mutaxassislar uchun mo'ljallangan.

ANNOTATSIYA

Mazkur o'quv qo'llanma badiiy gimnastika sport turi bo'yicha mashg'ulot jarayonini samarali rejalashtirish, sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini bosqichma-bosqich shakllantirish hamda musobaqalarda hakamlik faoliyatini to'g'ri va xolis yuritish bo'yicha ilmiy-nazariy va amaliy asoslarni o'z ichiga oladi. Qo'llanma badiiy gimnastikaning asosiy tamoyillari, mashg'ulotlar tizimi, yondashuv metodikasi, baholash mezonlari va hakamlar faoliyati bilan bog'liq zamonaviy yondashuvlarni yoritadi. Qo'llanma oliy o'quv yurtlari talabalari, murabbiylar, hakamlar, sport maktabi o'qituvchilari, ilmiy izlanuvchilar hamda sport sohasida faoliyat yuritayotgan barcha mutaxassislar uchun mo'ljallangan. Unda nazariy bilimlar bilan bir qatorda amaliy tavsiyalar, rejalashtirish namunalar, hakamlik jarayonlaridagi huquqiy va axloqiy me'yorlar ham yoritilgan.

Shuningdek, qo'llanma O'zbekiston Respublikasi sport tizimida badiiy gimnastikani rivojlantirish, sportchilarning musobaqalarga tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish va xalqaro mezonlarga mos ravishda baholash tizimini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar:

badiiy gimnastika, sport mashg'uloti, rejalashtirish, tayyorgarlik bosqichlari, texnik va estetik tayyorgarlik, baholash mezonlari, hakamlik faoliyati, musobaqa qoidalari, sport pedagogikasi, metodika.

Данное учебное пособие охватывает широкий спектр теоретических и практических знаний, связанных с планированием тренировочного процесса в художественной гимнастике, поэтапной подготовкой спортсменов, а также с организацией и проведением судейской деятельности на соревнованиях. В нем подробно рассматриваются методологические подходы к построению тренировок, этапы спортивной подготовки, принципы оценки выступлений, судейская этика и нормативные документы. Особое внимание уделяется современным требованиям к техническому и эстетическому исполнению упражнений, а также особенностям судейства в соответствии с международными стандартами. Пособие рекомендуется для студентов высших учебных заведений, тренеров, судей, преподавателей спортивных школ, а также научных работников в области спорта. Материал пособия способствует углубленному пониманию специфики художественной гимнастики и может служить основой для подготовки квалифицированных специалистов,

способных эффективно организовывать тренировочный и соревновательный процесс.

Ключевые слова: художественная гимнастика, спортивная подготовка, этапы тренировок, планирование, техническая и эстетическая подготовка, судейская деятельность, критерии оценки, правила соревнований, методика, спортивная педагогика.

Annotation: This educational manual presents an in-depth overview of both theoretical and practical aspects of rhythmic gymnastics, focusing on effective planning of training sessions, phased development of athletes' physical, technical, and aesthetic preparation, and the correct application of judging procedures during competitions. It explores modern methodological approaches, training cycles, evaluation criteria, ethical standards, and the regulatory framework guiding the judging process. The manual provides valuable insights into the structure of training programs, judging systems aligned with international standards, and the principles underlying the sport's unique blend of athleticism and artistry. Designed for university students, coaches, judges, sports educators, and researchers, the book aims to foster a deeper understanding of rhythmic gymnastics as a sport that requires precise planning and well-informed judgment. Furthermore, this resource contributes to the advancement of rhythmic gymnastics in Uzbekistan by supporting the development of scientific approaches to athlete preparation and promoting high standards in coaching and officiating within the national and international arenas.

Keywords: rhythmic gymnastics, training planning, preparation stages, technical and aesthetic development, judging criteria, officiating, competition rules, sports methodology, coaching science, evaluation system.

Mazkur o'quv qo'llanma badiiy gimnastika sport turini o'qitish, mashg'ulot jarayonini to'g'ri rejalashtirish va hakamlik faoliyatini yuqori pedagogik saviyada olib borish masalalariga bag'ishlangan. Unda zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida o'quv jarayonini samarali tashkil etish, innovatsion yondashuvlar orqali sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini oshirish, shuningdek, badiiy gimnastikada hakamlik tamoyillari va baholash mezonlari haqida keng qamrovli nazariy va amaliy ma'lumotlar yoritilgan.

Qo'llanma tarkibida bugungi kunda ta'lim jarayonida keng qo'llanilayotgan interaktiv o'qitish metodlari, axborot-kommunikatsion texnologiyalarning sport mashg'ulotlaridagi o'rni, shuningdek, modulli, kompetensiyaviy va differensial yondashuvlar asosida badiiy gimnastika darslarini tashkil etish uslublari bayon etilgan. Ayniqsa, mashg'ulotlar samaradorligini oshirish, sportchilar motivatsiyasini kuchaytirish, ularning yoshi, jismoniy imoniyatlari va psixologik

xususiyatlarini hisobga olgan holda individual yondashuvni qo'llash masalalari alohida tahlil etilgan.

Shuningdek, qo'llanma badiiy gimnastikada musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish tartibi, baholash mezonlari, hakamlar faoliyatining asosiy vazifalari va kasbiy kompetensiyalari haqida zarur metodik tavsiyalarni o'z ichiga oladi. Unda xalqaro standartlar asosida hakamlik qilish mezonlari va O'zbekiston gimnastika federatsiyasi talablariga mos baholash tizimlari ham batafsil yoritilgan.

Mazkur qo'llanma oliy o'quv yurtlarilarining jismoniy madaniyat yo'nalishida tahsil olayotgan talabalari, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, badiiy gimnastika bo'yicha trenerlar, hakamlar hamda sport sohasida zamonaviy o'qitish metodlarini amaliyotga joriy etmoqchi bo'lgan barcha mutaxassislar uchun mo'ljallangan. Qo'llanma ularga nafaqat nazariy bilimlarni, balki amaliy ko'nikmalarni shakllantirish, professional malakani oshirish hamda badiiy gimnastika mashg'ulotlari va musobaqalarini samarali tashkil etishda amaliy yordam beradi.

Ushbu o'quv qo'llanma O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining O'quv-uslubiy Kengashi (2-sonli hayonnoma, 2025-yil 28-oktyabr) bilan tasdiqlangan

UO'K: 796.412.24(075.8)

KBK: 516.73-1

ISBN 978-9910-8503-9-4

© «EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI» MChJ, 2025
© K.D. Yarashev, G.X. Xolboyeva, S.G'. Narmamatova 2025

Kirish

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 23-dekabrdagi PQ-449-sonli "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorida belgilangan vazifalar ijrosini ta'minlash, shuningdek, gimnastika sport turlari bo'yicha davlat sport-ta'lim muassasalarida shug'ullanuvchi o'quvchi-sportchilarning jismoniy va ruhiy rivojlanishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish, ularning ovqatlanish, yashash, ta'lim-tarbiya va sport bilan shug'ullanish imkoniyatlarini zamonaviy talablar asosida takomillashtirish maqsadida tegishli normativ-huquqiy asoslar ishlab chiqildi. So'nggi yillarda mamlakatimizda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, yoshlar salohiyatini sport orqali ro'yobga chiqarish va xalqaro miqyosda raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilanmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarorlari asosida gimnastika sportini rivojlantirish doirasida iqtidorli sportchilarni tayyorlash uchun zamonaviy uskunalar bilan jihozlangan Oksana Chusovitina sport mahorati maktabi tashkil etildi, shuningdek, yuqori malakali trenerlar va pedagoglar jalb etilib, sportchilarning professional tayyorgarligi ta'minlanmoqda. Sport sifatini oshirish maqsadida respublika darajasida gimnastika murabbiylari va hakamlar maktabi ochilib, malaka oshirish, o'qitish va sportning smena (rezerv) tizimini takomillashtirish ishlari boshlandi. Bundan tashqari, Nukus, Samarqand va Farg'ona shaharlarida hududiy gimnastika sport turlariga tayyorlash markazlari tashkil etilishi rejalashtirilgan bo'lib, ular 2024/2025 o'quv yilidan boshlab 1-11-sinf o'quvchilari uchun faoliyat yuritadi va gimnastika sportini yanada ommalashtirish hamda iqtidorli yoshlarni saralashda muhim rol o'ynaydi.

Mazkur qaror asosida tasdiqlangan normativlar gimnastika sport turlari bo'yicha davlat sport-ta'lim muassasalarida shug'ullanuvchi o'quvchi-sportchilarni yotoqxona anjomlari, sutkalik oziq-ovqat mahsulotlari, sport anjomlari, sport ekipirovkasi va maxsus kiyim-boshlar bilan ta'minlash tartibini belgilab beradi. Shuningdek, bu normativlar sohaga oid amaliyotda foydalanish uchun asos bo'lib xizmat qiladi va sport-ta'lim muassasalari faoliyatini tashkil etishda metodik va o'quv qo'llanma sifatida qo'llanilishi ko'zda tutilgan. Bu esa gimnastika sport turlarini tizimli rivojlantirish, muassasalarda yagona yondashuvni joriy etish va mavjud imkoniyatlardan samarali foydalanishni ta'minlashga xizmat qiladi.

Jahon sport maydonida badiiy gimnastika o'zining estetik go'zalligi, yuqori darajadagi texnika, musiqiylik va ifodaviylikka boyligi bilan alohida o'rin egallaydi. Bu sport turi nafaqat sportchi organizmining jismoniy imkoniyatlarini, balki ruhiy tayyorgarlik, ijodiy yondashuv va sahnadagi badiiy chiqishlar orqali tomoshaboplik darajasini ham yuksak pog'onaga olib chiqadi. Badiiy gimnastika murakkab harakatlar tizimidan iborat bo'lib, sportchidan uzluksiz mehnat, qat'iyatlilik, texnik mahorat hamda musobaqaviy ruh talab etadi.

Mazkur sport turining samarali rivojlanishi, yuqori natijalarga erishilishi va xalqaro standartlarga muvofiq musobaqalarning tashkil etilishi — ko'p jihatdan rejalashtirish jarayoni va hakamlik faoliyatining to'g'ri yuritilishiga bog'liq. Mashg'ulot jarayonini to'g'ri rejalashtirish — sportchining texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarligini izchil rivojlantirishni ta'minlasa, hakamlik faoliyatining aniq va adolatli tashkil etilishi — sport musobaqalarining shaffofligi va ishtirokchilarning ishonchini mustahkamlaydi.

Mazkur o'quv qo'llanma badiiy gimnastika sport turida mashg'ulotlarni rejalashtirish, tayyorgarlik bosqichlarini samarali

tashkil etish, shuningdek, hakamlik tizimi, baholash mezonlari va reglamentlarga muvofiq faoliyat yuritish bo'yicha zaruriy nazariy va amaliy bilimlarni taqdim etadi.

Qo'llanma O'zbekiston Respublikasi oliy sport ta'limi tizimi talablariga mos holda ishlab chiqilgan bo'lib, bakalavriat, magistratura bosqichlarida tahsil olayotgan talaba va mutaxassislar, trenerlar, hakamlar hamda badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchi amaliyotchilar uchun mo'ljallangan.

Ushbu qo'llanma orqali o'quvchilar badiiy gimnastikaning nazariy asoslari, sportchilar bilan ishlashda rejalashtirishning zamonaviy metodikasi, yuklama va tiklanish jarayonlarini boshqarish, musobaqalarni tashkil etish va ularni baholashning zamonaviy prinsiplari bilan tanishadilar.

Shuningdek, xalqaro tajriba va milliy amaliyotga asoslangan ilmiy yondashuvlar ham ushbu asarda o'z ifodasini topgan.

I BOB BADIY GIMNASTIKANI O'QITISH VA MASHG'ULOT JARAYONINI REJALASHTIRISHNING ILMIY-METODIK ASOSLARI

1.1. Ta'lim muassasalarida gimnastikani o'qitish metodikasi.

Tayanch iboralar: Ta'lim muassasalarida gimnastikani o'qitish metodikasi, Badiiy gimnastika o'quv-trenirovka jarayoni, mashg'ulotlarni rejalashtirish va hisobga olish, o'quv jarayonining bosqichlari va muddatlari, yaroqlikni aniqlash va sportchi saralash, sportchilarning tibbiy-biologik ta'minoti, ko'p yillik tayyorgarlik konsepsiyasi, tayyorlov bosqichlari: boshlang'ich, asosiy, yakuniy, mashg'ulotlarning mazmuni va metodikasi

Reja:

1. Gimnastikaning ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi ahamiyati
2. Ta'lim muassasalarida gimnastika darslarini tashkil etish va o'tkazish metodikasi
3. Gimnastika mashg'ulotlarini baholash, nazorat qilish va individual yondashuvlar

Bugungi ta'lim tizimi jadal rivojlanayotgan raqamli va innovatsion texnologiyalar bilan chambarchas bog'liq holda yangilanmoqda. Bu jarayon, tabiiyki, jismoniy madaniyat va sport sohasida, xususan, gimnastikani o'qitish metodikasiga ham o'z ta'sirini ko'rsatmoqda. An'anaviy, passiv o'qitish uslublaridan farqli o'laroq, zamonaviy yondashuvlar o'quvchilarning faol ishtiroki, mustaqil fikrlashi, harakatni ongli va texnik jihatdan to'g'ri bajarishini ta'minlashga qaratilgan. Gimnastika mashg'ulotlari aynan mana shu mezonlar asosida tashkil

etilganda, ularning ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi ahamiyati keskin ortadi.

Gimnastika insonning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish, mushak-skelet tizimini rivojlantirish, muvozanat va koordinatsiyani yaxshilash, shuningdek, harakat madaniyatini shakllantirishda eng samarali vositalardan biridir.

U ta'lim muassasalarida o'quvchilarni jismoniy tarbiyalashda asosiy dars turlaridan biri sifatida faol qo'llaniladi. Gimnastikaning ta'limiy ahamiyati shundaki, u harakatlarning ketma-ketligi, aniqligi, fazoviy tafakkur va xotirani shakllantirishga xizmat qiladi. O'quvchi mashqlarni bajarish jarayonida tafakkur qiladi, harakatni anglaydi, uni estetik va texnik jihatdan to'g'ri bajarishga intiladi. Bu esa uning aqliy va jismoniy rivojlanishiga kompleks ta'sir qiladi.

Gimnastika mashg'ulotlarining tarbiyaviy ahamiyati ham juda yuqori. Mashg'ulotlar davomida bolalar o'zini tutish madaniyati, ijtimoiy me'yorlar, sport etikasi va jamoaviylik kabi muhim insoniy fazilatlarini o'zlashtiradi. Gimnastika harakatlarining go'zalligi orqali o'quvchilar estetika va did bilan tanishadi, bu esa ularning umumiy madaniyatini oshiradi. Mashg'ulotlarda qat'iylilik, bardoshlilik, o'ziga nisbatan talabchanlik, intizom va irodaviy sifatlar shakllanadi. Sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga kelsak, gimnastika harakatlari nafas olish, yurak-qon tomir tizimi, asab tizimi va mushaklarning faoliyatini kuchaytirishga xizmat qiladi. To'g'ri bajarilgan mashqlar umurtqa va tana holatini tuzatish, holisizlik va orqa og'riqlari profilaktikasi, koordinatsiyani yaxshilash va mushak muvozanatini saqlashda katta rol o'ynaydi.

Shu sababli ta'lim muassasalarida gimnastika darslari o'quvchilarning salomatligini mustahkamlashda asosiy o'rinlardan birini egallaydi.

Gimnastika darslarini samarali o'tkazish uchun ularni to'g'ri tashkil etish, rejalashtirish va mos pedagogik metodikalarni tanlash muhim. Odatda, gimnastika mashg'uloti uch qismdan iborat bo'ladi: kirish (tayyorgarlik) qismi, asosiy qism va yakuniy qism. Kirish qismining vazifasi o'quvchilar organizmini darsga tayyorlash, tana haroratini ko'tarish, mushaklarni faollashtirish, shuningdek, umumrivojlantiruvchi mashqlar orqali darsga bo'lgan psixologik va jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishdir.

Bu qism odatda 8-12 daqiqa davom etadi. Asosiy qism - darsning markaziy bo'lagi bo'lib, gimnastika harakatlarini o'rgatish, ularni takomillashtirish va murakkablashtirishga qaratiladi. Unda o'quvchilar maxsus mashqlar (yerdagi mashqlar, to'p, halqa, lenta va tayovq bilan mashqlar), harakatlar ketma-ketligi, koordinatsiya va kuch, muvozanat, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi topshiriqlarni bajaradilar.

Mashg'ulotlar vaqtida o'qituvchi tomonidan texnik ko'rsatmalar beriladi, harakatlar tahlil qilinadi va xavfsizlik qoidalariga rioya etilishi nazorat qilinadi. Bu qism odatda 25-30 daqiqa davom etadi. Yakuniy qismda mashg'ulot davomida organizmda yuzaga kelgan yuklamalarni tiklash, nafasni me'yorga keltirish, stressni bartaraf etish va mashg'ulot bo'yicha qisqacha tahlil o'tkazish ishlari amalga oshiriladi. Cho'zish mashqlari, yengil yugurish yoki yurish orqali organizmni tiklash jarayoni amalga oshiriladi. Darsning bu qismi 5-8 daqiqa atrofida davom etadi.

Gimnastikani o'qitishda turli metodik yondashuvlar qo'llaniladi. Jumladan, ko'rsatish va tushuntirish, murakkab harakatlarni bosqichma-bosqich o'rgatish (analiz), qayta-qayta takrorlash, guruhli va individual topshiriqlar asosidagi yondashuvlar keng qo'llaniladi. Har bir o'quvchining jismoniy holati, sog'lig'i va psixologik holati hisobga olinib, mos yondashuv tanlanadi. Shu bilan birga, harakatlarni video orqali ko'rsatish,

zamonaviy texnologik vositalardan foydalanish (masalan, AKT, planshetlar, tahlilchi dasturlar) orqali darslarni yanada interaktiv qilish mumkin.

Baholash va nazorat qilish jarayoni gimnastika darslarining ajralmas qismidir. Har bir mashg'ulotda o'quvchilarning faolligi, harakatlarni bajarish texnikasi, ishtiroki va intilishi baholanadi. Baholash nafaqat raqam ko'rinishida, balki og'zaki rag'batlantirish, yutuqlarini e'tirof etish, sport daftarchasida yozuv shaklida olib borilishi ham mumkin. Baholashda quyidagi mezonlarga asoslaniladi: mashqlarni texnik jihatdan to'g'ri bajarish, harakat aniqligi va ketma-ketligi, mashqlarda ishtirok etish faolligi, jismoniy rivojlanish dinamikasi.

Oraliq va yakuniy baholashlar orqali o'quvchilarning rivojlanish sur'atlarini kuzatish va ularni yanada rag'batlantirish mumkin. Shuningdek, individual yondashuvlar jismoniy tayyorgarlik darajasi turlicha bo'lgan o'quvchilarga moslashtirilgan mashg'ulotlar tuzishga imkon beradi. Maxsus ehtiyojli bolalar uchun moslashtirilgan yengil mashqlar, yuqori darajadagi sport qobiliyatiga ega bo'lganlar uchun esa murakkab texnik topshiriqlar taklif etiladi. Bu bilan barcha o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishini saqlab qolish, motivatsiyani oshirish mumkin bo'ladi.

Yakuniy xulosa sifatida aytish mumkinki, ta'lim muassasalarida gimnastikani o'qitish pedagogik mahorat, metodik bilim va zamonaviy yondashuvlarni talab etadi. Har bir dars maqsadga muvofiq, sog'lomlashtiruvchi, estetik va texnik jihatdan asoslangan bo'lishi kerak. Gimnastika orqali nafaqat jismoniy sifatlar, balki o'quvchilarning ijtimoiy, aqliy, axloqiy va estetik tarbiyasi

1.2. Badiiy gimnastikada o'quv-trenirovka jarayonini rejalashtirish va hisobga olish

Reja:

1. Badiiy gimnastikada o'quv-trenirovka jarayonining mazmuni va ahamiyati
2. O'quv-trenirovka mashg'ulotlarini rejalashtirishning bosqichlari va shakllari
3. Mashg'ulotlarni hisobga olish, nazorat qilish va tahlil etish usullari

Badiiy gimnastika – harakatlar go'zalligi, nafislik, musiqiy ifoda va texnik mahorat uyg'unligini talab qiluvchi sport turi bo'lib, sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, artistik ifoda, psixologik barqarorlik hamda ijodiy yondashuvni talab etadi. Bu sport turida yuklamasak natijalarga erishish uchun o'quv-trenirovka jarayonining puxta rejalashtirilgan, ilmiy asoslangan va tizimli olib borilishi zarur. Ayniqsa, sportchining texnik, jismoniy va ruhiy rivojlanishiga individual yondashuv asosida yondashish, mashg'ulotlarni to'g'ri rejalashtirish va aniq nazoratga olish badiiy gimnastika bo'yicha samarali tayyorgarlikning negizini tashkil etadi.

Badiiy gimnastikadagi o'quv-trenirovka jarayoni – bu murabbiy va sportchi o'rtasidagi uzviy hamkorlik asosida yo'lga qo'yiladigan tizimli mashg'ulotlar majmuasi bo'lib, u sportchini yuqori darajadagi musobaqalarga tayyorlashni maqsad qiladi. Mazkur jarayon murakkab va ko'p bosqichli bo'lib, texnik, jismoniy, emotsional, psixologik va sahna ijrosi elementlarini o'z ichiga oladi. Mashg'ulotlar davomida sportchi koordinatsiyasi, muvozanati, egiluvchanligi, kuchi, chidamliligi, nafas olish va yurak-qon tomir tizimining barqaror ishlashi, shuningdek, musiqiy tafakkuri va estetik hislarini rivojlantiradi.

O'quv-trenirovka jarayonining ilk bosqichida sportchilarni diagnostika qilish – ularning jismoniy tayyorgarlik darajasini, yaroqlilik holatini aniqlash, psixologik holatini baholash, sog'liq ko'rsatkichlarini tahlil qilish kabi omillar inobatga olinadi. Ushbu ma'lumotlar asosida individual yondashuv shakllanadi va mashg'ulotlar mazmuni belgilab olinadi. Rejalashtirishda sportchining yoshi, musobaqa tajribasi, texnik imkoniyatlari va jismoniy salohiyati e'tiborga olinadi.

O'quv-trenirovka jarayoni asosan yillik, oylik, haftalik va kunlik rejalashtirish asosida olib boriladi. Yillik reja – butun sport mavsumi davomida bajarilishi lozim bo'lgan mashg'ulotlar tizimini belgilab beradi. Yillik rejalashtirish uchta asosiy bosqichdan iborat: tayyorlov, musobaqaviy va tiklanish bosqichi. Tayyorlov bosqichida sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi ustida ishlanadi. Bu bosqichda kuch, egiluvchanlik, chidamlilik, tezlik kabi sifatlar rivojlantiriladi. Maxsus harakatlar, asboblardan ishlash texnikasi, chiqishdagi kompozitsiyalar, harakatlar ritmi, musiqaga moslashtirish kabilar intensiv mashq qilinadi.

Musobaqaviy bosqichda esa tayyorlangan dasturlarni takrorlash, sahnada chiqish mashqlari, hakamlar oldidagi sinov mashg'ulotlari va musobaqa vaziyatlariga moslashtirilgan treninglar o'tkaziladi. Bu bosqichda sportchining texnik aniqligi, artistik ifodasi, ruhiy barqarorligi, ishonch va iroda holatiga alohida e'tibor qaratiladi. Tiklanish bosqichi esa musobaqalardan so'ng organizmni tiklash, psixologik dam olish, sog'liqni tiklashga qaratilgan mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi.

Bu bosqichda passiv va faol tiklanish usullari, cho'zish, massaj, yengil aerobik mashg'ulotlar muhim rol o'ynaydi. Rejalashtirishda oylik va haftalik mashg'ulot rejalari sportchining holatiga qarab tuziladi.

Bu bosqichda yuklamalamaning dozalanganligi, mashg'ulotlar turining almashinuviga e'tibor qaratiladi. Masalan, bir kun asbob bilan ishlashga, boshqa kun texnik-artistik ifodaga, uchinchi kun umumiy jismoniy tayyorgarlikka bag'ishlanadi. Mashg'ulotlar shakllari quyidagilardan iborat: umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari (UJTM), maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari (MJTM), texnik tayyorgarlik, musiqaga moslashgan chiqish mashqlari va tiklanish jarayonlariga mo'ljallangan faoliyatlar.

Bundan tashqari, mashg'ulotlarni hisobga olish, tahlil qilish va nazorat qilish ham samarali o'quv-trenirovka jarayonining muhim tarkibiy qismidir. Har bir sportchining mashg'ulotda bajargan ish hajmi, texnik holati, emotsional tayyorgarligi va jismoniy salohiyati kundalik ravishda qayd etib boriladi.

Bu maqsadda mashg'ulot kundaliklari, trener jurnallari, monitoring kartalari, video tahlil vositalari va zamonaviy sport texnologiyalaridan foydalaniladi. Hisobga olish sportchining sport formasini tahlil qilish, yuklamalamani o'z vaqtida pasaytirish yoki kuchaytirish, mashg'ulotlarda individual yondashuvni aniqlashtirishga imkon beradi.

Nazorat qilish shakllari esa turlicha bo'lishi mumkin: joriy (har kuni mashg'ulot davomida amalga oshiriladi), oraliq (haftalik yoki oylik sinovlar), va yakuniy (musobaqa oldidan yoki mavsum yakunida baholash). Bu baholashlar orqali sportchining texnik mahorati, harakatlar aniqligi, harakatlar ketma-ketligi, chiqish estetikasi, sahna ifodasi va musiqiy uyg'unlik darajasi baholanadi. Zamonaviy sport psixologiyasi va tibbiyot fanlari bilan uyg'unlashgan rejalashtirish uslublari badiiy gimnastika mashg'ulotlarini yanada samarali va sog'lomlashtiruvchi omilga aylantiradi. Sportchilarning holatini kuzatishda yurak urish chastotasi, kislorod iste'moli, mushak faolligi, psixologik barqarorlik va uyqu sifati ham hisobga olinadi.

Bu esa sportchilarni ortiqcha yuklamalamadan himoya qiladi, sog'lom rivojlanishga yo'naltiradi.

Badiiy gimnastikada o'quv-trenirovka jarayonining samaradorligini oshirishda zamonaviy innovatsion yondashuvlar alohida o'rin tutadi. An'anaviy mashg'ulot uslublari bilan bir qatorda, hozirda AKT (axborot-kommunikatsion texnologiyalar) asosida tashkil etiladigan interaktiv treninglar, video tahlil, virtual tahlil platformalari, sun'iy intellekt yordamida harakat aniqligini baholovchi dasturlar keng joriy etilmoqda. Masalan, sportchi harakati yuqori aniqlikdagi kamera orqali yozib olinadi va maxsus dastur yordamida texnik xatolar tahlil qilinadi. Bu murabbiy va sportchiga real vaqt rejimida harakatni to'g'rilash imkonini beradi.

Bundan tashqari, badiiy gimnastikada motivatsiya va psixologik barqarorlik masalasi ham o'ta muhimdir.

Murabbiy sportchilarning ruhiy holatini doimiy kuzatib borishi, ularni ruhlantirishi, sportga bo'lgan ijobiy munosabatini shakllantirishi kerak. Mashg'ulot jarayoni qiziqarli va rag'batlantiruvchi shakllarda tashkil qilinsa, sportchilar mashg'ulotga faol va zavq bilan qatnashadilar. Shu bois, trenerlar mashg'ulotlarda interfaol o'yinlar, musobaqaviy topshiriqlar, musiqiy improvizatsiyalarni qo'llash orqali jarayonni jonlantirishlari lozim. Murabbiylik faoliyati – badiiy gimnastika treninglarining muvaffaqiyatli kechishida hal qiluvchi omillardan biridir.

Murabbiy nafaqat texnik bilimga ega bo'lishi, balki pedagogik, psixologik, motivatsion va kommunikativ kompetensiyalarga ham ega bo'lishi kerak. Har bir sportchining jismoniy imkoniyati, qobiliyati va xarakteriga mos yondashuvni tanlay olish, xatolarni sabr bilan tuzatish, motivatsiyani yo'qotmasdan rivojlanishga unday olish murabbiyning eng muhim fazilatlaridan sanaladi.

Shuningdek, badiiy gimnastikada sog'liqni saqlash va tiklanish bilan bog'liq tibbiy-biologik ta'minotni doimiy amalga oshirish lozim. Har bir sportchi uchun jismoniy yuklamalarning individual chegarasi aniqlanishi, ortiqcha zo'riqlashlarning oldi olinishi zarur. Fizioterapiya, sport massaji, to'g'ri ovqatlanish, uyqu gigiyenasi, stressdan holi muhit yaratish – bu barcha omillar sportchining uzoq muddatli rivojlanishi va jarohatlardan himoyalashida muhim rol o'ynaydi. Yuqoridagilarga qo'shimcha tarzda, mashg'ulotlarni vizual vositalar yordamida qo'llab-quvvatlash ham ijobiy natija beradi.

Chizmalar, diagrammalar, harakatlar sxemalari, sahna chiqishlarining grafik modellari sportchilarda tushunchani tez shakllantiradi va amaliy bajarishda aniqlik keltiradi. Bugungi kunda ayniqsa yosh sportchilar bilan ishlashda bu kabi metodik vositalar samarali bo'lib, ularning bilimga bo'lgan qiziqishini oshiradi. Yakuniy tarzda aytish mumkinki, badiiy gimnastikada o'quv-trenirovka jarayonini samarali tashkil etish-bu nafaqat jismoniy harakatlarni mukammal o'rgatish, balki sportchini har tomonlama rivojlantirish, mustaqil fikrlovchi, sahna madaniyatiga ega, estetik didli va sog'lom shaxs sifatida shakllantirishga qaratilgan murakkab va ko'p qirrali pedagogik faoliyatdir. Shu bois, trening jarayonini rejalashtirish va hisobga olish faqatgina texnik vazifa emas, balki puxta metodik yondashuv, doimiy tahlil va takomillikni talab qiluvchi ijodiy jarayondir.

Badiiy gimnastikada o'quv-trenirovka jarayonini rejalashtirish va hisobga olish murakkab, ammo sportchining muvaffaqiyati uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan bosqichdir. Ushbu jarayonni ilmiy asoslangan, tizimli, individual va samarali tashkil etish orqali sportchining texnik mahoratini oshirish, jismoniy va ruhiy barqarorligini mustahkamlash, sog'lig'ini asrash va musobaqalarga to'liq tayyorlash mumkin.

Rejalashtirishda yuklamalarning doimiy nazorat ostida bo'lishi, psixologik holatning e'tiborga olinishi va zamonaviy texnologiyalardan foydalanish sport tayyorgarligini sifat jihatidan yangi bosqichga olib chiqadi.

Nazorat savollari:

1. Badiiy gimnastikada o'quv-trenirovka jarayonining asosiy bosqichlarini sanab bering va ularning har biriga qisqacha tavsif bering.

2. Mashg'ulotlarni rejalashtirishda individual yondashuvning qanday afzalliklari bor? Misollar bilan izohlang.

3. Mashg'ulotlar samaradorligini oshirish uchun qanday hisobga olish va nazorat usullaridan foydalaniladi?

4. Sportchining jismoniy va psixologik holatini doimiy kuzatib borishda tibbiy-biologik ta'minot qanday rol o'ynaydi?

5. Badiiy gimnastikada motivatsiya sportchining tayyorgarlik darajasiga qanday ta'sir ko'rsatadi? Mashg'ulotlarda uni oshirish usullarini ko'rsating.

1.3. Badiiy gimnastikada yaroqlikni aniqlash va saralash

Tayanch iboralar: Yaroqlilik, saralash, somatotip, egiluvchanlik, koordinatsiya, artistiklik, psixodiagnostika, tibbiyko'rik, seleksiya, monitoring.

Reja:

1. Badiiy gimnastikaga yaroqlilik tushunchasi va uni aniqlash mezonlari

2. Sportchilarning saralash jarayoni va yoshga oid bosqichlari

3. Yaroqlilikni aniqlashda tibbiy, psixologik va pedagogik yondashuvlar

Badiiy gimnastika-bu san'at va sportning o'ziga xos uyg'unlashgan turi bo'lib, unda texnika, estetik ifoda, koordinatsiya, egiluvchanlik va musiqiy ritmga mos harakatlar asosiy o'rin tutadi. Ushbu sport turi bilan shug'ullanish har doim ham har kimga mos kelavermaydi. Shu bois, badiiy gimnastikada yaroqli sportchilarni aniqlash va ularni saralash murakkab, lekin zaruriy jarayondir. Yaroqlilikni aniqlash va saralash tizimi sportchining tabiiy salohiyatini aniqlash, uni professional yo'nalishga to'g'ri yo'naltirish va uzoq muddatli tayyorgarlik rejalarini shakllantirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Yaroqlilik-bu sportchining jismoniy, anatomik, psixologik va estetik mezonlar asosida badiiy gimnastikaga mos kelish darajasi.

Bu tushuncha sportchining nafaqat hozirgi holatini, balki uning kelajakdagi rivojlanish imkoniyatlarini ham baholashga imkon beradi. Badiiy gimnastikaga yaroqlilikni baholashda bir necha asosiy mezonlarga e'tibor qaratiladi.

Ularga, eng avvalo, tana tuzilishi kiradi: sportchining bo'yi, tana nisbati, yengil va egiluvchan tuzilma, uzun oyoq-qo'llar, to'g'ri gavda, va muvozanatni saqlash layoqati baholanadi. Shuningdek, mushak-motor apparatining rivojlanish darajasi, bo'g'imlarning harakat doirasi (gipermobil bo'lishi), bel va orqa sohalaridagi egiluvchanlik darajasi muhim omillardan biridir.

Badiiy gimnastika o'z tabiatiga ko'ra artistik, sahnaviy ifodani talab qiladi. Shu sababli, sportchining emotsional ifodasi, musiqani his qilish qobiliyati, ritmga mos harakat bajara olishi va artistik yondashuvi ham yaroqlilikni belgilovchi muhim ko'rsatkichlardandir. Bu jihatlar sportchining nafaqat jismoniy, balki psixologik va estetik tayyorgarligini ham sinovdan o'tkazadi. Saralash jarayoni badiiy gimnastikaga qadam qo'yadigan yosh sportchilarni bosqichma-bosqich aniqlash va ularni ixtisoslashgan mashg'ulotlarga jalb qilishdan iborat.

Bu jarayon odatda 5-7 yoshdan boshlanadi va bosqichma-bosqich chuqurlashib boradi. Dastlabki bosqichda bolalarning harakatga bo'lgan qiziqishi, jismoniy faolligi va umumiy egiluvchanligi kuzatiladi. Bu bosqichda ko'proq vizual baholash, oddiy mashqlar, sakrash, egilish, cho'zilish kabi harakatlar orqali bolada tabiiy iste'dod mavjudligi aniqlanadi.

Keyingi bosqich, ya'ni 8-10 yoshlar oralig'ida esa asosiy saralash amalga oshiriladi. Bu davrda murabbiylar maxsus testlar, harakatli topshiriqlar, harakatni eslab qolish tezligi, ritmga egiluvchanlik, koordinatsiya va artistik ifoda asosida baholash ishlarini olib boradilar. Bundan tashqari, bolaning guruhda ishlay olish qobiliyati, intizomi va mashg'ulotga nisbatan mas'uliyati ham muhim hisoblanadi.

11-13 yosh oralig'i esa ixtisoslashtirilgan bosqich bo'lib, bunda sportchi texnik elementlarni bajara olish darajasi, musobaqalarda ishtirok etish salohiyati, og'ir mashg'ulotlarga bardoshlilik va psixologik barqarorligi asosida baholanadi.

Bu bosqichda yaroqlilik nafaqat salohiyat, balki amaliy natijalarga qarab aniqlanadi. Saralash jarayoni shunchaki jismoniy testlardan iborat emas. Bu jarayonda sport tibbiyoti, pedagogika, psixologiya va murabbiylik yondashuvlari uyg'unlashadi.

Shuning uchun yaroqlilikni aniqlashda multidisiplinar yondashuv qo'llaniladi. Tibbiy yondashuv sportchining sog'lig'i, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari, mushak va bo'g'imlarning holati, umumiy jismoniy salomatligi asosida baholanadi. Sport shifokorlari har bir sportchi uchun tibbiy ko'rik o'tkazadi va uning sport yuklamalamalariga bardoshlilik darajasini aniqlaydi.

Psixologik yondashuv esa sportchining ruhiy holati, stressga bardoshlilik, musobaqalardagi o'zini tutish, o'z-o'zini boshqara olish qobiliyati va motivatsiyasini tahlil qiladi. Badiiy gimnastika sahnaviy chiqishlarni o'z ichiga olgan sport turi bo'lganligi sababli sportchining emotsional barqarorligi katta ahamiyatga ega.

Psixologlar bolalarning ijtimoiy muhitga moslashuvi, murabbiylar bilan munosabati, o'zini ifodalash darajasi va hayajonni yengib o'tish qobiliyatini baholaydilar.

Pedagogik yondashuv esa sportchining bilimni o'zlashtirish tezligi, mashg'ulotlarga intizomli yondashuvi, texnik topshiriqlarni o'zlashtirish darajasi va umumiy o'quv faolligini o'rganadi. Murabbiylar, asosan, pedagogik kuzatishlar asosida bolalarning o'rganish qobiliyati, xatoni anglab tuzatish layoqati va sportga nisbatan ichki motivatsiyasini aniqlashadi.

Saralash va yaroqlilikni aniqlash doimiy monitoring va kuzatish orqali amalga oshiriladi. Bu jarayon bir martalik baholash bilan cheklanmaydi, balki sportchining rivojlanish dinamikasiga doimiy e'tibor qaratiladi. Mashg'ulotlar davomida sportchi o'zida yangi ko'nikmalarni shakllantirishi, ba'zi kamchiliklarni bartaraf etishi mumkin. Shuning uchun seleksiya jarayoni-bu doimiy va egiluvchan tizim bo'lishi lozim.

Zamonaviy davrda badiiy gimnastikada yaroqlilikni aniqlashda innovatsion texnologiyalar ham keng qo'llanilmoqda. Jumladan, harakatni raqamli tahlil qilish, video yozuvlar asosida texnik xatoliklarni aniqlash, egiluvchanlik darajasini elektron sensorlar bilan o'lchash, psixologik testlarni onlayn platformalarda o'tkazish orqali murabbiylar va mutaxassislar sportchini yanada chuqur tahlil qilish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Badiiy gimnastikada yaroqlilikni aniqlash va saralash murakkab, ammo sportchilarni to'g'ri tanlash va kelajakdagi natijalarga erishishda hal qiluvchi bosqichdir.

Bu jarayonni to'g'ri yo'lga qo'yish orqali sport maktablari salohiyatli, iste'dodli, sog'lom va raqobatbardosh gimnastlarni tarbiyalay oladi. Yaroqlilikni aniqlashda multidisiplinar yondashuvlar, zamonaviy texnologiyalar, doimiy tahlil va individual yondashuv asosiy tamoyil bo'lib xizmat qilishi lozim.

1.4.Badiiy gimnastikada ko'p yillik tayyorgarlik va uning bosqichlari.

Tayanch iboralar: Ko'p yillik tayyorgarlik, boshlang'ich bosqich, asosiy bosqich, yakuniy bosqich, jismoniy tayyorgarlik, texnik ko'nikmalar, artistik ifoda, psixologik barqarorlik, mashg'ulot yuklamalarni, individual yondashuv

Reja:

1. Ko'p yillik tayyorgarlik tushunchasi va uning ahamiyati
2. Boshlang'ich bosqich: asosiy vazifalar va metodlar
3. Asosiy bosqichda tayyorgarlikning o'ziga xos jihatlari

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida sportchining jismoniy va psixologik rivojlanishining har bir bosqichi aniq ilmiy asoslarga tayangan holda rejalashtiriladi.

Hozirgi kunda badiiy gimnastikada tayyorgarlikni bosqichma-bosqich shakllantirish kontseptsiyasi G. V. Воронов va S. M. Бубновning sport metodikasi ilmiy asarlarida batafsil yoritilgan.

Ularning fikricha, sportchining yoshiga mos yuklamalar doimiy ravishda oshirib borilishi, biologik va psixologik o'sish jarayonlariga moslashtirilishi zarur (Воронов Г.В., Бубнов С.М., 2015).

Tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichi asosan motorika ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, bu davrda sportchining asab-muscular tizimining adaptatsiyasi yuzaga keladi (Zatsiorsky, 2012). Shu bosqichda koordinatsiya, muvozanat va elastiklik kabi asosiy jismoniy sifatlar shakllanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yoshligida shakllantirilgan koordinatsiya ko'nikmalari keyingi texnik mashg'ulotlar samaradorligini sezilarli darajada oshiradi (Schmidt & Lee, 2011).

Asosiy tayyorgarlik bosqichida jismoniy ko'rsatkichlar bilan bir qatorda, sportchilarning psixologik barqarorligini rivojlantirish ham muhimdir. Psixologik tayyorgarlik sportchilarning musobaqalarda yuqori natijalarga erishishi uchun zarur bo'lib, bu borada V. R. Krasnoshchekovning "Sport psixologiyasi" asarida ta'kidlanishicha, psixologik treninglar sportchilarning stressga chidamliligini oshirish va diqqatni jamlash ko'nikmalarini mustahkamlashda muhim o'rin tutadi (Краснощёков В.Р., 2010).

Yakuniy bosqichda yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlar, individual tayyorlov rejalarini qo'llash, shuningdek, tiklanish va jarohatlardan saqlanish uchun zamonaviy tibbiy-biologik usullar muhim ahamiyat kasb etadi. Badiiy gimnastikada jarohatlardan saqlanish uchun fizioterapiya va to'liq tiklanish rejimining muhimligi ko'plab tibbiy tadqiqotlar tomonidan tasdiqlangan (Brukner & Khan, 2012). Bu jarayonlarda individual yondashuv asosida o'tkaziladigan nazorat va tahlil sportchining sog'lig'ini saqlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Shuningdek, zamonaviy innovatsion pedagogik texnologiyalar, masalan, videoanaliz va virtual trening vositalari, sportchilarning texnik harakatlarini chuqur tahlil qilish va ularni yanada mukammallashtirish imkonini beradi (Groom et al., 2011). Bu texnologiyalar yordamida murabbiylar sportchining harakatlarini detal jihatdan ko'rib, kamchiliklarni bartaraf etish uchun individual takliflar berishi mumkin.

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida ijtimoiy-psixologik muhitning sportchining rivojlanishiga ta'siri ham katta. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, murabbiy va ota-onaning ruhiy qo'llab-quvvatlashi sportchining motivatsiyasini oshiradi va mashg'ulotlarga bo'lgan ishtiyoqini kuchaytiradi (Horn, 2008). Shuning uchun ham sport muhitida sog'lom va rag'batlantiruvchi ijtimoiy atmosfera yaratish zarur.

Badiiy gimnastikada ko'p yillik tayyorgarlikning tarkibiy jihatlar

Tayanch ibora	Ilmiy asoslari	Amaliy ahamiyati va baholash mezonlari
Ko'p yillik tayyorgarlik	G. V. Platonov (2004), Tudor Bomp (2009) – sportchilarni 8–12 yillik siklda tayyorlash modeli	Sportchining uzoq muddatli rivojlanishi; bosqichli natijalar; har yili o'sib boruvchi texnik va jismoniy ko'rsatkichlar
Boshlang'ich bosqich	Zatsiorsky (2012) – asosiy harakat fazilatlar 5–8 yoshda rivojlanadi	Egiluvchanlik, koordinatsiya, harakatga qiziqish; baholash: harakat aniqligi, egiluvchanlik, muvozanat testi
Asosiy bosqich	Matveyev (1999), Schmidt & Lee (2011) – texnik avtomatizm va sport psixologiyasi	Harakatlar texnikasini chuqurlashtirish, artistik ifodaning shakllanishi; baholash: kombinatsiyalar sifati, ritm
Yakuniy bosqich	Platonov (2004) – maxsus tayyorgarlik va sport formasi barqarorligi	Professional darajada ijro etish; baholash: kompleks chiqishlar, stabillik, artistiklik, sport natijalari
Jismoniy tayyorgarlik	Bomp & Haff (2009), Verkhoshansky (2007) – umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik	Kuch, chidamlilik, tezlik va elastiklikni shakllantirish; baholash: testlar – "split", "plank", sakrash balandligi
Texnik ko'nikmalar	Schmidt & Lee (2011), FIG reglamenti (2022)	Harakatlarni musiqaga mos bajara olish; baholash: texnik aniqlik, sinxronlik, apparatlar bilan ishlash
Artistik ifoda	FIG yo'riqnomasi (2022),	Harakatlarning estetik

Tayanch ibora	Ilmiy asoslari	Amaliy ahamiyati va baholash mezonlari
	sahna harakati nazariyalari	qiymati va obrazni yoritish; baholash: mimika, his-tuyg'u, sahnadagi o'zini tutish
Psixologik tayyorgarlik	V. R. Krasnoshchekov (2010), Deci & Ryan (1985)	Musobaqa bosimini yengish, ishonchni oshirish; baholash: psixotestlar, suhbatalar, diqqat testlari
Mashg'ulot yuklamalarni	Platonov (2004), Verkhoshansky (2007) - yuklamalarni bosqichma-bosqich o'sishi	Haddan ortiq yuklamalarni oldini olish, barqarorlik; baholash: yurak urish, charchoq darajasi, funksional testlar
Individual yondashuv	G. V. Platonov, S. M. Bubnov – sportda differensial yondashuv	Har bir sportchining o'ziga mos rejimda ishlashi; baholash: individual natijalar, texnik xatolar soni
Motivatsiya	Deci & Ryan (Self-Determination Theory)	Ichki rag'batni shakllantirish; baholash: o'z-o'zini baholash savollari, davomiy qatnashish
Koordinatsiya	Schmidt & Wrisberg (2008), motorika nazariyalari	Harakatlar muvofiqligi; baholash: muvozanat testlari, ko'z-qo'l koordinatsiyasi mashqlari
Egiluvchanlik	Sport biologiyasi - mushaklar va bo'g'imlarning elastikligi	To'liq amplituda bilan harakat qilish; baholash: egiluvchanlik testlari, "tilt", "split" darajalari
Yaroqlik	Sport seleksiyasi	Sportga mos fiziologik va

Tayanch ibora	Ilmiy asoslari	Amaliy ahamiyati va baholash mezonlari
aniqlash	nazariyalari, antropometrik mezonlar (Grosser, 2012)	ruhiy ko'rsatkichlar; baholash: antropometriya, maxsus testlar
Tibbiy-biologik ta'minot	Bruckner & Khan (2012), sport tibbiyoti asoslari	Jarohatlarni oldini olish, salomatlik nazorati; baholash: tibbiy ko'rik natijalari, tibbiy kartalar
Tiklanish	Kellmann (2010), sport psixofiziologiyasi	Mashg'ulotdan keyingi tiklanish darajasi; baholash: HRV, uxlash sifati, charchoq ko'rsatkichlari
Jarohatlarning oldini olish	Meeusen et al. (2013), sport reabilitatsiyasi	Reabilitatsiya va sportga xavfsiz qaytish; baholash: ortopedik testlar, mushak kuchi, harakat diapazoni
Innovatsion texnologiyalar	Groom et al. (2011) – videoanaliz, AI asosidagi tahlil vositalari	Harakatlarni chuqur tahlil qilish; baholash: texnikani raqamli o'lchash, AI baholari, treningdagi aniqlik

Badiiy gimnastikada ko'p yillik tayyorgarlik ilmiy asoslangan metodik yondashuvlarni talab qiladi. Jismoniy, texnik, psixologik va tibbiy-biologik jihatlar birgalikda sportchining yuqori natijalarga erishishini ta'minlaydi. Zamonaviy tadqiqotlar va innovatsion texnologiyalarni tatbiq etish tayyorgarlik sifatini yanada oshirishda muhim vositadir. Badiiy gimnastikada sportchilarni yuqori natijalarga olib chiqish uchun uzoq muddatli, tizimli va bosqichma-bosqich tayyorgarlik muhim ahamiyat kasb etadi.

Bu jarayon ko'p yillik tayyorgarlik deb ataladi va u 8–12 yilgacha davom etuvchi ilmiy asoslangan strategik yondashuvni talab qiladi. Olimlar (Platonov, Bomp, Matveyev va boshqalar) bu jarayonni bir necha asosiy bosqichlarga ajratgan: boshlang'ich, asosiy va yakuniy tayyorgarlik bosqichlari.

Boshlang'ich bosqich odatda 5–8 yosh oralig'idagi gimnastikachilarni o'z ichiga oladi. Bu davrda bolaning harakat faoliyati, koordinatsiyasi, elastikligi va musiqiy ritmga bo'lgan sezgirligi shakllantiriladi. Ilmiy asoslarga ko'ra (Zatsiorsky, 2012), bu yoshda motorika va asab-mushak aloqalari tez rivojlanadi.

Amaliy jihatdan, mashg'ulotlarda egiluvchanlik, muvozanat va koordinatsiya mashqlari asosiy o'rin tutadi. Baholash mezonlariga esa tananing egilish darajasi, harakat aniqligi va boshlang'ich texnik harakatlar kiradi. Asosiy tayyorgarlik bosqichida (odatda 9–13 yoshlar) sportchi harakatlarning texnik tomonlarini chuqur o'zlashtiradi. Shu bosqichda texnik ko'nikmalar bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlik ham boshlanadi.

Schmidt va Lee (2011) tomonidan taklif etilgan motorika nazariyasi asosida bu davrda harakatlar avtomatlashadi, sportchining xotira, diqqat va o'zini nazorat qilish qobiliyati shakllanadi.

Amaliy mashg'ulotlar murakkab kombinatsiyalarni, apparatlar bilan ishlashni va artistik ifodani qamrab oladi. Baholash mezonlari sifatida texnik aniqlik, sinxronlik, musiqiy ifoda va harakatlar sifati e'tiborga olinadi.

Yakuniy bosqich (taxminan 14–18 yosh) yuqori darajadagi natijalarga erishishga yo'naltirilgan. Bu bosqichda sportchi texnik, jismoniy va psixologik jihatdan to'liq shakllangan bo'lishi kerak. G. V. Platonov (2004) bu bosqichni sport formasining barqarorligi va musobaqaviy tayyorgarlik bilan bog'laydi. Sportchilar murakkab chiqishlarni bajarish, yuqori baholar olish, stressni yengish va

raqobatga bardoshli bo'lishi zarur. Baholash mezonlari – musobaqalardagi natijalar, chiqishlarning texnik sifati, artistik ifoda, stabillik va ijodiy yondashuv.

Shuningdek, badiiy gimnastikada jismoniy tayyorgarlik doimiy nazorat ostida bo'lishi lozim. Bu tayyorgarlik kuch, chidamlilik, tezlik, elastiklik va muvozanat kabi fazilatlarni rivojlantiradi. Bompa va Haff (2009)ning ta'kidlashicha, bu sifatlar individual sportchilar uchun moslashtirilgan yuklamalama rejasi orqali bosqichma-bosqich oshiriladi. Baholash mezonlariga maxsus testlar-"split", "plank", sakrash balandligi, chidamlilik mashqlari kiritiladi.

Artistik ifoda badiiy gimnastikaning estetik jihatini tashkil qiladi. FIG (Xalqaro gimnastika federatsiyasi) reglamentlariga ko'ra, sportchining sahnadagi obraz yaratish qobiliyati, mimikasi va musiqaga mos harakatlari yuqori baholanishi kerak. Bu jihatni baholashda murabbiylar tomonidan subyektiv va ob'ektiv mezonlar qo'llaniladi.

Psixologik tayyorgarlik esa sportchining musobaqa holatida o'zini boshqarishi, stressga bardoshliligi va motivatsiya darajasini o'z ichiga oladi. V. R. Krasnoshchekov va Deci & Ryan nazariyalariga ko'ra, sportchining ichki rag'batlari yuqori bo'lsa, u uzoq yillik mashg'ulotlarda ijobiy natijalarga erishadi. Baholash mezonlari-psixotestlar, suhbatlar, o'z-o'zini baholash, diqqat testlari.

Bundan tashqari, ko'p yillik tayyorgarlikda tibbiy-biologik ta'minot va jarohatlarning oldini olish muhim hisoblanadi. Sport tibbiyotiga oid tadqiqotlar (Brukner & Khan, 2012) sportchilarning salomatligini doimiy nazorat qilish, tiklanish jarayonlarini ilmiy asosda olib borish, ovqatlanish va uyqu tartibiga amal qilish zarurligini ta'kidlaydi.

Baholash mezonlari sifatida yurak urish ritmi (HRV), qon bosimi, mushaklarning holati va umumiy sog'liq ko'rsatkichlari olinadi.

Yana bir zamonaviy yondashuv-innovatsion texnologiyalarni tatbiq qilishdir. Bunga videoanaliz, raqamli monitoring va sun'iy intellekt yordamida mashg'ulotlar tahlili kiradi (Groom et al., 2011). Bu vositalar mashg'ulotlar aniqligini oshiradi, murabbiyga sportchi xatolarini aniq ko'rsatadi va samaradorlikni oshiradi. Badiiy gimnastikada ko'p yillik tayyorgarlik-bu faqatgina mashq qilish emas, balki sportchini har tomonlama: jismoniy, psixologik, texnik va sog'liq nuqtai nazaridan ilmiy asoslangan holda rivojlantirish jarayonidir. Har bir bosqichda qo'llaniladigan usullar, mezonlar va texnologiyalar murabbiy, sportchi va tibbiy xodimlar hamkorligida yuklamasak natijalarga erishishni ta'minlaydi.

1.5. Badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tibbiy-biologik ta'minoti.

1. Badiiy gimnastikada ko'p yillik tayyorgarlik tizimi va bosqichlari
2. Tayyorgarlik bosqichlarida tibbiy-biologik omillarning roli
3. Mashg'ulotlarning tibbiy-biologik ta'minoti va sog'lomlashtirish yo'nalishlari

Badiiy gimnastika – bu jismoniy madaniyat va san'atning o'ziga xos uyg'unlashuvi bo'lib, yuqori texnika, estetik ifoda va jismoniy chidamlilikni talab etadi. Ushbu sport turida yuqori natijalarga erishish uchun sportchining yillarga mo'ljallangan rejalashtirilgan tayyorgarligi va sog'lig'ining ilmiy asoslangan tibbiy-biologik nazorati zarur hisoblanadi. Ko'p yillik tayyorgarlik va tibbiy-biologik ta'minot birgalikda sportchining jismoniy, psixologik va texnik ko'rsatkichlarini maksimal darajada oshirishga imkon beradi.

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayoni uch bosqichga bo'linadi: boshlang'ich, asosiy va yakuniy. Boshlang'ich bosqichda (odatda 5-8 yoshda) bola umumiy jismoniy rivojlanish, motor ko'nikmalarini shakllantirishga e'tibor qaratadi. Bu bosqichda mashg'ulotlar qiziqarli va o'yin shaklida tashkil etiladi, harakatlarning asosiy elementlari o'rgatiladi.

Asosiy bosqichda (9-13 yosh) sportchi murakkab harakatlar texnikasini o'zlashtiradi, apparatlar bilan ishlashni boshlaydi, shuningdek, psixologik tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratiladi. Yakuniy bosqichda (14 yoshdan yuqori) sportchi professional darajada tayyorlanadi, yuklamalamalar kuchaytiriladi, chiqishlar murakkablashadi va musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun barcha jihatlar takomillashtiriladi.

Ilmiy tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, har bir tayyorgarlik bosqichida sportchining fiziologik va psixologik holatini doimiy nazorat qilish, yuklamalamalarni individual tarzda belgilash muhimdir. Bu usul orqali nafaqat tayyorgarlik samaradorligi oshadi, balki jarohatlar xavfi ham kamayadi.

Badiiy gimnastika mashg'ulotlarining tibbiy-biologik ta'minoti

Badiiy gimnastikada mashg'ulotlarning samarali va xavfsiz o'tishi sportchining tibbiy-biologik holatiga bog'liq. Tibbiy-biologik ta'minot mashg'ulotlarning rejalaniishi, monitoringi va tiklanish choralari kabi elementlardan iborat. Fiziologik monitoring yurak urishi, nafas olish tezligi, qon bosimi kabi ko'rsatkichlarni o'z ichiga oladi. Bu ma'lumotlar mashg'ulotlarga sportchining tayyorligini aniqlashda muhim hisoblanadi.

Bundan tashqari, biokimyoviy tahlillar – qon va boshqa biologik suyuqliklarning ko'rsatkichlarini o'rganish – tiklanish darajasini baholashga yordam beradi. Psixologik nazorat sportchining ruhiy holatini, motivatsiyasini va stressga

chidamliligini baholaydi. Bu sportchining musobaqalarda yuqori natijalar ko'rsatishi uchun zarur.

Shuningdek, gigiyenik sharoitlar – mashg'ulot joyining shamollatilishi, tozaligi va sportchi uchun qulay muhit yaratilishi – sog'liqni saqlashda katta ahamiyatga ega. Mashg'ulotlarda xavfsizlik choralari, isitish va cho'zish mashqlari, harakatlarning to'g'ri texnikasini o'rgatish orqali jarohatlar oldi olinadi. Tiklanish jarayonlari – massaj, terapevtik muolajalar, to'g'ri ovqatlanish va uyqu – sportchining sog'lomligini saqlashda asosiy rol o'ynaydi.

Badiiy gimnastikada ko'p yillik tayyorgarlik va tibbiy-biologik ta'minot birgalikda sportchining yuqori natijalarga erishishi, sog'lom va barqaror faoliyat olib borishi uchun asos hisoblanadi. Har bir bosqichda sportchining jismoniy va ruhiy holatini nazorat qilish, yuklamalamalarni moslashtirish, xavfsizlikni ta'minlash va tiklanishni tashkil etish muhim vazifalardir.

Ilmiy asoslangan yondashuvlar va zamonaviy tibbiy-biologik monitoring badiiy gimnastikaning yuqori sifatli tayyorgarligini kafolatlaydi. Badiiy gimnastika – bu jismoniy madaniyat va san'atning o'ziga xos uyg'unlashuvi bo'lib, yuqori texnika, estetik ifoda va jismoniy chidamlilikni talab etadi. Ushbu sport turida yuqori natijalarga erishish uchun sportchining yillarga mo'ljallangan rejalashtirilgan tayyorgarligi va sog'lig'ining ilmiy asoslangan tibbiy-biologik nazorati zarur hisoblanadi.

Ko'p yillik tayyorgarlik va tibbiy-biologik ta'minot birgalikda sportchining jismoniy, psixologik va texnik ko'rsatkichlarini maksimal darajada oshirishga imkon beradi.

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayoni uch bosqichga bo'linadi: boshlang'ich, asosiy va yakuniy. Boshlang'ich bosqichda (odatda 5-8 yoshda) bola umumiy jismoniy rivojlanish, motor ko'nikmalarini shakllantirishga e'tibor qaratadi. Bu bosqichda mashg'ulotlar qiziqarli va o'yin shaklida tashkil etiladi,

harakatlarning asosiy elementlari o'rgatiladi. Asosiy bosqichda (9-13 yosh) sportchi murakkab harakatlar texnikasini o'zlashtiradi, apparatlar bilan ishlashni boshlaydi, shuningdek, psixologik tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratiladi.

Yakuniy bosqichda (14 yoshdan yuqori) sportchi professional darajada tayyorlanadi, yuklamalamalar kuchaytiriladi, chiqishlar murakkablashadi va musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun barcha jihatlar takomillashtiriladi. Ilmiy tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, har bir tayyorgarlik bosqichida sportchining fiziologik va psixologik holatini doimiy nazorat qilish, yuklamalamalarni individual tarzda belgilash muhimdir. Bu usul orqali nafaqat tayyorgarlik samaradorligi oshadi, balki jarohatlar xavfi ham kamayadi.

Badiiy gimnastikada mashg'ulotlarning samarali va xavfsiz o'tishi sportchining tibbiy-biologik holatiga bog'liq. Tibbiy-biologik ta'minot mashg'ulotlarning rejalaniishi, monitoringi va tiklanish choralari kabi elementlardan iborat. Fiziologik monitoring yurak urishi, nafas olish tezligi, qon bosimi kabi ko'rsatkichlarni o'z ichiga oladi. Bu ma'lumotlar mashg'ulotlarga sportchining tayyorligini aniqlashda muhim hisoblanadi.

Bundan tashqari, biokimyoviy tahlillar – qon va boshqa biologik suyuqliklarning ko'rsatkichlarini o'rganish – tiklanish darajasini baholashga yordam beradi. Psixologik nazorat sportchining ruhiy holatini, motivatsiyasini va stressga chidamliligini baholaydi. Bu sportchining musobaqalarda yuqori natijalar ko'rsatishi uchun zarur. Shuningdek, gigiyenik sharoitlar – mashg'ulot joyining shamollatilishi, tozaligi va sportchi uchun qulay muhit yaratilishi – sog'liqni saqlashda katta ahamiyatga ega.

Mashg'ulotlarda xavfsizlik choralari, isitish va cho'zish mashqlari, harakatlarning to'g'ri texnikasini o'rgatish orqali jarohatlar oldi olinadi.

Tiklanish jarayonlari – massaj, terapevtik muolajalar, to'g'ri ovqatlanish va uyqu – sportchining sog'lomligini saqlashda asosiy rol o'ynaydi.

Badiiy gimnastikada ko'p yillik tayyorgarlik va tibbiy-biologik ta'minot birgalikda sportchining yuqori natijalarga erishishi, sog'lom va barqaror faoliyat olib borishi uchun asos hisoblanadi.

Har bir bosqichda sportchining jismoniy va ruhiy holatini nazorat qilish, yuklamalarni moslashtirish, xavfsizlikni ta'minlash va tiklanishni tashkil etish muhim vazifalardir. Ilmiy asoslangan yondashuvlar va zamonaviy tibbiy-biologik monitoring badiiy gimnastikaning yuqori sifatli tayyorgarligini kafolatlaydi.

2-jadval

“Badiiy gimnastikada ko'p yillik tayyorgarlik va tibbiy-biologik ta'minot” tayyorgarlik bosqichlari, ularning asosiy vazifalari, tibbiy-biologik ta'minoti

Bosqichlar	Asosiy vazifalar	Tibbiy-biologik ta'minot	Baholash mezonlari
Boshlang'ich bosqich	Umumiy jismoniy rivojlanish, motor ko'nikmalarini shakllantirish	Tibbiy ko'rik, o'sish va rivojlanish monitoringi	Motor faolligi, egiluvchanlik, sog'liq holati
(5–8 yosh)	Harakatlarning oddiy elementlarini o'rgatish	Gigiyena va xavfsizlik sharoitlarini ta'minlash	Mashg'ulotlarga qiziqish, jarohatsiz o'tish

Bosqichlar	Asosiy vazifalar	Tibbiy-biologik ta'minot	Baholash mezonlari
Asosiy bosqich	Texnika va koordinatsiyaning rivojlantirish, psixologik tayyorgarlik	Yurak urishi, nafas olish monitoringi, stress nazorati	Texnika bajarilishi, chidamlilik, motivatsiya darajasi
(9-13 yosh)	Murakkab harakatlar va musiqiy ritmga moslashish	Biokimyoviy tahlillar, tiklanish monitoringi	Harakatlarning aniqligi, tiklanish tezligi
Yakuniy bosqich	Professional tayyorgarlik, yuqori yuklamalarni olish	Individual yuklamalarni, tiklanish, jarohatlar oldini olish	Musobaqalarda natija, jarohatsiz faoliyat, psixologik barqarorlik
(14 yoshdan yuqori)	Psixologik barqarorlikni mustahkamlash	Psixologik treninglar, gigiyenik sharoitlarni doimiy nazorat	Raqobatbardoshlik, tiklanish samaradorligi

Ushbu jadval ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida har bir bosqichda bajarilishi lozim bo'lgan vazifalar, ularni tibbiy-biologik ta'minoti va baholash mezonlarini umimlashtiradi. Bu tizimli yondashuv sportchining sog'lig'ini saqlash, jismoniy va psixologik holatini yaxshilash hamda yuqori natijalarga erishishni ta'minlashga xizmat qiladi.

Ushbu jadval badiiy gimnastikada ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining asosiy bosqichlari, har bir bosqichda bajarilishi lozim bo'lgan vazifalar, tibbiy-biologik ta'minot elementlari va baholash mezonlarini tizimli tarzda ifodalaydi. Ko'p yillik tayyorgarlik boshlang'ich, asosiy va yakuniy bosqichlardan tashkil topib, har

bir bosqich sportchining jismoniy va psixologik rivojlanishiga muvofiq rejalashtiriladi.

Tibbiy-biologik ta'minot mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish, sportchining sog'lig'ini saqlash va tiklanishini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Bu jarayonda tibbiy ko'rik, fiziologik monitoring, biokimyoviy tahlillar, psixologik baholash va xavfsizlik choralariga alohida e'tibor qaratiladi.

Har bir bosqichda qo'yilgan baholash mezonlari yordamida sportchining tayyorgarlik darajasi, sog'liq holati va mashg'ulotlarga moslashuvi baholanadi. Jadvalda ko'rsatilgan tizimli yondashuv badiiy gimnastikada yuqori natijalarga erishish uchun shart bo'lib, sportchining individual xususiyatlari va sog'liq holatini hisobga olgan holda rejalashtirish va nazorat qilish imkonini beradi. Shu orqali mashg'ulotlar xavfsiz, samarali va barqaror bo'lishini ta'minlash mumkin.

Ushbu jadval badiiy gimnastikada ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining asosiy bosqichlari, har bir bosqichda bajarilishi lozim bo'lgan vazifalar, tibbiy-biologik ta'minot elementlari va baholash mezonlarini tizimli tarzda ifodalaydi. Ko'p yillik tayyorgarlik boshlang'ich, asosiy va yakuniy bosqichlardan tashkil topib, har bir bosqich sportchining jismoniy va psixologik rivojlanishiga muvofiq rejalashtiriladi. Tibbiy-biologik ta'minot mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish, sportchining sog'lig'ini saqlash va tiklanishini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Bu jarayonda tibbiy ko'rik, fiziologik monitoring, biokimyoviy tahlillar, psixologik baholash va xavfsizlik choralariga alohida e'tibor qaratiladi. Har bir bosqichda qo'yilgan baholash mezonlari yordamida sportchining tayyorgarlik darajasi, sog'liq holati va mashg'ulotlarga moslashuvi baholanadi. Jadvalda ko'rsatilgan tizimli yondashuv badiiy gimnastikada yuqori natijalarga erishish uchun shart bo'lib, sportchining individual

xususiyatlari va sog'liq holatini hisobga olgan holda rejalashtirish va nazorat qilish imkonini beradi. Shu orqali mashg'ulotlar xavfsiz, samarali va barqaror bo'lishini ta'minlash mumkin.

Nazorat savollari

1. Ko'p yillik tayyorgarlikning asosiy bosqichlari va ularning har biri uchun belgilangan asosiy vazifalarni tushuntiring.

2. Badiiy gimnastikada sportchining jismoniy va psixologik rivojlanishini nazorat qilish uchun qanday tibbiy-biologik usullar qo'llaniladi?

3. Mashg'ulotlar jarayonida xavfsizlik va sog'liqni saqlash bo'yicha qanday choralarga rioya qilish zarur?

4. Tiklanish jarayoni sportchining tayyorgarligida qanday ahamiyatga ega va uni qanday tashkil etish kerak?

5. Ko'p yillik tayyorgarlikda yuklamalamalarni individuallashtirishning afzalliklari haqida fikr yuriting.

II-BOB. BADIY GIMNASTIKANI O'QITISH VA TAYYORGARLIK JARAYONINING NAZARIY VA AMALIY ASOSLARI

2.1. Ta'lim muassasalarida gimnastikani o'qitish metodikasi.

Ta'lim muassasalarida gimnastikani o'qitish metodikasi ta'lim jarayonining muhim qismi hisoblanadi. Gimnastika o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, muvozanat, kuch, egiluvchanlik va koordinatsiya ko'nikmalarini shakllantirishda asosiy o'rin tutadi. Bu sport turi nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshirishga, balki o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ham xizmat qiladi. Gimnastikani samarali o'qitish uchun zamonaviy pedagogik metodlar va yondashuvlardan foydalanish muhimdir.

Metodik jihatdan gimnastikani o'qitishda interfaol usullar, differensial yondashuv hamda individual xususiyatlarni hisobga olish asosiy o'rin egallaydi. Mashg'ulotlar bosqichma-bosqich o'quvchilarga harakatlarni tushuntirish va namoyish etish orqali o'tkaziladi. Har bir dars isitish, asosiy qism va sovutish bosqichlaridan tashkil topib, o'quvchilarning sog'ligi va xavfsizligini ta'minlashga qaratilgan.

Isitish bosqichida umumiy va maxsus tayyorgarlik mashqlari bajarilib, jarohatlarni oldini olish uchun tayyorgarlik ko'riladi. Asosiy qismda esa gimnastikaning texnik elementlari o'rgatiladi, murakkab harakatlar takrorlanadi. Sovutish bosqichida mushaklarni cho'zish va tiklanish mashqlari amalga oshiriladi. Bu bosqichlar o'quvchilarning mashg'ulotlarga tayyorligi va jismoniy holatini barqaror saqlashga xizmat qiladi. Mashg'ulotlar davomida xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilish zarur.

Mashg'ulotlar o'tkaziladigan xona va jihozlar toza va xavfsiz bo'lishi, o'qituvchi doimiy nazorat olib borishi lozim.

Shuningdek, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual xususiyatlari inobatga olinadi.

Nazorat va baholash tizimi o'quvchilarning rivojlanishini kuzatish va samaradorlikni oshirishda muhim ahamiyatga ega. Baholash mezonlari texnika aniqligi, harakatlarning estetikasiga, o'quvchining mashg'ulotlarga qiziqish va mustaqil ishlash qobiliyatiga asoslanadi.

Shunday qilib, ta'lim muassasalarida gimnastikani o'qitish metodikasi zamonaviy pedagogik yondashuvlar va ilmiy asoslangan metodlar yordamida tashkil etilishi kerak. Bu nafaqat o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, balki ularning sog'lom va faol hayot tarzini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. O'qituvchilar esa o'z ish faoliyatida ushbu metodikani samarali qo'llash orqali yuqori natijalarga erishadilar.

Bundan tashqari, gimnastika mashg'ulotlarida individual yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi. Har bir o'quvchining jismoniy imkoniyatlari, malaka darajasi va sog'lik holati turlicha bo'lgani uchun mashg'ulotlarni rejalashtirishda bularni hisobga olish zarur. Differensial yondashuv orqali o'quvchilar o'zlariga mos yuklamalarni oladi, bu esa jarohatlar xavfini kamaytirib, rivojlanish jarayonini tezlashtiradi.

Shuningdek, zamonaviy axborot-kommunikatsion texnologiyalarni qo'llash ham gimnastikani o'qitish samaradorligini oshiradi. Video tahlillar, interfaol dasturlar va taqdimotlar yordamida o'quvchilar harakatlarni yaxshiroq tushunadi va takrorlash imkoniga ega bo'ladi. Bu esa o'z navbatida motivatsiyani oshiradi va mashg'ulotlarni qiziqarli qiladi. Ta'lim muassasalarida gimnastika mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish uchun muntazam nazorat va baholash tizimini joriy etish zarur.

Baholash jarayonida o'quvchilarning texnika va estetik ko'nikmalari, jismoniy tayyorgarlik darajasi, shuningdek,

darslarda faol qatnashishi hisobga olinadi. Bu usul o'quvchilarni rag'batlantirish va ularning kamchiliklarini aniqlashda yordam beradi.

Ta'lim muassasalarida gimnastikani o'qitish metodikasi o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash, harakat madaniyatini shakllantirish va sportga bo'lgan qiziqishni oshirishda muhim ahamiyatga ega. Gimnastika insonning kuch, egiluvchanlik, muvozanat va koordinatsiya kabi jismoniy xususiyatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, uning o'qitilishi aniq va tizimli metodik yondashuvni talab etadi.

Mashg'ulotlar isitish, asosiy qism va sovutish bosqichlaridan iborat bo'lib, har bir bosqich o'ziga xos vazifalarni bajaradi. Isitish bosqichida tanani mashg'ulotga tayyorlash, jarohatlar oldini olish maqsadida jismoniy faollikni asta-sekin oshirish amalga oshiriladi. Asosiy qismda turli gimnastika harakatlari va texnikalari o'rgatiladi va takomillashtiriladi. Sovutish bosqichida mushaklar cho'zilishi va tiklanishi ta'minlanadi. Mashg'ulotlarda ko'rgazmali, so'z orqali tushuntirish va amaliy metodlar qo'llanilib, individual yondashuv hamda differensial tayyorgarlik asosida o'quvchilarning shaxsiy imkoniyatlari hisobga olinadi.

Zamonaviy ta'limda axborot-kommunikatsion texnologiyalar keng joriy etilib, video tahlillar va interfaol dasturlar yordamida mashg'ulotlarning samaradorligi oshiriladi. Mashg'ulotlarda xavfsizlik qoidalari qat'iy bajarilishi, tibbiy-biologik ko'rsatkichlar doimiy nazorat qilinishi zarur. O'quvchilarning rivojlanishini baholashda harakatlarning texnik va estetik bajarilishi, jismoniy tayyorgarlik darajasi asosiy mezon bo'lib xizmat qiladi. Ta'lim muassasalarida gimnastikani o'qitish metodikasi ilmiy asoslangan, samarali va zamonaviy pedagogik yondashuvlarni o'z ichiga olgan jarayon bo'lib, o'quvchilarning sog'lom va faol hayot tarzini shakllantirishga xizmat qiladi.

Ta'lim muassasalarida gimnastikani o'qitish metodikasi o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash, harakat madaniyatini shakllantirish va sportga bo'lgan qiziqishni oshirishda muhim ahamiyatga ega. Gimnastika insonning kuch, egiluvchanlik, muvozanat va koordinatsiya kabi jismoniy xususiyatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, uning o'qitilishi aniq va tizimli metodik yondashuvni talab etadi.

Mashg'ulotlar isitish, asosiy qism va sovutish bosqichlaridan iborat bo'lib, har bir bosqich o'ziga xos vazifalarni bajaradi. Isitish bosqichida tanani mashg'ulotga tayyorlash, jarohatlar oldini olish maqsadida jismoniy faollikni asta-sekin oshirish amalga oshiriladi. Asosiy qismda turli gimnastika harakatlari va texnikalari o'rgatiladi va takomillashtiriladi. Sovutish bosqichida mushaklar cho'zilishi va tiklanishi ta'minlanadi. Mashg'ulotlarda ko'rgazmali, so'z orqali tushuntirish va amaliy metodlar qo'llanilib, individual yondashuv hamda differensial tayyorgarlik asosida o'quvchilarning shaxsiy imkoniyatlari hisobga olinadi.

Zamonaviy ta'limda axborot-kommunikatsion texnologiyalar keng joriy etilib, video tahlillar, virtual treninglar va interfaol dasturlar yordamida mashg'ulotlarning samaradorligi oshiriladi. Masalan, video qayta ko'rib chiqish orqali harakatlarning texnik xatolarini aniqlash va tuzatish imkoniyati o'quvchilar uchun yanada aniq va tezkor o'rganishni ta'minlaydi. Shuningdek, onlayn platformalar orqali mustaqil mashg'ulotlarni o'tkazish ham jismoniy faollikni doimiy saqlashga yordam beradi. Mashg'ulotlarda xavfsizlik qoidalari qat'iy bajarilishi, tibbiy-biologik ko'rsatkichlar doimiy nazorat qilinishi zarur.

O'quvchilarning salomatligini saqlash va jarohatlardan himoyalash uchun mashg'ulot maydonchasi va jihozlar xavfsizligi ta'minlanadi, mashg'ulotlarni olib borishdan oldin sog'liq holati baholanadi. Bundan tashqari, psixologik tayyorgarlik ham muhim bo'lib, o'quvchilarning motivatsiyasini oshirish,

stressni kamaytirish va jamoaviy ruhni shakllantirishga xizmat qiladi. O'quvchilarning rivojlanishini baholashda harakatlarning texnik va estetik bajarilishi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, mashg'ulotlardagi faollik va intizom mezonlari asosiy hisoblanadi. Baholash natijalari asosida individual rivojlanish rejasi tuziladi va zarur hollarda mashg'ulotlar rejasi qayta ko'rib chiqiladi. Shu bilan birga, ko'p yillik tayyorgarlik konsepsiyasi doirasida o'quvchilar yoshiga mos bosqichlarda murakkablik va yuklamalamalar doimiy ravishda oshirib boriladi.

Ta'lim muassasalarida gimnastikani o'qitish metodikasi ilmiy asoslangan, samarali va zamonaviy pedagogik yondashuvlarni o'z ichiga olgan jarayon bo'lib, o'quvchilarning sog'lom va faol hayot tarzini shakllantirishga xizmat qiladi. Bu jarayon nafaqat jismoniy, balki psixologik, ijtimoiy va estetik rivojlanishni ham ta'minlab, kelajakda sifatli sportchilar va sog'lom avlodni tarbiyalash uchun mustahkam poydevor yaratadi.

Ta'lim muassasalarida gimnastikani o'qitish metodikasi murakkab, ammo juda muhim jarayon bo'lib, u jismoniy tarbiya sifatini oshirishga xizmat qiladi. Metodik yondashuvlar, individuallashtirilgan mashg'ulotlar va innovatsion texnologiyalar yordamida o'quvchilarning jismoniy salomatligi, sportga bo'lgan qiziqishi va harakat madaniyati yuklamasak darajaga ko'tariladi. Shu bilan birga, o'qituvchilar malakasini oshirish va doimiy ravishda yangi metodlarni o'zlashtirish ta'lim sifatini yanada yaxshilashga xizmat qiladi.

Nazorat savollari:

1. Gimnastika mashg'ulotlarining asosiy bosqichlari qanday tashkil etiladi?
2. Gimnastika o'qitishda individual yondashuvning ahamiyati nimada?
3. Axborot-kommunikatsion texnologiyalar gimnastika mashg'ulotlarida qanday qo'llaniladi?

4. Mashg'ulotlarda xavfsizlik qoidalariga rioya qilish nima uchun muhim?

5. Gimnastika o'quvchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini baholash mezonlari qanday?

2.2. Badiiy gimnastikada o'quv-trenirovka jarayonini rejalashtirish va hisobga olish.

Tayanch iboralar: pedagogik kompetensiya, maqsadga yo'naltirilgan dars, individual yutuqlarni baholash, yuklamasak kasbiy mahorat, ijodiy yondashuv, pedagogik ssenariy, qaytarilmas dars tajribasi, psixologik asoslar (bilish va tushunish), ta'limda reflektiv tahlil.

Badiiy gimnastika o'quv-trenirovka jarayoni, uning tibbiy-biologik ta'minoti hamda ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari sportchilarning jismoniy, psixologik va texnik jihatdan yuqori darajada rivojlanishini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Ushbu jarayonni samarali tashkil etish uchun rejalashtirish va hisobga olish tizimli, ilmiy asoslangan yondashuvni talab qiladi.

O'quv-trenirovka jarayonini rejalashtirishda mashg'ulotlarning yillik, oylik va haftalik dasturlari ishlab chiqiladi. Har bir mashg'ulotning intensivligi va murakkabligi sportchining yoshiga, tayyorgarlik darajasiga, sog'lik holatiga va tiklanish imkoniyatlariga mos ravishda belgilanadi. Yuklamalamalar asta-sekin oshiriladi, bu esa sportchining texnik, jismoniy va estetik ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Hisobga olish jarayonida o'quvchilarni tayyorgarlik darajasi, mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlari va natijalari muntazam kuzatib boriladi, bu murabbiylarga mashg'ulot jarayonini optimallashtirishga yordam beradi.

Badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tibbiy-biologik ta'minoti sportchining sog'lig'ini saqlash va jarohatlar oldini olishga qaratilgan. Tibbiy ko'riklar, tana holatini baholash, jarohatlarni aniqlash va fizioterapevtik yordam mashg'ulotlar samaradorligini oshirishda muhim rol o'ynaydi.

Shuningdek, sportchilarning to'g'ri ovqatlanishi, suyuqlik qabul qilishi, uyqu tartibi va psixologik holati ham nazorat qilinadi.

Bu omillar mushaklarning tiklanishi, chidamlilik va sportdagi samaradorlikni ta'minlaydi. Ko'p yillik tayyorgarlik esa sportchining yoshiga mos bosqichlarga bo'lingan tizimli jarayon hisoblanadi. Boshlang'ich bosqichda asosiy harakat ko'nikmalari va harakat madaniyati shakllantiriladi, asosiy bosqichda murakkab texnik elementlar o'rgatiladi va yuklamalamalar oshiriladi, yakuniy bosqichda esa yuqori malakali sportchi tayyorlanadi.

Har bir bosqichda murabbiy va tibbiy xodimlarning yaqindan hamkorligi sportchining sog'lom va muvaffaqiyatli rivojlanishini ta'minlashga xizmat qiladi. Shu tarzda, badiiy gimnastika o'quv-trenirovka jarayoni, uning tibbiy-biologik ta'minoti va ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari birgalikda sportchilarning professional tayyorgarligi va raqobatbardoshligi uchun mustahkam poydevor yaratadi. Zamonaviy pedagogika va sport fanlarining yutuqlari asosida tashkil etilgan ushbu jarayonlar sportchilarning jismoniy salomatligi, texnik mahorati va psixologik barqarorligini ta'minlab, badiiy gimnastikaning rivojlanishiga xizmat qiladi.

Bundan tashqari, badiiy gimnastikada o'quv-trenirovka jarayonining samaradorligini oshirish uchun innovatsion pedagogik texnologiyalar va zamonaviy axborot-kommunikatsion vositalar keng qo'llanilmoqda. Masalan, video tahlil, interfaol metodlar, individual yondashuv va differensial mashg'ulotlar sportchilarning texnik va estetik ko'nikmalarini yanada

takomillashtirishga yordam beradi. Bu usullar murabbiylarga har bir sportchining imkoniyatlari va kamchiliklarini aniqlashda qo'l keladi hamda mashg'ulot jarayonini individual tarzda moslashtirish imkonini beradi. Tibbiy-biologik ta'minot sohasida esa, yangi diagnostika usullari va profilaktika vositalari joriy etilmoqda.

Sportchilarning sog'ligini muntazam monitoring qilish, ortiqcha yuklamalarni va charchoqlarni oldini olish, shuningdek, tiklanishni tezlashtirish uchun zamonaviy reabilitatsiya metodlari qo'llanilmoqda. Bu esa nafaqat jarohatlar sonini kamaytiradi, balki sportchining mashg'ulotlarga doimiy qatnashishini ta'minlaydi.

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida psixologik tayyorgarlik ham alohida e'tiborga loyiqdir. Sportchilarda o'z-o'zini boshqarish, stressga bardoshlilik, yuqori motivatsiya va ishtiyoqni shakllantirish uchun psixologik treninglar va maslahatlar o'tkaziladi. Bu omillar raqobatbardosh sportchi tayyorlashda katta ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, badiiy gimnastika mashg'ulotlarida xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilish muhimdir.

Mashg'ulotlarni xavfsiz tashkil etish uchun jihozlarning sifatini nazorat qilish, sportchilarni to'g'ri isitish va sovutish mashqlari bilan ta'minlash zarur. Bu jarayonlar jarohatlar va mushak zo'riqishini kamaytirishga xizmat qiladi. Umuman olganda, badiiy gimnastikada o'quv-trenirovka jarayonini rejalashtirish, tibbiy-biologik ta'minoti va ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini to'g'ri tashkil etish orqali sportchilar yuqori natijalarga erisha oladi. Ushbu jarayonlar mutaxassislar tomonidan doimiy ravishda takomillashtirib borilishi, ilmiy tadqiqotlar va amaliyot natijalariga asoslanishi zarur. Shunday qilib, badiiy gimnastika sportining rivojlanishi va sportchilar salomatligining kafolatlanishi ta'minlanadi.

Badiiy gimnastikada o'quv-trenirovka jarayonining samaradorligini oshirish uchun zamonaviy pedagogik metodlar va innovatsion texnologiyalarni qo'llash katta ahamiyat kasb etadi. Bugungi kunda an'anaviy o'qitish usullaridan tashqari, interfaol metodlar, axborot-kommunikatsion texnologiyalar, differensial va individual yondashuvlar keng joriy etilmoqda.

Ushbu yondashuvlar sportchilarning texnik mahoratini, jismoniy tayyorgarligini va psixologik barqarorligini oshirishga xizmat qiladi.

Interfaol o'qitish metodlari mashg'ulotlarda o'quvchilarning faolligini oshiradi, mustaqil fikrlash va amaliy ko'nikmalarni rivojlantiradi.

Bu usullar yordamida murabbiy va sportchilar o'rtasidagi muloqot kuchayadi, natijada mashg'ulotlarning samaradorligi oshadi. Axborot-kommunikatsion texnologiyalar, xususan video tahlil, virtual va kengaytirilgan reallik, interaktiv planshetlar va mobil ilovalar sportchilarning harakatlarini aniq tahlil qilish va yaxshilash imkonini beradi. Ushbu texnologiyalar yordamida murabbiylar har bir sportchining individual ehtiyojlarini aniqlab, mashg'ulot jarayonini optimallashtiradilar.

Differensial va individual yondashuvlar sportchilarning yoshiga, tayyorgarlik darajasiga, jismoniy imkoniyatlariga mos holda mashg'ulotlarni tashkil etish imkonini beradi. Bu esa jarohatlar xavfini kamaytiradi va sportchining rivojlanishini maksimal darajada ta'minlaydi. Modular ta'lim tizimi esa o'quv jarayonini qism-qismga bo'lib, har bir elementni chuqurroq o'rganish hamda nazorat qilishga yordam beradi.

Shu bilan birga, ovozli va vizual qayta aloqa vositalari sportchilarga mashg'ulotlarni yanada samarali o'zlashtirish imkonini beradi. Shu tarzda, zamonaviy pedagogik metodlar va innovatsion texnologiyalarni qo'llash badiiy gimnastika o'quv-trenirovka jarayonining sifatini oshirishda, sportchilarning texnik

va jismoniy tayyorgarligini yaxshilashda, motivatsiyani oshirishda va ularning sog'lig'ini saqlashda muhim rol o'ynaydi.

Bu yondashuvlar sportchilarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda, samarali va xavfsiz mashg'ulotlarni tashkil etishga imkon beradi hamda badiiy gimnastikaning rivojlanishiga xizmat qiladi.

Nazorat savollari:

1. Badiiy gimnastikada o'quv-trenirovka jarayonini rejalashtirishning asosiy bosqichlari qanday?
2. Mashg'ulotlarni rejalashtirishda qanday zamonaviy pedagogik metodlardan foydalaniladi?
3. Axborot-kommunikatsion texnologiyalarning badiiy gimnastika mashg'ulotlaridagi roli nimadan iborat?
4. Differensial yondashuv sportchilarning tayyorgarligini qanday yaxshilaydi?
5. O'quv-trenirovka jarayonida sportchilar faoliyatini baholashda qanday mezonlar va ko'rsatkichlar qo'llaniladi?

2.3. Badiiy gimnastikada o'quv-trenirovka jarayonini rejalashtirish va hisobga olish.

Reja:

1. Badiiy gimnastikaga yaroqlilik mezonlari va talab qilinadigan jismoniy-fiziologik ko'rsatkichlar tana tuzilishi, koordinatsiyasi, estetik ko'nikmalari va boshqa mezonlar asosida yaroqlilikni aniqlash.

2. Saralash jarayonining bosqichlari va metodikasi, maxsus testlar, tibbiy ko'rik, psixologik baholash va ular asosida saralash jarayonini tashkil etish.

3. Yaroqlilikni aniqlashda zamonaviy texnologiyalar va innovatsion yondashuvlar, funksional testlar va zamonaviy baholash vositalarining qo'llanilishi.

Badiiy gimnastika – bu yuqori darajada texnika, jismoniy va estetik tayyorgarlikni talab qiluvchi sport turi bo'lib, unga yaroqli sportchilarni aniqlash, to'g'ri saralash hamda tanlab olish jarayoni sportchining kelajakdagi muvaffaqiyati va sog'lom rivojlanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Shu bois, badiiy gimnastikada yaroqlilikni aniqlash va saralashning ilmiy asoslangan, metodik jihatdan to'g'ri yo'lga qo'yilgan tizimi ishlab chiqilgan bo'lishi lozim.

1. Badiiy gimnastikaga yaroqlilikning asosiy mezonlari va fiziologik-talablari

Badiiy gimnastikaga yaroqlilik birinchi navbatda sportchining jismoniy tuzilishi, funksional holati, harakat madaniyati, koordinatsiyasi, egiluvchanligi, kuch-quvvati va estetik qobiliyatlari bilan belgilanadi. Yaroqlilikni baholashda quyidagi mezonlar hisobga olinadi:

Jismoniy mezonlar: tana tuzilishi (antropometrik ko'rsatkichlar), mushak va suyak tuzilishining mosligi, bo'y-bast balans, harakat diapazoni.

Fiziologik mezonlar: yurak-qon tomir tizimi holati, nafas olish tizimi salohiyati, umumiy chidamlilik, charchashga bardoshlik.

Koordinatsion qobiliyatlar: muvozanatni saqlash, tezlikda harakatlarni boshqarish, fazoviy ong.

Estetik qobiliyatlar: ritmni his qilish, musiqaga uyg'un harakat qilish, plastiklik va artistik ifoda.

Yosh sportchilar uchun tanlov 5-7 yoshdan boshlanishi maqsadga muvofiq. Chunki bu yoshda tananing egiluvchanligi yuqori bo'ladi, harakatlarni egallash tez kechadi va yuklamasak darajadagi tayyorgarlik uchun yaxshi poydevor qo'yiladi. Shu

bilan birga, genetik omillar (ota-onasining jismoniy fazilatlari, bo'y o'sishi) ham yaroqlilikni aniqlashda hisobga olinadi.

2. Saralash jarayonining bosqichlari va metodikasi

Badiiy gimnastikada saralash – bu o'zida sportchilarni kuzatish, sinash, baholash, tibbiy ko'rikdan o'tkazish va ularning imkoniyatlarini aniqlash bosqichlarini qamrab olgan murakkab pedagogik va tibbiy-biologik jarayon.

Saralashning asosiy bosqichlari quyidagilardan iborat:

Dastlabki tanlov: Odatda umumta'lim maktablarida yoki sport maktablarida o'tkaziladi. Bu bosqichda bolalarning antropometrik ma'lumotlari (bo'y, vazn, tana proporsiyasi), umumiy jismoniy rivojlanishi, egiluvchanlik, koordinatsiya va ritmik harakatlarga moyilligi baholanadi.

Maxsus tekshiruv: Sport maktablariga qabul qilishda maxsus testlar o'tkaziladi. Bular orasida orqa va oyoq mushaklarining cho'zilish darajasi, egiluvchanlik (spagat, most, tirsakli tayanchlarda harakat), muvozanat mashqlari (bir oyoqda turish), musiqaga harakatlar mosligini aniqlovchi topshiriqlar bo'ladi.

Tibbiy ko'rik: Har bir bola umumiy shifokor, ortoped, kardiolog va oftalmolog ko'rigidan o'tkaziladi. Jismoniy yuklamalarga chidamli bo'lishi, suyak-mushak tizimining to'g'ri shakllanganligi va yurak-qon tomir tizimining me'yorida ishlashi muhim hisoblanadi.

Psixologik holat va motivatsiya bahosi: Bunday baholash orqali bolalarning sportga bo'lgan qiziqishi, ruhiy barqarorligi, ijtimoiy muhitga egiluvchanligi va maqsad sari intilishi aniqlanadi.

Metodik jihatdan, saralash mashqlari bolalarning yoshiga mos, xavfsizlik qoidalariga rioya qilgan holda tashkil etilishi kerak. Shuningdek, har bir bolaning salohiyatini to'g'ri baholash uchun standartlashtirilgan mezonlardan foydalanish tavsiya etiladi.

3. Yaroqlilikni aniqlashda zamonaviy usullar va innovatsion texnologiyalar

Bugungi kunda sportda, xususan badiiy gimnastikada sportchilarning salohiyatini aniqlashda zamonaviy ilmiy-uslubiy yondashuvlar asosida quyidagi usullar keng qo'llanilmoqda:

Kompyuterli diagnostika tizimlari: Postura (tana holati), mushak kuchi, harakat tezligi va muvozanatni aniqlashda kompyuterli tizimlar (masalan, «Sport-Tester», «Biodex») qo'llaniladi. Bu tizimlar aniq raqamli natijalar beradi, bu esa murabbiylarga tahlil qilishda yordam beradi.

Video tahlil texnologiyasi: Sportchilar harakatlari yuqori aniqlikdagi videoga yozib olinadi va harakatlar trayektoriyasi, tezligi, aniqligi tahlil qilinadi.

Biologik reaksiya testlari: Yurak urish chastotasi, qon bosimi, nafas chastotasi kabi funksional ko'rsatkichlar maxsus moslamalar orqali sinovdan o'tkaziladi.

Psixologik testlar va kuzatish metodikasi: Sportchilarning stressga bardoshliligi, e'tibor darajasi, emotsional holati testlar yordamida baholanadi.

Innovatsion yondashuvlarning amaliy ahamiyati shundan iboratki, ular sportchining imkoniyatlarini oldindan aniqlash, noto'g'ri tanlovni kamaytirish va individual rivojlanish strategiyasini shakllantirishga imkon beradi. Bu esa sport maktablarida va oliy sport mahorat markazlarida sifatli sportchi zaxirasini yaratish uchun zarurdir.

Badiiy gimnastikada yaroqlikni aniqlash va saralash murakkab, lekin zaruriy bosqich bo'lib, sportchilarning kelajakdagi rivoji uchun poydevor bo'lib xizmat qiladi. Yaroqlilik mezonlarini chuqur tahlil qilish, saralash jarayonini metodik jihatdan to'g'ri tashkil etish va zamonaviy diagnostika vositalaridan foydalanish orqali sportga layoqatli yoshlarni aniqlash, ularni sog'lom va muvaffaqiyatli sportchi etib tarbiyalash mumkin. Shu bois, bu jarayonda murabbiylar, tibbiy xodimlar va psixologlarning birgalikdagi harakati, ilmiy

yondashuv va zamonaviy texnologiyalar asosiy omil hisoblanadi.

Ushbu jadvalda badiiy gimnastikaga sportchi tanlashda qo'llaniladigan an'anaviy va zamonaviy metodlar taqqoslab ko'rsatilgan.

4-jadval

Badiiy gimnastikada yaroqlikni aniqlash: an'anaviy va zamonaviy usullar qiyosiy tahlili

Ko'rsatkichlar	An'anaviy usullar	Zamonaviy yondashuvlar va texnologiyalar
Yondashuv turi	Vizual kuzatuv, tajriba asosida baholash	Raqamli o'lchovlar, testlar, texnologik qurilmalar orqali
Yaroqlilik mezonlari	Bo'y, vazn, egiluvchanlik, umumiy muvozanat	Biometrik ko'rsatkichlar, kognitiv testlar, video tahlil
Testlash usullari	Oddiy mashqlar: spagat, most, bir oyoqda turish	Harakatni sensorlar bilan o'lchash, reaksiya va fazoviy testlar
Baholashning aniqligi	Sub'ektiv, murabbiyning tajribasiga bog'liq	Ob'ektiv, standartlashtirilgan mezonlar asosida
Tibbiy ko'rik	Umumiy shifokor ko'rigi	Kompyuterli EKG, ortopedik skanerlash, stress-testlar
Psixologik baholash	Suhbatlar va kuzatish	Psixometrik testlar, e'tibor va reaksiya vaqtini o'lchash
Saralash davomiyligi	Nisbatan tez, soddalashtirilgan	Har tomonlama tahlil tufayli ko'proq vaqt talab etiladi
Rivojlanish salohiyatini baholash	Hozirgi holatga qarab baholash	Potensial imkoniyatlarni aniqlovchi testlar
Xatolik ehtimoli	Yuqori: insoniy omilga	Kam: texnologik

Ko'rsatkichlar	An'anaviy usullar	Zamonaviy yondashuvlar va texnologiyalar
	bog'liq	asoslangan baholash
Moslashtirilgan yondashuv	Umumiy mezonlar asosida	Har bir sportchi uchun individual yondashuv
Trendlarga moslik	An'anaviy sport maktablariga xos	Zamonaviy sport ilmiga va texnologik rivojlanishga mos
Amaliy ahamiyati	Tez tanlovga mos, ko'p sonli guruhlar uchun	Yuqori darajadagi sportchilarni aniqlashda muhim

Tahlildan ko'rinib turibdiki, an'anaviy yondashuvlar odatda murabbiy tajribasiga asoslanadi, baholash sub'ektiv bo'lishi mumkin va yaroqlilik mezonlari soddalashgan. Bu usullar kichik sport guruhlarida tez tanlov uchun qulay, lekin sportchining kelajakdagi rivojlanish salohiyatini chuqur baholashga imkon bermaydi.

Aksincha, zamonaviy yondashuvlar sportchilarning har tomonlama salohiyatini – jismoniy, funksional, psixologik va texnik jihatdan – aniq va ilmiy asosda baholash imkonini beradi. Bu yondashuvda kompyuterli diagnostika, video tahlil, psixometrik testlar, biometrik ko'rsatkichlar tahlili kabi vositalar qo'llaniladi. Bu orqali murabbiylar sportchining nafaqat hozirgi holatini, balki uning potensial imkoniyatlarini ham aniqlay oladilar.

Shuningdek, zamonaviy metodlar individuallashtirilgan yondashuvni qo'llashga yo'l ochadi, ya'ni har bir sportchiga uning yoshi, jismoniy rivojlanishi, psixologik holati va sog'lig'i inobatga olingan holda mashg'ulotlar tuziladi. Bu esa sport jarohatlarining oldini olish, motivatsiyani oshirish va uzoq muddatli sport faoliyatini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Umuman olganda, jadvaldagi tahlil shuni ko'rsatadiki, zamonaviy metodlarni qo'llash orqali badiiy gimnastikada saralash va yaroqlilik bahosining aniqligi, ishonchliligi va natijadorligi sezilarli darajada ortadi. Shu bois, sport maktablari va akademiyalarining zamonaviy texnologiyalar asosida ishlashi sportchi tayyorlash tizimini yangi bosqichga olib chiqadi.

2.4. Badiiy gimnastikada ko'p yillik tayyorgarlik va uning bosqichlari

Tayanch iboralar: harakat koordinatsiyasi, murakkab kombinatsiyalar, sport motivatsiyasi, tibbiy-biologik kuzatuv, sport psixologiyasi, zamonaviy texnologiyalar, reabilitatsion yondashuv.

Reja:

1. Badiiy gimnastikada ko'p yillik tayyorgarlik konsepsiyasi va ilmiy asoslari
2. Tayyorgarlikning asosiy bosqichlari: boshlang'ich, asosiy va yuqori sport mahorati davrlari
3. Har bir bosqichda jismoniy, texnik, ruhiy va estetik tayyorgarlik yo'nalishlari

Badiiy gimnastika sport turi o'zining nafisligi, murakkab texnikasi va badiiy ifodasi bilan ajralib turadi. Ushbu sportda yuqori darajadagi yutuqlarga erishish uchun sportchi bolalik davridan boshlab uzoq yillik, tizimli, ilmiy asoslangan mashg'ulotlar orqali tayyorlanishi lozim. Badiiy gimnastikada ko'p yillik tayyorgarlik (KYT) tushunchasi sportchining jismoniy, texnik, ruhiy va estetik jihatdan mukammal shakllanishini ta'minlaydigan bosqichma-bosqich rivojlanish dasturini anglatadi. Ushbu jarayon 10-12 yil davomida uzluksiz amalga oshiriladi va u

uchta asosiy bosqichni qamrab oladi: boshlang'ich, asosiy va yuqori sport mahorati bosqichlari.

Boshlang'ich bosqich 6–9 yoshdagi bolalarni qamrab oladi. Bu davrda mashg'ulotlar ko'proq o'yin shaklida, farzandning qiziqishini oshiradigan tarzda olib boriladi. Asosiy maqsad – bolada harakat madaniyatini shakllantirish, koordinatsiya, egiluvchanlik, tanani boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishdan iborat. Spagat, most, elastiklik mashqlari bilan bir qatorda, musiqiy ritmga harakat uyg'unligini shakllantirish ham boshlanadi. Bolalar ilk bor sport muhiti bilan tanishadi, mashg'ulot rejimi, tartib-intizom va jamoaviylikka o'rganadi. Bu bosqichda sportga bo'lgan muhabbat va motivatsiya asoslari qo'yiladi.

Asosiy tayyorgarlik bosqichi 10–13 yosh oralig'ida kechadi. Bu davrda gimnastlar texnik tayyorgarlikka ko'proq jalb qilinadi, harakat repertuari kengaytiriladi va har bir element chuqur o'zlashtiriladi. Lenta, halqa, tayoqcha va to'p bilan ishlash texnikasi mukammallashtiriladi. Harakat aniqligi, egiluvchanlik, kuch va chidamlilik ustida maxsus yuklamalamalar beriladi. Bunda mashg'ulotlar intensivligi oshib boradi, haftasiga 5–6 marta, har biri 2–3 soat davom etuvchi mashg'ulotlar yo'lga qo'yiladi. Sportchining harakatlarida artistik ifoda, sahnadagi erkinlik va musiqiylik ustida ham ishlanadi. Ular ilk bor rasmiy musobaqalarda ishtirok etadi va bu orqali ularning psixologik barqarorligi, raqobatga tayyorligi, diqqatni jamlash darajasi sinovdan o'tadi.

Yuqori sport mahorati bosqichi esa 14 yoshdan boshlab shakllanadi. Bu bosqichda sportchi murakkab kombinatsiyalarni mukammal ijro etishga, texnik xatolarsiz ishlashga, raqobatbardosh dasturlarni yaratishga qaratiladi.

Sportchining individual salohiyatiga qarab elementlar va kombinatsiyalar tanlanadi, mashg'ulotlar qat'iy reja asosida olib

boriladi. Ushbu davrda musobaqa oldi ruhiy tayyorgarlik, stressga qarshi kurashish, mashg'ulot va dam olish rejimini to'g'ri koordinatsiya muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Sportchilarning salomatligi bu bosqichda ustuvor o'ringa chiqadi, shuning uchun mashg'ulotlar sport tibbiyoti, reabilitatsiya va psixologik qo'llab-quvvatlash bilan uyg'un holda olib borilishi lozim. Shuningdek, bu bosqichda gimnastlarning yuklamasak sport natijalari, xalqaro maydondagi chiqishlari asosiy mezon sifatida baholanadi. Har bir bosqichda jismoniy tayyorgarlik (kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik), texnik tayyorgarlik (asboblardan ishlash, harakatlar texnikasi), estetik tayyorgarlik (musiqiy ifoda, plastik harakatlar, artistlik), va ruhiy tayyorgarlik (irodaviy sifatlar, e'tibor, stressni boshqarish) o'zaro uyg'unlikda rivojlantiriladi. Har bir yo'nalish bosqichning maqsadlariga qarab aniqlanadi va mashg'ulot mazmuni individual yondashuv asosida tuziladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolalik va o'smirlik davrida tananing harakat apparati eng faol rivojlanadi.

Aynan shu davrda egiluvchanlik, koordinatsiya, muvozanat va umumiy jismoniy tayyorgarlik yuqori sur'atda shakllanishi mumkin. Shu bois, ko'p yillik tayyorgarlikda har bir bosqichning o'ziga xos xususiyatlariga mos metodik vositalarni tanlash muhimdir.

Badiiy gimnastikada ko'p yillik tayyorgarlik sportchining sog'lom, barqaror va yuqori natijaga erishuvchi yo'lini belgilaydi. Har bir bosqich uzviy ravishda keyingisiga tayanch bo'ladi. Mashg'ulotlarning sifatli tashkil etilishi, individual yondashuv, zamonaviy ilmiy va tibbiy yondashuvlar bilan boyitilishi orqali sportchilar xalqaro arenalarda muvaffaqiyatli qatnashish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Bu esa nafaqat murabbiylar, balki sport maktablari, ota-onalar, tibbiyot va psixologiya mutaxassislarining hamkorligida amalga oshiriladi.

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida badiiy gimnastika sportchilari uchun faqat jismoniy rivojlanish emas, balki psixologik barqarorlik, intizom, sahna madaniyati, estetik ifoda va harakatlar uyg'unligi ham muhim omil sifatida qaraladi. Bu tayyorgarlik murakkabligi jihatidan boshqa sport turlariga nisbatan ko'proq omil va metodologik yondashuvlarni talab qiladi. Ayniqsa, musiqiy ifoda, harakatlarning ritmik uyg'unligi, sahnaviy xarakter yaratish kabi jihatlar sportchining ijodiy tafakkurini ham shakllantiradi.

Har bir sportchining individual salohiyati, fiziologik va psixologik xususiyatlari, tana tuzilmasi, egiluvchanlik darajasi va koordinatsiyasi uning sportdagi yo'nalishini aniqlaydi. Shu bois, tayyorgarlik jarayoni faqatgina umumiy reja asosida emas, balki shaxsiy (individual) yondashuvga asoslangan bo'lishi kerak. Bu esa har bir sportchi uchun mashg'ulot yuklamalamalari, texnik mashqlar, tiklanish usullari va dam olish rejimlarini alohida shakllantirishni talab etadi. Bugungi kunda ko'p yillik tayyorgarlikda zamonaviy texnologiyalardan keng foydalanilmoqda. Masalan, harakatlar aniqligini aniqlashda videoanaliz dasturlari, mushak faolligini baholashda EMG (elektromiografiya), yurak urish ritmini kuzatishda monitoring qurilmalari, sportchilarning psixologik holatini aniqlashda psixometrik testlardan foydalanish amaliyotga joriy etilgan. Bunday vositalar orqali murabbiy sportchi holatini obyektiv ravishda kuzatadi va uni samaraliroq boshqarishga imkoniyat yaratadi.

Ko'p yillik tayyorgarlikda shuningdek, sportchi sog'ligini muhofaza qilish va sport jarohatlarini oldini olish asosiy o'rinlardan birini egallaydi.

Maxsus profilaktika mashqlari, mushaklar muvozanatini tiklovchi mashg'ulotlar, ortopedik tahlillar, yengil cho'zilish (stretching) texnikalari va reabilitatsion yondashuvlar bilan mashg'ulotlar uyg'unlashtiriladi. Ayniqsa, yosh sportchilarda suyak-musak tizimining tez o'sishi sababli, noto'g'ri yuklamalamalar bo'lishi turli jarohatlarga olib kelishi mumkin.

Shu sababli, har bir bosqichda tibbiy-biologik kuzatuv doimiy olib borilishi zarur. Bundan tashqari, sportchi faoliyatining davomiyligi ko'p jihatdan uning psixologik barqarorligiga ham bog'liq. Badiiy gimnastika sportchisi doimo e'tibor markazida, tomoshabinlar va hakamlar nazarida bo'lishi sababli, sahnadagi bosim, asabiylik, qo'rquv yoki noto'g'ri baholashlardan ruhiy iztirobga tushishi mumkin. Bu holatlarning oldini olishda sport psixologlari bilan ishlash, motivatsiyani oshiruvchi usullarni qo'llash va ota-ona qo'llab-quvvatlovi katta rol o'ynaydi. Shu bilan birga, ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida harakatlar repertuarini doimiy yangilab borish, yangi kombinatsiyalarni ishlab chiqish, har bir gimnastikaning individual "imzosini" shakllantirish ham katta ahamiyatga ega.

Chunki badiiy gimnastika faqat texnik aniqlik emas, balki ijodiy ifoda bilan baholanadi. Shu sababli murabbiylar sportchi harakatlarida o'ziga xoslik yaratish, o'ziga mos musiqani tanlash, sahna imidjini shakllantirishga alohida e'tibor beradilar. Yuqoridagilardan kelib chiqib aytish mumkinki, badiiy gimnastikada ko'p yillik tayyorgarlik-bu ko'p qirrali, murakkab va barqaror izchillikni talab qiluvchi jarayondir.

Uning muvaffaqiyatli amalga oshirilishi uchun metodik yondashuvlar, ilmiy nazorat, tibbiy-biologik kuzatuv va psixologik qo'llab-quvvatlash uzviy uyg'unlikda ishlashi zarur. Bunday kompleks yondashuvlar orqali sportchilar sog'lom, barqaror va xalqaro maydonlarda raqobatbardosh bo'lib shakllanadi.

Nazorat savollari:

1. Badiiy gimnastikada ko'p yillik tayyorgarlik qanday bosqichlarga bo'linadi va har bir bosqichning asosiy maqsadi nimadan iborat?

2. Sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tayyorgarlik qanday tashkil etiladi?

3. Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida zamonaviy texnologiyalar qanday maqsadlarda qo'llaniladi?

4. Badiiy gimnastika mashg'ulotlarida tibbiy-biologik va psixologik qo'llab-quvvatlashning ahamiyati nimada?

III-BOB. BADIY GIMNASTIKA MUSOBAQALARINI TASHKIL ETISH.

3.1.Badiiy gimnastika musobaqalarini tashkil etish, tashkiliy jarayonlar va o'tkazish tartiblari

Tayanch iboralar: Tashkilotchilik faoliyati, musobaqa maqsadi va vazifalari, sportchilar ro'yxati, qatnashchilar soni, musobaqa turkumlari, baholash mezonlari, texnik reglamentlar, tayyorgarlik bosqichlari, tashkiliy qo'mita tuzish, moliyalashtirish masalalari, joy va vaqtni belgilash, texnik jihozlarni tayyorlash.

Badiiy gimnastika – sport va san'atni o'zida mujassam etgan noyob sport turi bo'lib, u sportchilarning jismoniy kuchi, texnik mahorati va ijodkorligini birlashtirishga qaratilgan. Ushbu sport turi nafaqat sportchilar uchun balki murabbiylar, hakamlar va tashkilotchilar uchun ham katta mas'uliyat talab qiladi. Badiiy gimnastika musobaqalarini tashkil etish va o'tkazish jarayoni sportning sifatini belgilovchi muhim omil hisoblanadi. Shu bois, musobaqalarni samarali tashkil etish, adolatli va shaffof o'tkazish uchun aniq tartib va tizimlar yaratilgan.

1. Musobaqalarni tashkil etishning ahamiyati

Musobaqalar sportchilarning o'zaro raqobati, tajriba almashinuvi va yangi texnikalarni sinovdan o'tkazish maydoni hisoblanadi. Badiiy gimnastikada musobaqalar sportchilar uchun o'z mahoratini namoyish etish va rivojlantirish imkoniyatidir. Shuningdek, musobaqalar sport turining rivojlanishi, jamoatchilik e'tiborini jalb qilish hamda yosh avlodni sportga jalb etishda katta rol o'ynaydi. Musobaqalarni to'g'ri tashkil etmaslik sportchilar uchun adolatsizlik, baholashdagi noaniqliklar, va hatto sport turining obro'siga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shu sababli, musobaqa tashkilotchilari puxta rejalashtirish va tashkiliy ishlarni mukammal bajarishlari lozim.

2. Musobaqalarni tashkil etish bosqichlari

Musobaqani muvaffaqiyatli o'tkazish uchun bir nechta bosqichlar mavjud:

a) Rejalashtirish va tayyorgarlik Musobaqa tashkilotchilari avvalo tadbir maqsadini aniqlaydi: bu xalqaro miqyosdagi musobaqa, mamlakat ichidagi respublika yoki viloyat darajasidagi bellashuv bo'lishi mumkin. Keyin musobaqa sanasi va joyi belgilanadi. Badiiy gimnastika uchun joy tanlashda maydonning o'lchami, polning sifati, yoritilish va boshqa texnik sharoitlar muhim hisoblanadi.

Shuningdek, musobaqaning formatini belgilash zarur: individual, jamoaviy yoki ikkalasi ham. Bu bosqichda musobaqa uchun kerakli moliyaviy mablag'lar ham aniqlanadi va homiylar jalb qilinishi mumkin.

a) Ishtirokchilarni ro'yxatga olish va guruhlash

Sportchilar yosh, tajriba va mahorat darajasiga qarab toifalarga ajratiladi. Ishtirokchilar oldindan ro'yxatga olinadi, bu jarayon odatda yozma ariza yoki onlayn shaklda amalga oshiriladi. Guruhlash musobaqaning adolatli va samarali o'tishini ta'minlash uchun zarurdir.

b) Hakamlar va mutaxassislarni tanlash

Musobaqa adolatli o'tishi uchun malakali hakamlar jamoasi tashkil etiladi. Hakamlar xalqaro yoki milliy sertifikatga ega bo'lishi kerak. Ularning vazifasi sportchilarning chiqishlarini baholash va natijalarni aniqlashdir. Hakamlar oldindan tayyorlanadi, baholash mezonlari va qoidalari bo'yicha seminar va treninglardan o'tadi.

c) Texnik jihozlarni tayyorlash

Musobaqa joyida texnik jihozlar – ballar ko'rsatuvchi ekranlar, vaqt o'lchagichlar, audio tizimlar tayyorlanadi.

Shuningdek, sportchilar va murabbiylar uchun maxsus maydonlar ajratiladi. Texnik ta'minot musobaqaning uzluksiz va sifatli o'tishini kafolatlaydi.

3. Musobaqalarni o'tkazish tartibi va qoidalari. Musobaqa davomida qatnashchilar belgilangan qoidalarga qat'iy amal qilishlari kerak. Har bir sportchi o'z dasturini tayyorlab, hakamlarga taqdim etadi. Badiiy gimnastikada baholash mezonlari aniq va standartlashtirilgan bo'lib, ular sportchilarning texnik mahorati, ijodkorligi va chiqish sifati asosida belgilanadi.

Musobaqa boshlanganda, sportchilar ketma-ket chiqishadi va hakamlar ularning chiqishini kuzatib, harakatlar sifatini ballaydi. Ballar yig'ilib, umumiy natija chiqariladi. Natijalar musobaqaning so'ngida e'lon qilinadi va shaffoflikni ta'minlash maqsadida ko'pchilikka oshkor etiladi.

Baholash jarayonida adolatsizlik yuzaga kelmasligi uchun apellyatsiya tartibi ham mavjud. Sportchilar yoki murabbiylar hakamlar qarorlariga shikoyat qilishi mumkin, bu esa tashkilotchilar tomonidan alohida ko'rib chiqiladi.

4. Musobaqalarni tashkil etishda muhim jihatlar. a) Xavfsizlik choralari Musobaqa davomida sportchilar va tomoshabinlarning xavfsizligi eng yuqori darajada ta'minlanishi zarur. Sport zali jihozlari, birinchi yordam ko'rsatish punktlari, tibbiyot xodimlari doimiy tayyor turishi kerak.

a) Moliyalashtirish va homiylik Musobaqani o'tkazish uchun mablag'lar muhim ahamiyatga ega. Davlat fondlari, homiylar yoki sport federatsiyalari orqali moliyaviy resurslar ajratiladi. Homiylik musobaqa sifatini oshirish, sovrinlar fonini kengaytirish imkonini beradi.

b) Axborot va kommunikatsiya Musobaqalar haqida oldindan keng axborot berish va targ'ibot qilish muhimdir. Ishtirokchilar, murabbiylar va tomoshabinlarga musobaqa tartibi, boshlanish vaqti va joyi haqida aniq ma'lumot berilishi kerak.

c) Zamonaviy davrda bu maqsadda internet, ijtimoiy tarmoqlar va onlayn translyatsiyalar keng qo'llaniladi.

d) Tashkiliy muvofiqlik Musobaqa muvaffaqiyati tashkilotchilar, murabbiylar, hakamlar va sportchilar o'rtasida samarali hamkorlik va aloqa mavjudligiga bog'liq. Har bir ishtirokchi o'z vazifasini puxta bajargan holda, umumiy ishni rivojlantiradi.

5. Musobaqalar natijalarini taqdim etish va taqdirlash. Musobaqa yakunida g'olib va sovrindorlar aniqlandi. Natijalar shaffof va barcha uchun ochiq e'lon qilinadi. Sportchilar medallar, diplomlar va boshqa esdalik sovg'alar bilan taqdirlanadi. Taqdirlash marosimi sportchilarni rag'batlantirish va ularning mehnatini qadrlash uchun juda muhim.

Musobaqalar davomida olingan tajriba va fikr-mulohazalar keyingi tadbirlarni yanada takomillashtirishga yordam beradi. Shu tariqa badiiy gimnastika musobaqalari doimiy ravishda sifat jihatidan rivojlanib boradi.

Badiiy gimnastika musobaqalarini tashkil etish va o'tkazish murakkab va mas'uliyatli jarayon bo'lib, u sport turining rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Musobaqalar puxta rejalashtirilgan, aniq qoidalarga muvofiq, zamonaviy texnik vositalar yordamida va malakali mutaxassislar ishtirokida o'tkazilishi kerak. Bu sportchilarga o'z mahoratini namoyish etish va yangi cho'qqilarga erishish imkonini yaratadi. Shuningdek, musobaqalar sport jamoatchiligining qiziqishini oshirib, yoshlarni sportga jalb qilishda muhim rol o'ynaydi.

Badiiy gimnastika – bu sport va san'atni birlashtirgan noyob sport turi bo'lib, u sportchilarning harakatining nafisligi, jismoniy kuchi va ijodkorlik qobiliyatini namoyish etishga qaratilgan. Ushbu sport turida musobaqalar o'tkazish katta ahamiyatga ega, chunki ular sportchilarning mahoratini baholash va rivojlantirish uchun asosiy maydon hisoblanadi.

Shuning uchun musobaqalarni to'g'ri tashkil etish, ularning samarali va adolatli o'tishini ta'minlash zarur.

Musobaqalarni tashkil etishning ahamiyati. Musobaqalar – bu sportchilarning o'zaro bellashuvi, yangi texnikalarni sinab ko'rishi va o'z mahoratini namoyish etishi uchun muhim vositadir. Shu bilan birga, musobaqalarni tashkil etish sport turining rivojlanishiga, sportchilar va murabbiylarning tajriba orttirishiga xizmat qiladi. Badiiy gimnastika musobaqalarini tashkil etish jarayoni ko'p jihatdan murakkab va tizimli yondashuvni talab etadi.

Musobaqalarni tashkil etish bosqichlari. Musobaqalarni tashkil etish bir nechta asosiy bosqichlardan iborat:

1. Rejalashtirish. Musobaqaning sanasi, joyi va turi belgilanadi. Bu bosqichda tashkilotchilar qatnashchilar soni, musobaqa formatini hamda kerakli moliyaviy resurslarni aniqlashadi. Joy tanlashda musobaqa o'tkazilishi uchun mos sport inshooti, sport zali yoki arena bo'lishi kerak. Maydon o'lchami va jihozlar xalqaro standartlarga mos kelishi talab etiladi.

2. Ishtirokchilarni ro'yxatga olish. Musobaqada qatnashmoqchi bo'lgan sportchilar va jamoalar oldindan ro'yxatga olinadi. Ishtirokchilar yosh toifalari, tajribasi va mahorat darajasiga ko'ra guruhlariga ajratiladi. Bu, o'z navbatida, musobaqalarni adolatli va teng raqobatli o'tkazishga yordam beradi.

3. Hakamlar va mutaxassislar tarkibini shakllantirish. Musobaqani baholash uchun malakali hakamlar jamoasi tashkil etiladi. Hakamlar musobaqaning qoidalari va baholash mezonlarini yaxshi bilishi zarur. Shu bilan birga, hakamlar orasida adolat va shaffoflikni ta'minlash muhimdir.

4. Texnik ta'minot. Musobaqa o'tkaziladigan joyda zarur texnik vositalar tayyorlanadi. Bu jumladan, ballar ko'rsatuvchi qurilmalar, vaqt o'lchagichlar, audio tizimlar va boshqa texnik

jihozlar kiradi. Texnik ta'minot musobaqa sifatini oshiradi va jarayonning uzluksiz bo'lishini ta'minlaydi.

Musobaqalarni o'tkazish tartibi. Musobaqalar qat'iy belgilangan tartib va qoidalarga muvofiq o'tkaziladi. Har bir sportchi yoki jamoa o'z dasturini tayyorlab, hakamlarga taqdim etadi. Ularning chiqishlari texnik va estetik mezonlar asosida baholanadi. Har bir elementning to'g'riligiga, harakatlarning silliqligi va ijodkorligiga e'tibor qaratiladi.

Baholash jarayoni shaffof va adolatli bo'lishi uchun hakamlarning ballari yig'ilib, umumiy natija chiqariladi. Natijalar musobaqa so'ngida e'lon qilinadi va g'oliblar taqdirlanadi. Taqdirlash marosimi musobaqaning eng quvonchli qismi bo'lib, sportchilarga rag'bat beradi. Badiiy gimnastika musobaqalarini muvaffaqiyatli o'tkazish uchun bir qator tashkiliy jihatlar va muhim talablar e'tiborga olinishi zarur.

Ulardan eng asosiysi — sportchilar va tomoshabinlarning xavfsizligini ta'minlashdir. Musobaqalar o'tkaziladigan sport zali xavfsiz bo'lishi, favqulodda vaziyatlarda tezkor tibbiy yordam ko'rsatish imkoniyati mavjudligi muhimdir. Shuningdek, xavfsizlik choralari doimiy nazorat ostida bo'lishi lozim.

Moliyalashtirish masalasi ham musobaqalar tashkil etishda katta o'rin tutadi. Zarur mablag'lar homiylar, davlat tashkilotlari, sport federatsiyalari yoki boshqa tashkilotlar orqali ta'minlanadi. Moliyaviy ta'minot musobaqaning sifatli o'tishini, texnik jihozlar, sovrinlar va tashkiliy xarajatlarni qoplashni kafolatlaydi. Musobaqalar haqida keng axborot berish va ishtirokchilar hamda tomoshabinlarni xabardor qilish ham muhimdir.

Bugungi kunda internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali translyatsiyalarni tashkil etish, yangiliklarni tezkor tarqatish sport musobaqalarining ommabopligini oshiradi va ularni keng jamoatchilikka yetkazadi. Shuningdek, musobaqalarni tashkil etishda tashkilotchilar, murabbiylar, hakamlar va sportchilar

o'rtasida samarali aloqa va hamkorlik o'rnatish talab etiladi. Bu muvofiqlik musobaqaning tartibli, adolatli va samarali o'tishini ta'minlaydi. Badiiy gimnastika musobaqalarini tashkil etish va o'tkazish katta mas'uliyat va puxta rejalashtirishni talab qiladi.

Tashkilotchilar barcha bosqichlarni aniq rejalashtirib, zamonaviy texnik vositalardan foydalanib, yuqori sifatli musobaqani ta'minlashlari kerak. Shunday bo'lsa, musobaqalar adolatli va samarali o'tadi, sportchilar o'z imkoniyatlarini namoyish eta oladi va badiiy gimnastika sport turi yanada rivojlanadi.

5-jadval

Badiiy gimnastika musobaqalarini tashkil etish: Sikllar, ko'rsatmalar va davrlar

T/r	Bosqich / Sikl nomi	Amalga oshiriladigan ishlar (Ko'rsatmalar)	Davr (muddat)
1	Tayyorlov bosqichi	- Musobaqaning turi va darajasini aniqlash - Mas'ul tashkilotchilarni tayinlash - Moliyaviy manbalarni aniqlash - Hujjatlarni tayyorlash (nizom, reglament va h.k.)	Musobaqadan 2-3 oy oldin
2	Joy tanlash va texnik tayyorgarlik	- Mos sport zali (arena) tanlash - Maydon va jihozlarning texnik holatini tekshirish - Yoritish, ovoz va xavfsizlik tizimlarini tayyorlash	Musobaqadan 1,5-2 oy oldin
3	Ishtirokchilarni ro'yxatga olish	- Sportchi va jamoalardan arizalarni	Musobaqadan 1-1,5 oy oldin

T/r	Bosqich / Sikl nomi	Amalga oshiriladigan ishlar (Ko'rsatmalar)	Davr (muddat)
		qabul qilish - Ularni yosh va malaka toifalariga ajratish - Ishtirokchi soni asosida jadval tuzish	
4	Hakamlar va texnik hay'at tayinlash	- Malakali hakamlar jamoasini shakllantirish - Texnik mutaxassislarni (sekretar, ball hisoblovchilar) tayinlash - Hakamlar uchun metodik seminar o'tkazish	Musobaqadan 1 oy oldin
5	Axborot va reklama ishlari	- Musobaqa haqida ommaviy axborot vositalarida e'lon berish - Bannerlar, posterlar tayyorlash - Tomoshabinlar va mehmonlar uchun ma'lumotlar tayyorlash	Musobaqadan 3-4 hafta oldin
6	Dasturlarni topshirish	- Sportchilar o'z chiqish dasturlarini topshiradi - Musiqa fayllari, rekvizitlar ro'yxati - Dastur baholash mezonlari bilan solishtiriladi	Musobaqadan 2-3 hafta oldin
7	Musobaqani o'tkazish	- Ishtirokchilarni ro'yxatdan o'tkazish (joyida) - Chiqish tartibini e'lon qilish - Hakamlar ishini nazorat	Musobaqa kun(lar)i

T/r	Bosqich / Sikl nomi	Amalga oshiriladigan ishlar (Ko'rsatmalar)	Davr (muddat)
		qilish - Baholarni yig'ish va natijalarni chiqarish	
8	Taqdirlash marosimi	- G'oliblarni aniqlash va sovrinlar topshirish - Sertifikat, medal, diplom, sovg'alarni tarqatish - Rasmiy yopilish marosimi	Musobaqa so'ngida (xuddi o'sha kun)
9	Tahlil va hisobot davri	- Musobaqaning umumiy tahlilini o'tkazish - Kamchiliklar va yutuqlarni aniqlash - Rasmiy hisobot tuzish va tegishli tashkilotlarga taqdim etish	Musobaqadan keyingi 1-2 hafta

Badiiy gimnastika musobaqasini tashkil etish jarayoni bir nechta uzviy bosqich (yoki sikl)lardan iborat bo'lib, ularning har biri puxta tayyorgarlikni, aniq muddatni va o'ziga xos mas'uliyatni talab qiladi. Quyida ushbu bosqichlar tartib bilan, ularning mazmuni va ahamiyati izohlanadi.

1. Tayyorlov bosqichi. Bu musobaqani tashkil qilishdagi eng muhim va boshlang'ich bosqichdir. Unda musobaqaning turi, darajasi (xalqaro, respublika, viloyat), o'tkazilish joyi va sanasi belgilanadi. Shuningdek, tashkiliy guruh tuziladi, nizom va reglamentlar tayyorlanadi, moliyalashtirish masalalari (davlat, homiylik yoki federatsiya mablag'lari) aniqlashtiriladi. Bu bosqich musobaqadan odatda 2-3 oy oldin boshlanadi. Shu bosqichda tayyorlangan hujjatlar va rejalashtirish hujjatlari keyingi barcha ishlarga asos bo'ladi.

2. Joy tanlash va texnik tayyorgarlik. Tanlangan sport zali yoki arena badiiy gimnastika uchun mos texnik sharoitlarga ega bo'lishi kerak. Jumladan, to'g'ri o'lchamdagi maydon, maxsus gilam, yoritish tizimi, audio va xavfsizlik vositalari bo'lishi zarur.

Bundan tashqari, tomoshabinlar uchun qulayliklar, sportchilar uchun tayyorgarlik hududi ham muhim. Ushbu bosqich musobaqadan 1,5–2 oy oldin amalga oshiriladi.

3. Ishtirokchilarni ro'yxatga olish. Musobaqaga qatnashmoqchi bo'lgan jamoa va sportchilardan arizalar qabul qilinadi. Ular yosh guruhlari, sport darajasi yoki chiqish turiga qarab guruhlanadi. Bu bosqich sportchilarni to'g'ri taqsimlash va chiqishlar jadvalini tuzishda muhim rol o'ynaydi. Ro'yxatga olish ishlari musobaqadan 1–1,5 oy oldin amalga oshiriladi.

4. Hakamlar va texnik hay'atni shakllantirish. Musobaqaning adolatli va shaffof o'tishi, birinchi navbatda, hakamlar hay'atining tajribasi va halolligiga bog'liq. Shuning uchun malakali, tajribali va sertifikatlangan hakamlar tanlanadi. Ular uchun maxsus brifing yoki nazariy seminarlar o'tkaziladi, baholash mezonlari eslatib o'tiladi. Shuningdek, texnik guruh (sekretar, ball hisoblovchilar, texnik operatorlar) ham tayyorlanadi. Bu ishlar musobaqadan 1 oy oldin amalga oshirilishi kerak.

5. Axborot va reklama ishlari. Musobaqa haqida jamoatchilikni xabardor qilish, ishtirokchilar va mehmonlarga zarur axborot yetkazish ham tashkilotchilar zimmasiga tushadi. Bu bosqichda ijtimoiy tarmoqlarda e'lonlar, rasmiy plakatlar, reklama bannerlari tayyorlanadi va joylashtiriladi. Ommaviy axborot vositalari bilan hamkorlik yo'lga qo'yiladi. Bu ishlar musobaqadan 3–4 hafta oldin boshlangan bo'lishi lozim.

6. Dasturlarni topshirish va baholashga tayyorgarlik. Sportchilar o'z chiqish dasturlarini (harakatlar ketma-ketligi, foydalaniladigan anjomlar – halqa, to'p, lenta va h.k., musiqa fayllari) taqdim etadi. Bu ma'lumotlar hakamlar hay'atiga

oldindan beriladi, shunda chiqishlar oldindan ko'rib chiqiladi va baholash mezonlari bilan taqqoslanadi. Dasturlar musobaqadan 2-3 hafta oldin topshirilishi talab qilinadi.

7. Musobaqani o'tkazish jarayoni. Musobaqa kuni barcha tayyorgarlik ishlari yakuniga yetkaziladi. Sportchilar ro'yxatdan o'tadi, chiqishlar tartibi aniqlanadi, hakamlar ish joyini egallaydi. Har bir sportchi belgilangan ketma-ketlikda chiqish qiladi. Hakamlar chiqishlarni texnik va estetik mezonlar asosida baholaydi. Ballar texnik hay'at tomonidan yig'iladi va natijalar aniqlanadi. Bu bosqich – asosiy bosqich bo'lib, sportchilarning yillik mehnatini namoyish etuvchi maydon hisoblanadi.

8. Taqdirlash marosimi. Musobaqa yakunida g'olib va sovrindorlar aniqlanadi. Ular diplom, medal, kubok va esdalik sovg'alari bilan taqdirlanadi. Shu bilan birga, hakamlar, murabbiylar va tashkilotchilar ham minnatdorchilik yorliqlari bilan rag'batlantiriladi. Bu bosqich sportchilarning ruhiyatiga ijobiy ta'sir qiladi va ularni kelgusida yanada faolroq bo'lishga undaydi. Taqdirlash odatda musobaqa yakunida, o'sha kunning o'zida o'tkaziladi.

9. Tahlil va hisobot davri. Musobaqa tugagach, tashkiliy jamoa yig'ilib, barcha bosqichlar bo'yicha yakuniy tahlil o'tkazadi. Kamchiliklar va yutuqlar aniqlanadi. Bu orqali kelgusidagi musobaqalar uchun muhim tajriba shakllanadi. Rasmiy hisobot yoziladi va tegishli tashkilotlarga taqdim etiladi. Bu ishlar musobaqadan 1-2 hafta o'tib amalga oshiriladi.

Nazorat savollari

1. Badiiy gimnastika musobaqalarini tashkil etishdagi asosiy bosqichlar (sikllar) nimalardan iborat?

2. Musobaqaning tayyorlov bosqichida qanday hujjatlar ishlab chiqiladi va ular nima uchun kerak?

3. Musobaqa o'tkaziladigan joy (arena yoki sport zali) qanday texnik talablarga javob berishi kerak?

4. Ishtirokchilarni ro'yxatga olish jarayoni qanday amalga oshiriladi va bu bosqichning ahamiyati nimada?

5. Hakamlar va texnik hay'atni shakllantirishda nimalarga e'tibor qaratiladi?

6. Baholash jarayonida hakamlar qanday mezonlar asosida ishlaydi?

3.2.O'quv-trenirovka jarayonini hisobga olish va uning turlari

Tayanch iboralar: Umumjismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, musobaqaviy tayyorgarlik, tiklanish jarayoni, trening samaradorligi, yuklamalama hajmi, yuklamalama intensivligi, musobaqaga tayyorgarlik, individual yondashuv, sport formasini saqlash, subyektiv baholash, ob'ektiv baholash, fiziologik testlar.

Sportda yuqori natijalarga erishish uchun o'quv-trenirovka jarayonining samarali tashkil etilishi va uning doimiy nazorat qilinishi juda muhimdir. Har bir sportchi uchun individual tayyorgarlik rejasini tuzishda uning shaxsiy xususiyatlari, jismoniy holati, tayyorgarlik darajasi va maqsadlari hisobga olinadi.

Shuningdek, trening jarayonida yuklamalamalar, tiklanish va mashg'ulotlarning sifati hamda miqdori tizimli ravishda o'rganilishi zarur. Ushbu jarayonni samarali boshqarish sportchining salomatligini saqlash, jarohatlardan himoya qilish va yuqori sport natijalariga erishish imkonini beradi.

O'quv-trenirovka jarayoni nima? O'quv-trenirovka jarayoni — bu sportchilarning ma'lum bir sport turida yuqori natijalarga erishishlari uchun mo'ljallangan jismoniy, texnik, taktika va

psixologik tayyorgarlikning uzluksiz va tizimli jarayonidir. U mashqlar, o'yinlar, musobaqalar, dam olish va tiklanish kabi elementlarni o'z ichiga oladi.

Ushbu jarayon sportchining barcha tayyorgarlik jihatlarini, ya'ni kuch, chidamlilik, tezlik, egiluvchanlik, texnika va taktika bilimlarini birlashtirib rivojlantiradi. Shu bilan birga, ruhiy tayyorgarlik va motivatsiyani oshirish ham o'quv-trenirovka jarayonining muhim qismi hisoblanadi.

O'quv-trenirovka jarayonini hisobga olishning mohiyati

O'quv-trenirovka jarayonini hisobga olish — bu mashg'ulotlarning intensivligi, davomiyligi, yuklamalama darajasi va tiklanish jarayonlarini muntazam o'lchash va nazorat qilishdir. Buning asosiy maqsadi — trening yuklamalamarini optimal darajada ushlab turish va sportchining jismoniy hamda ruhiy holatini kuzatib borish.

Hisobga olishning asosiy vazifalari:

Yuklamalamalarni nazorat qilish: Trening jarayonida sportchining qaysi mashqlarda qanchalik kuch sarflayotganini aniqlash.

Tiklanishni baholash: Sportchining mashg'ulotlardan keyingi tiklanish darajasini aniqlash va tiklanishni tezlashtirish uchun zarur choralarni ko'rish.

Jarohatlar va charchoqlarni oldini olish: Haddan tashqari yuklamalanish natijasida yuzaga keladigan jarohatlar va charchoqlarni oldindan aniqlash va ularni bartaraf etish.

Natijalarni oshirish: Mashg'ulotlar samaradorligini oshirish va sportchining tayyorgarlik darajasini yaxshilash.

Trening dasturini moslashtirish: Sportchining holatiga qarab mashqlar hajmini, intensivligini va tarkibini o'zgartirish.

Hisobga olish usullari:

Subyektiv baholash: Sportchi o'zini qanday his qilayotganini (charchoq, og'riq, ruhiy holat) baholaydi.

Ob'ektiv o'lchovlar: Yurak urishi, qon bosimi, nafas olish tezligi kabi fiziologik ko'rsatkichlar monitoringi.

Testlar va diagnostika: Fitnes testlari, kuch, chidamlilik va boshqa ko'rsatkichlarni o'lchash.

Zamonaviy texnologiyalar: Smart-soatlar, yurak urishi monitorlari, GPS va boshqa qurilmalar yordamida ma'lumot yig'ish.

O'quv-trenirovka jarayonining turlari

O'quv-trenirovka jarayoni ko'p jihatdan turli mezonlarga ko'ra tasniflanadi.

Eng keng tarqalgan turlari quyidagilardir.

1. Yuklamalama turi bo'yicha

Jismoniy yuklamalama: Bu sportchining kuchi, chidamliligi, tezligi va egiluvchanligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar. Masalan, yugurish, og'irlik ko'tarmoq, kuch mashqlari.

Texnik yuklamalama: Sportchilarning texnik ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish. Bunda harakatlarning aniq va samarali bajarilishi o'rganiladi. Misol uchun, futbolchilar uchun to'pni aniq uzatish yoki basketbolchilar uchun to'pni to'g'ri ushlash.

Taktik yuklamalama: O'yin jarayonida to'g'ri qaror qabul qilish, raqib harakatlarini oldindan bilish va o'z harakatlarini moslashtirishga o'rgatadi. Bu yuklamalama o'yin strategiyasi va rejalashtirishni o'z ichiga oladi.

Ruhiy yuklamalama: Sportchining psixologik holatini yaxshilash, stressga chidamliligini oshirish, diqqatni jamlash va ruhiy barqarorlikni mustahkamlashga qaratiladi.

2. Maqsadga ko'ra

Bazaviy tayyorgarlik: Bu bosqichda sportchining asosiy jismoniy ko'rsatkichlari (kuch, chidamlilik, egiluvchanlik) shakllantiriladi. Bazaviy tayyorgarlik odatda mavsumdan tashqari davrda o'tkaziladi.

Oldindan mavsum tayyorgarligi: Bu bosqichda texnika, taktika va umumiy sport tayyorgarligi rivojlantiriladi. Musobaqalar boshlanishidan oldin mashg'ulotlar intensivligi oshiriladi.

Mavsumdagi tayyorgarlik: Musobaqalar davomida sportchi o'zining maksimal natijasini ko'rsatishi uchun o'tkaziladi. Yuklamalamalar mo'tadil darajada bo'lib, tiklanishga ham e'tibor qaratiladi.

Tiklanish davri: Trening intensivligi kamaytiriladi, tana dam oladi va tiklanadi. Bu davrda engil mashqlar va dam olish mashqlari muhim ahamiyatga ega.

3. Bosqichlar bo'yicha

Uzoq muddatli tayyorgarlik: Sportchining bir necha yil davomida rivojlanishini ko'zda tutadi. Ushbu bosqichda maqsadlar va reja aniq belgilanadi.

Qisqa muddatli tayyorgarlik: Haftalik yoki oylik mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi, bu bosqichda aniq topshiriqlar beriladi.

Kunlik trening: Har bir mashg'ulotda bajarilishi kerak bo'lgan mashqlar va topshiriqlar.

O'quv-trenirovka jarayonini hisobga olishning ahamiyati

O'quv-trenirovka jarayonini to'g'ri nazorat qilish sportchining:

Sport natijalarini oshirish,

Jarohatlardan saqlanish,

Mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini saqlab qolish,

Tiklanishni to'g'ri tashkil etish,

imkonini beradi. Ayniqsa yuqori sport darajasida bu nazorat juda muhim hisoblanadi.

O'quv-trenirovka jarayoni sportchilarning tayyorgarligini yaxshilash uchun asosiy vositadir. Trening yuklamalamalarini, dam olish va tiklanish jarayonlarini doimiy hisobga olish orqali

murabbiylar va sportchilar yuqori natijalarga erisha oladi. Trening turlarini to'g'ri tanlash esa sportchining barcha tayyorgarlik jihatlarini kompleks rivojlantirish imkonini beradi.

Sport — bu yuklamasak intizom, bilim, mahorat va mashaqqatli mehnatni talab qiladigan sohadir. Har qanday sport turi uchun sportchining tayyorgarligi va jismoniy holati uning musobaqadagi natijasini belgilovchi asosiy omillardandir.

Ana shu jihatdan olib qaralganda, o'quv-trenirovka jarayoni — bu sportchining salohiyatini rivojlantirish, u orqali maksimal natijaga erishish imkonini beruvchi muhim tizimli faoliyatdir.

Ushbu jarayon doimiy ravishda nazorat ostida bo'lishi, hisobga olinishi, tahlil qilinishi va ilmiy asosda tashkil etilishi lozim. Ayniqsa, turli tayyorgarlik turlari, yuklamalama darajasi, tiklanish bosqichlari va ularning o'zaro bog'liqligi sport natijalariga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatadi.

O'quv-trenirovka jarayoni haqida tushuncha.

O'quv-trenirovka jarayoni — bu sportchilarni jismoniy, texnik, taktik va ruhiy jihatdan musobaqalarga tayyorlashga qaratilgan rejalashtirilgan, tizimli va bosqichma-bosqich amalga oshiriladigan faoliyatdir. Bu jarayon sportchining individual xususiyatlari, yoshi, sport tajribasi, sog'lig'i va boshqa omillarga ko'ra shakllantiriladi.

Trening jarayoni orqali sportchi nafaqat o'zining jismoniy kuchini oshiradi, balki texnika va taktikani chuqur o'zlashtiradi, psixologik barqarorlikni shakllantiradi va musobaqa sharoitida harakat qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

O'quv-trenirovka jarayonini hisobga olish

Trening samaradorligini ta'minlash uchun har bir mashg'ulot, uning davomiyligi, yuklamalama hajmi, bajarilgan mashqlar sifati va sportchining individual reaksiyasi hisobga olinadi. Hisobga olish, ayni paytda, sportchining holatini nazorat

qilish, mashg'ulot rejalariga zarur o'zgartirishlar kiritish va sport formasini optimallashtirishga xizmat qiladi.

Hisobga olishning asosiy vazifalari:

1. Mashg'ulotlar samaradorligini aniqlash;
2. Trening yuklamalarini individual darajada nazorat qilish;
3. Jarohatlarning oldini olish;
4. Tiklanish davrini to'g'ri tashkil etish;
5. Sportchining rivojlanish dinamikasini kuzatish;
6. Musobaqaga tayyorgarlik darajasini aniqlash.

Hisobga olish usullari

O'quv-trenirovka jarayonini hisobga olishda quyidagi usullardan foydalaniladi:

Vizual kuzatuv: murabbiy tomonidan mashqlar bajarilishi sifati va sportchining umumiy holati baholanadi.

Jurnal orqali hisobga olish: har bir mashg'ulotning davomiyligi, bajarilgan mashqlar, yurak urish soni, mashg'ulotdagi kayfiyat kiritiladi.

Ob'ektiv vositalar: yurak urish monitorlari, GPS qurilmalar, puls o'lchovchi qurilmalar.

Fiziologik testlar: kuch, chidamlilik, tezlik, egiluvchanlik darajasini aniqlash.

Psixologik baholash: sportchining ruhiy holati, stressga chidamlilik darajasi o'lchanadi.

O'quv-trenirovka jarayonining turlari

O'quv-trenirovka jarayonini bir nechta asosiy mezonlar bo'yicha turlarga ajratish mumkin:

1. Yuklamalama turi bo'yicha

Jismoniy yuklamalama: mushak kuchi, chidamlilik, harakat faolligini oshirishga yo'naltirilgan mashqlar majmuasi.

Texnik yuklamalama: sport turiga xos harakatlar va texnik ko'nikmalarni mukammallashtirish.

Taktik yuklamalama: raqib harakatlarini oldindan sezish, o'yin strategiyasini tuzish, qaror qabul qilish qobiliyatlarini oshirish.

Psixologik yuklamalama: stressga bardoshlilik, musobaqaga tayyorgarlik, motivatsiyani oshirish.

Tayyorlov turlari

Sportchining musobaqaga tayyorlanishi bir nechta tayyorgarlik turlari asosida olib boriladi. Har bir tayyorgarlik turi sportchining umumiy va maxsus sifatlarini shakllantirishga xizmat qiladi.

1. Jismoniy tayyorgarlik

Bu tayyorgarlik turi sportchining asosiy jismoniy sifatlarini — kuch, chidamlilik, tezlik, chaqqonlik, muvozanat va egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan.

Jismoniy tayyorgarlik ikki turga bo'linadi:

- Umumjismoniy tayyorgarlik (UJT): organizmning umumiy rivojlanishini ta'minlaydi. Bu sport turiga bog'liq bo'lmagan mashqlarni o'z ichiga oladi (masalan: yugurish, suzish, sakrash).

- Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT): sport turiga xos mashqlar orqali bajariladi (masalan, bokschilar uchun zarba kuchini oshirish mashqlari).

2. Texnik tayyorgarlik

Sport turiga xos harakat usullarini o'rgatish va ularni takomillashtirishga qaratilgan tayyorgarlik. Masalan, futbolchilar uchun to'pni to'xtatish va uzatish texnikasi, gimnastlar uchun akrobatik harakatlar texnikasi.

3. Taktik tayyorgarlik

Bu tayyorgarlik sportchining musobaqa jarayonida to'g'ri qaror qabul qilish, raqib harakatlarini oldindan sezish va unga mos harakat qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Shaxsiy va guruhli taktika, hujum va himoya strategiyasi shu yerda o'rgatiladi.

4. Psixologik tayyorgarlik

Musobaqa bosimi ostida to'g'ri harakat qilish, ruhiy bosimga bardosh berish, o'ziga ishonchni oshirish va motivatsiyani saqlab qolish uchun zarurdir. Bu tayyorgarlik turi sportchilarning psixologik barqarorligini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

5. Nazariy tayyorgarlik

Sportga oid nazariy bilimlarni o'zlashtirishni nazarda tutadi: sport qoidalari, musobaqa tartibi, sog'lom turmush tarzi, ovqatlanish, gigiyena va boshqalar.

6. Funktsional tayyorgarlik

Bu sportchining yurak-qon tomir, nafas olish, asab va boshqa hayotiy tizimlarining holatini yaxshilashga yo'naltirilgan tayyorgarlikdir. Asosan jismoniy mashqlar bilan birga olib boriladi.

O'quv-trenirovka jarayonining bosqichlari

1. Dastlabki tayyorgarlik bosqichi: asosiy tayyorgarlik sifatlarini shakllantirish (odatda yil boshida yoki mavsumdan oldin).

2. Maxsus tayyorgarlik bosqichi: texnik va taktik ko'nikmalarni rivojlantirish.

3. Musobaqaviy bosqich: sportchining eng yuqori sport formasiga erishish bosqichi.

4. Tiklanish bosqichi: tana kuchlarini tiklash, ruhiy va jismoniy dam olishni ta'minlash.

3.3. Badiiy gimnastikaga yo'naltirish va saralash.

Tayanch iboralar: saralash, iqtidorli bolalarni tanlash, tana tuzilishi, egiluvchanlik, ritmik sezgi, harakat koordinatsiyasi, musiqaga moslashuv, texnik ko'nikmalar, psixologik barqarorlik, sahnada o'zini tutish, musobaqaga tayyorgarlik, dastlabki

saralash, asosiy saralash, kuzatish, testlash, cho'zilish mashqlari, umumjismoniy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik.

Badiiy gimnastikada yuqori natijalarga erishish uchun sportchilarni erta yoshdan boshlab tanlab olish va maxsus tayyorgarlikdan o'tkazish muhim ahamiyatga ega. Shu sababli, yo'naltirish va saralash jarayoni badiiy gimnastikaning ajralmas bosqichi hisoblanadi.

Yo'naltirish — bu bolalarni badiiy gimnastikaga jalb qilish, ularni sportga qiziqtirish va dastlabki ko'nikmalarni shakllantirish jarayonidir. Bu bosqichda murabbiylar bolalarning tabiiy harakatlarini, jismoniy egiluvchanligini, ritm sezgisini va estetika bilan bog'liq qobiliyatlarini kuzatish orqali ularni sportga yo'naltiradi. Yo'naltirish ko'pincha 5-6 yoshdan boshlanadi, chunki bu davrda bola organizmi egiluvchan va harakatlarni tez o'zlashtiradi.

Saralash esa — bu sport uchun eng mos va iqtidorli bolalarni aniqlash va ularni tanlab olish jarayonidir. Badiiy gimnastika murakkab sport turi bo'lgani sababli, saralashda jismoniy, psixologik va estetik mezonlar inobatga olinadi. Masalan, tana tuzilishi — oriqlar, uzun oyoq va qo'llar, egiluvchan bo'yin va orqa qismi, harakatlarning nafisligi, musiqaga ritmik harakat qilish qobiliyati kabi omillar muhim sanaladi. Shuningdek, sportchining mehnatsevarligi, mashg'ulotlarga qiziqishi, sahnada o'zini erkin tuta olishi va psixologik barqarorligi ham baholanadi. Saralash jarayoni ikki bosqichda amalga oshiriladi.

Birinchi bosqichda (odatda 6-8 yosh oralig'ida) bolalarning umumiy jismoniy ko'rsatkichlari va tabiiy qobiliyatlari aniqlanadi. Ikkinchi bosqichda esa (8-10 yosh) texnik ko'nikmalari, mashqlardagi aniqlik, chidamlilik, koordinatsiya va musobaqaga tayyorlik darajasi baholanadi. Shu orqali murabbiylar kelgusida iqtidorli gimnastikachilarni aniqlab, ularni maxsus guruhlariga

ajratadi. Saralashda ko'pincha quyidagi metodlardan foydalaniladi: bolalarni kuzatish, oddiy jismoniy testlar, cho'zilish, bukilish, sakrash kabi mashqlar, musiqa ostida erkin harakat qilish, shuningdek, psixologik suhbatlar.

Saralash va yo'naltirish natijasida sport maktablari eng mos keluvchi iqtidorli bolalarni tanlab olib, ular bilan uzoq muddatli tayyorgarlik dasturini boshlaydi.

Badiiy gimnastikada tayyorgarlik juda muhim. Bu tayyorgarliklar bir necha yo'nalishdan iborat bo'ladi: umumjismoniy tayyorgarlik (kuch, chidamlilik, chaqqonlik), maxsus jismoniy tayyorgarlik (egiluvchanlik, sakrash texnikasi), texnik tayyorgarlik (asboblar bilan ishlash), estetik va musiqiy harakatlar, shuningdek, psixologik tayyorgarlik (sahnada o'zini tuta bilish, stressga chidamli bo'lish). Shuningdek, nazariy bilimlar — sport etikasi, gigiyena va sog'lom turmush tarziga oid bilimlar ham o'rgatiladi. Badiiy gimnastikaga yo'naltirish va saralash sportchining kelajakdagi muvaffaqiyati uchun asos bo'lib xizmat qiladi. To'g'ri va ilmiy asoslangan yondashuv orqali iqtidorli bolalarni erta aniqlash, ularni sog'lom va mukammal sportchi sifatida shakllantirish imkonini beradi. Bu esa nafaqat sportning o'zini, balki jamiyatda sog'lom, estetik dunyoqarashga ega yosh avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Badiiy gimnastikaga yo'naltirish va saralash — bu sportga iqtidorli bolalarni tanlab olish va ularni tizimli mashg'ulotlarga jalb qilish jarayonidir. Badiiy gimnastika san'at va sportni birlashtirgan nafis va murakkab sport turi bo'lib, unda sportchining jismoniy, psixologik va estetik tayyorgarligi muhim ahamiyatga ega. Shu sababli sportchilarning tanlovi juda erta yoshda, odatda 5–6 yoshdan boshlanadi.

Avvaliga bolalar sportga yo'naltiriladi, ya'ni ularda qiziqish uyg'otiladi, harakatlar musiqaga uyg'un tarzda bajariladi, egiluvchanlik va koordinatsiya kabi sifatlar kuzatiladi.

Yo'naltirish bosqichi asosan tanishtiruv mashg'ulotlari orqali olib boriladi. Saralash esa keyingi bosqich bo'lib, sport uchun jismoniy va ruhiy jihatdan mos bolalarni tanlab olish jarayonidir. Saralash ikki bosqichda amalga oshiriladi: dastlabki saralash (6–8 yosh) va asosiy saralash (8–10 yosh).

Dastlabki saralashda bolaning tana tuzilishi, egiluvchanligi, ritmik sezgisi, koordinatsiyasi va estetik harakatlari baholanadi. Asosiy saralashda esa texnik ko'nikmalar, mashqlarni aniqlik bilan bajarish, musobaqa muhitiga tayyorlik, psixologik barqarorlik va mashg'ulotlarga bo'lgan munosabat asosiy mezon hisoblanadi.

Saralash jarayonida kuzatish, mashqlar bajarilishi, musiqaga mos harakatlar, cho'zilish va egilish testlari, shuningdek, psixologik suhbatlar asosida baholash o'tkaziladi. Badiiy gimnastikada sportchining tana tuzilishi, uzun oyoqlar, oriqlik, gavda, egiluvchanlik, chiroqli iborali harakatlar, ritmga egiluvchanlik kabi omillar muhim hisoblanadi. Shu bilan birga, bolaning mehnatsevarligi, intizomi, o'zini tutish madaniyati va psixologik holati ham e'tiborga olinadi.

Tayyorgarlik yo'nalishlari bir necha turga bo'linadi: umumjismoniy tayyorgarlik (kuch, chaqqonlik, chidamlilik), maxsus jismoniy tayyorgarlik (egiluvchanlik, egiluvchanlik), texnik tayyorgarlik (elementlar va asboblar bilan ishlash), estetik tayyorgarlik (musiqaga mos va nafis harakatlar), psixologik tayyorgarlik (sahna oldida o'zini tutish, ruhiy barqarorlik) va nazariy tayyorgarlik (sport gigiyenasi, ovqatlanish, tartib-intizom). Shu yo'sinda olib borilgan yo'naltirish va saralash ishlari orqali iqtidorli bolalar aniqlanadi va ular bilan tizimli, uzoq muddatli tayyorgarlik ishlari olib boriladi.

Badiiy gimnastikaga yo'naltirish va saralash sportchining kelajakdagi muvaffaqiyatiga asos yaratadi. To'g'ri tanlov, ilmiy asoslangan baholash va yoshga mos yondashuv orqali yuqori darajadagi sportchilarni tarbiyalash mumkin.

Bu nafaqat sport yutuqlari uchun, balki bolalarda estetik dunyoqarash, sog'lom hayot tarzi va madaniyatli shaxs shakllanishi uchun ham muhim hisoblanadi.

1. Badiiy gimnastikaga yo'naltirish nima va u qanday amalga oshiriladi?

2. Saralash jarayonining asosiy bosqichlari va ularning maqsadini tushuntiring.

3. Badiiy gimnastikada sportchining qaysi jismoniy va psixologik xususiyatlari inobatga olinadi?

4. Badiiy gimnastikada tayyorgarlikning asosiy turlarini sanab bering.

5. Yo'naltirish va saralash jarayonlarining sportchining kelajakdagi muvaffaqiyatiga ta'siri haqida fikr bildiring.

3.4.Sport saralashining vazifalari, mazmuni va turlari.

Taynch iboralar: Sport saralashi, iqtidorli yoshlarni tanlash, jismoniy salohiyat, psixologik barqarorlik, tana tuzilishi, sport turiga moslik, jismoniy sifatlar (kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, koordinatsiya), harakat texnikasi, sog'liq holati, sport zaxirasi, sportga yo'naltirish, dastlabki saralash

Sport saralashi — bu sportga iqtidorli va jismonan hamda ruhiy jihatdan mos yoshlarni tanlab olish jarayonidir. Saralashning asosiy maqsadi — sportchilarning salohiyatini aniqlash va ularni to'g'ri yo'naltirish orqali sportda yuqori natijalarga erishishdir. Sport tizimining samarali ishlashi uchun saralash juda muhim bosqich hisoblanadi.

Saralash jarayoni bir nechta vazifalarni bajaradi. Eng birinchisi — iqtidorli bolalarni aniqlashdir. Bu yoshda sportga qiziqish uyg'otish va ularning jismoniy imkoniyatlarini baholash orqali amalga oshiriladi.

Ikkinchisi — tanlangan sport turiga mosligini aniqlash. Chunki har bir sport turi uchun o'ziga xos tana tuzilishi, jismoniy va psixologik xususiyatlar muhimdir. Uchinchidan, sportchilarning salohiyatini rivojlantirish va ularni professional tayyorgarlikka yo'naltirishdir. Shu bilan birga, sport zaxirasini shakllantirish va sportni ommalashtirish ham saralash vazifalariga kiradi.

Saralashning mazmuni keng qamrovli bo'lib, bir nechta bosqichlardan iborat. Avvalo, sportchining jismoniy holati, tana tuzilishi, mushak va suyak tizimining rivojlanishi baholanadi. Keyin, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va harakat koordinatsiyasi kabi jismoniy sifatlar o'rganiladi. Shuningdek, sportchining psixologik xususiyatlari — sabr-toqat, iroda, mas'uliyat va raqobatbardoshlik darajasi ham hisobga olinadi. Harakatlar texnikasini kuzatish va sog'liq holatini tekshirish ham muhim ahamiyatga ega.

Sport saralashi yoshga qarab turli turlarga bo'linadi. Masalan, erta saralash odatda 5–8 yoshdagi bolalar uchun o'tkaziladi va ko'proq estetik sport turlariga yo'naltiriladi. O'rta yoshdagi saralashda esa texnik va tezkor sport turlari uchun iqtidor aniqlanadi. Kech saralash esa kuch va chidamlilik talab qiladigan sport turlari uchun mo'ljallangan.

Saralash usullari ham ikki turga ajratiladi: subyektiv va ob'ektiv. Subyektiv usulda murabbiy yoki mutaxassislarning kuzatuvi asosida baholash amalga oshiriladi. Ob'ektiv usul esa testlar, normativlar va maxsus o'lchovlar yordamida o'tkaziladi. Bundan tashqari, saralash jarayoni dastlabki, maxsus va davriy bosqichlarga bo'linadi. Saralash jarayoni sog'lom, yosh bolalar bilan olib borilishi lozim va doimo ilmiy asosga ega bo'lishi shart. Shuningdek, bolaning sportga bo'lgan qiziqishi va ixtiyori hisobga olinishi kerak.

Ota-onalar bilan hamkorlik qilish ham muhimdir. Shu yo'l bilan saralash natijalari asosida sportchilarni to'g'ri sport turiga yo'naltirish mumkin bo'ladi.

Sport saralashi sport sohasidagi muvaffaqiyatli faoliyatning asosi hisoblanadi. To'g'ri tashkil etilgan saralash tizimi yordamida iqtidorli yoshlarni aniqlash, ularni rivojlantirish va sportda yuqori natijalarga erishish mumkin. Bu esa nafaqat sportchilarning, balki umuman jamiyatning sog'lom va faol avlodga ega bo'lishiga xizmat qiladi.

Sport saralashi – bu sportchilarning jismoniy, fiziologik va psixologik salohiyatini aniqlash, ularni mos sport yo'nalishlariga yo'naltirish va kelajakda yuqori natijalarga erishishiga zamin yaratish jarayonidir. Ushbu jarayon sport tizimining muhim bosqichlaridan biri bo'lib, bir nechta vazifalarni bajaradi. Eng avvalo, sportga iqtidorli yoshlarni aniqlash, ularning salohiyatini baholash va shaxsiy xususiyatlariga mos sport turini tanlash zarur bo'ladi. Saralash orqali sportchilarning muvaffaqiyatli faoliyat yuritishi, ularning sog'lig'iga zarar yetkazmasdan, bosqichma-bosqich rivojlanishi ta'minlanadi. Shuningdek, noto'g'ri sport turi tanlanishining oldi olinadi, bu esa ruhiy zo'riqish, motivatsiyaning pasayishi kabi salbiy holatlarning oldini olishga yordam beradi.

Saralash jarayonining mazmuni sportchilarning jismoniy ko'rsatkichlari (balandlik, vazn, kuch, tezlik, chidamlilik), fiziologik holati (yurak urishi, nafas olish, tiklanish tezligi), psixologik xususiyatlari (motivatsiya, stressga chidamlilik) va texnik tayyorgarligini aniqlashni o'z ichiga oladi. Bu ko'rsatkichlar asosida sportchilar baholanadi va ular uchun eng samarali mashg'ulot yo'nalishlari belgilanadi.

Sport saralashining bir nechta turlari mavjud. Dastlabki yoki boshlang'ich saralash sportga endigina kirib kelgan bolalar va o'quvchilar orasida iqtidorli yoshlarni aniqlashga xizmat qiladi.

Bu bosqichda asosan umumiy jismoniy rivojlanish va harakat faolligi baholanadi. Joriy yoki oraliq saralash esa mashg'ulotlar davomida sportchilarning rivojlanish darajasini kuzatib borish, ularning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash orqali mashg'ulot rejasiga o'zgartirishlar kiritishga imkon beradi. Yakuniy yoki musobaqa oldi saralash musobaqalarda ishtirok etish uchun eng tayyor sportchilarni tanlab olishga qaratiladi. Bu bosqichda texnika, taktika, jismoniy va ruhiy holat asosiy mezon bo'lib xizmat qiladi.

Umuman olganda, sport saralashi iqtidorli sportchilarni erta aniqlash, ularni to'g'ri yo'naltirish va yuqori sport natijalariga erishish uchun asos yaratadi. Shu boisdan ham sport tizimida saralashning roli nihoyatda muhim hisoblanadi.

Nazorat savollari

1. Sport saralashining asosiy vazifalari nimalardan iborat?
2. Sport saralashining mazmuni qanday bosqichlardan tashkil topadi?
3. Sport saralashining turlari qanday tasniflanadi?
4. Erta, o'rta va kech saralash qanday farq qiladi?
5. Subyektiv va ob'ektiv baholash usullarini ta'riflang va ularning farqlarini tushuntiring.
6. Sport saralash jarayonida qanday jismoniy va psixologik xususiyatlar hisobga olinadi?
7. Saralash jarayonida tana tuzilishini o'rganish nima uchun muhim?
8. Sport saralashining ijtimoiy va pedagogik ahamiyati haqida fikr yuriting.

IV BOB. "BADIY GIMNASTIKADA SPORTCHILAR TAYYORGARLIGI, MASHG'ULOT JARAYONI VA HARAKATLARNI O'RGATISH USULLARI"

4.1. Halqa: sakrash. Kombinatsiyalarni baholash va murakkablikni hisoblash. Xoreografik tayyorgarlik. Shpagat sakrash. Arqon bilan sakrash: ikki marta aylanib sakrash.

Dastur talablariga muvofiq buyum (2 xil) bilan kompozitsiyani tuzish va o'tkazish. Raqs mashqlari bilan o'yinlar. Xoreografik tayyorgarlik (joyida sakrash va oldinga siljish). Buyumsiz o'quv kombinatsiyalari.

Tayanch iboralar: Badiiy gimnastika, sakrash harakatlari, halqa bilan sakrash, arqon bilan ikki marta aylanib sakrash, kombinatsiyalarni baholash, texnik murakkablik, artistik ifoda, buyum bilan ishlash, buyumli kompozitsiyalar, xoreografik tayyorgarlik, musiqa bilan uyg'unlashtirish, shpagat sakrash, raqs mashqlari va o'yin elementlari, joyida sakrash, oldinga siljib sakrash, buyumsiz kombinatsiyalar, figurali harakatlar, lentadan o'tish, tasma bilan harakatlar, aylanma harakatlar, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, koordinatsiya va muvozanat.

Badiiy gimnastika murakkab texnik va estetik harakatlar uyg'unligidan iborat bo'lib, sportchining tanasi, harakatlari va buyum bilan ishlash mahoratini bir butun kompozitsiya shaklida namoyon etadi. Bunda sakrash elementlari, kombinatsiyalar murakkabligi, buyumlar bilan bajariladigan figurali harakatlar, xoreografik tayyorgarlik va o'yinli mashqlar asosiy o'quv yo'nalishlarini tashkil etadi.

Halqa bilan sakrashlar. Halqa bilan bajariladigan mashqlar, ayniqsa sakrash elementlari, sportchining havodagi holatini

nazorat qilish, koordinatsiyani saqlash va buyum bilan muvofiq ishlash qobiliyatini rivojlantiradi. Dastlab halqadan oddiy sakrab o'tish harakatlari, so'ngra harakat davomida halqani aylantirish, undan o'tish, sakrash chog'ida halqani yuqoriga uloqtirib uni havoda tutish kabi mashqlar o'rgatiladi. Har bir harakat musiqa bilan uyg'unlashtiriladi va bu orqali ritm sezuvchanligi ham rivojlanadi.



1-rasm. "Xalqa" bilan mashqlar

Kombinatsiyalarni baholash va murakkablikni hisoblash. Musobaqa dasturidagi kombinatsiyalar texnik murakkablik, bajarilish sifati va artistik ifoda kabi mezonlar asosida baholanadi. Murakkablikni hisoblashda har bir texnik element – masalan, sakrashlar, aylanishlar, balanslar – maxsus ballar asosida aniqlanadi. Shuningdek, buyum bilan harakatlarning xilma-xilligi, harakatlar uzviyligi va buyumni boshqarish darajasi ham yakuniy bahoga ta'sir qiladi.

Xoreografik tayyorgarlik. Xoreografik tayyorgarlik – bu har bir gimnastika mashg‘ulotining ajralmas qismi bo‘lib, unda sportchilarning plastika, nafislik, musiqani his qilish va obraz yaratish qobiliyatlari shakllantiriladi. Mashg‘ulotlar balet elementlariga asoslangan holda tashkil qilinadi: qo‘l, tananing yuqori qismi va oyoqlarning musiqiy harakatlar bilan uyg‘unligi mashq qilinadi.

Shuningdek, turli yo‘nalishlarda yurishlar, aylanishlar, egilishlar va sakrashlar xoreografik asosda takomillashtiriladi. Shpagat sakrashlar. Shpagat sakrashlar badiiy gimnastikadagi eng ta’sirchan harakatlardan biri bo‘lib, sportchining elastikligi, kuchi va koordinatsiyasini sinovdan o‘tkazadi. Ushbu mashq bosqichma-bosqich: avval yerda cho‘zilishlar, keyin sakrashga tayyorgarlik, va oxirida havodagi to‘liq shpagat holatida sakrashlar orqali o‘rgatiladi. Harakat davomida qo‘l holati, boshi va tananing muvozanati alohida nazorat qilinadi.

Arqon bilan ikki marta aylanib sakrash. Arqon bilan ikki marta aylanib sakrash – sportchidan yuqori darajadagi koordinatsiya, sakrash balandligi va vaqtini to‘g‘ri taqsimlay olishni talab etadi. Avval oddiy sakrashlar, keyin arqonni bir marta aylantirib sakrashlar mashq qilinadi. So‘ng bu harakat ikki aylanishli sakrashga olib kelinadi. Ushbu mashq nafaqat texnik, balki jismoniy tayyorgarlikni – ayniqsa yurak-qon tomir tizimini faollashtirishga ham xizmat qiladi. Buyum bilan kompozitsiyalar tuzish.

Badiiy gimnastikadagi dasturiy chiqishlar ko‘pincha ikki xil buyum (masalan, halqa va lenta, to‘p va arqon) yordamida kompozitsiya tarzida tuziladi. Bunday dasturlar sportchidan har ikki buyumning texnikasini yaxshi egallashni va ularni o‘zaro mantiqiy bog‘lab chiqishni talab qiladi. Har bir buyum uchun alohida figurali harakatlar tanlanadi va ularning uzviyligi

saqlanadi. Musiqa bilan harakatlarning uyg'unligi, sahnadagi harakat trayektoriyasi va artistik ifoda asosiy e'tiborga olinadi.

Raqs mashqlari va o'yin elementlari. Yosh gimnastlar bilan mashg'ulotlarda raqs mashqlarini o'yin uslublari bilan uyg'unlashtirish darsni qiziqarli va samarali qiladi. Bunday yondashuv bolalarni charchatmaydi, balki ularni faol harakatga undaydi. Masalan, musiqiy harakatlarni takrorlash, topishmoqli harakatlar, guruhli raqsli topshiriqlar orqali koordinatsiya, e'tibor va jamoaviylik tuyg'usi shakllantiriladi.

Joyida va harakatda sakrash mashqlari. Sakrashlar harakatda (oldinga siljib) va joyida bajarilishi mumkin. Har ikkala usulda ham sportchining turtki kuchi, havodagi holatni saqlab qolishi, tanani boshqarishi mashq qilinadi. Musiqa ritmiga mos sakrashlar estetik ko'rinishga ega bo'lishi zarur. Ayniqsa, musobaqa chiqishlarida joyida sakrashlar orqali muhim dramatik ta'sir yaratiladi.

Buyumsiz kombinatsiyalar. Buyumsiz mashqlar – bu sportchining texnik salohiyatini, harakatlarni boshqarish qobiliyatini va koordinatsiyasini rivojlantiruvchi asosiy mashg'ulot turidir. Bunda har xil yo'nalishlarda harakatlanish, yurish usullari, sakrashlar, aylanishlar, egilishlar va boshqa badiiy elementlar qo'llaniladi. Buyumsiz mashqlar dastlabki tayyorgarlik bosqichida, shuningdek, murakkab kombinatsiyalarga o'tishdan oldin o'rgatiladi.

Ushbu metodik dastur badiiy gimnastika mashg'ulotlarini samarali tashkil etish va sportchilarni yuqori natijalarga yetaklash uchun mo'ljallangan. Dastur sportchining texnik, artistik va jismoniy tayyorgarligini bosqichma-bosqich rivojlantirishga qaratilgan. Halqa bilan sakrash mashqlari halqani boshqarish va turli xil sakrash texnikalarini mukammal egallashga yordam beradi.

Mashg'ulotning asosiy mazmuni, maqsadi va asosiy mashqlar

No	Mavzu	Mashg'ulot mazmuni	Maqsadi	Asosiy mashqlar va usullar
1	Halqa: sakrash	Halqa bilan turli xil sakrash texnikalarini o'rgatish	Sakrash texnikasini rivojlantirish, halqani boshqarish ko'nikmasini shakllantirish	Halqa bilan joyida va harakatda sakrash, halqadan o'tish
2	Kombinatsiyalar ni baholash va murakkablik hisoblash	Texnik elementlarni baholash mezonlari va murakkablikni ballash tartibi	Texnik murakkablikni aniqlash va sportchilarni adolatli baholash	Elementlarni ko'rib chiqish, baholash mezonlari tahlili
3	Xoreografik tayyorgarlik	Musiq va harakatlarni uyg'unlashtirish, plastika mashqlari	Artistik ifodani va harakat uyg'unligini oshirish	Raq s mashqlari, harakatlarni musiqaga moslashtirish
4	Shpagat sakrash	Shpagat pozitsiyasida sakrash texnikasini bosqichma-bosqich o'rgatish	Elastiklik va kuchni rivojlantirish, sakrash texnikasini takomillashtirish	Cho'zilish mashqlari, shpagat holatida sakrash mashqlari
5	Arqon bilan sakrash: ikki marta aylanib sakrash	Arqon yordamida ikki marta aylanib sakrash texnikasini	Koordinatsiyani oshirish, yuqori darajada sakrash va arqon	Arqon bilan oddiy va ikki marta aylanishli sakrash

№	Mavzu	Mashg'ulot mazmuni	Maqsadi	Asosiy mashqlar va usullar
		o'rgatish	boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish	mashqlari
6	Buyum bilan kompozitsiyani tuzish va o'tkazish	Ikkita buyumdan iborat kompozitsiya yaratish va bajarish	Buyumlar bilan ishlash mahoratini oshirish, kompozitsiya tuzishni o'rgatish	Halqa va lenta, arqon va to'p bilan kompozitsiya mashqlari
7	Raqs mashqlari va o'yinlar	Raqs va o'yin shaklida mashqlar tashkil etish	Yosh gimnastlarning qiziqishini oshirish, koordinatsiya va ritmni rivojlantirish	Guruhli raqs mashqlari, o'yin elementlari
8	Xoreografik tayyorgarlik (joyida sakrash va oldinga siljish)	Joyida sakrash va siljish harakatlarini musiqa bilan uyg'unlashtirish	Harakatlarni musiqaga moslab bajarishni o'rgatish, artistik ko'nikmalarni shakllantirish	Joyida sakrash, oldinga siljish mashqlari
9	Buyumsiz o'quv kombinatsiyalari	Buyumsiz murakkab kombinatsiyalarni o'rgatish va takomillashtirish	Texnik asoslarni mustahkamlash, koordinatsiya va muvozanatni oshirish	Sakrashlar, aylanishlar, egilishlar va yurish mashqlari

Kombinatsiyalarni baholash va murakkablikni hisoblash bo'limi esa musobaqalarda adolatli baholashni ta'minlash uchun zarur bo'lgan mezonlarni o'z ichiga oladi. Bu mezonlar yordamida harakatlarning murakkabligi va texnik bajarilishi aniqlanadi.

Xoreografik tayyorgarlik sportchilarning harakatlarini musiqa bilan uyg'unlashtirish, ularni yanada artistik va estetik qilishga xizmat qiladi. Shpagat sakrash esa elastiklik va kuchni oshirishga qaratilgan murakkab texnik elementlardan biridir. Arqon bilan ikki marta aylanib sakrash sportchining koordinatsiyasi, tezligi va texnik tayyorgarligini rivojlantiradi.

Buyum bilan kompozitsiyalarni tuzish va o'tkazish bo'limida esa sportchi ikki xil buyum yordamida murakkab va uyg'un harakatlarni amalga oshirish ko'nikmasini egallaydi. Raqs mashqlari va o'yinlar yosh gimnastlarning qiziqishini oshirish, ularning ritm va koordinatsiyasini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Joyida sakrash va oldinga siljish orqali esa harakatlarni musiqaga moslashtirish va artistik ifodani kuchaytirish amalga oshiriladi. Buyumsiz o'quv kombinatsiyalari esa sportchilarning texnik tayyorgarligini mustahkamlash, ularning jismoniy va koordinatsion imkoniyatlarini rivojlantirish uchun muhim bosqich hisoblanadi. Umuman olganda, ushbu metodik dastur badiiy gimnastikada sport mashg'ulotlarini tizimli ravishda tashkil etishga, sportchilarning texnik va artistik mahoratini rivojlantirishga, shuningdek, ularni musobaqalarga puxta tayyorlashga yo'naltirilgan.

Buyum bilan figurali harakatlarni o'rgatish usullari. Buyumlar bilan ishlash badiiy gimnastikada asosiy texnik bloklardan biri hisoblanadi. Har bir buyum o'ziga xos texnika va estetikani talab qiladi. Masalan:

Badiiy gimnastikada har bir buyum — halqa, to'p, arqon, lenta (tasma) — bilan ishlash o'ziga xos texnika va usullarni talab qiladi. Buyumlar bilan bajariladigan harakatlar sportchining

harakat estetikasini oshirish, koordinatsiya va jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega.

Halqa bilan dumaloq harakatlar, aylanishlar va sakrab o'tishlar sportchining egiluvchanligi va koordinatsiyasini yaxshilaydi. Bu harakatlar ketma-ket va bosqichma-bosqich o'rgatiladi, avval oddiy shaklda, keyin esa murakkablashtirilgan ko'rinishda bajariladi.

To'p bilan uloqtirish, tutib olish va yerda harakatlantirish harakatlari sportchining qo'l va ko'z koordinatsiyasini, aniq va tez javob berish qobiliyatini rivojlantiradi. To'p bilan ishlashda ham harakatlar ketma-ketlikda, oddiydan murakkabga o'tish prinsipi asosida o'rgatiladi.

Arqon bilan aylanma harakatlar va sakrashlar gimnastikaning muhim elementlaridan biri bo'lib, u sportchining chidamliligi va muvozanatini oshiradi. Arqon bilan kombinatsiyalangan harakatlar yuqori darajadagi texnika va aniqlik talab qiladi. Lenta (tasma) bilan yoysimon va spiral shakllar, aylanishlar esa harakatlarning nafisligi va ritmiga mosligini ko'rsatadi. Lenta bilan mashqlar sportchining ritmini ushlab turish va buyum bilan sinxron ishlash qobiliyatini oshiradi. Lentani yuqori va past trayektoriyalarda aylantirish, havoda turli tasvirli harakatlar bajarish mashg'ulotlarning asosiy qismidir.

Badiiy gimnastikada harakatlarni o'rganishda asosiy prinsip — har bir harakatni ketma-ket o'rgatishdir. Avval oddiy shaklda harakatlar bajariladi, keyinchalik murakkab ko'rinishga o'tish ta'minlanadi. Bu yondashuv sportchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligini samarali rivojlantirishga yordam beradi. Aylanma harakatlar — tanani aylantirish, burilishlar, joyida burama harakatlar — sportchining mushak kuchi, muvozanatni saqlash, koordinatsiya va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarini oshirishda muhim rol o'ynaydi.

Ushbu harakatlar har qanday buyum bilan kombinatsiyalab bajarilishi mumkin, bu esa mashg'ulotlarning xilma-xilligini ta'minlaydi.

Nazorat savollari:

1. Badiiy gimnastikada halqa bilan sakrashning asosiy texnik xususiyatlari qanday?
2. Arqon bilan ikki marta aylanib sakrashni bajarishda nimalarga e'tibor berish kerak?
3. Kombinatsiyalarni baholashda qaysi mezonlar asosiy hisoblanadi?
4. Xoreografik tayyorgarlikning badiiy gimnastika mashg'ulotlaridagi roli nimadan iborat?
5. Shpagat sakrash qanday texnik bosqichlarda o'rgatiladi?

4.2. Buyum bilan figurali harakatlarni o'rgatish usullari.

Tasma: (lentadan o'tish). Aylanma usul yordamida jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Tayanch iboralar: Buyum bilan ishlash texnikasi, figurali harakatlar, bosqichma-bosqich o'rgatish, ko'rgazmali namuna, takrorlash va takomillashtirish, individual yondashuv, ijtimoiy o'yinlar, vizualizatsiya usuli, lentadan o'tish texnikasi, lentani boshqarish, lentani aylantirish va yoyish

Reja:

1. Buyum bilan ishlash metodikasi
2. Figurali harakatlar va ularni o'rgatish usullari
3. Tasma bilan ishlash texnikasi
4. Aylanma usulda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish

Badiiy gimnastika va ritmik sport turlarida buyumlar-halqa, lenta, arqon va boshqa elementlar-sportchining harakatlarini yanada nozik, murakkab va artistik qilishda muhim ahamiyatga ega. Buyum bilan ishlash texnikani mukammallashtirish, harakatlarning ritmik va figurali jihatlarini rivojlantirishda zarur hisoblanadi.

Shu sababdan, buyum bilan figurali harakatlarni o'rgatish usullari sportchilarni yuqori darajadagi tayyorgarlikka yetkazishda muhim vosita hisoblanadi. Buyum bilan harakatlarni o'rgatishda eng samarali yondashuvlar qatoriga bosqichma-bosqich o'rgatish, ko'rgazmali namoyish, takrorlash va individual yondashuv kiradi. Sportchi dastlab buyumni boshqarish, unga e'tibor berishni o'rganadi, so'ngra asta-sekin harakatlarni murakkablashtirib, buyumni harakatlar bilan uyg'unlashtiradi.

Bu jarayonda murabbiy ko'rsatmalari, ijtimoiy o'yinlar va vizualizatsiya metodlari sportchining o'rganishini osonlashtiradi. Shu bilan birga, buyum bilan figurali harakatlarni o'rgatishda sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish va unga mos metodlarni qo'llash juda muhimdir.

Badiiy gimnastikaning eng nozik buyumlaridan biri-lenta (tasma). Lentadan o'tish usuli sportchining nafaqat texnik qobiliyatini, balki muvozanat, koordinatsiya va jismoniy sifatlarini ham rivojlantiradi. Lentani ushlab turish, aylantirish, yoyish va o'rash kabi harakatlar sportchining qo'l mushaklarini mustahkamlaydi, harakatlarning aniqligi va nazokatini oshiradi. Lentadan o'tishda sportchi o'z tanasining harakatlarini lentaning harakati bilan mukammal uyg'unlashtirishi, harakatlarni musiqaga moslab bajarishi lozim. Lentadan o'tish mashqlari nafaqat texnikani, balki artistik ifodani ham kuchaytiradi.

Aylanma usul esa jismoniy sifatlarni rivojlantirishda keng qo'llaniladigan samarali metod hisoblanadi. Bu usulda mashqlar aylana shaklida, ketma-ket va tizimli tarzda tashkil etiladi, bu esa

sportchining chidamliligi, kuchi, tezligi, egiluvchanligi va koordinatsiyasini kompleks ravishda rivojlantirish imkonini beradi. Aylanma usul sportchilarni jismoniy tayyorgarlikdan charchatmasdan, har bir mashqga diqqatni saqlab qolishga yordam beradi. Bu usul orqali sportchilar o'zining barcha asosiy jismoniy sifatlarini teng rivojlantirishlari mumkin.



2-rasm. Tasma bilan mashqlar

Badiiy gimnastika mashg'ulotlarida aylanma usul yordamida kuch mashqlari, tezlik va chidamlilikni oshirishga qaratilgan sakrashlar va yugurishlar, shuningdek, cho'zilish va egilish kabi egiluvchanlik mashqlari ham samarali tarzda bajariladi. Shu bilan birga, koordinatsiya va muvozanatni rivojlantirish uchun maxsus muvozanat mashqlari ham aylanma usulda amalga oshiriladi.

Umuman olganda, buyum bilan figurali harakatlarni o'rgatish, lentadan o'tish texnikasi va aylanma usul yordamida jismoniy sifatlarni rivojlantirish badiiy gimnastika mashg'ulotlarining asosiy tamoyillaridan biridir. Ushbu metodlar sportchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligini samarali

ravishda oshirishga xizmat qiladi va ularni musobaqalarga puxta tayyorlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida buyumlar bilan bajariladigan figurali harakatlar bolalar va o'quvchilarning harakat koordinatsiyasi, epchillik, muvozanat va fazoviy orientatsiyasini rivojlantirishda katta ahamiyatga ega.

Ushbu jarayonda tasma (lenta), arqon, halqa, to'p kabi sport anjomlari qo'llaniladi. Ayniqsa, tasma bilan bajariladigan mashqlar – ya'ni tasmadan o'tish, sakrab o'tish, egilib yoki emaklab o'tish, tasmadan yurib o'tish – figurali harakatlarni o'rgatishda samarali usullardan biri hisoblanadi.

Bu turdagi mashqlar orqali o'quvchilarda nafaqat harakat aniqligi, balki epchillik, egiluvchanlik va chidamlilik kabi muhim jismoniy sifatlar shakllanadi. Buyum bilan figurali harakatlarni o'rgatishda harakatlar tartibini bosqichma-bosqich tushuntirish, amaliy ko'rsatmalar berish va mustahkamlash ishlari muhim o'rin tutadi.

Bundan tashqari, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda aylanma usul (yoki stansiyalar usuli) keng qo'llaniladi. Bu usulda mashg'ulot maydonida bir nechta stansiyalar tashkil etiladi va har bir stansiyada alohida jismoniy sifatni rivojlantiruvchi mashq bajariladi. Masalan, birinchi stansiyada tasmadan sakrab o'tish orqali epchillik, ikkinchisida og'irlik bilan ishlash orqali kuch, uchinchisida qisqa masofaga yugurish orqali tezlik, to'rtinchisida cho'zilish mashqlari orqali egiluvchanlik rivojlantiriladi. Ishtirokchilar har bir stansiyada belgilangan mashqni bajarib, keyingi stansiyaga o'tib boradilar.

Bu metod nafaqat mashg'ulotni dinamik va qiziqarli qiladi, balki bir vaqtning o'zida bir nechta jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish imkonini beradi. Shuningdek, aylanma usul bolalarda vaqtni to'g'ri taqsimlash, o'z-o'zini baholash va jamoada ishlash ko'nikmalarini shakllantiradi.

Umuman olganda, buyum bilan figurali harakatlarni o'rgatish va aylanma usuldan foydalanish jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini oshiradi, bolalarning harakat madaniyati va sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishini kuchaytiradi.

Nazorat savollari:

1. Buyum bilan figurali harakatlarni o'rgatishning asosiy usullari nimalardan iborat?
2. Buyumlar bilan ishlashda bosqichma-bosqich o'rgatish usulining ahamiyati qanday?
3. Ko'rgazmali namuna usuli qanday amalga oshiriladi?
4. Lentadan o'tish texnikasining asosiy bosqichlari qanday?
5. Tasma yordamida harakatlarni bajarishda e'tibor qaratilishi kerak bo'lgan asosiy jihatlar nimalar?

4.3. Badiiy gimnastika bo'yicha sport mashg'ulotlarini davriylashtirish. O'quv davrlarining turli bosqichlarida haftalik sikllarda o'quv yuklamalarining mazmunini rejalashtirish.

Tayanch iboralar: mashg'ulotlarning samaradorligi, musobaqa oldi tayyorgarlik, kombinatsiyalar, bosqichma-bosqich yondashuv, sport formasini tiklash, yuklamalarning progressivligi, moslashtirilgan dastur.

Badiiy gimnastika sport turi o'zining murakkabligi, yuqori darajadagi artistik va texnik talablar bilan ajralib turadi. Ushbu sportda sportchilar nafaqat kuch va chidamlilikka, balki estetik va xoreografik ko'nikmalarga ham ega bo'lishlari zarur. Shu sababli, mashg'ulot jarayoni puxta rejalashtirilishi, sportchining jismoniy va ruhiy holatini hisobga olgan holda yuklamalarni bosqichma-

bosqich oshirib borish muhim ahamiyatga ega. Ana shunday yondashuv-davriylashtirish, ya'ni mashg'ulot yuklamalarini ma'lum davrlarga bo'lib, har bir bosqichning o'ziga xos vazifalarini belgilash orqali amalga oshiriladi.

Davriylashtirish tushunchasi va ahamiyati. Davriylashtirish-bu sport mashg'ulotlarini tashkil qilishda yuklamalarni tizimli tarzda o'zgartirib borish jarayoni bo'lib, u sportchining jismoniy va ruhiy holatini maksimal darajada saqlab qolgan holda, tayyorgarlik darajasini bosqichma-bosqich oshirishga qaratilgan.

Badiiy gimnastika sportida davriylashtirishning o'rni ayniqsa katta, chunki yuqori texnika va artistik ko'nikmalarni egallash bilan birga, charchoq va jarohatlardan himoyalaniish lozim.

Badiiy gimnastikada mashg'ulotlarni samarali tashkil etish uchun davriylashtirish — yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish va tiklanish jarayonlarini koordinatsiya — muhim tamoyillardan biridir. Davriylashtirishning asosiy tamoyillari quyidagilardan iborat: Yuklamalarning progressivligi: Mashg'ulotdagi jismoniy va texnik yuklamalar vaqt o'tishi bilan asta-sekin oshiriladi. Bu sportchining organizmi moslashishini ta'minlab, ortiqcha zo'riqlashlardan saqlaydi.

Yuklama va tiklanish muvozanati: Yuklamalarni oshirish bilan birga, sportchining kuchini tiklash uchun yetarli dam olish va tiklanish davrlari rejalashtiriladi. Bu muvozanat sportchining doimiy rivojlanishi va jarohatlardan himoya qilish uchun zarurdir.

Bosqichli o'quv jarayoni: Mashg'ulotlar tayyorlov, asosiy va yakuniy bosqichlarga bo'linadi. Har bosqichda yuklamalar, mashqlar turi va maqsadlar aniq belgilangan bo'ladi.

Individual yondashuv: Har bir sportchining yoshiga, malakasiga, sog'lig'iga va imkoniyatlariga mos tarzda mashg'ulotlar tuziladi. Bu yondashuv har bir sportchining maksimal salohiyatini ochishga xizmat qiladi.

O'quv bosqichlari va haftalik sikllar. Badiiy gimnastika sportchilari mashg'ulot jarayonida uch asosiy bosqichda ishlaydilar: tayyorlov, asosiy va yakuniy bosqichlar.

Har bir bosqichda haftalik sikllar o'quv yuklamalarini boshqarishda muhim ahamiyatga ega.

Tayyorlov bosqichida sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi oshiriladi va asosiy texnik harakatlar shakllantiriladi. Ushbu bosqichda haftalik mashg'ulotlarning hajmi o'rta, intensivligi esa o'rtacha bo'ladi.

Mashqlar kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsiyani rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, xoreografik tayyorgarlikka ham alohida e'tibor beriladi.

Asosiy bosqich. Bu bosqichda yuklamalar maksimal darajaga yetkaziladi. Haftalik sikl ichida sportchilar kuch, tezlik, chidamlilik mashqlari bilan birga murakkab texnik va artistik kombinatsiyalarni egallashadi. Mashg'ulotlarning intensivligi yuqori bo'lib, tiklanish kunlari haftalik siklda aniq belgilangan.

Yakuniy bosqich. Musobaqalarga tayyorgarlik boshlangan davr. Yuklamalar kamaytiriladi, tiklanish va ruhiy tayyorgarlikka ko'proq e'tibor qaratiladi. Haftalik siklda yengil texnik mashqlar, psixologik tayyorgarlik va tiklanish mashqlari kiritiladi.

Haftalik sikllarda o'quv yuklamalarining mazmuni

Haftalik sikl mashg'ulotlarning bir haftalik davrini tashkil etadi. Uning tuzilishi mashg'ulotlar samaradorligini belgilaydi.

Mashg'ulot turlari va ularning haftalik sikldagi o'rni:

Kuch mashqlari: Mushak kuchini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar. Haftada 2-3 marta kiritiladi.

Tezlik va chidamlilik mashqlari: Tezkorlik va chidamlilikni oshirishga mo'ljallangan mashqlar. Haftalik siklda o'rta darajada taqsimlanadi.

Texnik mashqlar: Harakatlarning texnik jihatlarini takomillashtirish uchun ishlatiladi. Haftada kamida 3-4 marta mashg'ulot o'tkaziladi.

Xoreografik va artistik mashqlar: Raqs va harakat uyg'unligini oshirish uchun mo'ljallangan. Haftalik siklda muntazam bajariladi.

Tiklanish va ruhiy tayyorgarlik: Mashg'ulotlar orasida dam olish, massaj, nafas olish mashqlari kiritiladi.

O'quv yuklamalarini individual moslashtirish.

Har bir sportchi uchun yuklamalar individual tarzda moslashtirilishi lozim. Yosh, tajriba, sog'liq va sportchining psixologik holati hisobga olinadi.

Masalan, yosh sportchilar uchun mashg'ulotlar hajmi va intensivligi pastroq bo'lishi kerak, kattaroq va yuqori malakali sportchilarda esa yuklamalar ortiriladi.

8-jadval

Haftalik mashg'ulotlar namunasi

Kun	Mashg'ulot turi	Yuklama darajasi	Maqsad
Dushanba	Kuch va texnik mashqlar	O'rta	Mushak kuchini rivojlantirish
Seshanba	Xoreografik va artistik mashqlar	Past	Harakat uyg'unligini oshirish
Chorshanba	Tezlik va chidamlilik	Yuqori	Tezlik va chidamlilikni oshirish
Payshanba	Texnik mashqlar	O'rta	Texnikani takomillashtirish
Juma	Yengil mashqlar va tiklanish	Past	Charchoqni kamaytirish
Shanba	Kombinatsiyalar takrorlash	O'rta	Kombinatsiyalarni mukammallashtirish
Yakshanba	Dam olish	Minimal	Tiklanish

O'quv mashg'ulotlarini davriylashtirishda qo'llaniladigan metodlar

Sportchilarning tayyorgarlik darajasini baholashda turli metod va vositalar qo'llaniladi. Bunga jismoniy ko'rsatkichlarni o'lchash, texnik harakatlar monitoringi, psixologik holatni tekshirish kiradi. Zamonaviy davriylashtirish jarayonida avtomatlashtirilgan boshqaruv tizimlari ham qo'llanilishi mumkin. Badiiy gimnastika sportchilari uchun mashg'ulotlarni davriylashtirish ular natijalarini oshirishda hal qiluvchi omildir. O'quv yuklamalarini haftalik sikllarda mazmunli va bosqichma-bosqich rejalashtirish, shuningdek, individual yondashuv samarali tayyorgarlikni ta'minlaydi va sportchining sog'ligini saqlashga yordam beradi. Shu bois, mashg'ulotlarni puxta rejalashtirish va muntazam nazorat qilish lozim.

Davriylashtirish sport mashg'ulotlarini tashkil qilishda yuklamalarni vaqti-vaqti bilan oshirish va kamaytirish tamoyiliga asoslanadi. Bu jarayon musobaqa mavsumi oldidan sportchining maksimal tayyorgarlikka erishishini ta'minlaydi. Quyidagi asosiy tamoyillar mavjud:

Mashg'ulot jarayonida yuklamalarning progressivligi — yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish — sportchining organizmi moslashuvi va kuchayishiga olib keladi. Bu tamoyil ortiqcha zo'riqishlardan himoya qiladi va jismoniy tayyorgarlikni samarali rivojlantirishga xizmat qiladi. Bundan tashqari, yuklama va tiklanish muvozanati ham muhimdir. Sportchi charchoqni to'liq tiklab olishi uchun yuklamalarni kamaytirish, dam olish va tiklanish davrlari rejalashtiriladi. Bu muvozanat mashg'ulotlarning samaradorligini oshiradi va jarohatlardan saqlaydi.

Mashg'ulotlar maqsad va vazifalariga qarab bosqichli o'quv jarayoniga bo'linadi. Odatda, tayyorlov, asosiy va yakuniy bosqichlar ajratiladi.

Har bir bosqichda yuklamalarning hajmi, intensivligi va mashqlar turi farqlanadi. Shuningdek, har bir sportchining imkoniyatlari va sog'liq holati hisobga olinadi — bu individualizatsiya tamoyili bo'lib, sportchining maksimal salohiyatini ochishga yordam beradi.

Mashg'ulotlarning bosqichlari va sikllari.

Badiiy gimnastika sportchilarining tayyorgarligi quyidagi bosqichlarga bo'linadi:

Badiiy gimnastikada mashg'ulot jarayoni uch asosiy bosqichga bo'linadi: tayyorlov, asosiy va yakuniy bosqichlar. Har bir bosqich sportchining jismoniy va texnik tayyorgarligini bosqichma-bosqich oshirishga qaratilgan bo'lib, haftalik, oylik va yillik sikllar orqali boshqariladi.

Tayyorlov bosqichida sportchi asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, shu bilan birga texnik va artistik tayyorgarlik bosqichi boshlanadi. Ushbu davrda mashg'ulotlarning intensivligi o'rta darajada bo'lib, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsiya kabi ko'nikmalar shakllantiriladi.

Asosiy bosqichda mashg'ulotlarning intensivligi oshadi, murakkab kombinatsiyalar va texnik elementlar o'rganiladi. Sportchi musobaqalarga tayyorgarlik ko'radi, texnika va ijro mahoratini yanada takomillashtiradi.

Yakuniy bosqich musobaqaga yaqinlashganda yuklamalarning o'zgarishini, tiklanish davrlarini va maksimal tayyorgarlikni o'z ichiga oladi. Bu bosqichda sportchining kuchi va imkoniyatlari maksimal darajada oshiriladi hamda ortiqcha charchoq va jarohatlardan saqlanishga e'tibor qaratiladi.

Har bir bosqichning samarali boshqarilishi sportchining rivojlanishida va yuqori natijalarga erishishda muhim ahamiyatga ega.

O'quv yuklamalari va ularni rejalashtirish mezonlari

O'quv yuklamalari sportchining tana va ruhiy holatini hisobga olgan holda belgilanadi. Yuklamaning asosiy ko'rsatkichlari:

Jismoniy yuklama: Mashqlar intensivligi, og'irligi, davomiyligi va soni.

Psixologik yuklama: Stress darajasi, diqqat talab qilinishi.

Texnik yuklama: Murakkablik darajasi, yangi kombinatsiyalarni o'rganish.

Yuklamalarni rejalashtirishda sportchilarning yoshiga, malakasiga va sog'liq holatiga e'tibor qaratiladi.

3. O'quv davrlarining turli bosqichlarida haftalik sikllarda o'quv yuklamalarining mazmunini rejalashtirish

3.1 Tayyorlov bosqichi (bazaviy o'quv davri)

Bu bosqichda asosiy maqsad sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, texnik ko'nikmalarni mustahkamlashdir. Haftalik sikl tarkibida:

Jismoniy mashqlar: Kuch, chidamlilik, egiluvchanlik mashqlari.

Texnik mashqlar: Asosiy harakatlar va kombinatsiyalarni o'rganish.

Xoreografik tayyorgarlik: Harakatlarning artistik tomoni rivojlantiriladi.

Tiklanish va massaj: Charchoqni kamaytirish uchun muhim.

Mashg'ulotlar hajmi o'rtacha, intensivligi esa pastdan o'rta darajagacha bo'ladi.

3.2 Asosiy bosqich. Ushbu davrda sportchi yuklamalarni oshiradi, murakkab kombinatsiyalarni o'rganadi. Haftalik sikl quyidagicha tashkil etiladi:

Kuch va tezlik mashqlari: Tezlikni oshirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar.

Murakkab texnik kombinatsiyalar: To'liq dastur bo'yicha mashg'ulotlar.

Raqis va artistik elementlar: Harakatlarning uyg'unligi, musiqaga moslashuvi.

Tiklanish davrlari: Haftalik siklda tiklanish kunlari kiritiladi.

3.3 Yakuniy bosqich. Musobaqalar oldidan yuklamalar kamaytiriladi, tiklanish jarayoni kuchaytiriladi. Haftalik siklda:

Yengil texnik mashqlar

Ruhiiy tayyorgarlik va konsentratsiya

Massaj va tiklanish usullari

Strategik mashg'ulotlar: Musobaqaga tayyorlanish.

4. Badiiy gimnastika sportchilarining o'quv yuklamalarini moslashtirish va individual yondashuv

4.1 Yosh va malakaga qarab yuklamalarni belgilash

Har bir yosh guruhidagi sportchilar uchun yuklamalar farq qiladi. Yosh bolalar uchun yuklamalar yumshoq, qisqa davom etadigan mashqlardan iborat bo'lsa, kattalar va yuqori malakali sportchilar uchun murakkab va intensiv mashqlar mo'ljallangan.

4.2 Jismoniy va psixologik holatni hisobga olish

Sportchining sog'ligi, ruhiy holati, charchoq darajasi doimiy nazorat qilinib boriladi. Zarurat bo'lsa, yuklamalar kamaytiriladi yoki tiklanish muddatlari uzaytiriladi.

4.3 Yaroqlilik va tiklanish davrlari

Tiklanish davri-bu jismoniy va ruhiy kuchlarni tiklash uchun zarur bo'lgan vaqt. Mashg'ulot rejalarida tiklanish kunlari va yengil mashqlar kiritiladi.

Har bir sportchi uchun yuklamalar individual tarzda moslashtirilishi lozim. Yosh, tajriba, sog'liq va sportchining psixologik holati hisobga olinadi. Masalan, yosh sportchilar uchun mashg'ulotlar hajmi va intensivligi pastroq bo'lishi kerak, kattaroq va yuqori malakali sportchilarda esa yuklamalar ortiriladi.

**Amaliy tavsiyalar va davriylashtirish bo'yicha namunaviy
rejalar**

Haftalik mashg'ulotlar namunasi

Kun	Mashg'ulot turi	Yuklama darajasi	Izoh
Dushanba	Kuch mashqlari, texnika	O'rta	Asosiy harakatlar va kombinatsiyalar
Seshanba	Xoreografiya, artistik elementlar	O'rta-past	Musiqaga moslashuv va koordinatsiya
Chorshanba	Tezlik va chidamlilik mashqlari	Yuqori	Sakrashlar, yugurish, tezlik mashqlari
Payshanba	Texnik mashqlar, buyum bilan ish	O'rta	Buyum bilan kombinatsiyalar
Juma	Yengil tiklanish, massaj	Past	Tiklanish va ruh

Har bir sportchi uchun yuklamalar individual tarzda moslashtirilishi lozim. Yosh, tajriba, sog'liq va sportchining psixologik holati hisobga olinadi. Masalan, yosh sportchilar uchun mashg'ulotlar hajmi va intensivligi pastroq bo'lishi kerak, kattaroq va yuqori malakali sportchilarda esa yuklamalar ortiriladi.

O'quv mashg'ulotlarini davriylashtirishda qo'llaniladigan metodlar

Sportchilarning tayyorgarlik darajasini baholashda turli metod va vositalar qo'llaniladi. Bunga jismoniy ko'rsatkichlarni o'lchash, texnik harakatlar monitoringi, psixologik holatni tekshirish kiradi. Zamonaviy davriylashtirish jarayonida avtomatlashtirilgan boshqaruv tizimlari ham qo'llanilishi mumkin.

Badiiy gimnastika sportchilari uchun mashg'ulotlarni davriylashtirish ular natijalarini oshirishda hal qiluvchi omildir.

O'quv yuklamalarini haftalik sikllarda mazmunli va bosqichma-bosqich rejalashtirish, shuningdek, individual yondashuv samarali tayyorgarlikni ta'minlaydi va sportchining sog'ligini saqlashga yordam beradi. Shu bois, mashg'ulotlarni puxta rejalashtirish va muntazam nazorat qilish lozim.

Nazorat savollari:

1. Badiiy gimnastikada mashg'ulotlarni davriylashtirishning asosiy tamoyillari nimalardan iborat?
2. O'quv yuklamalarini haftalik sikllarda rejalashtirish jarayonida qanday mashg'ulot turlari va ularning vazifalari hisobga olinadi?
3. Sportchilarning yosh va malaka darajasiga qarab o'quv yuklamalarini qanday moslashtirish kerak?
4. Mashg'ulotlarning tayyorlov, asosiy va yakuniy bosqichlarida o'quv yuklamalarining o'ziga xos xususiyatlari qanday farq qiladi?

4.4. Yillik o'quv siklida o'quv mashg'ulot jarayonini rejalashtirishni tashkil etish. Birinchi va ikkinchi o'quv yilidagi sportchilar bilan o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish. To'p bilan maxsus tayyorgarlik mashqlari. Gimnastikachilar bilan mashg'ulot jarayonini tashkil etish xususiyatlari.

Tayanch iboralar: o'quv mashg'ulot jarayoni, rejalashtirish, tashkil etish, tayyorlov bosqichi, musobaqaga tayyorgarlik bosqichi, tiklanish bosqichi, birinchi o'quv yili, ikkinchi o'quv yili, yoshga xos xususiyatlar, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, motivatsiya, qiziqish, to'p bilan maxsus tayyorgarlik.

Yillik o'quv sikli sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini bosqichma-bosqich oshirishga qaratilgan rejalashtirilgan jarayon hisoblanadi.

U o'quv mashg'ulotlarini maqsadga muvofiq, tizimli ravishda tashkil etishni ta'minlaydi. Yillik sikl odatda tayyorlov, musobaqaga tayyorgarlik va tiklanish bosqichlaridan iborat bo'lib, har bir bosqichda mashg'ulotlarning intensivligi va turi o'zgarib boradi.

Bir va ikkinchi o'quv yilidagi sportchilar bilan ishlashda yoshga xos xususiyatlar hisobga olinadi. Yosh sportchilar uchun mashg'ulotlar o'yin shaklida, texnikani sekin-asta o'rgatish va umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi lozim. Bu bosqichda sportchilarning qiziqishini uyg'otish va doimiy faoliyatga jalb qilish muhim.

Tennis sportida maxsus tayyorgarlik mashqlari, ayniqsa to'p bilan bajariladigan mashqlar, sportchining refleksini, koordinatsiyasini va to'pni nazorat qilish qobiliyatini oshirishga xizmat qiladi. Ushbu mashqlar tezkorlik va aniq harakatlarni shakllantirishga yordam beradi.

Gimnastikachilar bilan mashg'ulot jarayonini tashkil etishda esa xavfsizlik, bosqichma-bosqich yondashuv va individual imkoniyatlarga e'tibor qaratiladi. Mashg'ulotlar egiluvchanlik, kuch, muvozanat va texnikani rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, har bir gimnastikachining rivojlanishiga moslashtiriladi.

Shunday qilib, yillik o'quv siklida mashg'ulotlarni rejalashtirish va sportchilar bilan samarali ishlash ularning natijadorligini oshirish va sog'lom rivojlanishini ta'minlashda muhim omildir.

Badiiy gimnastika-bu nafislik, musiqiylik va yuqori texnik tayyorgarlikni o'zida mujassam etgan sport turi bo'lib, sportchilarning har tomonlama rivojlanishini ta'minlash uchun puxta mashg'ulot tizimini talab qiladi. Bu tizimning yuragi yillik o'quv siklidir. Yillik mashg'ulot siklini rejalashtirish va unga rioya qilish sportchilarning muvaffaqiyatli tayyorgarligi, sog'ligi va barqaror rivojlanishining kafolati hisoblanadi.

Ayniqsa, 1–2-o‘quv yili sportchilari bilan ishlashda yondashuv juda ehtiyotkorlik va pedagogik noziklikni talab etadi. Bunday sportchilarga jismoniy tayyorgarlikni berish bilan birga, ularning badiiy tasavvuri, sahna madaniyati, fe‘l-atvori va shaxsiy qiziqishlari bilan uyg‘un ishlash zarur.

Yillik o‘quv siklining asosiy bosqichlari

Yillik mashg‘ulot rejasi to‘rt asosiy bosqichdan iborat:

1. Tayyorlov bosqichi (3–4 oy).

Bu bosqichda sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi mustahkamlanadi. Ular cho‘zilish, egilish, sakrash, nafas olish texnikasi kabi asosiy elementlarni o‘zlashtiradilar. Harakatlar yengil, ammo takroriy bo‘ladi. Dastlabki bosqichda bolalarning sportga qiziqishini uyg‘otish asosiy maqsad hisoblanadi.

2. Asosiy bosqich (5–6 oy).

Ushbu bosqichda sportchilarga texnik harakatlar va buyum bilan ishlash elementlari (halqa, lenta, to‘p, arqon) o‘rgatiladi. Raqs harakatlari, musiqiy ritmni his qilish, kombinatsiyalarni tuzish va estetik ifoda rivojlantiriladi. Sportchining psixologik barqarorligi va sahnadagi o‘zini tutish ko‘nikmalari shakllantiriladi.

3. Musobaqa davri (2–3 oy).

Sportchilarning tayyorlangan dasturlarini baholash, ko‘rgazmali chiqishlar tashkil etish, murabbiylar tomonidan xatoliklarni aniqlab, ularni tuzatish ishlari olib boriladi. Musobaqa sharoitida o‘zini tutish, hayajonni boshqarish, intizom, e‘tibor, irodani namoyon etish bu bosqichning pedagogik vazifalari sirasiga kiradi.

4. Tiklanish bosqichi (1–2 oy).

Yuqori yuklamalardan so‘ng sportchilarni emotsional va jismoniy tiklash muhim. Bu bosqichda suzish, yurish, yengil yugurish, raqs va o‘yinlar orqali holat barqarorlashtiriladi.

Murabbiy sportchilarning ruhiy holatini nazorat qilib, yangi o'quv yili uchun dastlabki tayyorgarlikni boshlaydi.

Boshlang'ich bosqichdagi sportchilar bilan ishlash

Birinchi va ikkinchi o'quv yilida bo'lgan sportchilar bilan ishlashda mashg'ulotlar ko'proq o'yin asosida olib boriladi. Ushbu yoshdagi sportchilar bilan ishlashda pedagog o'z rolini faqat o'qituvchi sifatida emas, balki tarbiyachi, psixolog, motivator sifatida ham namoyon etishi kerak. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida boshlang'ich yoshdagi bolalar uchun yillik o'quv siklini samarali rejalashtirish muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulotlarda asosiy yo'nalishlar sifatida buyumsiz mashqlar, buyum bilan mashqlar, xoreografik tayyorgarlik va o'yinlar alohida o'rin tutadi.

Buyumsiz mashqlar-yurish, sakrash, egilish kabi oddiy harakatlarni o'z ichiga oladi, ular ko'pincha musiqa bilan uyg'unlashtiriladi va bolalarning harakatga egiluvchanligini oshiradi. Buyum bilan mashqlar esa halqa va to'p kabi vositalardan foydalanishni o'z ichiga oladi. Bu mashqlarda oddiy aylantirish, ushlash va yerga urib ushlash kabi harakatlar amalga oshiriladi, bu esa bolalarning qo'l va ko'z koordinatsiyasini yaxshilashga xizmat qiladi.

Xoreografik tayyorgarlik esa asosiy qadamlardan boshlab, musiqaga sinxron yurish, qo'l harakatlari va boshlang'ich raqs elementlarini o'rgatishni nazarda tutadi. Bular bolaning ritm sezgisini rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek, maktabgacha va boshlang'ich yoshdagi bolalar uchun maxsus moslashtirilgan koordinatsion o'yinlar, sport estafetalar va musiqali harakatli o'yinlar mashg'ulot jarayoniga kiritiladi, bu bolalarning qiziqishini oshirib, jismoniy faolligini ta'minlaydi.

Maxsus e'tibor to'p bilan mashg'ulotlarga qaratiladi. To'p kichik va yengil bo'lib, ayniqsa boshlang'ich sportchilar uchun

juda mos keladi. U ko'z va qo'l koordinatsiyasini rivojlantiradi, reaksiya tezligini oshiradi hamda e'tibor va muvofiqlikni mustahkamlaydi. To'p bilan bajariladigan mashqlar orasida to'pni chap va o'ng qo'l bilan navbat bilan otib ushlash, to'pni yerga sakratib ushlash, yurish paytida to'pni boshqarish, juftlikda to'pni otib olish va harakat davomida to'pni egilgan holda ushlash kabi mashqlar bor. Bu mashqlar o'yin shaklida tashkil etilib, bolalarda ijobiy hissiyotlar uyg'otadi va mashg'ulotlarni yanada samarali qiladi.

Shu tariqa, yillik o'quv siklida bolalar uchun jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini mazkur asosiy yo'nalishlar asosida rejalashtirish va tashkil etish ularning jismoniy rivojlanishini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Mashg'ulot jarayonining metodik xususiyatlari

1. Harakatga musiqiy yondashuv:

Mashg'ulotlar musiqa yordamida olib borilganda, sportchilar musiqaga qarab harakat qilish, ritmni his qilish, artistik ifodani rivojlantirish imkoniyatiga ega bo'ladi.

2. Estetik ifoda va mimika:

Sportchilar harakat paytida mimika, holat, tana go'zalligi orqali o'z hissiyotini ifodalashga o'rganadi. Bu san'at bilan sportning uyg'unlashgan jihati hisoblanadi.

3. Raqs va xoreografiya:

Har bir mashg'ulot darsida qisqa raqs elementlari, sahna madaniyatiga doir topshiriqlar, holatni ushlab turish, sahnada o'zini tutish o'rgatiladi.

4. Nazorat va baholash:

Yil davomida sportchilarning yutuqlari doimiy monitoring qilib boriladi. O'quv kundaligi yuritiladi, bosqich yakunida baholash mashg'ulotlari orqali natijalar aniqlanadi.



3-rasm. To'p bilan mashqlar

Badiiy gimnastika — bu sport san'ati bo'lib, unda musiqiy ritmga mos holda bajariladigan harakatlar orqali sportchining texnikasi, ijodiy ifodasi va estetik qobiliyati namoyon bo'ladi. Ushbu sport turi mashqlarni beshta asosiy predmet bilan bajarishni o'z ichiga oladi: **lenta, halqa, to'p, tayoqcha va obru**. Bugungi ma'ruzada **to'p bilan mashqlar** haqida so'z yuritamiz.

2. To'p bilan mashqlarning umumiy tavsifi

To'p — badiiy gimnastikada ishlatiladigan eng asosiy predmetlardan biridir.

U sportchidan yuqori darajadagi koordinatsiya, egiluvchanlik, silliq harakatlar va musiqaga uyg'un ijro talab etadi. To'p bilan bajariladigan mashqlar ko'p hollarda egiluvchanlik va yumshoqlikni ta'minlovchi harakatlar bilan uyg'unlashadi.

To'pning texnik tavsifi:

Materiali: elastik kauchuk yoki kauchuksimon sun'iy material;

Og'irligi: kamida 400 gramm;

Diametri: 18-20 sm;

Rang: ochiq va jozibador bo'lishi lozim (shaxsiy didga bog'liq).

3. To'p bilan bajariladigan asosiy texnik elementlar

To'p bilan mashqlar quyidagi asosiy harakatlarni o'z ichiga oladi:

Siljitish (yuqoridan pastga, yonlama): To'p tana bo'ylab yoki yer yuzasida silliq harakatlantiriladi. Bu mashq harakat silliqligini ko'rsatadi.

Oshirish va tutish (tashlash va ushlab): To'p havoga tashlanadi va muvozanat buzilmagan holda qayta ushlanadi. Bu mashq fazoda yo'nalishni aniqlash, reaksiyani kuchaytirish uchun xizmat qiladi.

Tiqillatish (urish): To'p polga yoki tananing turli qismlariga (oyoq, qo'l, yelka) urib qaytariladi.

Yuqoriga aylantirish (roll-over): To'p kaftda yoki qo'l bo'ylab aylantiriladi. Bunda harakatlar muvozanatda va nazorat ostida bo'lishi muhim.

Yerda aylantirish (roll on floor): To'p pol yuzasida aylantiriladi, ularni to'xtatish yoki yo'naltirish elementlari bajariladi.

Tanani aylantirish bilan birga ishlash: Sportchi to'pni bosh yoki boshqa tana qismida muvozanatda ushlab turgan holatda burilish yoki aylanish harakatlarini bajaradi.

4. Mashqlarning baholash mezonlari

To'p bilan mashqlar FIG (Xalqaro gimnastika federatsiyasi) tomonidan belgilanadigan quyidagi mezonlar asosida baholanadi:

Texnik bajarilish sifati: to'p bilan harakatlar aniq, uzluksiz, silliq va muvofiqlashtirilgan bo'lishi kerak.

Ijodiylik: harakatlar o'ziga xos, yangicha va musiqaga mos bo'lishi.

Komplekslik: mashqlarda turli darajadagi murakkab elementlar va ularning kombinatsiyalari mavjudligi.

Xatoliklar yo'qligi: to'pni tushirib yuborish, muvozanatni yo'qotish, harakatlarning keskinligi – jarima ballariga olib keladi.

5. Sportchining jismoniy tayyorgarligi

To'p bilan ishlash sportchidan quyidagi jismoniy sifatlarni talab qiladi:

Egiluvchanlik va plastiklik;

Koordinatsiya va muvozanat;

Kuchsizlik emas, balki mushaklar nazorati (muscle control);

Tezkorlik va reaksiya;

Estetik harakatlar ifodasi.

6. Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan metodik yondashuvlar

Dastlabki bosqichda elementlarni alohida mashq qilish;

Harakatlarni sekin tempda, keyin esa musiqali ritmda bajarish;

Harakatlar o'rtasida silliq o'tishlarni mashq qilish;

Tashlash va tutish texnikasini xavfsiz sharoitda ishlab chiqish;

Ko'z bilan to'pni kuzatish, diqqatni jamlash ustida ishlash;

Videoanalizlar orqali xatoliklarni aniqlab, to'g'rilash.

7. Amaliy ahamiyati

To'p bilan bajariladigan mashqlar sportchining umumiy rivojlanishiga, ayniqsa koordinatsiya, ritm, aniqlik, nafasat va musiqiylikni shakllantirishda katta rol o'ynaydi. Shu bilan birga, bu mashqlar orqali sportchining ijodkorlik salohiyati va o'ziga xos ifoda uslubi shakllanadi.

Yillik o'quv sikl asosida rejalashtirilgan badiiy gimnastika mashg'ulotlari-bu sportchining sog'lom, barqaror va bosqichma-bosqich rivojlanishini ta'minlaydigan muhim pedagogik jarayondir. Boshlang'ich bosqichdagi sportchilar bilan olib boriladigan o'yinli, musiqali, estetik va texnik mashg'ulotlar ularning iqtidorini yuzaga chiqarish, sportga mehr uyg'otish va kelgusidagi yutuqlarga zamin yaratishda beqiyos ahamiyatga ega.

To'p kabi oddiy, lekin samarali vositalar yordamida harakatlar aniqligi, koordinatsiya va psixomotor rivoj kuchaytiriladi. Bularning barchasi badiiy gimnastika bo'yicha ilg'or tayyorgarlik tizimini shakllantiradi.

Nazorat savollari:

1. Yillik o'quv siklining asosiy bosqichlari qanday va har bir bosqichda qanday mashg'ulotlar amalga oshiriladi?
2. Birinchi va ikkinchi o'quv yilidagi sportchilar bilan o'quv mashg'ulotlarini tashkil etishda qanday yoshga xos xususiyatlar hisobga olinadi?
3. To'p bilan maxsus tayyorgarlik mashqlarining maqsadi va ularning asosiy turlari nimalardan iborat?
4. Tennis sportida sportchining refleks va koordinatsiyasini oshirish uchun qanday mashqlar tavsiya etiladi?
5. Gimnastikachilar bilan mashg'ulot jarayonini tashkil etishda qanday xavfsizlik choralari ko'rilishi kerak?
6. Gimnastikada individual yondashuv nima uchun muhim va u qanday amalga oshiriladi?

V-BOB. GIMNASTIKADA O'QUV-MASHG'ULOTLARNI REJALASHTIRISH VA BAYRAMLARGA TAYYORLASH

**5.1. Koordinatsiya qobiliyatlari va koordinatsion
harakatchanlikni rivojlantirish bo'yicha nazorat testlarini
o'tkazish. Raqs elementlari. Cho'qmor: tana bo'ylab aylanish.
O'quv-mashq guruhi gimnastikachilari uchun akrobatika
mashg'ulotlari majmualari. To'pi bilan maxsus tayyorgarlik
mashqlari.**

Sportchilarning koordinatsiya qobiliyatlari va koordinatsion harakatchanligi ularning sportdagi muvaffaqiyati uchun juda muhim omillardan biridir. Bu qobiliyatlar murakkab harakatlarni aniq va samarali bajarishga, tez va o'z vaqtida javob qaytarishga imkon beradi. Shu sababli, ularni rivojlantirish va muntazam nazorat qilish jismoniy tayyorgarlikning ajralmas qismidir.

Koordinatsiya qobiliyatlari va koordinatsion harakatchanlikni rivojlantirish bo'yicha nazorat testlari Koordinatsiya va koordinatsiyani baholash uchun maxsus nazorat testlari qo'llaniladi. Bu testlar sportchining harakatlarni aniq va sinxron bajarish qobiliyatini, tezlik va aniqlikni o'lchashga xizmat qiladi. Masalan, to'pni ushlash va tashlash, murakkab kombinatsiyalarni bajarish, sinxron yurish yoki sakrash kabi testlar mavjud. Test natijalari asosida murabbiylar mashg'ulot jarayonini moslashtirib, sportchining zaif tomonlarini kuchaytirishga yo'naltirilgan ish olib boradilar. Raqs elementlari Raqs elementlari sportchilarning koordinatsiyasi, muvozanati va ritm sezgisini rivojlantirishda muhim o'rin tutadi.

Raqs mashqlari nafaqat tana harakatlarini uyg'unlashtirishga, balki sportchilarning ijodiy fikrlash qobiliyatini oshirishga ham yordam beradi. Mashg'ulotlarda asosiy qadamlardan boshlab, musiqaga sinxron yurish, qo'l

harakatlari va boshlang'ich raqs elementlari o'rgatiladi. Bu jarayon yosh sportchilarda motivatsiya va o'ziga ishonchni oshiradi.

Cho'qmor: tana bo'ylab aylanish

Cho'qmor bilan bajariladigan tana bo'ylab aylanish harakatlari sportchilarning kuchi, muvozanati va elastikligini oshirishga qaratilgan. Ushbu mashqlar mushaklarning sinxron ishlashini ta'minlaydi va markaziy mushaklar guruhini mustahkamlaydi. Cho'qmor aylanishlari gimnastikachilar uchun muhim texnik elementlardan biri hisoblanadi va ular xavfsizlik qoidalariga rioya qilgan holda bosqichma-bosqich o'rgatiladi.

Akrobatika mashg'ulotlari majmualari gimnastikachilarning kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va texnik ko'nikmalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan. Majmualar piruetlar, tumbling elementlari, cho'qmor aylanishlari kabi murakkab harakatlarni o'z ichiga oladi. Shu bilan birga, mushaklarni mustahkamlash uchun maxsus kuch mashqlari ham qo'shiladi. Mashg'ulotlar xavfsizlik tamoyillariga qat'iy amal qilingan holda, individual ehtiyojlar va sportchining tayyorgarlik darajasiga moslashtiriladi.

To'pi bilan maxsus tayyorgarlik mashqlari

To'p sportchilarning ko'z va qo'l koordinatsiyasini rivojlantirish uchun juda samarali vositadir. Maxsus mashqlarda to'pni har ikki qo'l bilan ushlab, sakratish, harakat davomida boshqarish, juftlikda to'pni otib olish kabi ko'nikmalar o'rgatiladi. Mashqlar o'yin shaklida tashkil etilib, sportchilarni rag'batlantiradi va ularning koordinatsiya qobiliyatlarini oshiradi. To'p bilan bajariladigan mashqlar ayniqsa boshlang'ich yoshdagi sportchilar uchun qiziqarli va foydali hisoblanadi.

Koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirish, raqs elementlari, cho'qmor aylanishlari, akrobatika majmualari va to'p bilan

1201

mashqlar birgalikda sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega.

Shu sababli, ushbu mashqlarni tizimli ravishda rejalashtirish va o'tkazish sportchilarning yuqori natijalarga erishishida muhim omildir.

Sportchilarning muvaffaqiyati ko'p jihatdan ularning koordinatsiya qobiliyati va koordinatsion harakatchanligiga bog'liq. Bu ko'nikmalar sportchining murakkab texnik harakatlarni aniq, tez va xavfsiz bajarishini ta'minlaydi. Shu bois, koordinatsiya va koordinatsion harakatchanlikni rivojlantirish uchun maxsus nazorat testlari o'tkaziladi.

Koordinatsiya va koordinatsiya bo'yicha nazorat testlari

Nazorat testlari sportchining harakatlarni bajarishdagi aniqligi, muvofiqligi va tezligini baholashga yordam beradi. Testlar orasida ko'z va qo'l koordinatsiyasini sinash uchun to'p bilan ushlash va tashlash, tezlik va muvozanatni aniqlash uchun turli sakrash va yurish mashqlari mavjud. Bu testlar natijalari asosida murabbiylar mashg'ulot rejalarini tuzadi, zaif tomonlarni aniqlaydi va ularni mustahkamlashga yo'naltirilgan mashg'ulotlar olib boradi.

Raqs elementlarining roli.

Raqs elementlari sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini oshirishda muhim vositadir. Raqs mashqlari yordamida tana harakatlari sinxronlashadi, ritm va muvozanat yaxshilanadi, ijodiy fikrlash va o'zini ifoda etish qobiliyati rivojlanadi. Yosh sportchilar uchun raqs elementlari o'quv jarayonini qiziqarli va samarali qiladi.

Cho'qmor bilan tana bo'ylab aylanish.

Cho'qmor ustida tana bo'ylab aylanish mashqlari mushaklarning kuchi va elastikligini oshirish, tana muvozanatini mustahkamlash, shuningdek markaziy mushak tizimini rivojlantirish uchun muhimdir.

Bu harakatlar mushaklarning sinxron ishlashini ta'minlaydi va murakkab akrobatik harakatlarni bajarishga tayyorlaydi. Mashqlar xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilgan holda, bosqichma-bosqich o'rgatiladi.

Gimnastikachilar uchun akrobatika mashg'ulotlari majmualari. Akrobatika mashg'ulotlari majmualari kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va texnikani rivojlantirishga qaratilgan murakkab mashqlar to'plamidan iborat. Ushbu majmualar tumbling, piruetlar, cho'qmor aylanishlari va kuch mashqlarini o'z ichiga oladi. Mashg'ulotlar individual ehtiyojlar va xavfsizlik talablariga muvofiq rejalashtiriladi.

To'pi bilan maxsus tayyorgarlik mashqlari. To'p sportchilarning ko'z va qo'l koordinatsiyasini, reaksiyalar tezligini, diqqatni jamlash va harakatlarning muvofiqligini rivojlantirishga xizmat qiladi. Mashqlar o'yin shaklida tashkil etilib, sportchilarda qiziqish va rag'batni oshiradi. To'p bilan bajariladigan mashqlar ayniqsa boshlang'ich yoshdagi sportchilar uchun samarali hisoblanadi.

Ushbu barcha yo'nalishlar sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligini oshirishga qaratilgan bo'lib, ularni tizimli va rejalashtirilgan tarzda o'quv-mashg'ulot jarayoniga kiritish sportdagi muvaffaqiyatlarni ta'minlaydi. Nazorat testlari yordamida sportchining holati baholanadi va mashg'ulotlar samaradorligi oshiriladi.

Koordinatsiya va koordinatsion harakatchanlik nazorat testlari sportchilarning harakatlarni sinxronlashtirish va muvofiqligini baholash uchun o'tkaziladi.

Ushbu testlar sportchining koordinatsion qobiliyatlarini aniqlashda muhim ahamiyatga ega bo'lib, ularning natijalari mashg'ulotlarni samarali rejalashtirishda qo'llaniladi.

10-jadval

Koordinatsiya va koordinatsion harakatchanlik nazorat testlari

Mavzu	Mazmuni	Ahmiyati	Mashqlar / Testlar
Koordinatsiya va koordinatsion harakatchanlik nazorat testlari	Sportchining harakatlarni sinxronlashtirish, aniqlik va tezlikni baholash uchun o'tkaziladigan testlar. Ko'z-qo'l koordinatsiyasi, muvozanat, tezlik va murakkab harakatlarni bajarish qobiliyatini aniqlaydi.	Mashg'ulot jarayonini individualizatsiya qilish va rivojlanishni nazorat qilish uchun muhim.	To'p bilan ushlash, sakrash testlari, muvozanatni baholash, murakkab kombinatsiyalarni bajarish.
Raqs elementlari	Tana harakatlarini ritm va musiqaga moslashtirish, muvozanat va koordinatsiyani oshirishga qaratilgan mashqlar.	Sportchilarning ijodiy fikrlashini rivojlantirish, mashg'ulotlarni qiziqarli qilish.	Musiqaga sinxron yurish, qo'l harakatlari, boshlang'ich raqs elementlari.
Cho'qmor: tana bo'ylab aylanish	Mushaklar kuchi, elastiklik va muvozanatni	Markaziy mushaklarni mustahkamlash	Cho'qmor aylanishlari, muvozanat

Mavzu	Mazmuni	Ahmiyati	Mashqlar / Testlar
	oshirish uchun cho'qmor ustida bajariladigan aylanish harakatlari.	va akrobatik texnikani rivojlantirish.	mashqlari, koordinatsiyani oshiruvchi mashqlar.
Akrobatika mashg'ulotlari majmualari	Kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va texnikani rivojlantirishga qaratilgan murakkab mashqlar to'plami. Tumbling, piruetlar, cho'qmor aylanishlari.	Sportchining umumiy tayyorgarligini oshirish, jarohatlardan himoya qilish.	Tumbling, piruet, kuch mashqlari, egiluvchanlik mashqlari.
To'pi bilan maxsus tayyorgarlik mashqlari	Ko'z va qo'l koordinatsiyasi, reaksiyalar tezligi va diqqatni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar. O'yin shaklida tashkil etiladi.	Yosh sportchilarni qiziqtirish, koordinatsiyani samarali rivojlantirish.	To'pni ushlash, sakratish, harakatda boshqarish, juftlikda to'pni otib olish.

Raqs elementlari esa sportchilarning ritm his qilish va tana harakatlarini uyg'unlashtirish ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Raqs mashqlari harakatlarning egiluvchanligi va muvozanatni oshirish bilan birga, o'quv jarayonini yanada qiziqarli va samarali qiladi.



4-rasm. Cho'qmor bilan mashqlar.

Cho'qmor ustida tana bo'ylab aylanish mashqlari mushaklarning kuchi va elastikligini oshirishga qaratilgan bo'lib, ular sportchilarning markaziy mushak tizimini mustahkamlashga yordam beradi. Bu harakatlar akrobatik elementlarni bajarishga tayyorgarlikni kuchaytiradi. Akrobatika mashg'ulotlari majmualari esa kuch, chidamlilik va texnikani rivojlantirishga qaratilgan murakkab va tizimli mashqlarni o'z ichiga oladi. Ushbu majmualar sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish va akrobatik ko'nikmalarini mustahkamlash uchun mo'ljallangan.

Badiiy gimnastika – sport san'ati va jismoniy tayyorgarlikni uyg'unlashtirgan sport turi bo'lib, unda sportchilar musiqiy ritm asosida harakatlar bajaradilar. Bu sport turida harakatlar estetik go'zallik, texnik murakkablik va individual ifoda bilan ajralib turadi. Badiiy gimnastikada sportchilar besh asosiy predmet bilan mashqlar bajaradilar: **halqa, lenta, to'p, cho'qmor (tayoqcha) va obru.**

Ushbu matnda **to'p** va **cho'qmor** bilan mashqlarning texnik, pedagogik va amaliy jihatlari yoritiladi.

To'p bilan mashqlar

To'p – bu elastik, yengil va silliq yuzaga ega bo'lgan predmet bo'lib, u bilan bajariladigan mashqlar silliq harakat, egiluvchanlik va musiqiylikni talab qiladi.

To'pning asosiy texnik ko'rinishlari:

Siljitish (rolling): to'pni tana bo'ylab yoki yerda silliq harakatlantirish;

Tashlash va ushlarish: to'pni havoga otib, muvozanatni saqlagan holda qayta ushlarish;

Tiqillatish: to'pni yerga yoki tananing ma'lum qismlariga urib, qaytarish;

Aylantirish: to'pni kaftda yoki qo'l atrofida aylantirish;

Muvozanatda ushlarish: to'pni bosh, elkalar yoki oyoqda ushlab turish bilan bajariladigan elementlar.

Metodik yondashuvlar:

Harakatlarni bosqichma-bosqich o'rgatish;

Sekin tempdan tezga o'tish;

Musiqqa bilan sinxron mashqlar;

Harakatlar o'rtasida silliq o'tishlarni mashq qilish;

Diqqat va koordinatsiyani rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar.

Cho'qmor (tayoqcha) bilan mashqlar

Cho'qmor (tayoqcha) – juft holdagi predmet bo'lib, yuqori darajadagi koordinatsiya, sinxronlik va nazoratni talab qiladi. Har bir tayoqchani mustaqil boshqarish orqali murakkab kombinatsiyalar yaratiladi.

Asosiy texnik elementlar:

Aylantirish (mills): tayoqchani turli yo'nalishlarda aylantirish;

Urinish: tayoqchalarni bir-biriga yoki polga urish orqali ritmik effekt yaratish;

Tashlash va ushlash: tayoqchalarni havoga otib, muvozanatni saqlagan holda ushlash;

Asimmetrik harakatlar: har ikki tayoqchani mustaqil boshqarish;

Kesishuvchi harakatlar: tayoqchalar bir-birini kesib o'tgan holatda harakatlanadi;

Tana bilan uyg'un harakatlar: oyoq, qo'l, tana harakatlari bilan birga bajariladigan kombinatsiyalar.

Metodik yondashuvlar:

Bir qo'l bilan ishlashni mukammallashtirish, so'ng ikkala qo'lni sinxronlashtirish;

Elementar harakatlardan murakkab kombinatsiyalarga o'tish;

Tashlash va tutishni xavfsiz muhitda mashq qilish;

Vizual kuzatuv va avtomatlashtirilgan harakatlar ustida ishlash;

Harakatlarni musiqaga sinxronlashtirish.

Baholash mezonlari

Xalqaro Gimnastika Federatsiyasi (FIG) qoidalariga ko'ra, to'p va cho'qmor bilan mashqlar quyidagi mezonlar asosida baholanadi:

Ijro sifati: texnik aniqlik, xatolarning yo'qligi;

Ijodiylik: o'ziga xos kombinatsiyalar va yangi yondashuvlar;

Ritm va musiqiylik: harakatlarning musiqa bilan uyg'unligi;

Murakkablik darajasi: bajarilayotgan elementlarning texnik va jismoniy murakkabligi;

Muvozanat va koordinatsiya: harakatlar orasidagi sillqlik va uyg'unlik.

Jismoniy va ruhiy talablar

To'p va cho'qmor bilan ishlash quyidagi sifatlarni shakllantiradi:

Egiluvchanlik va plastiklik;

Tezkorlik va reaksiya;

Koordinatsiya va muvozanat;

Barmoqlar va bilaklarning kuchi va nazorati;

Ijodkorlik va musiqiy sezgi;

Diqqatni jamlash va psixologik barqarorlik.

To'p va cho'qmor bilan mashqlar sportchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantiradi. Ayniqsa, ularning koordinatsiyasi, qo'l-oyoq muvofiqligi, motorika va artistik ifodasi kuchayadi. Shuningdek, ushbu mashqlar orqali sportchi o'zining estetik didini, sahnadagi ishonchini va ijodiy yondashuvini rivojlantiradi.

To'p va cho'qmor bilan bajariladigan mashqlar badiiy gimnastikaning eng nafis, texnik jihatdan murakkab va tomoshabop yo'nalishlaridan hisoblanadi. Bu mashqlar nafaqat sportchining jismoniy salohiyatini, balki musiqiylik, harakat nazorati, badiiy ifoda va o'ziga xos uslubini shakllantiradi. Trenerlar uchun esa ushbu mashqlarni to'g'ri rejalashtirish, bosqichma-bosqich o'rgatish va har bir sportchiga individual yondashuvni qo'llash muhim ahamiyatga ega.

To'p bilan maxsus tayyorgarlik mashqlari esa ko'z va qo'l koordinatsiyasini rivojlantirishga, reaksiyalar tezligini oshirishga va diqqatni jamlashga yo'naltirilgan. Bu mashqlar, ayniqsa, boshlang'ich yoshdagi sportchilar uchun juda samarali bo'lib, ularni mashg'ulotlarga qiziqtiradi va harakatlarni koordinatsiyani yaxshilaydi.

Nazorat savollari:

1. Koordinatsiya va koordinatsion harakatchanlik nima uchun sportchilarda muhim hisoblanadi?

2. Koordinatsiya qobiliyatlarini baholash uchun qanday nazorat testlari o'tkaziladi?

3. Raqs elementlari sportchilarning tayyorgarligiga qanday ta'sir ko'rsatadi?

4. Cho'qmor ustida tana bo'ylab aylanish mashqlari qanday jismoniy ko'rsatkichlarni rivojlantiradi?

5. Akrobatika mashg'ulotlari majmualarining asosiy vazifalari nimalardan iborat?

6. To'p bilan maxsus tayyorgarlik mashqlari qanday ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi?

5.2.Yillik o'quv siklida o'quv mashg'ulot jarayonini rejalashtirishni tashkil etish. Musobaqa davrida gimnastikachilar bilan o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish xususiyatlari.

Tayanch iboralar: Musobaqa sharoitlariga moslashish, mashg'ulotlarning intensivligi, jismoniy ko'rsatkichlarni rivojlantirish, texnika va taktika mashqlari, sportchilarning individual ehtiyojlari.

Gimnastika sportining muvaffaqiyatli rivojlanishi va yuqori natijalarga erishishi uchun yillik o'quv siklini to'g'ri rejalashtirish hamda mashg'ulotlarni samarali tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Yillik o'quv sikli sportchilarning jismoniy, texnik, taktik va ruhiy tayyorgarligini bosqichma-bosqich oshirishga yo'naltirilgan bo'lib, bu jarayonni aniq va tartibli tashkil etish sportchilarning samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Yillik o'quv sikli odatda tayyorgarlik, musobaqaga tayyorgarlik, musobaqa va tiklanish davrlariga bo'linadi. Tayyorgarlik davrida sportchilarning asosiy jismoniy ko'rsatkichlari-kuch, chidamlilik, tezlik, egiluvchanlik

rivojlantiriladi. Bu davrda umumiy tayyorgarlik mashqlari orqali asosiy texnika elementlari o'rgatiladi va yaxshilanadi. Musobaqaga tayyorgarlik davrida mashg'ulotlarning asosiy qismi maxsus texnik va taktika mashqlariga qaratiladi, shuningdek, sportchilar psixologik jihatdan ham musobaqaga tayyorlanadi. Bu bosqichda mashg'ulotlar intensivligi yuqori bo'ladi, murabbiylar individual yondashuvga alohida e'tibor qaratadi.

Musobaqa davrida mashg'ulotlarning hajmi kamaytiriladi, lekin ularning sifati va fokusligi oshiriladi. Sportchilar energiyasini tejashlari va o'zlarining eng yuqori imkoniyatlarini safarbar qilishlari uchun tiklanish va ruhiy barqarorlikka urg'u beriladi. Tiklanish davrida esa sportchilarning jismoniy va ruhiy holati tiklanadi, engil mashqlar, cho'zish, massaj va dam olish tartiblariga e'tibor qaratiladi. Musobaqa davrida gimnastikachilar bilan mashg'ulotlarni tashkil etishda, avvalo, sportchilarni ortiqcha charchatmaslik, ularning individual ehtiyojlarini hisobga olish muhimdir.

Mashg'ulotlar sportchining o'ziga xos texnik va taktika jihatlariga, shuningdek, musobaqa talablariga moslashtiriladi. Psixologik tayyorgarlik-stressni boshqarish, konsentratsiya va o'z-o'zini rag'batlantirish mashg'ulotlari alohida o'rin tutadi. Mashg'ulotlarni rejalashtirishda trener va sportchi o'rtasida uzviy hamkorlik, muntazam nazorat va baholash tizimi bo'lishi zarur. Bu jarayon natijasida sportchining holati, kuchli va zaif tomonlari aniqlanib, mashg'ulot rejasi kerakli tarzda o'zgartiriladi.

Yillik o'quv siklini to'g'ri rejalashtirish va musobaqa davrida mashg'ulotlarni oqilona tashkil etish gimnastlarning sportdagi muvaffaqiyati va sog'lom rivojlanishi uchun asosiy shart hisoblanadi. Sportchilarni har tomonlama qo'llab-quvvatlash, ularning imkoniyatlarini maksimal darajada safarbar etish va tiklanishga e'tibor berish esa muvaffaqiyat kalitidir. Gimnastika sportining muvaffaqiyatli rivojlanishi va yuqori natijalarga

erishishi uchun yillik o'quv siklini to'g'ri rejalashtirish hamda mashg'ulotlarni samarali tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Yillik o'quv sikli sportchilarning jismoniy, texnik, taktik va ruhiy tayyorgarligini bosqichma-bosqich oshirishga yo'naltirilgan bo'lib, bu jarayonni aniq va tartibli tashkil etish sportchilarning samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Yillik o'quv sikli odatda tayyorgarlik, musobaqaga tayyorgarlik, musobaqa va tiklanish davrlariga bo'linadi. Tayyorgarlik davrida sportchilarning asosiy jismoniy ko'rsatkichlari-kuch, chidamlilik, tezlik, egiluvchanlik rivojlantiriladi. Bu davrda umumiy tayyorgarlik mashqlari orqali asosiy texnika elementlari o'rgatiladi va yaxshilanadi.

Musobaqaga tayyorgarlik davrida mashg'ulotlarning asosiy qismi maxsus texnik va taktika mashqlariga qaratiladi, shuningdek, sportchilar psixologik jihatdan ham musobaqaga tayyorlanadi. Bu bosqichda mashg'ulotlar intensivligi yuqori bo'ladi, murabbiylar individual yondashuvga alohida e'tibor qaratadi. Musobaqa davrida mashg'ulotlarning hajmi kamaytiriladi, lekin ularning sifati va fokusligi oshiriladi. Sportchilar energiyasini tejashlari va o'zlarining eng yuqori imkoniyatlarini safarbar qilishlari uchun tiklanish va ruhiy barqarorlikka urg'u beriladi. Tiklanish davrida esa sportchilarning jismoniy va ruhiy holati tiklanadi, engil mashqlar, cho'zish, massaj va dam olish tartiblariga e'tibor qaratiladi.

Musobaqa davrida gimnastikachilar bilan mashg'ulotlarni tashkil etishda, avvalo, sportchilarni ortiqcha charchatmaslik, ularning individual ehtiyojlarini hisobga olish muhimdir. Mashg'ulotlar sportchining o'ziga xos texnik va taktika jihatlariga, shuningdek, musobaqa talablariga moslashtiriladi. Psixologik tayyorgarlik-stressni boshqarish, konsentratsiya va o'z-o'zini rag'batlantirish mashg'ulotlari alohida o'rin tutadi.

Mashg'ulotlarni rejalashtirishda trener va sportchi o'rtasida uzviy hamkorlik, muntazam nazorat va baholash tizimi bo'lishi zarur.

Bu jarayon natijasida sportchining holati, kuchli va zaif tomonlari aniqlanib, mashg'ulot rejasi kerakli tarzda o'zgartiriladi. Yillik o'quv siklini to'g'ri rejalashtirish va musobaqa davrida mashg'ulotlarni oqilona tashkil etish gimnastlarning sportdagi muvaffaqiyati va sog'lom rivojlanishi uchun asosiy shart hisoblanadi. Sportchilarni har tomonlama qo'llab-quvvatlash, ularning imkoniyatlarini maksimal darajada safarbar etish va tiklanishga e'tibor berish esa muvaffaqiyat kalitidir. Yillik o'quv siklini rejalashtirishda individual yondashuvning o'rni juda katta. Har bir gimnastning jismoniy imkoniyatlari, texnik ko'nikmalari, ruhiy holati har xil bo'lishi mumkin. Shuning uchun ham mashg'ulotlarni individual dasturlar asosida tashkil etish zarur.

Bu esa sportchining kuchli tomonlarini yanada rivojlantirish va zaif tomonlarini mustahkamlashga imkon beradi. Murabbiylar yillik sikl davomida sportchilarning o'sish dinamikasini muntazam kuzatib borishlari kerak. Shu bilan birga, ular trening jarayonida sportchilarning sog'ligi, jismoniy holati, ortiqcha charchoqlarni aniqlash va vaqtida tiklanish choralari ko'rish bo'yicha doimiy nazoratni amalga oshiradilar.

Musobaqa davrida gimnastikachilar bilan mashg'ulotlarni tashkil etishda, yuklamalarning aniq va o'lchangan bo'lishi muhimdir. Mashg'ulotlar faqatgina texnikani takomillashtirish bilan cheklanmay, ruhiy tayyorgarlik, musobaqa sharoitlariga moslashish, motivatsiya va konsentratsiyani oshirishga ham qaratilishi zarur. Bu davrda murabbiylar sportchilar bilan alohida suhbatlar o'tkazib, ularning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlashlari kerak.

Yillik siklda tiklanish davri ham alohida e'tiborga loyiq. Mushaklarning to'liq tiklanishi, stressni kamaytirish va sportchining umumiy holatini yaxshilash uchun sog'lom uyqu,

to'g'ri ovqatlanish va psixologik dam olish shart. Ushbu davrda mushaklarni cho'zish, yengil aerobik mashqlar, massaj va fizioterapiya kabi tiklovchi usullar qo'llaniladi. Shuningdek, yillik o'quv siklida musobaqa va tayyorgarlik davrlarini balanslashtirish uchun murabbiylar o'quv jarayonida innovatsion metodlarni joriy qilishlari mumkin. Masalan, vizualizatsiya texnikalari, zamonaviy texnologiyalar yordamida sportchilarning harakatlarini tahlil qilish, onlayn nazorat tizimlari va boshqalar. Natijada, yillik o'quv siklini mukammal tashkil etish, musobaqa davrida samarali mashg'ulotlarni o'tkazish va sportchilarni individual yondashuv asosida qo'llab-quvvatlash yuqori natijalarga erishishning asosiy omillaridan biridir.

Nazorat savollari

1. Yillik o'quv siklini rejalashtirishda qanday asosiy bosqichlar mavjud va ularning har biri nima uchun muhim?
2. Gimnastikachilar uchun tayyorgarlik davrida mashg'ulotlarning asosiy vazifalari nimalardan iborat?
3. Musobaqaga tayyorgarlik davrida o'quv mashg'ulotlari qanday o'zgaradi va bu davrda qanday mashqlar ko'proq qo'llaniladi?
4. Musobaqa davrida gimnastikachilar bilan mashg'ulotlarni tashkil etishda qaysi asosiy xususiyatlarga e'tibor berish kerak?
5. Tiklanish davrining o'quv jarayonidagi o'rni va uning sportchining jismoniy holatiga ta'siri qanday?

5.3.O'tish tayyorgarlik davrida gimnastikachilarni o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish xususiyatlari vazifasi, yo'naltirilganligi, o'ziga xosliklar.

Tayanch iboralar: Yengil va o'rta yuklamalamalar, tiklanish mashqlari, cho'zish va massaj, yengil aerobika, naqshli mashqlar, mushak kuchini saqlash, tiklanish usullari, nazorat va monitoring.

O'tish tayyorgarlik davri gimnastikachilar uchun yillik o'quv siklining muhim bosqichlaridan biridir. Ushbu davrda mashg'ulotlarni tashkil etish o'ziga xosliklarga ega bo'lib, uning asosiy vazifasi sportchilarning jismoniy va ruhiy holatini tiklash, oldingi bosqichlarda olingan ko'nikma va bilimlarni mustahkamlashdan iborat.

O'tish davrida yuklamalamalar kamaytiriladi, ammo mushaklarning kuchi va elastikligi saqlanib qolishi uchun yengil va o'rta intensivlikdagi mashqlar bajariladi. Texnik elementlar qisqa takrorlanib, yangi tayyorgarlik bosqichiga tayyorlov ishlari boshlanadi. Shuningdek, psixologik tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratilib, sportchilarning motivatsiyasi va stress darajasi nazorat qilinadi. Mashg'ulotlar individual yondashuv asosida tashkil etilib, sportchining tiklanish darajasi va jismoniy holati doimiy kuzatuvda bo'ladi. O'tish tayyorgarlik davrida turli xil cho'zish, massaj, yengil aerobik mashqlar kabi tiklanishga yordam beruvchi usullar qo'llaniladi. Umuman olganda, ushbu davr sportchilarning sog'ligini saqlab qolish va kelgusi tayyorgarlik bosqichlariga samarali o'tishni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Murabbiylar bu bosqichda mashg'ulotlarni oqilona rejalashtirib, sportchilarning individual ehtiyojlarini hisobga olishlari lozim.

O'tish tayyorgarlik davri gimnastikachilar uchun yillik o'quv siklining muhim va zaruriy bosqichlaridan biridir. Bu davrda o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish o'ziga xosliklarga ega bo'lib,

sportchilarni oldingi tayyorgarlik bosqichidan chiqarib, yangi jismoniy va psixologik holatga moslashtirish vazifasini bajaradi. Ushbu davrning asosiy maqsadi-sportchilarning mushaklari va umumiy jismoniy holatini tiklash, ortiqcha charchoq va zo'riqishlarni kamaytirish, shuningdek, o'quv jarayonida egallangan texnik ko'nikmalarni mustahkamlashdir.

O'tish davrida mashg'ulotlarning yuklamalamasi sezilarli darajada kamaytiriladi, biroq bu sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini yo'qotmaslik uchun yetarli darajada faoliyatni saqlash zaruriyatidan kelib chiqadi. Mashg'ulotlarda yengil va o'rta intensivlikdagi mashqlar qo'llaniladi, ular asosan mushaklarning elastikligini saqlash, qon aylanishini yaxshilash, harakatlarning koordinatsiyasi va muvofiqligini mustahkamlashga qaratilgan bo'ladi. Bunday mashg'ulotlar sportchilarni charchatmasdan ularning tiklanish jarayonini tezlashtiradi.

Texnik tayyorgarlik davomida murabbiylar ilgari o'rgatilgan elementlarni qisqa va samarali shaklda takrorlashga e'tibor qaratadilar. Bu sportchilarning texnik ko'nikmalarini barqarorlashtirish, ularning aniqligi va sifatini oshirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, o'tish davrida yangi texnik elementlarga tayyorgarlik bosqichlari ham boshlangan bo'lishi mumkin, biroq ularning murakkabligi sezilarli darajada kamaytirilgan bo'ladi.

Psixologik tayyorgarlik o'tish davrida alohida ahamiyatga ega. Sportchilarning ruhiy holatini barqarorlashtirish, motivatsiyani qayta tiklash, musobaqalardagi stress va bosimdan xalos bo'lishlari uchun maxsus mashg'ulotlar va treninglar o'tkaziladi. Bu esa sportchilarning keyingi tayyorgarlik va musobaqa bosqichlariga tayyor bo'lishini ta'minlaydi.

O'tish davrida murabbiylar individual yondashuvni qo'llashlari juda muhimdir. Har bir sportchining tiklanish sur'ati va holati har xil bo'lishi mumkin, shuning uchun mashg'ulotlarni rejalashtirishda bu omillar inobatga olinadi. Shu tariqa,

mashg'ulotlar yuklamalarni va ularning turi sportchining ehtiyojlariga moslashtiriladi. Mashg'ulotlarning mazmuniga turli cho'zish mashqlari, yengil aerobik harakatlar, massaj va boshqa tiklanish usullari kiritiladi.

Bu usullar mushaklarning qon aylanishini yaxshilaydi, charchoqni kamaytiradi va jarohatlar oldini oladi. Bundan tashqari, o'tish davrida nafas olish texnikalariga ham e'tibor qaratiladi, bu esa sportchilarning umumiy holatini va chidamliligini yaxshilashga yordam beradi.

Sportchilarni yuksak natijalarga erishtirishda tayyorgarlik davrlarining har bir bosqichi muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, o'tish davri (yoki tiklanish bosqichi) sportchilarning salomatligini tiklash, psixologik holatini barqarorlashtirish, funksional holatni me'yorga keltirish hamda keyingi mashg'ulotlar uchun zamin yaratishda alohida o'rin tutadi. Bu davr badiiy gimnastika kabi yuqori yuklama talab qiladigan sport turlarida yanada dolzarb hisoblanadi.

O'tish tayyorgarlik davrining maqsadi va vazifalari

Asosiy maqsad:

Musobaqa yoki yuqori yuklamali davrdan so'ng sportchi organizmini tiklash, jismoniy va ruhiy holatini me'yorga keltirish, kelgusi tayyorgarlik davriga sog'lom va motivatsiyalangan holda kirish uchun zamin yaratish.

Asosiy vazifalar:

Mushak, asab va yurak-qon tomir tizimlarini tiklash;

Ortiqcha yuklama, charchoq va jarohatlar oqibatlarini bartaraf etish;

Raqobat ruhidan chiqish, psixologik dam olishni ta'minlash;

Faol dam olish orqali umumiy jismoniy faollikni saqlash;

Tezlikni, egiluvchanlikni va koordinatsiyani yo'qotmaslik;

Yengil va ijodiy mashg'ulotlar orqali gimnastikaga qiziqishni saqlab qolish.

O'quv-mashg'ulot jarayonining mazmuni

O'tish davrida o'quv mashg'ulotlari intensivlik darajasi past bo'lgan, ammo harakatlilikni saqlab turuvchi mashqlar asosida tuziladi. Quyidagi yo'nalishlar muhim hisoblanadi:

1. Faol dam olish

Suvda suzish, yurish, velosiped haydash, yengil yugurish;

Tabiat qo'ynida mashg'ulotlar, sayrlar;

Dam olishni faol sport o'yinlari bilan uyg'unlashtirish (badminton, stol tennisi, voleybol va h.k.).

2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Yengil chidamlilik mashqlari;

E'tibor, muvozanat va koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlar;

Tortishish, egilish, burilish kabi yengil statik mashqlar.

3. Egiluvchanlik va plastiklikni saqlash

Mashqlar kompleksiga yengil cho'zilish va bo'shashtiruvchi harakatlar kiritiladi;

Statik va dinamik cho'zilish mashqlarini qisqa davomiylikda bajarish.

4. Texnik elementlarning soddalashtirilgan takrori

Asosiy harakatlar yengil versiyalarda qaytariladi;

Tayoqcha, to'p yoki lenta bilan qisqa kombinatsiyalarni ijro etish.

5. Psixologik tiklanish

Relaksatsiya (bo'shashtirish) texnikalari;

Vizualizatsiya va musiqali yengil mashqlar;

Sportchi bilan individual suhbatlar, motivatsiyani oshirish usullari.

O'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish xususiyatlari

Mashg'ulotlar soni: haftasiga 3-4 marta;

Davomiyligi: 45-60 daqiqa (uzoq emas, lekin sifatli);

Yuklama: maksimal darajada emas, balki o'rtacha yoki past;

Shakli: guruhli, ammo sportchining individual ehtiyojlarini hisobga olgan holda;

Muhit: ochiq havoda yoki musiqali yengil muhitda tashkil etiladi.

Pedagogik yondashuvlar

Sportchining holatini muntazam kuzatish (yurak urish tezligi, kayfiyat, charchoq darajasi);

Qattiq intizom emas, erkin, qulay va do'stona muhit yaratish;

Har bir sportchiga individual yondashuv: kimdir tez tiklanadi, kimdir sekinroq;

Trener – motivator va yordamchi roliga bo'lishi zarur;

Mashg'ulotlarda musobaqaviy ruh emas, zavq olish va sog'lomlik ustuvor bo'lishi kerak.

O'tish tayyorgarlik davri – bu sportchining sog'lig'i, psixik holati va keyingi natijalarining barqaror rivojlanishiga xizmat qiluvchi muhim bosqichdir. Badiiy gimnastikada bu davrni samarali tashkil etish orqali sportchi ortiqcha charchoq va ruhiy bosimdan holi bo'ladi, o'z salohiyatini tiklaydi hamda keyingi intensiv bosqichlarga tayyorlanadi. Trener bu davrda yuklama emas, balki sportchining holatini to'g'ri boshqarishni o'rganishi lozim. Shunday qilib, o'tish tayyorgarlik davri sportchilarni sog'lom va tayyor holda kelgusi tayyorgarlik bosqichlariga olib boradigan juda muhim jarayon hisoblanadi.

Bu davrda mashg'ulotlarni samarali tashkil etish, yuklamalamalarni to'g'ri taqsimlash, shuningdek, sportchilarning jismoniy va ruhiy holatini muntazam nazorat qilish murabbiylarning asosiy vazifalaridan biridir. To'g'ri tashkil etilgan o'tish tayyorgarlik davri gimnastikachilarning umumiy tayyorgarlik darajasini oshiradi va ularni musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga tayyorlaydi.

Nazorat savollari:

1. O'tish tayyorgarlik davrining asosiy vazifalari nimalardan iborat?
2. O'tish davrida mashg'ulot yuklamalari qanday bo'lishi kerak va nega?
3. Gimnastikachilarni o'tish tayyorgarlik davrida qanday mashqlar orqali tiklash mumkin?
4. O'tish davrida individual yondashuvning ahamiyati nimada?
5. O'tish tayyorgarlik davrida psixologik tayyorgarlik qanday tashkil etiladi?
6. Murabbiylar o'tish davrida sportchilarning holatini qanday nazorat qilishlari lozim?

5.4. Musiqa tanlash. Badiiy bezak hamda eskizlari. Tayyorlov davri va repetitsiyalarni o'tkazish jarayoni. Gimnastika bayrami uchun ssenariy rejasini tuzish.

Tayanch iboralar: Musiqa tanlovi, harakatlarga mos ritm, estetik uyg'unlik, badiiy bezaklar, sahnani bezash, eskizlar chizish, kostyum va rang tanlovi, tayyorlov mashg'ulotlari, texnik harakatlar, repetitsiyalar o'tkazish, guruhli chiqishlar, ssenariy tuzish, chiqishlar ketma-ketligi, tadbirning ochilishi, yakuniy chiqish.

Gimnastika bayrami va o'quv-mashg'ulot jarayonlarida musiqa tanlash juda muhim ahamiyatga ega. Musiqa sportchilarning kayfiyatini ko'taradi, harakatlarga ritm beradi va o'quv mashg'ulotlarining samaradorligini oshiradi. Musiqa tanlashda uning templi, ohangi va kayfiyati gimnastik harakatlar bilan mos bo'lishi kerak. Misol uchun, ritmik gimnastikada musiqa aniq ritm va tempga ega bo'lib, raqs harakatlari va texnik elementlarni uyg'unlashtiradi.

Musiqqa bolalarning yoshiga va tayyorgarlik darajasiga mos bo'lishi zarur, chunki ularning diqqatini jamlash va ruhiy holatini koordinatsiyada katta rol o'ynaydi.

Badiiy bezak hamda eskizlari. Gimnastika bayramining badiiy ko'rinishi uning bezagi va sahna dizayni bilan bog'liq. Badiiy bezakning asosiy vazifasi bayramning umumiy mavzusini ifodalash, sportchilar uchun qulay va jozibali muhit yaratishdir. Eskizlar-bu bayram sahnasining chizmalari yoki loyihalari bo'lib, ular dekoratsiyalar joylashuvi, ranglar uyg'unligi va sahnadagi harakatlarning oqimini rejalashtirishda yordam beradi. Bezashda milliy motivlar, rang-barang matolar, maxsus yoritish va boshqa dekorativ elementlar qo'llanilishi mumkin.

Sahna dizayni va badiiy bezak sportchilarning ijodiy ishlariga ilhom beradi va tomoshabinlarning diqqatini tortadi. Tayyorlov davri va repetitsiyalarni o'tkazish jarayoni. Gimnastika bayramiga tayyorgarlik bir necha bosqichda amalga oshiriladi. Tayyorlov davrida sportchilar texnik ko'nikmalarini rivojlantiradi, harakatlarni musiqa bilan uyg'unlashtirish ustida ishlaydi. Repetitsiyalar esa barcha elementlarni tartib bilan birlashtirish, sahnadagi harakatlarni sinash va xatoliklarni tuzatish uchun o'tkaziladi. Repetitsiyalar davomida murabbiylar sportchilarning harakatlarini diqqat bilan kuzatib, ularga taklif va tavsiyalar beradi. Repetitsiyalarni samarali tashkil etish uchun aniq rejalar tuzish, vaqtni to'g'ri taqsimlash va sportchilarning jismoniy holatini hisobga olish muhimdir.

Gimnastika bayrami uchun ssenariy rejasini tuzish. Gimnastika bayramining muvaffaqiyati uning ssenariysi-bayramning harakatlar ketma-ketligi va mazmuniy tarkibida yotadi. Ssenariy rejasida ochilish marosimi, turli guruhlarning chiqishlari, musiqiy va badiiy raqslar, maxsus raqamlar va yakuniy chiqishlar aniq belgilangan bo'lishi kerak. Ssenariyni tuzishda bayramning umumiy mavzusi, sportchilarning yosh toifasi, sahna imkoniyatlari va tomoshabinlarning qiziqishlari hisobga olinadi.

Shuningdek, vaqtni samarali taqsimlash va texnik imkoniyatlarni to'liq ishlatish muhim. Ssenariyda murabbiylar, sportchilar va texnik xodimlarning ro'li aniq ko'rsatiladi. Gimnastika bayramini muvaffaqiyatli tashkil etishda musiqa tanlash, badiiy bezak, tayyorlov davri, repetitsiyalar va ssenariy rejasini tuzish muhim ahamiyatga ega. Musiqa tanlash jarayoni sportchilarning harakatlari bilan uyg'un bo'lishi va ularning kayfiyatini ko'tarishi kerak. Musiqa ritm va tempi harakatlarning aniqligi va uyg'unligini ta'minlaydi, shu bilan birga yoshga mosligi ham hisobga olinadi.

Badiiy bezak va eskizlari bayramning umumiy ko'rinishini yaratishda asosiy rol o'ynaydi. Sahna dekoratsiyasi, ranglar va maxsus yoritish elementlari gimnastlarning ijodiy ko'rsatmalarini ta'kidlaydi va tomoshabinlar e'tiborini jalb qiladi. Eskizlar yordamida bezak elementlari joylashuvi va sahnadagi harakatlar oqimi oldindan rejalashtiriladi.

Tayyorlov davrida sportchilar texnik ko'nikmalarni takomillashtiradi va harakatlarni musiqa bilan uyg'unlashtirish ustida ishlaydi. Repetitsiyalar jarayonida barcha chiqishlar sinchiklab tekshiriladi, xatoliklar bartaraf etiladi va sahna tartibi aniqlanadi. Repetitsiyalar murabbiylar nazorati ostida o'tkazilib, sportchilarning jismoniy holati va tayyorgarlik darajasi hisobga olinadi. Gimnastika bayrami uchun ssenariy rejasini tuzishda bayramning asosiy mavzusi, sportchilarning yosh to'ifasi va sahna imkoniyatlari hisobga olinadi. Ssenariyda ochilish marosimi, guruh chiqishlari, maxsus raqamlar va yakuniy qism aniq belgilangan bo'lishi lozim.

Har bir ishtirokchining roli va vaqt taqsimoti aniq rejalashtiriladi, bu esa bayramning tartibli va samarali o'tishini ta'minlaydi. Shunday qilib, musiqa tanlash, badiiy bezak, tayyorlov va repetitsiyalar hamda ssenariy rejasini tuzish gimnastika bayramining muvaffaqiyatli o'tishi uchun zarur shartlardir. Ushbu elementlar sportchilarning ijodiy imkoniyatlarini to'liq ochishga,

tomoshabinlarda iliq taassurot qoldirishga va bayramni esda qolarli qilishga xizmat qiladi.

Gimnastika bayramini muvaffaqiyatli tashkil etishda musiqa tanlash, badiiy bezak, tayyorlov davri, repetitsiyalar va ssenariy rejasini tuzish muhim ahamiyatga ega. Musiqa tanlash jarayoni sportchilarning harakatlari bilan uyg'un bo'lishi va ularning kayfiyatini ko'tarishi kerak. Musiqa ritm va tempi harakatlarning aniqligi va uyg'unligini ta'minlaydi, shu bilan birga yoshga mosligi ham hisobga olinadi.

Badiiy bezak va eskizlari bayramning umumiy ko'rinishini yaratishda asosiy rol o'ynaydi. Sahna dekoratsiyasi, ranglar va maxsus yoritish elementlari gimnastlarning ijodiy ko'rsatmalarini ta'kidlaydi va tomoshabinlar e'tiborini jalb qiladi. Eskizlar yordamida bezak elementlari joylashuvi va sahnadagi harakatlar oqimi oldindan rejalashtiriladi.

Tayyorlov davrida sportchilar texnik ko'nikmalarni takomillashtiradi va harakatlarni musiqa bilan uyg'unlashtirish ustida ishlaydi. Repetitsiyalar jarayonida barcha chiqishlar sinchiklab tekshiriladi, xatoliklar bartaraf etiladi va sahna tartibi aniqlanadi. Repetitsiyalar murabbiylar nazorati ostida o'tkazilib, sportchilarning jismoniy holati va tayyorgarlik darajasi hisobga olinadi. Gimnastika bayrami uchun ssenariy rejasini tuzishda bayramning asosiy mavzusi, sportchilarning yosh toifasi va sahna imkoniyatlari hisobga olinadi.

Ssenariyda ochilish marosimi, guruh chiqishlari, maxsus raqamlar va yakuniy qism aniq belgilangan bo'lishi lozim. Har bir ishtirokchining roli va vaqt taqsimoti aniq rejalashtiriladi, bu esa bayramning tartibli va samarali o'tishini ta'minlaydi. Shunday qilib, musiqa tanlash, badiiy bezak, tayyorlov va repetitsiyalar hamda ssenariy rejasini tuzish gimnastika bayramining muvaffaqiyatli o'tishi uchun zarur shartlardir.

Ushbu elementlar sportchilarning ijodiy imkoniyatlarini to'liq ochishga, tomoshabinlarda iliq taassurot qoldirishga va

bayramni esda qolarli qilishga xizmat qiladi. Gimnastika bayramini samarali va ko'tarinki ruhda o'tkazish uchun tayyorgarlik ishlarini puxta rejalashtirish muhim ahamiyatga ega. Bayram tadbiri nafaqat sportiy chiqishlardan iborat, balki badiiy-estetik jihatdan boyitilgan, bolalar va tomoshabinlar uchun esda qolarli bo'lishi lozim.

Shu sababli tayyorlov jarayoni bir nechta asosiy bosqichlardan iborat bo'ladi. Avvalo, har bir gimnastika chiqishi uchun mos musiqalar tanlanadi.

Musiqacha chiqish harakatlari bilan uyg'un bo'lishi, harakatlarga ritm va kayfiyat baxsh etishi kerak. Guruhlar yoki individual chiqishlarga qarab, milliy kuylar, zamonaviy musiqalar yoki klassik asarlardan foydalaniladi. Musiqacha gimnastik harakatlarning jozibasini ochib beruvchi asosiy vosita sifatida xizmat qiladi. Keyingi bosqich – bu sahna va atrof-muhitni badiiy bezash, shuningdek, chiqishlar uchun eskizlar tayyorlashdir. Sahna bayramona ko'rinishga keltiriladi, rang-barang bayroqlar, sharlar, tematik dekoratsiyalar bilan bezatiladi. Har bir guruh uchun alohida kostyumlar, uslubga mos rekvizitlar va rang tanlovi belgilanadi. Eskizlar asosida harakatlar, joylashuv va umumiy sahna ko'rinishi ishlab chiqiladi.

Shundan so'ng, tayyorlov davri boshlanadi. Bu bosqichda gimnastika guruhlarini o'z chiqishlarini mashq qiladilar, harakatlar ketma-ketligi, har bir ishtirokchining roli aniqlashtiriladi. Murabbiylar rahbarligida to'g'ri texnika, musiqaga harakatlarni moslashtirish, jamoaviy muvofiqlik ustida ishlanadi. Tayyorlov jarayonining muhim qismi bu – repetitsiyalardir.

Avvaliga kichik guruhlar bilan alohida mashg'ulotlar o'tkaziladi, so'ngra umumiy repetitsiyalar orqali sahnaga kirish va chiqish, ketma-ketlik, chiqishlar orasidagi muvofiqlik mukammallashtiriladi. Yakuniy repetitsiyalar to'liq sahna ko'rinishini yaratishga xizmat qiladi.

Tadbirni muvaffaqiyatli tashkil etish uchun ssenariy rejasi tuziladi. Unda tadbirning bosqichma-bosqich ketma-ketligi, boshlanishi, asosiy chiqishlar, yakuniy qismlar, sovg'alar topshirilishi, hamda rasmiy nutqlar belgilab chiqiladi. Har bir bosqichda kim ishtirok etishi, qaysi musiqa yangrashi, qanday chiqishlar bo'lishi aniq ko'rsatiladi.

Umuman olganda, gimnastika bayrami uchun tayyorgarlik jarayoni jamoaviy mehnat, ijodkorlik, intizom va estetik didni o'z ichiga oladi. To'g'ri tashkil etilgan holatda bu tadbir bolalar uchun ham, tomoshabinlar uchun ham unutilmas voqea bo'lishi mumkin. Gimnastika bayramini samarali va ko'tarinki ruhda o'tkazish uchun tayyorgarlik ishlarini puxta rejalashtirish muhim ahamiyatga ega. Bayram tadbiri nafaqat sportiy chiqishlardan iborat, balki badiiy-estetik jihatdan boyitilgan, bolalar va tomoshabinlar uchun esda qolarli bo'lishi lozim. Shu sababli tayyorlov jarayoni bir nechta asosiy bosqichlardan iborat bo'ladi.

Avvalo, har bir gimnastika chiqishi uchun mos musiqalar tanlanadi. Musiqa chiqish harakatlari bilan uyg'un bo'lishi, harakatlarga ritm va kayfiyat baxsh etishi kerak. Guruhlar yoki individual chiqishlarga qarab, milliy kuylar, zamonaviy musiqalar yoki klassik asarlardan foydalaniladi. Musiqa gimnastik harakatlarning jozibasini ochib beruvchi asosiy vosita sifatida xizmat qiladi. Keyingi bosqich – bu sahna va atrof-muhitni badiiy bezash, shuningdek, chiqishlar uchun eskizlar tayyorlashdir.

Sahna bayramona ko'rinishga keltiriladi, rang-barang bayroqlar, sharlar, tematik dekoratsiyalar bilan bezatiladi. Har bir guruh uchun alohida kostyumlar, uslubga mos rekvizitlar va rang tanlovi belgilanadi. Eskizlar asosida harakatlar, joylashuv va umumiy sahna ko'rinishi ishlab chiqiladi.

Shundan so'ng, tayyorlov davri boshlanadi. Bu bosqichda gimnastika guruhlar o'z chiqishlarini mashq qiladilar, harakatlar ketma-ketligi, har bir ishtirokchining roli aniqlashtiriladi.

Murabbiylar rahbarligida to'g'ri texnika, musiqaga arakatlarni moslashtirish, jamoaviy muvofiqlik ustida ishlanadi. Tayyorlov jarayonining muhim qismi bu – repetitsiyalardir. Avvaliga kichik guruhlar bilan alohida mashg'ulotlar o'tkaziladi, so'ngra umumiy repetitsiyalar orqali sahnaga kirish va chiqish, ketma-ketlik, chiqishlar orasidagi muvofiqlik mukammallashtiriladi. Yakuniy repetitsiyalar to'liq sahna ko'rinishini yaratishga xizmat qiladi.

Tadbirni muvaffaqiyatli tashkil etish uchun ssenariy rejasi tuziladi. Unda tadbirning bosqichma-bosqich ketma-ketligi, boshlanishi, asosiy chiqishlar, yakuniy qismlar, sovg'alar topshirilishi, hamda rasmiy nutqlar belgilab chiqiladi. Har bir bosqichda kim ishtirok etishi, qaysi musiqa yangrashi, qanday chiqishlar bo'lishi aniq ko'rsatiladi.

Umuman olganda, gimnastika bayrami uchun tayyorgarlik jarayoni jamoaviy mehnat, ijodkorlik, intizom va estetik didni o'z ichiga oladi. To'g'ri tashkil etilgan holatda bu tadbir bolalar uchun ham, tomoshabinlar uchun ham unutilmas voqea bo'lishi mumkin.

Nazorat savollari:

1. Gimnastika bayrami uchun musiqa tanlashda qanday mezonlar hisobga olinadi?

2. Musiqa va gimnastika harakatlari o'rtasidagi uyg'unlik qanday ta'minlanadi?

3. Badiiy bezak va sahna eskizlari qanday rol o'ynaydi?

4. Gimnastika bayramining badiiy ko'rinishini yaratishda qanday elementlar muhim hisoblanadi?

5. Tayyorlov davrida repetitsiyalarni qanday tashkil etish kerak?

VI BOB. "SPORT GIMNASTIKASIDA TAYYORGARLIK BOSQICHLARI, MASHQLARNI O'RGATISH VA BAHOLASH METODIKASI"

6.1. Tayyorgarlik davri. Mashqlarni o'rganish metodikasi: umumlashtiruvchi va umumiy mashqlarni o'tkazish. Gimnastika bayrami senariysi rejasini tuzish.

Tayanch iboralar: Tayyorgarlik, metodika, umumiy, umumlashtiruvchi, mashqlar, koordinatsiya, arqon, halqa, egiluvchanlik, guruhli, frontal, bayram, ssenariy, Olimpiya, FIG

Gimnastika sporti bilan shug'ullanuvchi o'quvchilar yoki sportchilar uchun tayyorgarlik davri juda muhim bosqich hisoblanadi. Bu davrda sportchilar jismoniy mashqlarni o'zlashtirishga kirishadilar, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi oshiriladi va texnik harakatlarning boshlang'ich shakllari o'rgatiladi. Tayyorgarlik davrining asosiy vazifasi-sportchining sog'lom, chaqqon, epchil, kuchli va egiluvchan bo'lishini ta'minlashdir. Bu bosqichda mashg'ulotlar turli metodlar asosida tashkil qilinadi, mashqlar soddadan murakkabga qarab bosqichma-bosqich o'rgatiladi.

Mashqlarni o'rganish jarayoni ikki asosiy turga ajratiladi: umumiy mashqlar va umumlashtiruvchi mashqlar. Umumiy mashqlar-bu sportchining umumiy jismoniy holatini yaxshilashga xizmat qiluvchi mashqlardir. Ular yordamida chidamlilik, kuch, muvozanat, koordinatsiya, tezlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlar rivojlantiriladi. Bu mashqlarga badantarbiya harakatlari, yugurish, sakrash, cho'zilish, to'g'ri holatda turish, burilishlar kiradi. Umumiy mashqlar sportchining tayanch-harakat tizimini mustahkamlaydi va murakkab harakatlarga zamin yaratadi.

Umumlashtiruvchi mashqlar esa ilgari o'rganilgan harakatlarni birlashtirish va mustahkamlashga xizmat qiladi. Ular orqali sportchilar o'rganilgan elementlarni ketma-ketlikda bajarishga, ularni bir butun ko'rinishda bajarishga o'rganadilar. Bu mashqlar harakatlar o'rtasidagi bog'liqlikni kuchaytiradi, mashqlarni avtomatik ravishda bajarishga yordam beradi va muskul xotirasini shakllantiradi.

Misol uchun, halqa bilan aylantirish mashqi oldin alohida o'rgatilgan bo'lsa, umumlashtiruvchi mashqlarda u arqon bilan sakrash yoki boshqa harakatlar bilan birlashtirilib bajariladi. Mashqlarni o'tkazish usullari ham o'ziga xos bo'lib, ular sportchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi va guruh shakliga qarab tanlanadi. Guruhli-frontal usulda barcha o'quvchilar bir vaqtning o'zida bir xil mashqni bajaradilar. Bu usul sinf intizomini oshiradi va mashq samaradorligini ta'minlaydi. Uzluksiz usulda mashqlar ketma-ketlikda, to'xtovsiz bajariladi va bu sportchilarni musobaqalarga tayyorlashda juda foydalidir.

O'yin usuli esa ayniqsa boshlang'ich bosqichda ishlatiladi. Bu usul orqali bolalarda sportga bo'lgan qiziqish uyg'onadi, mashg'ulotlar qiziqarli va faol o'tadi. Mashg'ulotlarda gimnastik buyumlar bilan bajariladigan mashqlar alohida ahamiyatga ega. Arqon bilan mashqlar sportchining koordinatsiyasi va chaqqonligini oshiradi. Sakrashlar, aylantirish, cho'zilish mashqlari arqon bilan bajarilganda ularning samaradorligi ortadi. Halqa bilan bajariladigan mashqlar esa muvozanat, harakatni boshqarish va egiluvchanlikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Halqani aylantirish, dumalatish, ichidan sakrash yoki uni havoda tutib olish kabi mashqlar o'quvchilar tomonidan qiziqish bilan bajariladi.

Tayyorgarlik davrida sportchilarning motivatsiyasini oshirish va jamoaviylik tuyg'usini shakllantirish uchun gimnastika

bayramlari tashkil etiladi. Bunday bayramlar ko'proq ko'rgazmali chiqishlar, musobaqalar, jismoniy faoliyat ko'rinishida o'tkaziladi.

Gimnastika bayrami uchun oldindan ssenariy tuziladi. Bu ssenariyda bayramning ochilish marosimi, guruhlar chiqishi, asboblardan bilan ko'rgazmalar, o'yinlar va yakuniy chiqishlar belgilab qo'yiladi. Ssenariyda har bir chiqish tartibi, davomiyligi va ishtirokchilarning roli aniq ko'rsatiladi.

Masalan, bayram boshida kirish so'zi aytiladi, so'ngra guruhlar tartib bilan o'z chiqishlarini bajaradi, halqa, arqon, to'p kabi buyumlar bilan bajariladigan harakatlar namoyish qilinadi. Bayram oxirida esa barcha ishtirokchilar birgalikda yakuniy chiqish bajaradilar va faol qatnashganlarga diplomlar, sovg'alar beriladi.

Tayyorgarlik davri sportchilar uchun asosiy tayanch davr hisoblanadi. Bu davrda mashqlarni to'g'ri metodika asosida o'rgatish, ularni bosqichma-bosqich murakkablashtirish, umumiy va umumlashtiruvchi mashqlar orqali jismoniy rivojlanishga erishish mumkin. Gimnastika bayramlari esa bu jarayonni yanada qiziqarli va maqsadli qiladi. Bu esa bolalarda sportga bo'lgan qiziqishni oshirib, ularni sog'lom turmush tarziga yo'naltiradi. Tayyorgarlik davri faqatgina sport harakatlarini o'rgatish bilan cheklanmaydi, balki sportchilarda muhim pedagogik va psixologik ko'nikmalarni shakllantirishda ham katta rol o'ynaydi.

Bu davrda mashg'ulotlar yordamida o'quvchilar o'z-o'zini nazorat qilish, intizom, qat'iyatlilik, jamoa bilan ishlash kabi hayotiy ko'nikmalarga ega bo'ladilar. Shu bois bu bosqichda murabbiylarning metodik yondashuvi, har bir bolaga individual yondashuvi va ularni rag'batlantirish uslublari muhim ahamiyat kasb etadi.

Mashqlarni o'rgatish jarayonida quyidagi asosiy tamoyillarga amal qilinadi:

Bosqichlilik – har bir harakat oddiydan murakkabga qarab o'rgatiladi;

Izchillik – mashqlar muntazam takrorlanadi, mustahkamlanadi;

Ko'rgazmalilik – murabbiy mashqni avval o'zi ko'rsatadi yoki video/rasm orqali tushuntiradi;

Faollik – bolalar mashqlarda faol qatnashadi, o'zlari fikr bildiradilar;

Shaxsga yo'naltirilganlik – har bir o'quvchining individual imkoniyati e'tiborga olinadi.

Bundan tashqari, tayyorgarlik davrida murakkab texnik harakatlarni o'rgatishga shoshilmaslik lozim. Avval umumiy jismoniy bazani yaratish, harakat madaniyatini shakllantirish, tana holatini to'g'ri ushlash, muvozanatni saqlash va koordinatsiyani rivojlantirish muhimdir. Shundagina keyinchalik murakkab gimnastik elementlar (sakrashlar, aylanishlar, muvozanatli pozitsiyalar) muvaffaqiyatli o'zlashtiriladi.

Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar (masalan, halqa, arqon, to'p, lenta) nafaqat jismoniy rivojlanish, balki badiiy did, musiqaga mos harakat qilish, sahna madaniyatini rivojlantirishda ham muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa halqa bilan bajariladigan dumalatish mashqlari sportchilarning aniqlik, sinxronlik va texnik bajaruv darajasini oshiradi. Bu mashqlar FIG – Xalqaro Gimnastika Federatsiyasining talablariga ham mos keladi.

Gimnastika bayramlarini o'tkazish esa o'quvchilarga o'z mahoratini namoyish etish, jamoa oldida chiqish qilish, sport orqali estetik zavq olish imkonini yaratadi. Bu tadbirlar sport va san'atning uyg'unlashuvi, sog'lom hayot tarzining targ'ibotchisi sifatida xizmat qiladi. Bayram davomida bolalar o'zlarini sportchi sifatida his qiladilar, sahnaga chiqishga tayyorlanadilar, bir-birlarini qo'llab-quvvatlaydilar va g'ururlanish hissin boshdan kechiradilar.

Bunday bayramlar nafaqat sportchilar uchun, balki otalar, murabbiylar va maktab jamoasi uchun ham muhim ijtimoiy voqea bo'lib, sog'lom turmush tarzini ommalashtirishga xizmat qiladi. Shu sababli, gimnastika bayramining ssenariysi puxta ishlab chiqilishi, texnik va estetik jihatdan muvofiqlashtirilgan bo'lishi zarur.

Gimnastika sport turi sifatida Olimpiya o'yinlarining eng muhim va ko'plab tomoshabinlarni jalb qiladigan yo'nalishlaridan biridir. Shuning uchun gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etishda Olimpiya qadriyatlar va qoidalariga asoslanish dolzarb hisoblanadi. Sportchilarning tayyorgarlik davrida o'rganayotgan texnikasi, intizomi va jismoniy tayyorgarligi nafaqat musobaqaviy natijalarni, balki ularning shaxsiy fazilatlarini ham shakllantiradi. Olimpiya harakatining asosiy tamoyillari sportchilarning nafaqat jismoniy tayyorgarligini, balki axloqiy va madaniy qadriyatlarini shakllantirishga qaratilgan. Ushbu tamoyillar quyidagilardan iborat: Mukammallikka intilish (Excellence) – har bir sportchi o'zining eng yaxshi natijasini ko'rsatishga intilishi kerak.

Do'stlik (Friendship) – sport musobaqalari orqali millatlararo do'stlik va hamkorlikni rivojlantirish.

Halollik va adolat (Respect & Fair Play) – raqibga, qoidalar va murabbiyga hurmat bilan yondashish.

Bu tamoyillar sportchilarning tayyorgarlik davridayoq singdirilishi lozim, chunki bu davrda shakllangan odatlar ularning keyingi hayoti va musobaqaviy madaniyatining asosini tashkil qiladi.

Olimpiya qadriyatlarini tayyorgarlik jarayonida tadbqiq etish

Mashg'ulotlarda halollik: Har bir mashqni vijdonan va to'liq bajarish, harakatlarni yashirish yoki qochishga yo'l qo'ymaslik.

Jamoaviylik va hamkorlik: Gimnastika bayramlari orqali o'quvchilar bir-birini qo'llab-quvvatlashni, navbatni kutishni va sahnada o'zini to'g'ri tutishni o'rganadilar.

Muxlislik madaniyati: Gimnastika bayramlarida boshqa guruhlar chiqishini hurmat bilan tomosha qilish, raqibni olqishlash — bu ham Olimpiya ruhining ajralmas qismidir.

Adolatli raqobat: Musobaqalarda natijalardan qat'i nazar, qatnashishning o'zi katta yutuq ekanini tushuntirish.

Shuningdek, FIG (Xalqaro Gimnastika Federatsiyasi) tomonidan belgilangan barcha qoidalar va baholash mezonlari Olimpiya sport standartlariga to'liq mos keladi. Gimnastika mashg'ulotlarini FIG reglamenti asosida olib borish nafaqat texnik tayyorgarlikni, balki sportchini xalqaro darajaga tayyorlashni anglatadi.

Gimnastika bayrami ssenariysi ham Olimpiya ruhiga mos tarzda tuzilishi mumkin. Masalan, ochilish marosimida Olimpiya bayrog'i, do'stlik va tinchlik haqida qisqacha bayonot, ishtirokchi guruhlarining tantanali yurishi, barcha bolalar tomonidan Olimpiya shiori — *"Citius, Altius, Fortius"* (Tezroq, Balandroq, Kuchliroq) haqida tushunchalar berilishi bayramga ma'naviy yuklamasaklik beradi. Shuningdek, bayramda: Tashabbuskorlik (initsiativa), Irodaviy sifatlar (sabr, bardoshlilik), O'z ustida ishlashga intilish (intizom va mehnatsevarlik)

kabi sifatlar rag'batlantiriladi, bu esa bevosita Olimpiya harakatining maqsadlariga mos keladi.

Sportning har qanday shakli, jumladan gimnastika, faqat jismoniy tayyorgarlik emas, balki shaxsiy kamolot vositasidir. Tayyorgarlik davrida sportchilarga Olimpiya qadriyatlarini singdirish-ularni nafaqat yaxshi sportchi, balki yetuk inson sifatida tarbiyalash deganidir. Gimnastika bayramlari esa bu qadriyatlarni amalda namoyish etish imkonini beradi.

Shunday qilib, mashqlarni o'rgatish metodikasi, umumlashtiruvchi va umumiy mashqlarni tashkil etish, gimnastika bayrami ssenariysini tuzish ishlari Olimpiya ruhiga asoslangan holda olib borilsa, bu nafaqat samaradorlikni, balki sportchilarning ma'naviy-axloqiy jihatdan o'sishini ham ta'minlaydi.

Nazorat savollari:

1. Tayyorgarlik davri nima va uning asosiy vazifalari nimalardan iborat?
2. Umumiy mashqlar va umumlashtiruvchi mashqlar o'rtasidagi farqni tushuntiring.
3. Mashqlarni o'rgatishning asosiy metodlarini sanab bering.
4. Guruhli-frontal usul nima va u qachon qo'llaniladi?
5. Uzlüksiz usulning afzalliklari nimalardan iborat?
6. Buyumlar bilan bajariladigan gimnastika mashqlariga misollar keltiring.
7. Halqa bilan mashqlarning jismoniy rivojlanishga ta'siri qanday?

6.2 FIG dasturiga muvofiq gimnastik kombinatsiyaning murakkablik darajasini hisoblash va (razryadlar bo'yicha) baholarni qo'yish, yuqori sport tayyorgarligi bosqichidagi sportchilar uchun.

Tayanch iboralar: FIG, gimnastika, kombinatsiya, murakkablik, baholash, elementlar, qiyinchilik, ijro, artistik, razryad, sportchi, yuqori, baholar, hakim, tayyorgarlik

Gimnastika sportida yuqori natijalarga erishish uchun sportchilarning murakkab kombinatsiyalarni bajarishi talab etiladi. Bu murakkablik darajasini aniqlash va baholash uchun Xalqaro Gimnastika Federatsiyasi (FIG) tomonidan ishlab chiqilgan maxsus baholash tizimi qo'llaniladi. FIG dasturi har bir elementning qiyinchilik darajasini aniqlaydi va sportchilarning umumiy kombinatsiyasidagi murakkablikni hisoblab beradi. Murakkablik darajasi elementlarning qiyinchiligi, ularning kombinatsiyasi va bajarilish uslubiga qarab belgilanadi. Har bir element A dan I gacha bo'lgan harflar bilan belgilanadi, bu harflar

esa elementning qiyinchilik ballarini ifodalaydi. Shunday qilib, murakkablik darajasi hisob-kitobi orqali sportchi qanchalik murakkab harakatlar bajarayotganini aniqlash mumkin.

Razryadlar bo'yicha baholash tizimi esa sportchining malakasini aniqlashda muhim rol o'ynaydi. Masalan, boshlang'ich razryaddagi sportchilar uchun oddiyroq kombinatsiyalar talab qilinsa, yuqori razryadlar va sport ustaligi uchun murakkabroq va yuqori texnik talablar qo'yiladi. Har bir razryad uchun murakkablik darajasi va ijro sifati alohida mezonlarga asoslanib baholanadi.

Yuqori sport tayyorgarligi bosqichida esa FIG qoidalari yanada qat'iy qo'llaniladi. Sportchilar o'z kombinatsiyalarining har bir elementini aniq bajarishi va umumiy murakkablik darajasini oshirishga intilishi kerak. Baholashda murakkablik, ijro sifati va artistik ko'rsatkichlar hisobga olinadi. Bu esa sportchilarning xalqaro musobaqalarda raqobatbardosh bo'lishini ta'minlaydi. Umuman olganda, FIG dasturi gimnastika mashg'ulotlari va musobaqalarida murakkablik va ijro bahosini aniqlashda asosiy vosita hisoblanadi. Bu tizim sportchilarning malakasini oshirish, ularni yuqori darajaga tayyorlash va sportni rivojlantirishga xizmat qiladi.

11-jadval

FIG dasturiga muvofiq gimnastik kombinatsiyaning murakkablik darajasini hisoblash va razryadlar bo'yicha baholash

Bo'lim	Tavsif	Qo'shimcha ma'lumot
FIG (Xalqaro federatsiya)	Gimnastika bo'yicha xalqaro tashkilot, baholash qoidalarini belgilaydi	Har 4 yilda baholash kodi yangilanadi

Bo'lim	Tavsif	Qo'shimcha ma'lumot
Murakkablik darajasi (D ball)	Har bir elementning qiyinchiligi harflar (A-I) bilan belgilanadi; har bir harf ball qiymatiga ega	A=0.1 balldan I=0.9 ballgacha
Ijro sifati (E ball)	Harakatlarning texnik va artistik bajarilish sifatini baholaydi	Maksimal 10 ball, xatoliklarga chegirma
Artistik baholash (A ball)	Harakatlarning badiiyligi, musiqaga mosligi, erkinligi	Asosan badiiy gimnastikada qo'llaniladi
Razryadlar bo'yicha baholash	Sportchilar malakasi va murakkablik darajasi bilan bog'liq	III, II, I razryad, KMS, sport ustasi
III razryad	Oddiy elementlar, murakkablik 2.0–3.0 ball	Asosiy e'tibor ijroga
II razryad	O'rta murakkablik elementlari, 3.5–4.5 ball	Murakkablik va ijro muvozanati
I razryad	Murakkab elementlar, 5.0–6.0 ball	Kamida 1 ta D darajali element
Sport ustaligiga nomzod (KMS)	Yuqori murakkablik, 6.5–7.5 ball	To'liq kombinatsiya va kam xatoliklar
Sport ustasi / xalqaro toifa	Eng yuqori murakkablik, 8.0+ ball	Murakkab elementlar va mukammal ijro talab qilinadi
Hakamlar hay'ati	Baholashni uch panel: D (murakkablik), E (ijro), A (artistik) amalga oshiradi	Musobaqalarda qat'iy nazorat va chegirmalar
Baholash mezonlari	Harakatlarning qiymatini aniqlash uchun standartlar	Harakatlarning texnik va artistik jihatlarini hisobga olinadi
Murakkablikni hisoblash usuli	Har bir elementning ballarini yig'ish orqali amalga oshiriladi	Kombinatsiyalar va murakkab elementlar qo'shiladi
Yuqori sport tayyorgarligi	Sportchilarni xalqaro standartlarga tayyorlash	Musobaqalarda raqobatbardoshlikni

Bo'lim	Tavsif	Qo'shimcha ma'lumot
	uchun murakkablik va ijro yuqori darajada bo'lishi kerak	ta'minlaydi

1. FIG (Xalqaro federatsiya): Bu bo'lim Xalqaro Gimnastika Federatsiyasining vazifalarini ifodalaydi. FIG gimnastika sportining barcha rasmiy qoidalarini ishlab chiqadi va har to'rt yilda baholash kodini yangilaydi. Bu yangilanishlar sportchilarning texnik va artistik talablariga mos kelishini ta'minlaydi.

2. Murakkablik darajasi (D ball): Murakkablik darajasi gimnastik kombinatsiyadagi har bir elementning qiyinchilik darajasiga qarab belgilanadi. Elementlar A dan I gacha bo'lgan harflar bilan tasniflanadi, har bir harf o'zining ball qiymatiga ega. Bu ballar yig'indisi umumiy murakkablik ballini tashkil qiladi.

3. Ijro sifati (E ball): Ijro bahosi sportchining harakatlarni bajarish sifatini o'lchaydi. Maksimal baho 10 ball bo'lib, bajarilishdagi texnik va artistik xatolar uchun ballar chegirma sifatida kamaytiriladi.

4. Artistik baholash (A ball): Asosan badiiy gimnastikada qo'llaniladigan bu baho harakatlarning badiiyligi, musiqaga mosligi va erkinligini baholaydi. Bu ko'rsatkich ham maksimal 10 ballga teng bo'lishi mumkin.

5. Razryadlar bo'yicha baholash: Sportchilarning malakasi va murakkablik darajasi asosida tasniflanadi. Har bir razryad uchun bajarilishi kerak bo'lgan murakkablik va ijro talablari farq qiladi. Bu tizim sportchilarning o'sishini bosqichma-bosqich ta'minlaydi.

6-10. Razryadlar va ularning murakkablik darajasi: III, II, I razryadlar va yuqori malakali sportchilar uchun talab qilinadigan murakkablik ballari ko'rsatilgan. Yuqori razryadlar uchun murakkabroq elementlar va mukammal ijro talab etiladi.

11. Hakamlar hay'ati: Baholash jarayoni uchta panel tomonidan amalga oshiriladi: murakkablik, ijro sifati va artistik baho. Bu hakamlar musobaqa qoidalarining to'liq bajarilishini ta'minlaydi.

12. Baholash mezonlari: Harakatlarni baholash uchun aniq standartlar qo'llaniladi. Bu mezonlar sportchilarning har bir harakatining qiymatini aniqlashda asos bo'ladi.

13. Murakkablikni hisoblash usuli: Murakkablik har bir elementning ballarini yig'ish orqali hisoblanadi. Kombinatsiyadagi barcha elementlar umumiy murakkablikka ta'sir ko'rsatadi.

14. Yuqori sport tayyorgarligi: Bu bosqichda sportchilar yuqori standartlarga javob berishlari kerak. Murakkablik va ijro yuqori darajada bo'lishi, shuningdek, xalqaro musobaqalarda raqobatbardosh bo'lish muhim.

Hakamlar ekspert xulosasi va baholash mezonlari

Hakamlar hay'ati tarkibi:

D Panel (Difficulty Panel) – Murakkablik hakamlari

Kombinatsiyadagi har bir elementning murakkabligini aniqlaydi.

Ulashgan elementlar, bog'lovchi harakatlar va sakrash/aylanish kabi yuqori darajali elementlar hisoblanadi.

Sportchining maksimal qiyinchilik ballari (D ball) belgilanadi.

E Panel (Execution Panel) – Ijro hakamlari

Texnik xatoliklar (qadamlar, muvozanatsizlik, to'liq bajarilmagan harakatlar) bo'yicha chegirmalarni belgilaydi.

Artistik xatolar (harakat ritmiga mos emasligi, uzilishlar, sahnadagi noaniqlik) aniqlanadi.

Har bir hakam 10 balldan baholaydi, xatolar uchun chegirmalar qilinadi.

A Panel (Artistry Panel) – (Badiiy gimnastikada)

Musiqaga moslik, harakatlar xilma-xilligi, ifoda, emotsional yondashuvni baholaydi.

Artistik ifoda 10 balldan baholanadi.

Qoidabuzarlik hakami (General Judge)

Tashqi ko'rinish, kiyimga rioya, sahnani tark etish, vaqtdan chiqib ketish kabilarni nazorat qiladi.

Qoidabuzarlik uchun umumiy ballga chegirma kiritadi (0.1 - 0.5 ballgacha).

12-jadval

Baholash mezonlari (FIG reglamenti asosida):

Kriteriy	Maksimal ball	Izoh
D - Murakkablik	Cheklanmagan	Elementlar harflar bilan belgilanadi (A - I), kombinatsiyaga ko'ra ball yig'iladi
E - Ijro sifati	10 ball	Harakatlarning texnik tozaligi, muvozanat, nuqsonsiz ijro
A - Artistik baho	10 ball	Badiiylik, musiqaga moslik, ifoda (faqat badiiy gimnastikada)
Qoidabuzarlik chegirmasi	-0.1 ~ -0.5 ball	Vaqtdan chiqish, kiyim talabi, noto'g'ri chiqishlar

Ekspert xulosasi namunasi (qisqa shaklda):

Ekspert xulosasi: Sportchining chiqishi texnik va badiiy jihatdan yuqori darajada bo'lib, kombinatsiyada D, E va F darajali elementlar muvaffaqiyatli bajarilgan. Ijro davomida kichik texnik xatoliklar (muvozanat yo'qotilishi, qadam qo'yish) qayd etildi. Artistik ifoda kuchli, musiqaga moslik yuqori darajada. Murakkablik darajasi sport ustaligiga mos. Baholash mezonlariga asosan sportchiga 1-darajali razryadga mos ball qo'yildi.

Baholash misoli (ballar ko'rinishida)

Panel	Ballar	Izoh
D Panel	6.2	2 ta D, 1 ta E, 3 ta C element
E Panel	8.4	Texnik xatolar uchun 1.6 ball chegirma
A Panel	9.0	Musiqa va harakat uyg'unligi yaxshi
Chegirma	-0.2	Sahnada kechikish
Yakuniy ball	23.4	$D + E + A - \text{chegirma} (6.2 + 8.4 + 9.0 - 0.2) = 23.4$

Hakamlar ekspert xulosasi sportchining texnik, badiiy va murakkablik jihatdan qanchalik tayyor ekanini baholaydi. Ushbu tizim orqali sportchilar razryadlar bo'yicha baholanadi va xalqaro musobaqalarga yo'naltiriladi. Baholash mezonlari sportchining har bir harakatiga aniq va shaffof yondashishni ta'minlaydi.

1. D – Murakkablik ballari (Difficulty)

Cheklanmagan-bu panelda maksimal ball belgilangan emas, chunki sportchi qancha murakkab elementni to'g'ri bajarsa, shuncha yuqori ball olish imkoniga ega bo'ladi.

Harakatlar FIG kodida A (0.1 ball) dan I (0.9 ball) gacha baholanadi.

Sportchining kombinatsiyasi eng ko'pi bilan 8 ta eng yuqori balli elementdan tuzilgan bo'lishi mumkin.

Qiyinchilik – sportchining mahorati va fizik tayyorgarligini bevosita aks ettiradi.

2. E – Ijro sifati (Execution)

Maksimal 10 ball – bu har bir sportchi ijro paneli hakamlari oldida 10 ball bilan chiqadi.

Har qanday texnik xatoliklar uchun ball kamaytiriladi:

Kichik xatolik (0.1–0.3)

O'rtacha xatolik (0.5)

Katta xatolik (0.8 yoki to'liq element yo'qotilishi)

Texnik tozalik, harakatlarning muvozanatli, barqaror va silliq bajarilishi bu ballni saqlab qolishga yordam beradi.

3. A – Artistik baholash (Artistry)

Bu mezon asosan badiiy gimnastika uchun qo'llaniladi.

Sportchining chiqishi musiqa bilan uyg'unlikda bo'lishi, harakatlar xilma-xil va ifodali bo'lishi lozim.

Artistik yondashuv – sahnadagi ishonchlilik, emotsional ifoda, musiqiy ritmga moslik, estetik uyg'unlikni o'z ichiga oladi.

Har bir yo'l qo'yilgan artistik xato uchun 0.1–0.5 ballgacha chegirma qilinadi.

4. Qoidabuzarlik chegirmasi

Bu panelda hakamlar tashqi va intizomiy qoidalarni buzishlar uchun ball kamaytiradi.

Misollar:

Maydonni belgilangan vaqtdan kech tark etish

Sport formasi talabga javob bermasligi

Kombinatsiya davomida ruxsat etilmagan elementlardan foydalanish

Har bir bunday holat uchun 0.1 dan 0.5 ballgacha chegirma belgilanadi.

Bu ko'proq tartib-intizom va tashkiliy mas'uliyatni rag'batlantirish uchun kiritilgan.

Bu baholash mezonlari gimnastika sportini texnik, jismoniy va badiiy jihatdan keng yoritadi. Sportchining umumiy balli-yuqori darajadagi tayyorgarlik, to'g'ri texnika va sahnadagi artistik ijroning natijasi sifatida shakllanadi. Baholash mezonlarining aniq va qat'iy bo'lishi sportchilarning har tomonlama o'sishiga xizmat qiladi.

Nazorat savollari

1. FIG tashkiloti nima va uning asosiy vazifalari nimalardan iborat?
2. FIG baholash tizimining asosiy komponentlarini sanab bering.
3. Murakkablik darajasi (D ball) qanday belgilanadi? Harflar va ularning ball qiymatlarini yozing.
4. Ijro sifati (E ball) nimalarga bog'liq va qanday chegirmalar qo'llaniladi?
5. Artistik baho (A ball) nima va qaysi yo'nalishdagi gimnastikada qo'llaniladi?
6. Razryadlar bo'yicha gimnastik kombinatsiyalarning murakkablik talablari qanday farqlanadi?

6.3 FIG (Xalqaro gimnastika federatsiyasi) dasturiga muvofiq, oliy sport mahoratiga ega sportchilar uchun gimnastik kombinatsiyani (razryad bo'yicha) baholash va qiyinchiliklarni hisoblash. Halqa: dumalatish.

FIG (Xalqaro gimnastika federatsiyasi) dasturiga muvofiq, oliy sport mahoratiga ega sportchilar uchun gimnastik kombinatsiyani (razryad bo'yicha) baholash va qiyinchiliklarni hisoblash. Halqa: dumalatish elementi misolida.

1. Kirish

Zamonaviy gimnastika sporti – bu faqat harakatlar majmuasi emas, balki texnika, san'at, muvozanat va mukammallik uyg'unligidir. Xalqaro gimnastika federatsiyasi (FIG) tomonidan ishlab chiqilgan baholash tizimi sportchilarning harakatlarini adolatli, aniq va standart asosida baholashni ta'minlaydi. Oliy sport mahorati darajasidagi sportchilar uchun ushbu tizim yanada qat'iy bo'lib, murakkablik, ijro sifati va artistik ko'rsatkichlar mukammal bo'lishi talab etiladi.

2. FIG baholash tizimining asosiy komponentlari

FIG reglamenti bo'yicha gimnastik kombinatsiyalar quyidagi asosiy mezonlar asosida baholanadi:

Qoidabuzarliklar uchun -0.1 dan -0.5 gacha ball chegirma beriladi.

14-jadval

Gimnastik kombinatsiyalar bo'yicha asosiy mezonlar

Baholash turi	Maksimal ball	Tavsif
D (Difficulty) – Qiyinchilik	Cheklanmagan	Har bir elementning texnik murakkabligi asosida baholanadi
E (Execution) – Ijro sifati	10 ball	Texnik tozalik, muvozanat, aniqlik
A (Artistry) – Artistik ijro	10 ball	Harakatlarning badiiyligi, musiqaga mosligi, ifodaviyligi

3. Murakkablik darajasini hisoblash (D ball)

Sportchining har bir element bo'yicha bajargan harakati FIG kodiga muvofiq baholanadi. Harakatlar quyidagi ball qiymatlariga ega:

15-jadval

Element darajasi	Belgilanish	Ball qiymati
Oddiy	A	0.1 ball
Murakkab	B, C	0.2 – 0.3 ball
Yuqori murakkab	D, E, F, G	0.4 – 0.7 ball
Juda yuqori murakkab	H, I	0.8 – 0.9 ball

Kombinatsiyadagi eng yuqori 8 ta element hisobga olinadi, va ular orasidagi bog'lanishlar (koordinatsiyalashgan harakatlar) qo'shimcha ball beradi.

4. Halqa bilan bajariladigan "dumalatish" elementi haqida Dumalatish (yerdan halqani dumalatish)-badiiy gimnastikada tez-tez qo'llaniladigan va murakkablik darajasiga ko'ra o'ziga xos qiymatga ega element hisoblanadi.

Dumalatish elementi quyidagicha baholanadi:

Tavsifi: Halqa sportchi tomonidan yerga tushiriladi va tekis yo'nalishda dumalatiladi. Bu harakat vaqtida sportchi boshqa harakatni ham bajarishi (masalan, aylanish yoki sakrash) mumkin.

Texnik talablar:

Dumalatish to'g'ri yo'nalishda bo'lishi kerak.

Halqa egilib yoki chalg'ib ketmasligi lozim.

Dumalatish bilan birga bajariladigan harakatlar muvofiqlikda bo'lishi zarur.

Ball qiymati (masalan):

Oddiy dumalatish: B darajasi – 0.2 ball

Dumalatish + aylanish: C yoki D darajasi – 0.3–0.4 ball

Dumalatish + sakrash + aylanish: E daraja – 0.5 ball yoki undan yuqori.

16-jadval

Razryadlar bo'yicha talablar

Razryad	Tavsiya etilgan murakkablik ballari (D)
I sport razryadi	5.0 – 6.0 ball
Sport ustaligiga nomzod (KMS)	6.5 – 7.5 ball
Sport ustasi / xalqaro daraja	8.0+ ball

Oliy sport mahoratiga ega sportchilar-bu toifadagi gimnastlar eng murakkab texnik va artistik elementlarni maksimal aniqlikda bajarishi kerak.

Ularning kombinatsiyalarida dumalatish elementi singari harakatlar ijodiy tarzda qo'llaniladi va ko'pincha boshqa harakatlar bilan birlashtiriladi (masalan: dumalatish + pastga egilish + sakrash).

Bu elementlar umumiy kombinatsiyadagi boshqa elementlar bilan birgalikda 8 ta to'liq harakatni tashkil qiladi va yakuniy D ball 6.8 bo'lishi mumkin (yuqori sport ustasi darajasiga mos).

17-jadval

Baholash misoli (halqa bilan kombinatsiya)

Element	Daraja	Ball
Dumalatish (oddiy)	B	0.2
Dumalatish + sakrash	D	0.4
Aylanish bilan dumalatish	C	0.3
Halqani tutib olish (sakt)	E	0.5
Jami D ball (4 element)	–	1.4 ball

7. Xulosa

FIG baholash tizimi-sportchilarning harakatlarini murakkablik, ijro va artistik jihatdan adolatli baholash uchun mo'ljallangan aniq va puxta tizimdir. Halqa bilan bajariladigan "dumalatish" elementi, nafaqat texnik mahorat, balki sportchining koordinatsiyasi va ijodiy yondashuvini ham namoyon etadi. Oliy sport mahoratiga ega sportchilar ushbu elementni murakkab kombinatsiyalarda mahorat bilan qo'llab, musobaqalarda yuqori natijaga erishadilar.

Agar sizga ushbu maruza Word hujjati, taqdimot slaydi, yoki nazorat savollari bilan to'ldirilgan variant kerak bo'lsa-ayting, alohida tayyorlab beraman.

1. FIG qoidalari asosida baholashda muhim jihatlar

FIG Kodeks har 4 yilda yangilanadi (masalan, 2022–2024 yillarga mo'ljallangan versiya).

Harakatlar to'liq bajarilishi, texnik xatolarsiz ijro etilishi talab qilinadi.

Qiyinchiliklar ketma-ketligi muhim: bir-biriga ulanadigan yuqori darajadagi harakatlar ko'proq ball beradi.

Baholashda harakat sifati, harakatlar o'rtasidagi uzluksizlik, ijodkorlik va musiqaga moslik alohida e'tiborga olinadi.

2. Dumalatish elementi bo'yicha texnik tafsilotlar

Halqa bilan dumalatish elementi:

Harakatning yo'nalishi: to'g'ri chiziqli bo'lishi, halqa gorizontal tarzda harakatlanishi lozim.

Masofa: FIG qoidalariga ko'ra halqa kamida 1.5 metrdan ko'proq dumalashi kerak.

To'xtash yoki halqa aylanishining buzilishi texnik xato hisoblanadi va E balldan chegirma qilinadi.

Dumalatishni quyidagilar bilan kombinatsiyalash mumkin:

Pastga egilish

360° aylanish

Sakrash

Poyabzalsiz oyoq bilan ushlash yoki boshqa tana a'zolari bilan interaktiv harakat

18-jadval

Sport razryadlariga mos talablar

Razryad	Minimal D ball	Texnik xatolikka yo'l qo'yilishi mumkin
I razryad	5.0	Kichik xatolar (0.1–0.3)
KMS (Sport ustaligiga nomzod)	6.5	O'rtacha xatolar (0.3–0.5)
Sport ustasi / Xalqaro	8.0+	Juda kam xato (0.1 gacha)

4. Treningda e'tibor beriladigan jihatlar

Repetitsiya (ko'p martalik takrorlash) – harakatlarni avtomatlashtiradi.

Video tahlil – harakatlar to'g'riligini nazorat qilishda foydali.

Elementni bo'laklarga ajratib o'rganish – murakkab harakatlar (masalan, dumalatish + sakrash) bosqichma-bosqich o'rganiladi.

Balans va koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlar – ayniqsa halqa bilan ishlaganda juda muhim.

5. Baholashdagi keng tarqalgan xatolar

Halqa dumalatish yo'nalishining og'ishi yoki egilishi.

Harakat bilan dumalatish sinxron bajarilmasligi.

Halqani to'xtatib qo'yish (qayta boshlash)-element bekor qilinadi.

Tana harakatlarining noaniqligi yoki bo'shashgan holatda bajarilishi.

6. Maslahat: kombinatsiya yaratishda nimalarga e'tibor berish kerak?

Elementlar bir-biriga bog'lanib o'tishi kerak (uzilishsiz).

Dumalatish elementi iloji boricha boshqa murakkab harakatlar bilan kombinatsiyalansin.

Kombinatsiyada tana harakatlari, oyoq harakatlari va predmet bilan harakatlar uyg'unlashsin.

Musiqi ritmiga mos harakatlar tanlansin-bu artistik ballga ijobiy ta'sir qiladi.

7. Amaliy topshiriq taklifi (trener yoki o'quvchilar uchun):

Vazifa: Halqa bilan 5 ta har xil darajadagi elementni tanlang (shu jumladan dumalatish ham bo'lsin). Ularni murakkablik ballari asosida tartiblang va yakuniy D ballni hisoblang. Har bir elementni qanday texnik talablarga javob berishini yozib chiqing.

Gimnastika sporti bugungi kunda texnik jihatdan yuqori darajada rivojlanib, xalqaro me'yor va standartlarga asoslangan baholash tizimi orqali sportchilarning tayyorgarlik darajasini aniqlash imkonini bermoqda. Xususan, FIG – Xalqaro Gimnastika Federatsiyasi tomonidan belgilangan baholash mezonlari professional gimnastlar uchun asosiy yo'riqnoma hisoblanadi.

Oliy sport mahoratiga ega sportchilar uchun har bir gimnastik kombinatsiya aniq strukturaga ega bo'lishi, maksimal murakkablik, texnik tozalik va artistik ifoda bilan bajarilishi kerak. Baholashda asosiy e'tibor uchta mezonga qaratiladi:

D – Murakkablik (Difficulty): Bu mezon sportchining bajarayotgan harakatlarining texnik darajasini ifodalaydi. Har bir element (masalan, halqani dumalatish) FIG kodida A dan I gacha baholanadi. Oliy malakali gimnastlar kombinatsiyasida eng kamida 8 ta yuqori darajali element bo'lishi talab etiladi. Izoh: Harakatlar bir-biri bilan uyg'unlashgan bo'lishi, o'rtasida pauza yoki uzilishlar bo'lmasligi zarur. Bog'lanishli harakatlar qo'shimcha ball beradi.

E – Ijro sifati (Execution): Bu ball 10 ballik tizim asosida belgilanadi va bajarilishdagi texnik xatolar uchun kamaytiriladi. Masalan, halqa yerda dumalayotganda harakat yo'nalishining egilishi, sakrashdagi muvozanatsizlik, harakatlar sinxronligi buzilishi – bularning barchasi E balldan chegirma qilinadi. Trening jarayonida texnik xatolarni video tahlil orqali ko'rib chiqish sportchining sifatli ijrosini shakllantiradi.

A – Artistik ifoda (Artistry): Harakatlar musiqaga mos bo'lishi, tana harakati va predmet harakati uyg'unlashgan bo'lishi lozim. Ayniqsa, halqa bilan ishlaganda, harakatlar yumshoq, chiroyli, emotsional ifodali bajarilishi talab etiladi.

Artistik ball sportchining sahnadagi umumiy taassurotini belgilaydi va g'alaba uchun muhim omillardan biridir.

Halqa bilan "dumalatish" elementi gimnastik kombinatsiyalarning ajralmas qismidir. Bu harakat yer sathida halqani muvozanatli tarzda dumalatishni va ayni vaqtda tana harakatini bajarishni o'z ichiga oladi.

Oliy darajadagi sportchi bunday elementni yuqori texnika va kreativ yondashuv bilan bajaradi:

- dumalatish + 360° aylanish
- dumalatish + sakrash + orqaga egilish
- dumalatish + harakat yo'nalishini o'zgartirish

Bunday kombinatsiyalar D ballni oshiradi va hakamlar hay'atiga kuchli ta'sir o'tkazadi. Biroq, agar halqa noto'g'ri yo'nalishda dumalasa yoki sportchi uni nazorat qilolmasa, D ball bekor qilinadi va E balldan chegirma olinadi.

Razryadlar bo'yicha baholashda kombinatsiyalarning umumiy murakkablik darajasi aniq belgilanadi.

Masalan:

I razryad uchun: 5.0–6.0 D ball

KMS uchun: 6.5–7.5 D ball

Sport ustasi va xalqaro toifadagi sportchi: 8.0+ D ball

Izoh: Bu raqamlar sportchining gimnastika mashqlarini qanday darajada bajarishini ko'rsatadi va musobaqalarda ishtirok etish uchun minimal talablar hisoblanadi.

Hakamlar ekspert xulosasi esa gimnastik kombinatsiyaning umumiy sifati, murakkabligi, ijrosidagi aniqlik va artistik darajaga asoslangan bahoni ifodalaydi. Bu xulosa asosida sportchining razryadi tasdiqlanadi yoki yuqori bosqichga tavsiya qilinadi.

Oliy sport mahoratiga ega gimnastlar uchun kombinatsiyalarning har bir harakati baholash mezonlariga muvofiq mukammallik bilan bajarilishi lozim. Halqa bilan dumalatish esa, to'g'ri texnika va kreativlik orqali umumiy bahoga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Sportchining texnik, jismoniy va badiiy tayyorgarligi ularni xalqaro maydonda ham raqobatbardosh qiladi.

Nazorat savollari

1. FIG tashkilotining asosiy vazifasi nima? U qanday sport turlarini nazorat qiladi?

2. Gimnastik kombinatsiyalar baholanishida qaysi uch asosiy mezonlar qo'llaniladi?

3. "D" ball (murakkablik balli) qanday belgilanadi va qanday harakatlar hisobga olinadi?

4. "Dumalatish" elementi qanday predmet bilan bajariladi va u qanday texnik talabga ega?

5. Ijro sifati (E ball) qanday hollarda kamaytiriladi? Misollar keltiring.

6. Artistik ifoda (A ball) nima uchun muhim va u qanday baholanadi?

7. Oliy sport mahoratiga ega sportchilar uchun kombinatsiyadagi maksimal D ball necha bo'lishi mumkin?

8. "Dumalatish" elementi qanday harakatlar bilan kombinatsiyalansa, D ball oshadi?

9. Baholashda qaysi harakatlar qoidabuzarlik deb hisoblanadi va qanday ball chegirmalari mavjud?

10. Sport ustaligiga nomzod (KMS) darajasidagi sportchi kombinatsiyada kamida nechta murakkab element bajarishi kerak?

6.4.O'quvchilar va yosh sportchilar uchun buyumli gimnastika mashqlari va kompozitsiyalar

1. Buyumlar bilan mashqlarni tanlashda metodik tahlil

2. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi mashg'ulot samaradorligini baholash

3. O'yin usulining pedagogik afzalliklari

Tayanch iboralar: jismoniy sifatlar-kuch, chidamlilik, tezlik, egiluvchanlik, muvozanat va koordinatsiya kabi inson harakat faoliyatini belgilovchi asosiy ko'rsatkichlardir. Ushbu sifatlar sportchining jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Ularni samarali rivojlantirish uchun mashqlarni to'g'ri tanlash va ularni turli metodik usullar orqali o'tkazish zarur. Mashqlarni tanlashda sportchining yoshi, tayyorlik darajasi, rivojlantirilishi mo'ljallangan jismoniy sifat va mashqning maqsadi hisobga olinadi. Yosh sportchilar uchun soddaroq va xavfsiz mashqlar tanlanadi, katta yoshdagi yoki yuqori tayyorgarlik bosqichidagi sportchilar uchun esa murakkabroq va intensiv mashqlar zarur bo'ladi.

Mashqlarni o'tkazishda uch asosiy usul qo'llaniladi: guruhli frontal, uzluksiz va o'yin usullari. Guruhli frontal usulda barcha sportchilar bir vaqtning o'zida bir xil mashqni bajaradi, bu umumiy tayyorgarlik uchun qulaydir. Uzluksiz usulda esa mashqlar ketma-ket, tanaffussiz bajarilib, chidamlilik va yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashga xizmat qiladi.

O'yin usuli esa mashg'ulotlarni qiziqarli qiladi, ayniqsa bolalar va yoshlar orasida ko'proq qo'llaniladi, bu esa harakat koordinatsiyasi va tezlikni rivojlantiradi. Buyumlar bilan mashqlar ham jismoniy sifatlarni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Masalan, arqon bilan bajariladigan mashqlar kuch va tezlikni oshirishga yordam beradi, arqonni sakrab o'tish yoki aylantirish kabi harakatlar bajariladi. Halqa bilan mashqlar esa muvozanat, egiluvchanlik va koordinatsiyani yaxshilashga yo'naltirilgan bo'lib, halqani dumalatish, ichidan sakrash kabi harakatlarni o'z ichiga oladi.

Shunday qilib, jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlarni maqsadga muvofiq tanlash va ularni turli usullarda o'tkazish sportchilarni tayyorlashda samarali natijalarga

erishishga imkon beradi. Buyumlar bilan mashqlar esa tayyorgarlik jarayonini boyitib, murakkab texnikalarni o'zlashtirishga yordam beradi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonida mashqlarni tanlash nafaqat sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish, balki zamonaviy pedagogik va metodik tamoyillarga asoslanishi kerak. Har bir mashq sportchining jismoniy imkoniyatlarini bosqichma-bosqich oshirishga xizmat qilishi, jarohatlarning oldini olishga yordam berishi muhimdir.

Mashqlarni o'tkazishda o'yin usuli nafaqat harakatlarni o'rganishda balki sportchilarning psixologik holatini yaxshilashda ham samaralidir.

O'yin shaklidagi mashqlar sportchilarda jamoaviy ruhni shakllantiradi, raqobatga tayyorlaydi va ularni faol ishtirokga undaydi. Shuningdek, bu usul bolalar va yoshlarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshiradi, ularning sportga bo'lgan motivatsiyasini mustahkamlaydi. Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar jismoniy sifatlarning barcha yo'nalishlarini bir vaqtning o'zida rivojlantirish imkonini beradi.

Masalan, arqon bilan sakrash mashqlari kuch, chidamlilik va tezlikni oshirsa, halqa bilan ishlash esa ayniqsa koordinatsiya, muvozanat va egiluvchanlikni yaxshilaydi. Buyumlar bilan ishlash sportchilarning diqqatini jamlash va harakatlarni koordinatsiya ko'nikmalarini rivojlantirishga ham yordam beradi.

Mashqlarni tanlashda har doim sportchining yoshi, jismoniy tayyorgarligi, sog'lig'i va mashg'ulotlarning umumiy rejasi hisobga olinishi lozim. Shuningdek, har bir mashqni bajarishda to'g'ri texnika va xavfsizlik qoidalariga rioya qilish juda muhimdir. Bu sportchining sog'lig'ini saqlab qolish va samarali rivojlanishiga xizmat qiladi. Oxir-oqibat, metodik jihatdan to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar sportchilarni har tomonlama rivojlantiradi va ularning professional tayyorgarligini yuqori darajaga ko'taradi.

Jismoniy sifatlar-kuch, chidamlilik, tezlik, egiluvchanlik, muvozanat va koordinatsiya kabi inson harakat faoliyatining asosiy ko'rsatkichlari hisoblanadi. Ularni samarali rivojlantirish sportda muvaffaqiyatga erishishning muhim omilidir. Shu sababli, mashqlarni tanlashda sportchining yoshi, tayyorlik darajasi, mashqning maqsadi va jismoniy sifat yo'nalishi hisobga olinadi.

Mashqlarni o'tkazish usullari ham juda muhimdir. Guruhli frontal usulda barcha ishtirokchilar bir vaqtning o'zida bir xil mashqni bajaradi, bu usul jamoaviy ruhni shakllantiradi va umumiy tayyorgarlik uchun qulaydir. Uzluksiz usulda mashqlar tanaffussiz, ketma-ket bajarilib, chidamlilikni oshirishga xizmat qiladi. O'yin usuli esa mashg'ulotlarni qiziqarli va faol qiladi, ayniqsa yosh sportchilar uchun bu usul ko'proq motivatsiya beradi va harakat koordinatsiyasini yaxshilaydi. Buyumlar bilan mashqlar jismoniy sifatlarni rivojlantirishda alohida ahamiyatga ega.

Masalan, arqon bilan mashqlar kuch, tezlik va chidamlilikni oshiradi; arqonni sakrab o'tish yoki aylantirish mashqlari bular jumlasidandir. Halqa bilan mashqlar esa muvozanat, egiluvchanlik va koordinatsiyani yaxshilashga qaratilgan bo'lib, halqani dumalatish yoki ichidan sakrash kabi harakatlarni o'z ichiga oladi. Shunday qilib, mashqlarni maqsadga muvofiq tanlash va ularni turli metodik usullarda o'tkazish sportchilarning jismoniy sifatlarini samarali rivojlantirishga yordam beradi. Buyumlar bilan mashqlar esa tayyorgarlik jarayonini yanada boyitadi, murakkab texnikalarni o'zlashtirish imkonini yaratadi.

Zamonaviy badiiy gimnastikada sportchining texnik mahorati, ijodiy yondashuvi va harakatlarning murakkabligi asosiy baholovchi mezonlar hisoblanadi. Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar-halqa, arqon, tasma, to'p va tayoqchalar bilan harakatlar-FIG (Fédération Internationale de Gymnastique) tomonidan belgilangan aniq talablar asosida tuziladi va bajariladi.

Sportchining chiqishi turli elementlar kombinatsiyasi, texnik aniqlik va artistik ifoda orqali baholanadi.

1. FIG qoidalarida asosida kompozitsiya tuzish

Badiiy gimnastikadagi har bir chiqish FIG qoidalariga qat'iy muvofiq bo'lishi kerak. Kompozitsiyada quyidagilar inobatga olinadi:

Buyum bilan harakatlar (Apparatus handling): sportchi harakat davomida buyumni tashlamasligi, u bilan faol ishlashi lozim. Harakatlar xilma-xil va uzluksiz bo'lishi kerak.

Harakatlar o'tishi (Transitions): harakatlar orasidagi o'tishlar silliq, uzviy va moslik bo'lishi zarur.

Artistik ifoda: musiqa bilan uyg'unlikda ijro, mimika, tana harakati va sahnadagi erkinlik.

Har bir kompozitsiya quyidagi qismlardan iborat bo'lishi mumkin:

Boshlanish harakati (kirish),

Asosiy texnik elementlar (sakrash, aylanish, egiluvchanlik),

Buyum bilan maxsus harakatlar (uloqtirish, ushlab, dumalatish),

Yakuniy poza (chiroyli yakun).

2. Murakkablik darajasini hisoblash

Murakkablik darajasi FIG qoidalariga binoan D (Difficulty) balli orqali aniqlanadi. U quyidagi asosiy qismlarga bo'linadi:

Jami maksimal D ball: 10.00 (yakka chiqishlarda) E (Execution) va A (Artistry) ballari esa chiqish sifatini aks ettiradi.

20-jadval

**Murakkablik darajasi FIG qoidalariga binoan D (Difficulty)
bali**

Element	Tavsif	Maks. ball
BD – Body Difficulties	Tanadagi murakkab harakatlar: sakrash, aylanish, egilishlar	4.00
AD – Apparatus Difficulties	Buyum bilan murakkab harakatlar	3.00
R – Risks	Buyumni uloqtirish va ushlashdagi xavfli texnikalar	1.00
DA – Dance Steps Combination	Ritmik harakatlar, raqs qadamlari bilan uyg'unlik	1.00
ED – Exchange & Collaboration (jamoaviy chiqishda)	Buyumlar almashinuvi yoki hamkorlikdagi harakatlar	2.00

3. Buyumlar bilan mashqlar: Uloqtirish, dumalatish, ushlash

Arqon:

- Arqonni havoga uloqtirib, tana aylanishi bilan tutish;
- Pastdan yuqoriga aylantirib uloqtirish va ushlash;
- Ikki oyoq orasidan uloqtirib, orqaga tutish.

Halqa:

- Halqani yer bo'ylab dumalatish va yugurib ushlash;
- Havoga uloqtirib, orqaga sakrab ushlash;
- Halqa bilan harakat chog'ida aylanish bajarish.

Tasma:

- Tasmali chizmalar (spiral, to'lqin), turli yo'nalishlarda chizish;

- Tasmali harakatlar bilan artistik elementlarni uyg'unlashtirish;
- Tasma bilan uloqtirish va sakrashda ushlash.

21-jadval

Baholash mezonlari (FIG tizimiga ko'ra)

Baholashda hakamlar har uch sohada ish olib boradilar:

Hakam guruhi	Baholovchi jihat	Maks. Ball
D-hakamlar	Murakkablik darajasi (D)	10.00
E-hakamlar	Texnik ijro sifati (Execution)	10.00
A-hakamlar	Artistik ifoda, musiqa bilan uyg'unlik (Artistry)	10.00

Yakuniy baho:

D + E + A – jarimalar = chiqishning umumiy balli

Buyumlar bilan mashqlar kompozitsiyasini FIG qoidalariga muvofiq tuzish va bajarish-bu yuqori darajadagi texnik va estetik tayyorgarlikni talab qiluvchi jarayondir. Har bir harakat, buyum bilan ishlash uslubi, harakatlarning uzluksizligi va artistik ifoda umumiy natijani belgilaydi. Sportchi va murabbiy FIG talablariga asoslangan holda ishlasa, yuqori natijalarga erishish imkoniyati ortadi.

Agar kerak bo'lsa, ushbu maruza matni asosida prezentatsiya, test savollari, yoki mashq rejalari ham tuzib berishim mumkin. Yordam kerak bo'lsa, bemalol so'rashingiz mumkin. Buyumlar bilan mashqlar-badiiy gimnastikaning asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lib, sportchilarning texnikasi, muvozanati, koordinatsiyasi va artistik ifodasini rivojlantirishda katta ahamiyatga ega.

Ushbu mashqlar halqa, arqon, tasma, to'p yoki tayoqcha bilan bajariladi va ularni bajarishda har bir harakat Xalqaro gimnastika federatsiyasi (FIG) tomonidan belgilangan aniq qoidalariga mos kelishi kerak.



5-rasm. Bolalar gimnastikasi.

Kompozitsiyalar tuzishda sportchi buyum bilan faol ishlashi, uni havoga uloqtirib, ushlashi, yerda dumalatishi, tana harakatlari bilan uyg'unlashtirishi zarur. Harakatlar bir-biriga silliq o'tishi, musiqa bilan mos kelishi va ifodali bajarilishi kerak.

Murakkablik darajasi FIG tizimiga ko'ra hisoblanadi. Bu ballar quyidagilardan iborat: tanadagi harakatlar (sakrash, aylanish), buyum bilan harakatlar (uloqtirish, ushlash), xavfli elementlar (risks), raqs qadamlari va buyumlar almashinuvi. Har bir bo'lim maksimal ball bilan baholanadi. Baholashda murakkablik (D), texnik ijro (E), va artistik ifoda (A) ballari hisobga olinadi.

Buyumlar bilan mashqlarda texnik jihatdan to'g'ri bajarish bilan birga, estetik ifoda ham katta ahamiyatga ega. Sportchi sahnada o'zini erkin tutishi, harakatlar orqali musiqa mazmunini

ochib berishi lozim. Ushbu ko'nikmalarni muntazam mashg'ulotlar orqali shakllantirish va FIG qoidalariga mos holda bajarish orqali yuqori sport natijalariga erishish mumkin. Badiiy gimnastika sportining asosiy yo'nalishlaridan biri bu-buyumlar bilan mashqlardir. Ushbu mashqlar sportchining texnik mahorati, koordinatsiyasi, muvozanati, egiluvchanligi va estetik harakatlarini birgalikda namoyon etadi. Halqa, arqon, tasma, to'p va tayoqchalar bilan bajariladigan harakatlar sportchi tomonidan FIG (Xalqaro gimnastika federatsiyasi) qoidalariga qat'iy amal qilgan holda ijro etilishi kerak.

6-rasm.-Buyumlar bilan kompozitsiyalar.

Buyum bilan faol ishlash: Buyum harakat davomida doimiy ravishda ishlatiladi (uloqtirish, dumalatish, ushlash).

Harakatlarning musiqa bilan uyg'unligi: Musiqa ritmiga mos harakatlar artistik ifodani kuchaytiradi.

Chiqishning yakuniy holati: Harakatlar silliq yakunlanadi, tana holati chiroyli va muvozanatli bo'ladi.

Murakkablik darajasi (Difficulty) FIG mezonlariga asosan baholanadi. Bu ballar turli elementlar asosida hisoblanadi: tana harakati (BD), buyum bilan harakat (AD), xavfli texnikalar (Risks), raqs qadamlari (Dance Steps), va agar jamoaviy chiqish bo'lsa-almashtiruv va hamkorliklar (Exchange & Collaboration).

Baholashda umumiy uch yo'nalish inobatga olinadi:

- **D – murakkablik:** nechta va qanday darajadagi harakatlar bajarilgan
- **E – texnik ijro:** mashqlarni to'g'ri, aniq bajarish
- **A – artistik ifoda:** chiqishning ifodaviy, estetik va musiqa bilan uyg'un bo'lishi

Ushbu talablarga mos chiqishlar sportchiga yuqori ball olib keladi. Shu sababli, buyum bilan mashqlarni rejalashtirishda murabbiy va sportchi FIG qoidalarini puxta o'zlashtirgan bo'lishi muhimdir. Mashqlar takomillashgan sari murakkablik darajasi ham ortadi, bu esa sportchining mahoratini to'liq namoyon etadi.

Badiiy gimnastikada buyumlar bilan mashqlar sportchilarning texnik va artistik ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Bu mashqlarda halqa, arqon, tasma, to'p kabi buyumlar ishlatiladi. Har bir harakat FIG-Xalqaro gimnastika federatsiyasining qoidalari asosida bajarilishi zarur.

Mashqlar kompozitsiyasi sportchining harakatlarini musiqaga mos va ifodali qilish, buyum bilan to'liq ishlash hamda murakkab elementlarni o'z ichiga olishi kerak. Murakkablik darajasi-bu bajarilgan harakatlarning texnik jihatdan qanchalik qiyinligi va murakkabligini ko'rsatadi.

FIG qoidalariga ko'ra, murakkablik darajasi turli elementlar: tana harakatlari, buyum bilan ishlash, xavfli elementlar va artistik

kombinatsiyalar hisobga olinib belgilanadi. Baholash uch asosiy qismdan iborat: murakkablik (D ball), ijro (E ball) va artistik ifoda (A ball). Murakkablik darajasi yuqori bo'lsa, sportchi ko'proq ball oladi, ammo ijro sifati va artistik ko'rsatkichlar ham juda muhim.

Shu bilan birga, mashqlarni FIG qoidalariga muvofiq tuzish va bajarish nafaqat sportchining jismoniy tayyorgarligi, balki uning ijodiy va estetik ko'nikmalarini ham rivojlantiradi. Murabbiylar va sportchilar bu qoidalarga rioya qilgan holda mashg'ulotlar olib borishi muvaffaqiyat kalitidir.

Nazorat savollari:

1. FIG qoidalariga ko'ra, buyumlar bilan mashqlar kompozitsiyasini qanday asosiy talablar bo'yicha tuzish kerak?

2. Murakkablik darajasi qanday mezonlar asosida hisoblanadi?

3. Buyum bilan ishlashdagi asosiy texnik elementlarga misollar keltiring.

4. Baholashda qaysi uch asosiy komponent hisobga olinadi?

5. Murakkablik (D) ballining sportchi chiqishidagi roli nima?

6. Buyumlar bilan mashqlar bajarilishida artistik ifoda qanday ahamiyatga ega?

7. FIG qoidalariga muvofiq xavfli (risk) elementlar nima?

8. Mashqlar kompozitsiyasida harakatlar va musiqa qanday uyg'unligi qanday baholanadi?

6.5. Saf mashqlari: harakat usuli bilan URM. Arqon bilan sakrash mashqlari. Yosh gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi (sakrash qobiliyati). Yakuniy nazoratga tayyorgarlik ko'rish va o'tilgan mavzular bo'yicha talabalar bilimini aniqlash.

Tayanch iboralar: Saf mashqlari, muvofiqlik, intizom, jismoniy tayyorgarlik, harakat usuli, URM, arqon, sakrash, texnika, muvozanat, koordinatsiya, yosh gimnastikachilar, maxsus mashqlar, xavfsizlik, yakuniy nazorat

Saf mashqlari sportchilarning harakat muvofiqligini oshirish, jamoaviy intizomni shakllantirish va umumiy jismoniy tayyorgarlikni mustahkamlash uchun o'tkaziladi. Ushbu mashqlar harakatlarni birgalikda va tartibli bajarishga asoslangan bo'lib, harakat usuli bilan umumiy rozilik mashqlarini (URM) o'z ichiga oladi. Arqon bilan sakrash mashqlari esa sportchilarning sakrash texnikasini rivojlantirishga qaratilgan. Bu mashqlar orqali sakrash qobiliyati, muvozanat va koordinatsiya yaxshilanadi. Arqon yordamida sakrash yosh gimnastikachilar uchun ayniqsa foydali bo'lib, ularning jismoniy tayyorgarligini oshirishga xizmat qiladi.

Yosh gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi doirasida sakrash qobiliyatini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratiladi. Bu uchun oyoq mushaklarini mustahkamlovchi, tezlik va muvozanatni oshiruvchi mashqlar qo'llaniladi. Shu bilan birga, to'g'ri texnika va xavfsizlik qoidalariga rioya qilish muhimdir. O'tilgan mavzular bo'yicha yakuniy nazorat esa talabalar bilim va ko'nikmalarini aniqlash, ularni mustahkamlash hamda kelgusidagi mashg'ulotlarga tayyorlash uchun muhim bosqich hisoblanadi.

Saf mashqlari, arqon bilan sakrash mashqlari va yosh gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi badiiy gimnastika mashg'ulotlarida muhim o'rin egallaydi.

Bu mashqlar sportchilarning asosiy jismoniy sifatlarini-muvozanat, kuch, tezlik, chaqqonlik va koordinatsiyani rivojlantirishga xizmat qiladi.

Saf mashqlari sportchilarni intizomli, tartibli harakat qilishga, jamoa ichida harakatlarni bir xil va muvofiqlikda bajarishga o'rgatadi. Ular yordamida sportchi yurish, burilish, safga turish, holatni saqlash va o'zini nazorat qilish kabi ko'nikmalarni egallaydi. Arqon bilan sakrash mashqlari esa ayniqsa sakrash qobiliyatini shakllantirishda samaralidir. Bunday mashqlar nafaqat jismoniy kuchni oshiradi, balki oyoq mushaklarini chiniqtiradi, harakat tezligini, muvozanatni va yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi. Arqon bilan sakrash mashg'ulotlari muntazam ravishda o'tkazilsa, sportchining umumiy holati va chidamliligi sezilarli darajada yaxshilanadi.

Yosh gimnastikachilar uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari-bu yoshga mos, bosqichma-bosqich murakkablashtiriladigan, sakrash, egilish, aylanish kabi harakatlar orqali sportchining salohiyatini oshiruvchi mashqlardir. Ular sportchining individual imkoniyatlarini e'tiborga olgan holda tuziladi va moslashtiriladi. To'g'ri qo'nish, tana holatini nazorat qilish va xavfsizlik qoidalariga rioya qilish bu bosqichda juda muhimdir. Mashg'ulotlar natijasini baholash va yakuniy nazorat ham o'quv jarayonining ajralmas qismidir. Bu orqali o'rgatilgan mashqlar samaradorligi, sportchilarning o'zlashtirgan bilim va ko'nikmalari aniqlanadi.

Nazorat mashg'ulotlari test, og'zaki savollar, amaliy ko'rgazmalar va jamoaviy chiqishlar orqali o'tkaziladi. Baholashda FIG (Xalqaro Gimnastika Federatsiyasi) mezonlariga asoslaniladi, ya'ni texnika, aniqlik, uyg'unlik, artistik ifoda va buyum bilan ishlash hisobga olinadi. Saf mashqlari, arqon bilan sakrash va sakrash qobiliyatini rivojlantirish mashqlari yosh

gimnastikachilarning sportga ilk tayyorgarligida asosiy rol o'ynaydi.

Bu mashqlar to'g'ri metodikada olib borilsa, nafaqat sport natijalarini oshiradi, balki bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantiradi, o'ziga ishonch va jamoa ichida ishlash ko'nikmasini ham rivojlantiradi.

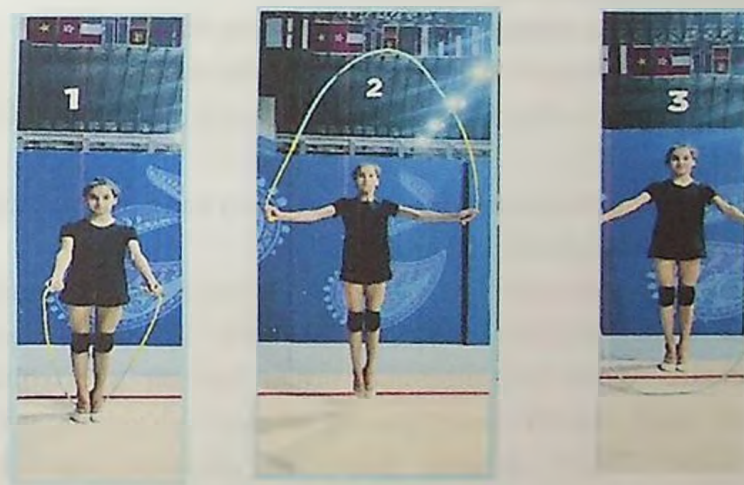
Bugungi dars mavzusi-saf mashqlari, arqon bilan sakrash mashqlari va yosh gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi. Bu mavzular badiiy gimnastika o'quv jarayonining eng muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Darsning asosiy maqsadi – talabalarni saf mashqlari va arqon bilan sakrash texnikasi bilan tanishtirish, ularni amaliy mashqlar orqali bajarishni o'rgatish, shuningdek, yosh gimnastikachilar uchun mo'ljallangan maxsus jismoniy tayyorgarlik usullarini tushuntirishdan iborat.

Saf mashqlari-bu sportchilarning harakat madaniyati, intizomi, tanani to'g'ri ushlab yurish ko'nikmalarini shakllantiradigan metodik mashqlardir. Ular yurish, burilish, safga turish, jamoa bilan bir xil harakat qilishni o'rgatadi va sportchilarning muvofiqligini oshiradi.

Arqon bilan sakrash mashqlari esa chaqqonlik, tezlik, koordinatsiya va sakrash qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi. Ushbu mashqlar yosh gimnastikachilarning oyoq mushaklarini kuchaytiradi, yurak-qon tomir faoliyatini yaxshilaydi va jismoniy bardoshlilikni oshiradi. Turli xil sakrash usullari – oddiy sakrash, bir oyoqda, orqaga, aylanish bilan sakrash – orqali mashg'ulotlar rang-barang va samarali bo'ladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari esa yosh sportchilarning yosh xususiyatlariga mos ravishda tanlanadi. Bunday mashqlar orasida to'siqlardan sakrash, tezkorlikni oshiruvchi yugurishlar, to'g'ri qo'nishni o'rgatish va raqs

elementlari bilan uyg'un mashqlar kiradi. Bu orqali sportchi harakatlar texnikasini, muvozanatini va ishonchini oshiradi.



7-rasm.Arqon bilan mashqlar.

Mashg'ulot yakunida nazorat savollari, amaliy baholash, hamda uyga topshiriq yordamida mavzu mustahkamlanadi. O'quvchilarning faol ishtiroki, mustaqil fikrlashi va harakatni tahlil qilish qobiliyati rivojlantiriladi. Bu mashg'ulotlar orqali talabalar nafaqat gimnastika mashqlarini bajarishni, balki pedagogik yondashuv, mashg'ulotni rejalashtirish va baholash usullarini ham o'zlashtiradilar.

Badiiy gimnastika mashg'ulotlari o'z ichiga turli xil jismoniy tayyorgarlik mashqlarini, xususan, saf mashqlari, arqon bilan sakrash va maxsus jismoniy tayyorgarlik usullarini oladi. Ushbu mashg'ulotlar o'quvchilar va yosh sportchilarda harakat madaniyati, intizom, koordinatsiya, sakrash qobiliyati va jamoada ishlash kabi asosiy sportiy ko'nikmalarni shakllantiradi.

Dars yakunida mavzuni qanday darajada o'zlashtirilganini aniqlash uchun nazorat savollari va test topshiriqlari qo'llaniladi. Bu savollar orqali talabalar:

- saf mashqlarining ahamiyati,
- arqon bilan sakrashning texnikasi va foydasi,
- URM (umumiy rozilik mashqlari) mohiyati,
- yosh gimnastikachilar uchun mos mashqlarni tanlash va baholash,
- FIG (Xalqaro Gimnastika Federatsiyasi) baholash mezonlari bo'yicha bilimlarini ko'rsatadilar.

Baholash mezonlari sport mashqlarining texnik aniqligi, artistik ifoda, uyg'unlik, va murakkablik darajasi asosida belgilanadi. Aynan shu mezonlar orqali har bir sportchining chiqishi yoki amaliy bajarilgan mashqlari ob'yektiv tarzda baholanadi. To'g'ri qo'nish, balandlik, aylanish, harakatlar orasidagi uzviylik va buyumlar bilan ishlash texnikasi – bularning barchasi figurali baholashda muhim omillardan sanaladi.

Shuningdek, dars jarayonida o'qituvchi tomonidan frontal, guruhli va yakka tartibdagi metodlar orqali faoliyat olib boriladi. Talabalar o'zaro taqqoslash, kuzatish, fikr almashish orqali bilim va ko'nikmalarini mustahkamlab boradilar.

Xulosa qilib aytganda, badiiy gimnastikada jismoniy mashqlarni o'rgatish, to'g'ri metodika asosida o'tkazish va yakunida samarali baholash tizimini joriy etish orqali yuqori natijalarga erishish mumkin. Bu jarayonda nazorat savollarining aniq va maqsadga yo'naltirilgan bo'lishi o'quvchilarning bilim darajasini chuqur baholashda muhim rol o'ynaydi.

Nazorat savollari

1. Saf mashqlari nima va ularning asosiy vazifasi nimadan iborat?
2. URM (Umumiy rozilik mashqlari) qanday shaklda bajariladi va uning maqsadi nima?
3. Arqon bilan sakrash mashqlari qanday jismoniy sifatlarni rivojlantiradi?
4. Sakrash mashqlari bajarilishida xavfsizlik qoidalari qanday?
5. Yosh gimnastikachilar uchun mo'ljallangan maxsus tayyorgarlik mashqlariga misollar keltiring.
6. To'g'ri qo'nish texnikasi qanday bajariladi?
7. Saf mashqlari vaqtida o'qituvchi qanday metodlardan foydalanadi?
8. Arqon bilan sakrash mashqlari nechta asosiy usulda bajariladi? Ularni nomlab bering.
9. Yosh sportchilarning sakrash qobiliyatini qanday baholash mumkin?
10. Nazorat va baholashning qanday turlari mavjud? Dars davomida qaysi biri qo'llaniladi?

7.1. Halqa: sakrash. Kombinatsiyalarni baholash va murakkablikni hisoblash. Xoreografik tayyorgarlik. Shpagat sakrash. Arqon bilan sakrash: ikki marta aylanib sakrash.

Dastur talablariga muvofiq buyum (2 xil) bilan kompozitsiyani tuzish va o'tkazish. Raqs mashqlari bilan o'yinlar. Xoreografik tayyorgarlik (joyida sakrash va oldinga siljish). Buyumsiz o'quv kombinatsiyalari.

Tayanch iboralar: Oldinga siljib bajariladigan mashqlar, buyumsiz o'quv kombinatsiyalari, musiqaga mos harakat, texnik ijro, artistik ifoda, raqs mashqlari bilan o'yinlar, buyum bilan

kompozitsiya tuzish, lenta, halqa, to'p, tayoqcha, arqon, harakatning silliqligi.

Badiiy gimnastika mashg'ulotlari sportchilarda texnik, badiiy va jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishga qaratilgan murakkab jarayondir. Mashqlarning asosiy yo'nalishlaridan biri bu — sakrashlar, kompozitsiyalar, buyumlar bilan ishlash, xoreografik tayyorgarlik va ijodiy ifoda elementlaridir.

Ular sportchining musobaqa chiqishining asosiy qismini tashkil etadi va yuqori ball olishga xizmat qiladi. Sakrashlar badiiy gimnastikada dinamika, chidamlilik va havoda muvozanatni ifodalaydi.

Ayniqsa, halqa bilan bajariladigan sakrashlar sportchining asbobni havoda boshqarish ko'nikmasini va harakatlarining nafisligini namoyon qiladi. Halqa bilan sakrashlarda asbobning havodagi holati, gimnastikachining tanasining holati va harakatning ifodaviyligi asosiy mezonlar hisoblanadi. Har bir sakrash — bu texnika, koordinatsiya va artistik ifodaning uyg'unlashgan ko'rinishidir. Ayniqsa, shpagat sakrash (to'liq ochilgan oyoqlar bilan havoda bajariladigan sakrash) eng ko'p uchraydigan va yuqori murakkablikka ega elementlardan biridir. Bu sakrash sportchining egiluvchanlik darajasi, kuchi va muvozanatini sinovdan o'tkazadi.

Kombinatsiyalar — bu turli elementlarning birgalikda, uzluksiz bajarilishi bo'lib, u sportchining texnik salohiyati va ijodiy yondashuvini ko'rsatadi. Kombinatsiyalarni baholashda har bir elementning to'g'ri bajarilishi, ularning bir-biriga mantiqiy bog'langanligi va harakatning musiqaga mosligi muhim ahamiyat kasb etadi. Baholashda xatolar, elementlar orasidagi bo'shliq, asbob bilan muvofiq harakat qilmaslik salbiy ball bilan baholanadi. Murakkablikni hisoblashda mashqdagi elementlar soni, ularning darajasi, sakrash balandligi, aylanish soni, asbobning boshqarilishi va umumiy dinamika inobatga olinadi.

Har bir kombinatsiya FIG qoidalariga muvofiq tuziladi va unga mos ball beriladi.

Badiiy gimnastikada to'p, cho'qmor va halqa bilan mashqlar

Badiiy gimnastika — bu jismoniy tayyorgarlik, musiqiy ritm, harakat go'zalligi va artistik ifodaning uyg'unlashgan sport turidir. Unda sportchilar harakatlarni turli predmetlar — to'p, cho'qmor, halqa, lenta va obru bilan bajaradilar. Har bir predmetning texnik imkoniyatlari, boshqarish uslublari va estetik ifoda shakllari turlicha bo'lib, ularni puxta egallash sportchining mahoratini belgilaydi.

Ushbu bo'limda badiiy gimnastikada keng qo'llaniladigan to'p, cho'qmor va halqa bilan mashqlarning texnik, metodik va pedagogik xususiyatlari yoritib beriladi.

1. To'p bilan mashqlar

To'p — badiiy gimnastikada eng ko'p ishlatiladigan predmetlardan biri bo'lib, u bilan bajariladigan harakatlar sillqlik, egiluvchanlik, koordinatsiya va musiqiylikni talab qiladi. To'p harakati sportchining harakatlari bilan uyg'un bo'lishi, har bir element nafis va aniq bajarilishi lozim.

Asosiy texnik elementlar:

Siljitish: tana bo'ylab yoki yerda to'pni silliq yumalatish;

Tashlash va ushlash: turli balandlik va burilish bilan to'pni havoga otish va ushlash;

Tiqillatish: to'pni yerga yoki tananing ayrim qismlariga urib qaytarish;

Aylantirish: to'pni kaftda yoki qo'l atrofida aylantirish;

Muvozanatli ushlash: to'pni boshda, elka yoki oyog'da ushlab turish.

O'quv-metodik yondashuv:

Bosqichma-bosqich o'rgatish (oddiydan murakkabga);

Ritmga mos sinxron mashqlar;

Harakatlar orasidagi silliq o'tishlarni shakllantirish;
Biomekanik jihatlariga e'tibor berish (xarakat tezligi, holat balans).

2. Cho'qmor bilan mashqlar

Cho'qmor (tayoqcha) — juft predmet sifatida yuqori koordinatsiya, aniqlik va ikki qo'lning mustaqil ishlashini talab qiladi. U bilan bajariladigan mashqlar murakkabligi, dinamizmi va texnik boyligi bilan ajralib turadi.

Asosiy texnik elementlar:

Aylantirish (mills): tayoqchani turli yo'nalishlarda aylantirish;

Urinish: tayoqchalarni bir-biriga yoki yerga urish;

Tashlash va tutish: havoga otib sinxron yoki asimmetrik usulda ushlash;

Asimmetrik harakatlar: har ikki qo'l bilan turli harakatlar bajarish;

Kesishuvchi harakatlar: tayoqchalar bir-birini kesib o'tgan harakatlarda;

Burilish va sakrash bilan kombinatsiyalar.

O'quv-metodik yondashuv:

Avval bitta qo'l bilan ishlashni, so'ngra ikkala qo'lni uyg'unlashtirish;

Tezlik va aniqlikni shakllantiruvchi mashqlar;

Vizual kuzatish va reflekslarni rivojlantirish;

Musiq va ritm bilan muvofiqlikni mashq qilish.

3. Halqa bilan mashqlar

Halqa — badiiy gimnastikada qadimiy va ko'p qirrali predmetlardan biri bo'lib, u bilan bajariladigan mashqlar harakat silliqdigi, uzluksizlik va musiqiylikni o'zida mujassam etadi. Halqa harakati gimnastikachining artistik ifodasi va texnik darajasini yorqin namoyon qiladi.

Asosiy texnik elementlar:

Aylantirish: halqani tana atrofida, qo'l yoki oyoqda aylantirish;

Siljitish (rolling): yer bo'ylab yoki tanada yumalatish;

Tashlash va tutish: halqani havoga turli burilish bilan otish va qayta ushlash;

Sakrashlar: halqa ichidan yoki ustidan sakrash;

O'rab olish: tanani halqa bilan ifodali tarzda o'rab olish.

O'quv-metodik yondashuv:

Harakatlar kombinatsiyasini yaratish;

Silliq o'tish va ritmik uyg'unlikni ta'minlash;

Vizual kuzatish va aniqlikni mashq qilish;

Texnik xatolarni tahlil qilish va tuzatish.

4. Umumiy pedagogik yondashuvlar

Barcha predmetlar bilan mashqlarda quyidagi metodik tamoyillar amal qiladi:

Mashqlarni bosqichma-bosqich o'rgatish (soddadan murakkabga);

Harakatlarni musiqiy ritmga sinxronlashtirish;

Har bir sportchining individual salohiyatini hisobga olish;

Mashg'ulotlarda ijodkorlik, badiiy ifoda va texnik tozalikni uyg'unlashtirish;

Koordinatsiya, diqqat, muvozanat va ijro davomiyligini mustahkamlash.

5. Sportchilar uchun jismoniy va ruhiy talablar

To'p, cho'qmor va halqa bilan mashqlar:

Bilak va barmoqlarning kuchi va harakat doirasini oshiradi;

Vizual va kinestetik muvofiqlikni rivojlantiradi;

Egiluvchanlik, muvozanat va harakat nazoratini shakllantiradi;

Sportchining psixologik barqarorligini va sahnadagi ishonchini kuchaytiradi;

Artistiklik va musiqiy ifoda bilan uyg'unlashgan murakkab texnikalarni bajarishga yo'naltiradi.

Badiiy gimnastikada to'p, cho'qmor va halqa bilan mashqlar sportchining texnik mahorati, jismoniy tayyorgarligi va badiiy ifodasini shakllantiruvchi muhim omillardandir. Har bir predmet o'ziga xos yondashuv, boshqaruv texnikasi va musiqiy uyg'unlikni talab qiladi. Trenerlar mashqlarni rejalashtirishda harakatlar uzluksizligi, xatolarning oldini olish, sportchining individualligini yoritishga alohida e'tibor qaratishlari zarur. Ushbu mashqlar orqali gimnastikachining ko'nikmalari yanada mustahkamlanadi va u sahnada yuqori darajadagi chiqishlarga tayyorlanadi.

Arqon bilan bajariladigan ikki marta aylanib sakrash — bu yuqori murakkablikka ega bo'lgan harakat hisoblanadi. Bu harakatda sportchi arqonni ikki marta havoda aylantirib, shu bilan birga sakrashni to'g'ri va silliq tarzda bajara olishi lozim. Ushbu element bajarilayotganda tana holati, qo'l va oyoq harakatlarining aniqligi va arqonning sinxron aylanishi alohida baholanadi. Bu mashq kuch, chidamlilik, muvozanat va yuqori koordinatsiyani talab qiladi. Badiiy gimnastikada xoreografik tayyorgarlik — sportchining badiiy ifodasi, tana harakatlarining silliqligi, musiqaga moslashuvi va umumiy estetikani rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu tayyorgarlik o'z ichiga klassik raqs mashqlari, pozitsiyalar, aylanishlar, harakatlar orasidagi o'tishlar, qo'l va tana plastikasi, yurish va yugurish usullarini oladi. Xoreografik tayyorgarlik ikki shaklda olib boriladi: joyida (stasionar) mashqlar va harakatlanishdagi (oldinga siljib bajariladigan) mashqlar. Joyida bajariladigan mashqlar — tana muvozanatini mustahkamlashga, bo'g'imlarning harakatchanligini oshirishga xizmat qiladi, oldinga siljib bajariladigan mashqlar esa musobaqadagi chiqishlarga tayyorgarlik sifatida, harakatlar oqimini rivojlantirishda qo'llaniladi.

Raqs mashqlari bilan o'yinlar — ayniqsa boshlang'ich bosqichdagi gimnastikachilar uchun muhim bo'lib, bu orqali bolalarda harakatga qiziqish, ritmni his qilish, guruhda ishlash, musiqiy eshituv va koordinatsiya shakllanadi. Raqs elementlariga boy o'yin shaklidagi mashg'ulotlar bolalarda psixologik yengillik, ijobiy kayfiyat, sahna madaniyati va estetik idrokni kuchaytiradi. Buyum bilan kombinatsiya tuzish — musobaqa dasturining muhim talabi hisoblanadi. Sportchidan ijodiy yondashuv, texnik ko'nikmalar va badiiy uyg'unlik talab qilinadi. Dasturga muvofiq gimnastikachi kamida ikki turdagi buyum (masalan: lenta + halqa yoki arqon + to'p) bilan kompozitsiya tuzadi. Har bir buyum o'zining xususiyatlariga ega bo'lib, ular bilan bajariladigan harakatlar turlicha texnikani talab qiladi. Kompozitsiyada buyumlar almashinuvi, havoga uloqtirish, aylantirish, qo'l bilan ushlab yurish, yerda harakatlantirish kabi elementlar uyg'unlashgan bo'lishi kerak.

Buyumsiz bajariladigan o'quv kombinatsiyalari esa sportchilarning asosiy jismoniy va texnik tayyorgarligini shakllantirishga xizmat qiladi. Bu mashqlar asbobga chalg'imasdan faqat harakat silliqligi, sakrash, aylanish, yurish va boshqa bazaviy harakatlar ustida ishlashga imkon beradi.

Ular musobaqa mashqlari uchun tayanch poydevor vazifasini bajaradi. Badiiy gimnastikadagi sakrash elementlari, kombinatsiyalar va buyumlar bilan ishlash har bir sportchining texnik va badiiy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Xoreografik tayyorgarlik esa bu harakatlarni san'at darajasiga olib chiqishda asosiy omil hisoblanadi. Bularning barchasi uyg'un holda olib borilgandagina gimnastikachining chiqishi mukammal va yuqori baholanishi mumkin.

Badiiy gimnastika mashg'ulotlari sportchilarda texnik, badiiy va jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishga qaratilgan murakkab jarayondir. Mashqlarning asosiy yo'nalishlaridan biri bu —

sakrashlar, kompozitsiyalar, buyumlar bilan ishlash, xoreografik tayyorgarlik va ijodiy ifoda elementlaridir. Ular sportchining musobaqa chiqishining asosiy qismini tashkil etadi va yuqori ball olishga xizmat qiladi. Sakrashlar badiiy gimnastikada dinamika, chidamlilik va havoda muvozanatni ifodalaydi. Ayniqsa, halqa bilan bajariladigan sakrashlar sportchining asbobni havoda boshqarish ko'nikmasini va harakatlarining nafisligini namoyon qiladi.

Halqa bilan sakrashlarda asbobning havodagi holati, gimnastikachining tanasining holati va harakatning ifodaviyligi asosiy mezonlar hisoblanadi. Har bir sakrash – bu texnika, koordinatsiya va artistik ifodaning uyg'unlashgan ko'rinishidir. Ayniqsa, shpagat sakrash (to'liq ochilgan oyoqlar bilan havoda bajariladigan sakrash) eng ko'p uchraydigan va yuqori murakkablikka ega elementlardan biridir. Bu sakrash sportchining egiluvchanlik darajasi, kuchi va muvozanatini sinovdan o'tkazadi.

Kombinatsiyalar – bu turli elementlarning birgalikda, uzluksiz bajarilishi bo'lib, u sportchining texnik salohiyati va ijodiy yondashuvini ko'rsatadi.

Kombinatsiyalarni baholashda har bir elementning to'g'ri bajarilishi, ularning bir-biriga mantiqiy bog'langanligi va harakatning musiqaga mosligi muhim ahamiyat kasb etadi. Baholashda xatolar, elementlar orasidagi bo'shliq, asbob bilan muvofiq harakat qilmaslik salbiy ball bilan baholanadi. Murakkablikni hisoblashda mashqdagi elementlar soni, ularning darajasi, sakrash balandligi, aylanish soni, asbobning boshqarilishi va umumiy dinamika inobatga olinadi. Har bir kombinatsiya FIG qoidalariga muvofiq tuziladi va unga mos ball beriladi.

Arqon bilan bajariladigan ikki marta aylanib sakrash — bu yuqori murakkablikka ega bo'lgan harakat hisoblanadi. Bu harakatda sportchi arqonni ikki marta havoda aylantirib, shu bilan

birga sakrashni to'g'ri va silliq tarzda bajara olishi lozim. Ushbu element bajarilayotganda tana holati, qo'l va oyoq harakatlarining aniqligi va arqonning sinxron aylanishi alohida baholanadi. Bu mashq kuch, chidamlilik, muvozanat va yuqori koordinatsiyani talab qiladi.

Badiiy gimnastikada xoreografik tayyorgarlik — sportchining badiiy ifodasi, tana harakatlarining silliqligi, musiqaga moslashuvi va umumiy estetikani rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu tayyorgarlik o'z ichiga klassik raqs mashqlari, pozitsiyalar, aylanishlar, harakatlar orasidagi o'tishlar, qo'l va tana plastikasi, yurish va yugurish usullarini oladi. Xoreografik tayyorgarlik ikki shaklda olib boriladi: joyida (stasionar) mashqlar va harakatlanishdagi (oldinga siljib bajariladigan) mashqlar. Joyida bajariladigan mashqlar — tana muvozanatini mustahkamlashga, bo'g'imlarning harakatchanligini oshirishga xizmat qiladi, oldinga siljib bajariladigan mashqlar esa musobaqadagi chiqishlarga tayyorgarlik sifatida, harakatlar oqimini rivojlantirishda qo'llaniladi.

Raqs mashqlari bilan o'yinlar — ayniqsa boshlang'ich bosqichdagi gimnastikachilar uchun muhim bo'lib, bu orqali bolalarda harakatga qiziqish, ritmni his qilish, guruhda ishlash, musiqiy eshituv va koordinatsiya shakllanadi. Raqs elementlariga boy o'yin shaklidagi mashg'ulotlar bolalarda psixologik yengillik, ijobiy kayfiyat, sahna madaniyati va estetik idrokni kuchaytiradi. Buyum bilan kombinatsiya tuzish — musobaqa dasturining muhim talabi hisoblanadi.

Sportchidan ijodiy yondashuv, texnik ko'nikmalar va badiiy uyg'unlik talab qilinadi. Dasturga muvofiq gimnastikachi kamida ikki turdagi buyum (masalan: lenta + halqa yoki arqon + to'p) bilan kompozitsiya tuzadi. Har bir buyum o'zining xususiyatlariga ega bo'lib, ular bilan bajariladigan harakatlar turlicha texnikani talab qiladi.

Kompozitsiyada buyumlar almashinuvi, havoga uloqtirish, aylantirish, qo'l bilan ushlab yurish, yerda harakatlantirish kabi elementlar uyg'unlashgan bo'lishi kerak.

Buyumsiz bajariladigan o'quv kombinatsiyalari esa sportchilarning asosiy jismoniy va texnik tayyorgarligini shakllantirishga xizmat qiladi.

Bu mashqlar asbobga chalg'imasdan faqat harakat silliqligi, sakrash, aylanish, yurish va boshqa bazaviy harakatlar ustida ishlashga imkon beradi. Ular musobaqa mashqlari uchun tayanch poydevor vazifasini bajaradi.

Badiiy gimnastikadagi sakrash elementlari, kombinatsiyalar va buyumlar bilan ishlash har bir sportchining texnik va badiiy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Xoreografik tayyorgarlik esa bu harakatlarni san'at darajasiga olib chiqishda asosiy omil hisoblanadi. Bularning barchasi uyg'un holda olib borilgandagina gimnastikachining chiqishi mukammal va yuqori baholanishi mumkin.

Nazorat savollari:

1. Badiiy gimnastikada halqa bilan bajariladigan sakrashlarning o'ziga xos xususiyatlari nimalardan iborat?
2. Shpagat sakrash qanday bajariladi va baholashda nimalarga e'tibor beriladi?
3. Arqon bilan ikki marta aylanib sakrashda qanday texnik ko'nikmalar zarur?
4. Kombinatsiyalarni baholashda asosiy mezonlar nimalardan iborat?
5. Kombinatsiya murakkabligi qanday hisoblanadi?
6. Xoreografik tayyorgarlikning maqsadi nima va u qanday mashqlarni o'z ichiga oladi?
7. Joyida bajariladigan va oldinga siljib bajariladigan xoreografik mashqlar o'rtasidagi farq nimada?
8. Buyum bilan kompozitsiya tuzishda nimalarga e'tibor qaratiladi?

7.2. Buyum bilan figurali harakatlarni o'rgatish usullari.

Tasma: (lentadan sakrash). Aylanma usul yordamida jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Tayanch iboralar: Past va yuqori trayektoriyalarda harakatlarni bajarish, buyum bilan sinxron harakat qilish ko'nikmasi, harakatlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish, aylanma harakatlar yordamida chidamlilik va kuchni oshirish.

Badiiy gimnastikada buyum bilan bajariladigan figurali harakatlar sportchining texnik, estetik va jismoniy tayyorgarlik darajasini ko'rsatib beruvchi asosiy mashq turlaridan biridir. Bu harakatlar sportchilardan harakat aniqligi, buyumni boshqarish, koordinatsiya va badiiy ifodani talab qiladi. Ayniqsa, musobaqa dasturlarida buyum bilan figurali harakatlar — chiqishning eng yorqin va baholashda hal qiluvchi jihatlari hisoblanadi. Shuning uchun ushbu elementlarni to'g'ri va tizimli o'rgatish murabbiy ishining muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib, bu borada samarali o'rgatish usullaridan foydalanish katta ahamiyatga ega.

Buyum bilan figurali harakatlarni o'rgatishda ko'rsatma, tushuntirish, bo'lib o'rgatish, takrorlash va avtomatlashtirish kabi klassik pedagogik usullar qo'llaniladi. Ko'rsatma usulida murabbiy mashqni o'zi yoki namunali sportchi orqali namoyish qiladi, tushuntirish orqali esa harakatlarning texnik va badiiy mazmuni izohlanadi. Bo'lib o'rgatish usulida murakkab harakatlar kichik qismlarga ajratilib, ketma-ketlikda o'zlashtiriladi.

Takrorlash usuli esa sportchiga harakatni avtomatik holatga keltirish, mushak xotirasini shakllantirish imkonini beradi. Bu usullar uyg'un qo'llanilganda sportchi harakatlarni nafaqat bajaradi, balki ijodiy yondashadi va ularni musiqaga moslashtira oladi. Tasma (yoki lenta) bilan ishlash badiiy gimnastikaning eng murakkab, ammo estetik jihatdan eng boy yo'nalishlaridan biridir.

Lenta bilan bajariladigan mashqlar sportchidan nafislik, aniqlik, muvozanat, harakat silliqligi va tasmani havoda boshqarish qobiliyatini talab qiladi. Tasmaning harakatini sportchining tanasi va qo'llari orqali boshqarish, uni ritmga mos aylantirish yoki har xil geometrik shakllarda harakatlantirish orqali mashqlar bajariladi.

Bu jarayonda "lentadan o'tish" mashqlari alohida o'rin tutadi. Bunday mashqlarda sportchi lentaning harakati ichida sakrab o'tadi, aylana ichidan o'tadi yoki tasma bilan hosil qilingan shakllar orqali erkin harakat qiladi. Bu mashqlar koordinatsiyani rivojlantirish, sportchining reaksiyasini kuchaytirish va harakatlarga nafislik kiritish imkonini beradi.

Buyum bilan harakatlarni mustahkamlash, umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish va darslarni jonlantirish uchun aylanma usul juda samarali sanaladi.



8-rasm. Tasma bilan mashqlar: (lentadan sakrash)

Aylanma usulda mashg'ulot bir nechta stansiyalarga bo'linadi va har bir stansiyada alohida mashq bajariladi.

Masalan, birinchi stansiyada tasma bilan "iloncha" harakati, ikkinchisida halqa orqali sakrash, uchinchisida arqon bilan ikki marta aylanib sakrash, to'rtinchisida shpagat mashqlari, beshinchisida yengil atletik yugurish yoki aylanish mashqlari bajarilishi mumkin.

Bu usul sportchilarning diqqatini jamlash, vaqtni tejash, bir vaqtda ko'plab jismoniy sifatlarni rivojlantirish va darsga qiziqishni oshirish imkonini beradi. Aylanma mashg'ulotlar yordamida sportchilarda chidamlilik, chaqqonlik, tezlik, koordinatsiya, kuch, egiluvchanlik va reaksiya tezligi kabi asosiy jismoniy sifatlarni kompleks tarzda shakllanadi. Ayniqsa, buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni aylanma tarzda tashkil qilish sportchilarni harakatni boshqarishga, vaqtni his qilishga, buyumga moslashishga o'rgatadi. Aylanma usul bolalarda faollikni oshirib, darsning samaradorligini orttiradi va har bir sportchiga individual yondashish imkonini beradi.

Badiiy gimnastikada buyum bilan figurali harakatlarni o'rgatish puxta metodik yondashuvni talab etadi. Tasma bilan bajariladigan mashqlar orqali sportchining estetik ko'nikmalari shakllanadi, aylanma usul esa bu jarayonni jonli va samarali qiladi. To'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar sportchining texnik, badiiy va jismoniy jihatdan barkamol shakllanishini ta'minlaydi. Badiiy gimnastikada musobaqaga tayyorgarlik sportchining texnik, jismoniy, badiiy va psixologik jihatdan musobaqaga tayyor bo'lishini ta'minlovchi murakkab va rejalashtirilgan jarayon hisoblanadi.

Ushbu tayyorgarlik uzoq muddatli rejalashtirish asosida olib boriladi va bir necha asosiy bosqichlarni o'z ichiga oladi. Birinchi navbatda, umumjismoniy tayyorgarlik jarayonida sportchining asosiy jismoniy sifatlari – kuch, chidamlilik, chaqqonlik,

egiluvchanlik, muvozanat va tezlik rivojlantiriladi. Bu bosqichda yugurish, choʻzilish, sakrash, kuch mashqlari va koordinatsion mashqlar bajariladi.

Keyingi bosqich – maxsus tayyorgarlik boʻlib, bunda sportchining badiiy gimnastikaga xos harakatlari, buyum bilan ishlash texnikasi, chiqishdagi elementlarning uzluksiz va aniq bajarilishi ustida ishlanadi. Sportchi buyum bilan (halqa, lenta, toʻp, tayoqcha, arqon) har xil kombinatsiyalarni bajarishni chuqur oʻzlashtiradi. Mashgʻulotlarda har bir element texnik jihatdan takomillashtiriladi, badiiy ifoda kuchaytiriladi.

Musobaqa oldidan sportchiga individual yoki jamoaviy chiqish dasturi tuziladi. Bu dastur xalqaro yoki milliy reglament talablariga javob berishi kerak. Unda harakatlar musiqaga uygʻun boʻlishi, estetik koʻrinish saqlanishi, harakatlar orasidagi oʻtishlar silliq va badiiy ifodali boʻlishi lozim. Dastur tuzishda har bir harakatning texnik murakkabligi, sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi, buyumlar bilan ishlash koʻnikmalari inobatga olinadi.

Xoreografik va raqs tayyorgarligi musobaqa tayyorgarligining muhim qismi hisoblanadi. Bu bosqichda sportchi klassik raqs elementlari, sahna madaniyati, yuz ifodasi, tana nazorati va harakat nafisligiga alohida eʼtibor qaratadi.

Musiq ritmiga mos harakat qilish, his-tuygʻularni harakat orqali ifodalash badiiy gimnastikadagi chiqishning mazmuni va bahosiga taʼsir qiladi. Shuningdek, sportchining psixologik tayyorgarligi ham muhim ahamiyatga ega. Musobaqa vaqtida sahnada oʻzini tutish, asabiylikni yengish, diqqatni jamlash, oʻziga boʻlgan ishonch kabi jihatlar muvaffaqiyat kalitidir. Shu sababli murabbiy sportchi bilan psixologik mashqlar, vizualizatsiya, nafasni boshqarish texnikalari va motivatsion suhbatlar orqali ishlaydi. Sportchining chiqishga tayyorligi nafaqat texnik, balki ruhiy tayyorgarlik bilan ham bogʻliq.

Musobaqa oldidan chiqishlar nazorat qilinadi, sportchi tomonidan xatolar aniqlanadi va bartaraf etiladi. Kontrol mashg'ulotlar o'tkazilib, real musobaqa sharoiti yaratiladi. Sportchi sahnaga chiqish libosida, musiqa mos ravishda, to'liq chiqishni namoyish etadi. Bu sinovlar sportchining chiqishga nisbatan ishonchini oshiradi, aniqlik va badiiylik darajasini mustahkamlaydi. Bundan tashqari, musobaqaga tayyorgarlikda sportchining ishlatiladigan buyumlari – halqa, lenta, arqon, to'p, tayoqcha va musobaqa liboslari oldindan tekshirilib, barcha reglament talablariga mosligi ta'minlanadi. Buyumlarning holati, og'irligi, uzunligi, elastikligi tekshiriladi. Libos esa sportchining harakatiga xalaqit bermaydigan, badiiy chiqishni ta'minlovchi ko'rinishda tanlanadi.

Agar musobaqa boshqa shaharda o'tkazilsa, sportchilar musobaqa o'tkaziladigan joyga oldindan tashrif buyurib, yangi joyga moslashadi. Bu yerda qisqa muddatli moslashuv mashg'ulotlari o'tkazilib, sportchi zal, pol qattiqligi, yoritish va boshqa omillarga ko'nikadi. Bu esa chiqish paytida xatoliklarni kamaytirishga yordam beradi. Badiiy gimnastikada musobaqaga tayyorgarlik — bu puxta rejalashtirilgan, bosqichma-bosqich amalga oshiriladigan, texnik, jismoniy, badiiy va ruhiy tomonlarni qamrab olgan murakkab jarayondir.

Har bir bosqich o'z vaqtida va samarali bajarilsa, sportchi musobaqada yuqori natijalarga erisha oladi. Murabbiy va sportchi o'rtasidagi hamkorlik, mehnat, intizom va motivatsiya bu jarayonning muvaffaqiyatini ta'minlovchi asosiy omillardir.

Nazorat savollari:

1. Badiiy gimnastikada musobaqaga tayyorgarlik qanday bosqichlardan iborat?
2. Umumjismoniy tayyorgarlikning asosiy maqsadi nima?

3. Maxsus tayyorgarlikda asosan qanday elementlar mashq qilinadi?

4. Buyum bilan ishlash texnikasini mashq qilishda nimalarga e'tibor beriladi?

5. Musobaqa dasturi tuzishda qanday talablar hisobga olinadi?

6. Xoreografik tayyorgarlik musobaqa tayyorgarligida qanday rol o'ynaydi?

7. Musiqa va harakatlar uyg'unligi qanday baholanadi?

8. Psixologik tayyorgarlik usullariga misollar keltiring.

7.3. Badiiy gimnastika bo'yicha sport mashg'ulotlarini davriylashtirish. O'quv davrlarining turli bosqichlarida haftalik sikllarda o'quv yuklamalarining mazmunini rejalashtirish.

Tayanch iboralar: Yillik o'quv sikli, tayyorgarlik bosqichi, musobaqa bosqichi, tiklanish davri, oraliq nazorat, umumjismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, xoreografik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, metodik yondashuv, bosqichma-bosqichlik tamoyili, o'yin usulida o'rgatish, harakat koordinatsiyasi.

Badiiy gimnastikada yillik o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish — bu sportchilarni bosqichma-bosqich jismoniy, texnik va badiiy jihatdan tayyorlab borishga yo'naltirilgan tizimli pedagogik faoliyatdir. Rejalashtirish o'quv yilining boshlanishidan avval bajariladi va u yillik sikl asosida tuziladi. Yillik rejalashtirishda umumjismoniy va maxsus tayyorgarlik, texnika, kombinatsiyalar, chiqish dasturlari, musobaqa tayyorgarligi va tiklanish davrlariga e'tibor qaratiladi.

Reja quyidagi bosqichlardan iborat bo'ladi: tayyorgarlik davri, asosiy musobaqa davri, tiklanish davri va oraliq nazorat davrlari.

Tayyorgarlik davri sportchilarning umumiy jismoniy sifatlarini shakllantirishga qaratiladi: chidamlilik, kuch, tezlik, chaqqonlik va egiluvchanlik. Shuningdek, bu davrda sportchilarga buyumlar bilan ishlashning boshlang'ich ko'nikmalari, asosiy texnik elementlar va oddiy kombinatsiyalar o'rgatiladi. Asosiy musobaqa davrida sportchilar o'z chiqish dasturlari ustida ishlaydi, texnik murakkablikni oshiradi, musobaqaga yaqin sharoitda chiqishlar bajariladi.

Tiklanish davrida esa yuklamalamalar kamaytiriladi, umumiy tiklanishga yo'naltirilgan yengil mashqlar, raqs elementlari, cho'zilish va nafas olish mashqlari bajariladi. Birinchi va ikkinchi o'quv yili sportchilari bilan olib boriladigan mashg'ulotlar asosan pedagogik tamoyillarga asoslanadi: bosqichma-bosqichlik, yengildan murakkabga, harakatlarni takrorlash orqali o'rganish, o'yin asosida o'rgatish, estetik va badiiy ifodaning rivoji, musiqiy ritmga moslashish. Birinchi o'quv yilida sportchilarga buyumlarni (arqon, halqa, to'p, lenta, tayoqcha) ushlash, uloqtirish, tutish, yerda harakatlantirish kabi oddiy elementlar o'rgatiladi. Shuningdek, ular oson koordinatsion harakatlar, muvozanat mashqlari va tanani to'g'ri ushlashni o'zlashtiradi. Harakatlar qisqa kombinatsiyalarda, o'yin uslubida bajariladi.

Ikkinchi o'quv yilida o'quvchilar oldingi yilda egallangan ko'nikmalar asosida yanada murakkab harakatlar, sakrashlar, aylanishlar va buyum bilan muvofiqlashtirilgan kombinatsiyalarni o'rganadi. Harakatlar davomiyligi va murakkabligi oshiriladi. Chiqishlarda musiqiy ifoda, ritmni saqlash, emotsional chiqishlarga e'tibor kuchaytiriladi. To'p bilan bajariladigan maxsus tayyorgarlik mashqlari badiiy gimnastika uchun juda

foydali bo'lib, sportchilarda e'tibor, koordinatsiya, tezkorlik va aniqlikni rivojlantirishga xizmat qiladi.

To'p kichik hajmda va engil bo'lgani uchun u bilan bajariladigan mashqlar sportchining reaksiyasini kuchaytiradi, harakatga tez moslashish, buyumni boshqarish qobiliyatini oshiradi. Mashqlar orasida to'pni erga urib ushlash, havoga uloqtirib turli yo'nalishda ushlash, to'pni yerda aylantirish yoki to'p bilan harakatda muvozanat saqlash kabi topshiriqlar bo'ladi. Bu mashqlar sportchining buyum bilan ishlash qobiliyatini sezilarli darajada oshiradi.

Gimnastikachilar bilan mashg'ulot jarayonini tashkil etishda sportchilarning yoshiga, jismoniy imkoniyatlariga va tayyorgarlik darajasiga qarab individual yondashuv muhimdir. Har bir mashg'ulot maqsadga yo'naltirilgan, aniq reja asosida olib borilishi lozim. Darslar 3 qismdan iborat bo'ladi: kirish qismi (qizdirish, umumiy mashqlar), asosiy qism (texnik va maxsus mashqlar, kombinatsiyalar, chiqishlar) va yakuniy qism (cho'zilish, tiklanish, nafasni barqarorlashtirish). Mashg'ulotlar davomida musiqiy ritmga moslashish, badiiy ifoda, yuz ifodasi va tana harakatlarini uyg'unlashtirishga alohida e'tibor qaratiladi.

Shuningdek, mashg'ulotlarni qiziqarli va samarali tashkil etish uchun o'yin usullaridan, raqs elementlaridan, musiqiy mashqlardan foydalaniladi. Har bir sportchi o'z harakatini his qilishi, chiqishga ijodiy yondashishi, o'zini erkin ifodalashi uchun qulay sharoit yaratish kerak. Murabbiy sportchilarga doimiy kuzatuv, tahlil va individual tuzatishlar orqali yordam beradi. Yillik o'quv siklida mashg'ulotlarni rejalashtirish va gimnastikachilar bilan samarali ish olib borish – bu puxta metodik tayyorgarlik, bosqichma-bosqich o'rgatish va har bir sportchining rivojlanishiga individual yondashuv asosida tashkil etilishi lozim bo'lgan jarayondir. Bunday tizimli yondashuv sportchilarda nafaqat yuqori texnik ko'rsatkichlarni, balki badiiy ifoda va

musobaqa tayyorgarligini ham shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.

Badiiy gimnastika – bu nafaqat jismoniy kuch va egiluvchanlikni, balki artistlik, harakat estetikasi va musiqaga uyg'unlikni talab qiladigan sport turidir. Ushbu sport turida yuqori natijalarga erishish uchun puxta rejalashtirilgan mashg'ulot tizimi zarur. Ayniqsa, sportchining yillik tayyorgarlik siklini rejalashtirish jarayoni – bu butun sport faoliyatining asosi hisoblanadi. Yillik o'quv sikli turli bosqichlardan iborat bo'lib, har bir bosqichda belgilangan maqsadlar, mashg'ulot hajmi va yuklamalarning doimiy oshirib borilishi kuzatiladi.

Bu bosqichlar quyidagilarni o'z ichiga oladi: tayyorgarlik davri, musobaqa davri, tiklanish davri, va oraliq nazorat bosqichlari. Har bir bosqichda umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari turlicha qo'llaniladi. Jumladan, tayyorgarlik davrida sportchining umumjismoniy holatini yaxshilash, texnik asoslarni o'rgatish, buyum bilan ishlashga kirishish kabi maqsadlar asos qilib olinadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida – ayniqsa 1- va 2-o'quv yili sportchilari bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda – o'quvchilarning yosh xususiyatlari, psixologik holati, harakatlar koordinatsiyasi va motivatsiyasi inobatga olinadi. Bu bosqichda mashg'ulotlar asosan o'yin elementlari bilan uyg'unlashtiriladi. Sportchilar musiqiy ritmga harakat qilish, tana muvozanatini saqlash, buyumni tutish va harakatlantirish kabi oddiy elementlarni o'zlashtiradilar.

Bunday mashg'ulotlarda turli vositalardan foydalanish – ayniqsa to'p yordamida maxsus mashqlar bajarish – sportchilarda buyum bilan ishlash koordinatsiyasini kuchaytiradi. To'p yordamida bajariladigan mashqlar sportchilarning diqqatini jamlash, reaksiya tezligini oshirish, hamda harakatlarni nazorat qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

Masalan, to'pni havoga otib ushlash, polga urib bir qo'lda ushlash, yoki harakatda yurib turli yo'nalishga otish kabi mashqlar kichik yoshdagi sportchilar uchun juda foydalidir. Gimnastikachilar bilan mashg'ulotlarni samarali tashkil etish uchun murabbiy tomonidan metodik yondashuvlar, pedagogik nazorat, bosqichma-bosqichlik, va individual yondashuv prinsiplariga rioya qilinadi. Har bir mashg'ulot kirish, asosiy va yakuniy qismlardan iborat bo'lib, har bir qismda belgilangan vazifalar bajariladi. Kirish qismida tanani tayyorlashga, asosiy qismda texnik va badiiy elementlarga, yakuniy qismda esa tiklanish va cho'zilish mashqlariga e'tibor qaratiladi.

Shu bilan birga, musobaqaga tayyorlov mashg'ulotlarida musiqaga asoslangan chiqishlar, sahnadagi yurish va yuz ifodasi, xoreografik ko'nikmalar, va badiiy ifoda alohida mashq qilinadi. Bolalarning sahnadagi o'zini tutishi, ruhiy tayyorgarligi ham rejaning muhim qismidir. Har bir sportchi o'z imkoniyatiga mos dasturni bajara olishi uchun unga individual mashqlar majmuasi tuziladi. Badiiy gimnastika mashg'ulotlarini yillik sikl asosida rejalashtirish va boshlang'ich bosqichdagi sportchilar bilan samarali metodik ish olib borish, kelgusida sportchining texnik, jismoniy va badiiy rivojlanishiga mustahkam asos yaratadi. Bu jarayonni rejalashtirishda yoshga mos yuklamalama, vosita va usullarni tanlash, individual yondashuv, motivatsiya, va doimiy nazorat muhim o'rin tutadi.

Nazorat savollari:

1. Badiiy gimnastikada musobaqa davrida mashg'ulotlar qanday o'zgaradi?
2. Boshlang'ich bosqichdagi sportchilar uchun musiqaga mos harakatlar qanday o'rgatiladi?
3. Xoreografik tayyorgarlik mashg'ulotlarining asosiy maqsadi nima?

4. Badiiy gimnastikada psixologik tayyorgarlik qanday ahamiyatga ega?

5. Yillik mashg'ulot rejasini tuzishda murabbiy nimalarga e'tibor berishi lozim?

6. Buyumlar (arqon, halqa, to'p va b.) bilan mashqlarni boshlang'ich sportchilarga qanday ketma-ketlikda o'rgatish tavsiya etiladi?

7. Musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonida qanday metodik yondashuvlar qo'llaniladi?

8. Harakat koordinatsiyasi va muvozanatni rivojlantirish uchun qanday mashqlar taklif qilinadi?

7.4. Koordinatsiya qobiliyatlari va koordinatsion harakatchanlikni rivojlantirish bo'yicha nazorat testlarini o'tkazish. Raqs elementlari. Cho'qmor: tana bo'ylab aylanish. O'quv-mashq guruhi gimnastikachilari uchun akrobatika mashg'ulotlari majmualari. To'pi bilan maxsus tayyorgarlik mashqlari.

Tayanch iboralar: Koordinatsion harakatchanlik, nazorat testlari, raqs elementlari, cho'qmor: tana bo'ylab aylanish, akrobatika mashg'ulotlari majmualari, to'p bilan maxsus tayyorgarlik mashqlari, to'pni havoga otib ushlash, to'pni devorga otish va tutish, harakatlar ketma-ketligi, musiqa ritmi bilan uyg'unlashtirish, tana boshqaruvi, muvozanatni saqlash.

Badiiy gimnastika sportchilari uchun koordinatsiya qobiliyatlari va koordinatsion harakatchanlik juda muhim hisoblanadi. Bu qobiliyatlar murakkab harakatlarni aniq, samarali va ritmik tarzda bajarishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Mashg'ulotlarda koordinatsiyani rivojlantirish uchun turli nazorat testlari qo'llaniladi.

Masalan, tanani boshqarish, muvozanatni saqlash, reaksiya tezligini o'lchash kabi testlar sportchilarning koordinatsion imkoniyatlarini aniqlashga yordam beradi.

Raq elementlari va ularning ahamiyati. Badiiy gimnastika dasturida raqs elementlari sportchining harakatlariga badiiylik va uyg'unlik beradi. Raqs mashqlari yordamida sportchi musiqa ritmi va tempiga mos harakatlarni o'rganadi, shu bilan birga ifoda, elastiklik va harakatning estetik ko'rinishini oshiradi. Mashg'ulotlar davomida oddiy yurish, qo'l va oyoq harakatlarini uyg'unlashtirish, burilishlar va sakrashlar amalga oshiriladi. Bu elementlar sportchilarning sahnadagi chiqishlarini yanada jonli va chiroyli qiladi.

Cho'qmor bilan tana bo'ylab aylanish mashqlari. Cho'qmor bilan ishlash badiiy gimnastikada murakkab texnikani egallash uchun muhimdir. Ayniqsa, tana bo'ylab cho'qmor aylantirish harakatlari sportchining koordinatsiyasini, aniqligini va kuchini oshiradi. Mashg'ulotlarda cho'qmorni bir qo'l yoki ikki qo'l bilan aylantirish, havoga otib ushlash, turli yo'nalishlarda aylanish kabi elementlar o'rgatiladi. Bu mashqlar sportchilarning buyum bilan ishlash ko'nikmalarini mustahkamlashga xizmat qiladi. Akrobatika mashqlari majmualari. Akrobatika badiiy gimnastikaning ajralmas qismi bo'lib, u sportchilarning jasoratini, tanani boshqarish qobiliyatini va kuchini oshirishga yordam beradi.

Boshlang'ich o'quv guruhlar uchun mo'ljallangan akrobatika mashqlari orasida oldinga va orqaga yumalash, qo'llab sakrash, "ko'prik" egilishlari va muvozanat mashqlari mavjud. Ushbu majmualar yordamida sportchilar harakatlarning aniqligi va xavfsizligini ta'minlaydilar.

To'p bilan maxsus tayyorgarlik mashqlari. To'p sportchilarning qo'l-ko'z muvofiqligini, diqqatini va reaksiya tezligini oshirish uchun samarali vositadir.

Maxsus mashqlarda to'pni ushlash, havoga otib tutish, harakatda to'pni nazorat qilish kabi elementlar bajariladi. Bu mashqlar sportchilarning buyum bilan ishlashdagi aniqligi va tezligini yaxshilaydi, shuningdek, musobaqa paytida yuzaga keladigan stress va chalq'ituvchilarga qarshi tayyorgarlik ko'rsatadi. Koordinatsiya va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish, raqs va akrobatika elementlarini mukammal o'zlashtirish hamda to'p va cho'qmor bilan ishlash badiiy gimnastika sportchisining yuqori natijalarga erishishi uchun zaruriy shartlardir. Shu orqali sportchi harakatlarning go'zalligini va texnik mukammalligini birlashtira oladi.

Badiiy gimnastikada koordinatsiya qobiliyatlari va koordinatsion harakatchanlikni rivojlantirish uchun turli xil mashqlar qo'llaniladi. Sportchilar chiziqli bo'ylab muvozanatni saqlash, harakatlarning aniqligi va uyg'unligini oshirish uchun yurish, sakrash va burilish kabi oddiy harakatlardan boshlaydilar. To'p bilan bajariladigan mashqlar esa qo'l-ko'z muvofiqligini mustahkamlashga xizmat qiladi; sportchilar to'pni havoga otib ushlash, devorga otib qaytgan to'pni tutish va harakatda to'pni nazorat qilish bo'yicha turli topshiriqlarni bajaradilar.

Raqs elementlari sportchining chiqishiga badiiylik va ifoda baxsh etadi. Mashg'ulotlarda qo'l va oyoq harakatlarini musiqa ritmiga moslashtirish, burilishlar va yengil sakrashlar amalga oshiriladi. Bu esa sportchining sahnadagi harakatlarini yanada estetik va uyg'un qiladi.

Cho'qmor bilan ishlash esa sportchilarning aniqligi va kuchini oshirishga qaratilgan. Cho'qmorni tana bo'ylab aylantirish, havoga otib ushlash kabi murakkab texnikalar o'rganiladi. Akrobatika mashqlari esa sportchining jasoratini, tanani boshqarish qobiliyatini va kuchini rivojlantirishga xizmat qiladi; ular orasida oldinga va orqaga yumalash, qo'llab sakrash va "ko'priq" egilishi mashqlari mavjud.

Umuman olganda, mazkur mashqlar to'plami sportchilarning jismoniy tayyorgarligini, harakatlarning aniqligi va badiiy ifodasini oshirishga yordam beradi hamda ularni musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga tayyorlaydi.

Badiiy gimnastikada yillik o'quv siklini to'g'ri rejalashtirish sportchilarning tayyorgarlik darajasini bosqichma-bosqich oshirish, ularning jismoniy, texnik va psixologik imkoniyatlarini maksimal darajada rivojlantirish uchun juda muhimdir. Yillik o'quv jarayoni uch asosiy bosqichdan tashkil topadi: tayyorgarlik, musobaqaga tayyorgarlik va tiklanish davri. Tayyorgarlik bosqichida sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi va asosiy texnik ko'nikmalari shakllantiriladi. Ushbu bosqichda asosiy e'tibor kuch, chidamlilik, koordinatsiya va koordinatsiyani rivojlantirishga qaratiladi. Mashg'ulotlar tizimli va bosqichma-bosqich bo'lib, yuklamalamalar asta-sekin oshiriladi. Sportchilarga murakkab harakatlarning texnik asoslari o'rgatiladi, raqs va akrobatika elementlari takomillashtiriladi. Musobaqaga tayyorgarlik bosqichi sportchilarning texnik mahoratini oshirish va murakkab kombinatsiyalarni mukammal bajarishga qaratilgan. Bu davrda yuklamalamalar maksimal darajada oshiriladi, ammo mashg'ulotlar samaradorligi ustuvor bo'ladi. Sportchilarning tanasini tayyorlash bilan bir qatorda, ularning ruhiy holati va motivatsiyasi ustida ham ish olib boriladi. Musobaqalar oldidan psixologik tayyorgarlik mashqlari, diqqatni jamlash va stressni boshqarish bo'yicha treninglar amalga oshiriladi.

Bu esa sportchilarning musobaqa jarayonida o'zini eng yaxshi tomondan ko'rsatishiga yordam beradi.

Tiklanish bosqichi musobaqadan so'ng tana va ruhiy holatni tiklashga yo'naltirilgan. Bu davrda mashg'ulotlar yengillashtiriladi, sportchilarga ko'proq dam olish va tiklanish uchun vaqt beriladi. Sog'liqni saqlash, ovqatlanish va uyqu rejimiga alohida e'tibor qaratiladi.

Tiklanish bosqichi sifatli bajarilmasa, keyingi o'quv siklida sportchilar samarali ishlay olmaydi va jarohat olish xavfi oshadi.

Musobaqa davrida o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish o'ziga xos xususiyatlarga ega. Bu davrda mashg'ulotlar qisqa, lekin yuqori samarali bo'lishi kerak. Yuklamalamalar kamaytiriladi, yangi murakkab elementlar o'rganishdan ko'ra, mavjud texnikani takrorlash va mukammallashtirish ustuvor hisoblanadi. Psixologik tayyorgarlik markaziy o'rin tutadi, chunki sportchi musobaqa bosimi ostida yuqori natijalarga erishishi lozim. Trenerlar sportchilarning ruhiy holatini muntazam nazorat qilib, ularga motivatsiya berish va stressni kamaytirishga yordam beradi. Shuningdek, musobaqa davrida ovqatlanish, dam olish va sog'liqni saqlash qoidalariga qat'iy rioya qilish zarur.

Yillik o'quv siklini samarali rejalashtirish va musobaqa davrida mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil etish sportchilarning o'z qobiliyatlarini to'liq namoyon etishlari va yuqori natijalarga erishishlari uchun muhim shartdir. Buning uchun trenerlar sportchilarning individual xususiyatlarini, jismoniy imkoniyatlarini va psixologik holatini hisobga olgan holda rejalarni ishlab chiqishlari zarur. Shuningdek, yillik sikl davomida sportchilarning holati muntazam nazorat qilinib, kerak bo'lganda o'quv yuklamalamalarida o'zgarishlar kiritilishi lozim. Baditiy gimnastikada yillik o'quv siklini rejalashtirish jarayoni sportchilarning yuqori darajada tayyorligini ta'minlash uchun asosiy vazifalardan biridir.

Bu sikl jarayonida mashg'ulotlar maqsadli va tizimli ravishda tashkil etiladi, bu esa sportchilarning jismoniy kuchi, texnik ko'nikmalari, psixologik holati va estetik ifodasini bosqichma-bosqich rivojlantirishga yordam beradi.

Yillik siklning birinchi bosqichi — tayyorgarlik davri hisoblanadi. Ushbu davrda sportchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari va asosiy texnik elementlar o'rganiladi.

Mashg'ulotlar davomida kuch-quvvat, chidamlilik, koordinatsiya va tezlik kabi jismoniy sifatlar rivojlantiriladi. Shu bilan birga, sportchilarga badiiy gimnastikaga xos bo'lgan harakatlar zanjiri va raqs elementlari bosqichma-bosqich o'rgatiladi.

Ikkinchi bosqich — musobaqaga tayyorgarlik davri bo'lib, bunda mashg'ulotlarning intensivligi oshiriladi. Murabbiylar sportchilarning texnik mahoratini mukammallashtirishga e'tibor qaratadi, murakkab akrobatik va badiiy harakatlarni takrorlash va mukammallashtirish ishlari olib boriladi. Ushbu bosqichda sportchining psixologik tayyorgarligi ham muhim ahamiyatga ega bo'lib, musobaqa sharoitida stressga bardosh berish, diqqatni jamlash va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalari shakllantiriladi. Musobaqaga yaqin davrda mashg'ulotlar hajmi kamaytiriladi, lekin sifat va fokus oshiriladi, shunda sportchi o'z maksimal imkoniyatlarini namoyon eta oladi.

Uchinchi bosqich — tiklanish davri hisoblanadi. Musobaqadan so'ng sportchilar organizmini tiklash uchun yengil mashg'ulotlar, dam olish va sog'lom turmush tarziga oid tavsiyalar amalga oshiriladi. Tiklanish davrining sifatli o'tishi sportchining keyingi o'quv sikliga tayyorlanishida juda muhim rol o'ynaydi. Musobaqa davrida o'quv mashg'ulotlarini tashkil etishda ba'zi xususiyatlarga e'tibor qaratish kerak. Yuklamalamalar kamaytirilgan bo'lsa-da, mashg'ulotlar yuqori intensivlikda va qisqa davom etadi, bu sportchining optimal holatda bo'lishini ta'minlaydi.

Trenerlar sportchilarning ruhiy holatini diqqat bilan kuzatib boradi, ularni motivatsiya qiladi, stressni kamaytirish uchun zarur psixologik mashqlar o'tkazadi. Shuningdek, ovqatlanish, uyqu va umumiy sog'liq holatiga qat'iy rioya qilish sportchilarning samarali ishtirokini ta'minlaydi.

Yillik o'quv sikli va musobaqa davridagi mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil etish badiiy gimnastika sportchilari muvaffaqiyatining kalitidir. Bu jarayon sportchi individual ehtiyojlari, yoshiga va tayyorgarlik darajasiga moslashtirilgan holda amalga oshirilishi lozim. Shunday qilib, sportchilar o'z salohiyatlarini to'liq ro'yobga chiqarib, musobaqalarda yuqori natijalarga erishadilar.

Nazorat savollari:

1. O'tish tayyorgarlik davri nima va u yillik o'quv siklida qaysi bosqichlar o'rtasida joylashadi?

2. O'tish tayyorgarlik davrining asosiy vazifalari nimalardan iborat?

3. Bu davrda mashg'ulot yuklamalamalari qanday boshqariladi?

4. Texnik tayyorgarlik jarayonida nimalarga e'tibor qaratiladi?

5. Psixologik tayyorgarlikning o'tish davridagi o'rni va ahamiyati qanday?

6. Mashg'ulotlar intensivligi va davomiyligi bo'yicha o'tish davri qanday xususiyatlarga ega?

7. Bu davrda sportchilarning individual xususiyatlari qanday hisobga olinadi?

8. Tiklanish va dam olish jarayonlari nima uchun muhim hisoblanadi?

9. O'tish tayyorgarlik davrida sportchilarga qanday mashqlar tavsiya etiladi?

10. Bu bosqichda trener va sportchi o'rtasidagi hamkorlik qanday bo'lishi kerak?

7.5.Yillik o'quv siklida o'quv mashg'ulot jarayonini rejalashtirishni tashkil etish. Musobaqa davrida gimnastikachilar bilan o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish xususiyatlari.

Taynach iboralar: Gimnastika bayramlari, ko'rgazmali chiqishlar, ommaviy tadbirlar, badiiy gimnastika, badiiy bezak, eskizlar.

Gimnastika bayramlari, ko'rgazmali chiqishlar va ommaviy tadbirlar sportchilarning nafaqat jismoniy salohiyatini, balki sahnadagi badiiy qobiliyatlarini namoyon etishiga xizmat qiladi.

Bunday tadbirlarni tashkil qilish uchun oldindan puxta tayyorgarlik, musiqani tanlash, dekoratsiya yaratish, kiyim eskizlarini ishlab chiqish va ssenariy asosida repetitsiyalarni o'tkazish zarur.

Musika — badiiy gimnastika chiqishining yuragi hisoblanadi. Har bir harakat, element va kombinatsiya musika ritmiga uyg'un bo'lishi kerak. Musika gimnastikachining yoshiga, chiqish mazmuniga va harakatlar xususiyatiga mos tanlanadi. Lirik, klassik yoki zamonaviy musika asarlari harakatlarning ifodali chiqishiga xizmat qiladi. Musika to'g'ri tanlansa, gimnastik harakatlar yanada go'zal, hissiyotlarga boy va badiiy bo'ladi.

Badiiy bezak va eskizlar gimnastika bayramining umumiy ko'rinishi va taassurotiga katta ta'sir qiladi. Zalda bezaklar bayram mavzusiga mos holda tanlanadi, sportchilarning kiyimlari esa musiqaga, harakatlar xarakteriga va umumiy g'oyaga mos bo'lishi lozim. Kostyumlar qulay, harakatni cheklamaydigan, lekin estetik jozibali bo'lishi kerak. Har bir chiqish uchun alohida rang, uslub yoki badiiy aksent tanlanishi mumkin. Eskizlar avvaldan ishlab chiqiladi va murabbiylar tomonidan tasdiqlanadi.

Tayyorgarlik davri — bayramga tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichi bo'lib, u chiqishlar mazmunini belgilash, ishtirokchilarni tayyorlash, musiqani va harakatlar ketma-ketligini moslashtirishdan iborat. Ushbu davrda sportchilar harakatlar ketma-ketligini o'zlashtiradi, texnik va badiiy ifodani mukammallashtirishga intiladi. Trenerlar chiqishlar davomiyligi, musiqaviy ritmga moslik va sahnadagi umumiy harakat sinxronligiga e'tibor qaratadi. Repetitsiyalar tayyorgarlikning eng muhim bosqichidir.

Avval yakka, keyin esa guruhli mashg'ulotlar o'tkaziladi. Keyinchalik esa sahna yoki zal sharoitida to'liq chiqishlar sinab ko'riladi. Harakatlar sinxronligi, musiqa bilan uyg'unligi, chiqish-kirish tartibi, tartib-intizom va vaqtga rioya qilish repetitsiyalar davomida shakllantiriladi. Generatsion (umumiy) repetitsiyada har bir ishtirokchi sahna libosida, yoritish va musiqa ostida chiqish qiladi. Gimnastika bayramini samarali o'tkazish uchun ssenariy tuzish zarur. Ssenariy — bu butun tadbirning asosiy rejasidir. Unda bayram mavzusi, ochilish marosimi, chiqishlar tartibi, musiqalar, ishtirokchilar ro'yxati, yakuniy sahna va mukofotlash tartibi aniq belgilanadi. Ssenariy bayram g'oyasini to'liq ochib beradi va barcha qatnashuvchilarga yo'naltiruvchi hujjat sifatida xizmat qiladi.

Gimnastika bayramlari va chiqishlarini tashkil etish murakkab, lekin juda ijodiy jarayon bo'lib, bunda musiqadan tortib sahna bezagigacha, repetitsiyadan to ssenariy tuzishgacha bo'lgan barcha bosqichlar o'zaro uyg'unlashgan holda amalga oshirilishi zarur. Bu esa nafaqat sportchilarning chiqishini muvaffaqiyatli qiladi, balki tomoshabinda unutilmas taassurot qoldiradi. Bayram tadbirlarini tashkil etishda ishtirokchilar o'rtasida jamoaviylik hissini shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Bu nafaqat sahnadagi harakatlarda, balki repetitsiyalar va tayyorgarlik jarayonida ham ko'rinadi.

Har bir gimnastikachi o'z rolini, joylashuvini, harakat vaqtini va sahnadagi harakat tartibini aniq bilishi kerak. Guruhli chiqishlarda esa sinxronlik, koordinatsiya va umumiy ritmda harakat qilish mahoratini oshirish asosiy vazifalardan biridir.

Shuningdek, tayyorgarlik jarayonida texnika va badiiy ifoda o'rtasida muvozanat saqlanishi kerak. Faqatgina texnik jihatdan mukammal bo'lgan harakatlar emas, balki har bir elementning hissiyot bilan ifoda etilishi, tomoshabinda estetik zavq uyg'otishi zarur. Bu esa gimnastikachining musiqani his qilishi, harakatlar orqali mazmunni ifodalashi bilan bog'liq.

Gimnastika bayramlarida ko'pincha tematik chiqishlar amalga oshiriladi. Masalan:

Tinchlik va do'stlikka bag'ishlangan chiqishlar;

Ona Vatanga, tabiatga yoki oilaga bag'ishlangan badiiy raqamlar;

Milliy bayramlarga moslashtirilgan musiqali gimnastika kompozitsiyalari.

Bunday chiqishlarda musiqa, liboslar, atributlar va bezaklar tanlovi mavzu bilan uyg'unlashtiriladi. Misol uchun, milliy kuy ostida bajarayotgan chiqishlar uchun an'anaviy uslubdagi liboslar va ranglar tanlanadi. Gimnastika bayramining tashkilotchilari — murabbiylar, metodistlar va sahna rejissyorlari ssenariy asosida har bir detaldan xabardor bo'lishlari, barcha ishtirokchilarni koordinatsiyalari lozim. Shu bilan birga, chiqishlar davomida foydalanuvchi buyumlar (halqa, lenta, cho'qmor va h.k.) bilan ishlash xavfsiz va aniq bajarilishi uchun alohida mashg'ulotlar o'tkaziladi. Gimnastika bayramining yakuniy chiqishida barcha ishtirokchilar birgalikda sahnaga chiqib, jamoaviy yakuniy raqs yoki gimnastik harakatlar bajarishadi. Bu nafaqat estetik jihatdan chiroyli ko'rinadi, balki ishtirokchilarda bir jamoa bo'lib ishlash hissinini mustahkamlaydi.

Bayramdan so'ng tahlil va baholash ishlari amalga oshiriladi. Trenerlar va tashkilotchilar chiqishlar, ishtirokchilarning faol ishtiroki, musiqaga moslik, texnika va badiiylik darajasini tahlil qilishadi. Bu keyingi tadbirlar uchun muhim tajriba bo'lib xizmat qiladi. Gimnastika bayrami — bu nafaqat sportchilarning texnik mahorati sinovdan o'tadigan tadbir, balki ularning san'atga bo'lgan qiziqishi, ijodkorligi va sahnadagi ifoda kuchi namoyon bo'ladigan bayramdir. Musiqa tanlash, sahna dekoratsiyasi, kiyimlar, tayyorgarlik va ssenariy – bularning barchasi murakkab, ammo ijodiy jarayonlardir.

Har bir detal badiiy gimnastikachilarning chiqishini yanada jozibador, mazmunli va esda qolarli qilishga xizmat qiladi. Badiiy gimnastika — bu san'at va sportning uyg'unlashuvi bo'lib, harakatlar, musiqa, ritm va ifodaning mukammal birikmasini ifodalaydi. Har yili o'tkaziladigan gimnastika bayramlari, ko'rgazmali chiqishlar, ommaviy tadbirlar va estetik namoyishlar orqali gimnastikachilar nafaqat o'zining texnik darajasini, balki sahnadagi badiiy ifodaviyligini ham namoyon etadilar. Bunday tadbirlar puxta tayyorgarlik, musiqiy va sahna rejasi, repetitsiya bosqichlari hamda umumiy ssenariy asosida tashkil etiladi. Avvalo, gimnastika chiqishlari uchun musiqa tanlash jarayoni to'g'ri olib borilishi zarur.

Musiqa sportchining yoshi, harakatlar turi, chiqishning mazmuni va bayramning umumiy g'oyasiga mos bo'lishi kerak. Masalan, kichik yoshdagi sportchilar uchun quvnoq, bolalarga mo'ljallangan musiqalar, katta yoshdagilar uchun esa klassik yoki zamonaviy emotsional musiqalar tanlanadi. Musiqa tempi harakatlarga mos kelishi, ularni ritmik jihatdan to'g'ri bajartirishi lozim. Shuningdek, musiqa qisqarmasligi, uzilmasligi va chiqish davomiyligiga to'g'ri kelishi muhim.

Badiiy bezak va eskizlar gimnastika bayramining vizual ko'rinishiga bevosita ta'sir qiladi.

Zalda yaratilgan bayramona muhit, sahna bezaklari, ranglar uyg'unligi va liboslar sportchilarning chiqishiga qo'shimcha estetik ifoda beradi. Har bir chiqish mavzusiga mos rangda kostyum tanlanadi. Harakatlarni qulay bajarish imkonini beruvchi materiallardan tayyorlangan liboslar estetik jihatdan jozibador bo'lishi kerak.

Eskizlar dizayner yoki trener tomonidan avvaldan ishlab chiqiladi va chiqishdagi harakatlar, musiqa, buyumlar bilan uyg'un holda moslashtiriladi. Tayyorlov davri — gimnastika bayramining muvaffaqiyatli o'tishini ta'minlaydigan eng muhim bosqichdir. Bu bosqichda trenerlar musiqaga mos harakatlar ketma-ketligini ishlab chiqadi, har bir sportchi o'z rolini o'zlashtiradi, chiqishdagi harakatlarning texnik jihatlari mustahkamlanadi. Dastlab individual, so'ng guruh bo'lib mashq qilinadi.

Repetitsiyalar davomida sportchilar sinxron harakat qilish, musiqaga mos harakatlanish, sahnaga chiqish va chiqib ketish tartibiga amal qilishni o'rganadilar.

Repetitsiyalarni o'tkazish bosqichi tayyorlov jarayonining pishiq bosqichidir. Harakatlar yakka tartibda mukammallashtirishdan so'ng guruh repetitsiyalari boshlanadi. Avval sportchilar zalda, so'ng esa to'liq sahna sharoitida mashq qiladilar. Libos, yoritish, musiqa va atributlar bilan bajariladigan generatsion repetitsiya esa bayram oldidan amalga oshiriladi.

Bu orqali har bir sportchi to'liq chiqish tajribasini oladi. Gimnastika bayramining yuragi — bu ssenariy hisoblanadi. Ssenariy — butun tadbirni badiiy, sahnaviy va tashkiliy jihatdan muvofiqlashtiruvchi asosiy hujjatdir. Unga ko'ra chiqishlarning ketma-ketligi, musiqalar, ishtirokchilar ro'yxati, har bir raqamning davomiyligi va harakatlarning mazmuni belgilanadi. Ssenariyda kirish so'zi, tantanali ochilish marosimi, asosiy va tematik chiqishlar, yakuniy chiqish va mukofotlash tartibi batafsil

ko'rsatiladi. Bayram mavzusi, estetik g'oyasi va sahna effektlari ssenariyga muvofiq rejalashtiriladi.

Yakunda aytish mumkinki, badiiy gimnastika bayramini tashkil etish murakkab, ammo ijodiy va ilhomlantiruvchi jarayon bo'lib, u sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini, ijodkorlik va emotsional ifoda qobiliyatlarini to'liq ochib berishga xizmat qiladi. Musiqa, libos, dekoratsiya, harakatlar va umumiy g'oya uyg'unligi orqali sportchilar san'atga xos tarzda o'z chiqishlarini namoyon etadilar. Bu esa ularning sahna madaniyatini, estetik didini va sportga bo'lgan muhabbatini kuchaytiradi.

Gimnastika chiqishlari uchun musiqa tanlash jarayoni to'g'ri olib borilishi zarur. Musiqa sportchining yoshi, harakatlar turi, chiqishning mazmuni va bayramning umumiy g'oyasiga mos bo'lishi kerak. Masalan, kichik yoshdagi sportchilar uchun quvnoq, bolalarga mo'ljallangan musiqalar, katta yoshdagilar uchun esa klassik yoki zamonaviy emotsional musiqalar tanlanadi. Musiqa tempi harakatlarga mos kelishi, ularni ritmik jihatdan to'g'ri bajartirishi lozim. Shuningdek, musiqa qisqarmasligi, uzilmasligi va chiqish davomiyligiga to'g'ri kelishi muhim.

Badiiy bezak va eskizlar gimnastika bayramining vizual ko'rinishiga bevosita ta'sir qiladi. Zalda yaratilgan bayramona muhit, sahna bezaklari, ranglar uyg'unligi va liboslar sportchilarning chiqishiga qo'shimcha estetik ifoda beradi. Har bir chiqish mavzusiga mos rangda kostyum tanlanadi. Harakatlarni qulay bajarish imkonini beruvchi materiallardan tayyorlangan liboslar estetik jihatdan jozibador bo'lishi kerak.

Eskizlar dizayner yoki trener tomonidan avvaldan ishlab chiqiladi va chiqishdagi harakatlar, musiqa, buyumlar bilan uyg'un holda moslashtiriladi. Tayyorlov davri — gimnastika bayramining muvaffaqiyatli o'tishini ta'minlaydigan eng muhim bosqichdir. Bu bosqichda trenerlar musiqaga mos harakatlar ketma-ketligini ishlab chiqadi, har bir sportchi o'z rolini o'zlashtiradi, chiqishdagi

harakatlarning texnik jihatlarini mustahkamlanadi. Dastlab individual, so'ng guruh bo'lib mashq qilinadi. Repetitsiyalar davomida sportchilar sinxron harakat qilish, musiqaga mos harakatlanish, sahnaga chiqish va chiqib ketish tartibiga amal qilishni o'rganadilar.

Repetitsiyalarni o'tkazish bosqichi tayyorlov jarayonining pishiq bosqichidir. Harakatlar yakka tartibda mukammallashtirilganidan so'ng guruh repetitsiyalari boshlanadi. Avval sportchilar zalda, so'ng esa to'liq sahna sharoitida mashq qiladilar. Libos, yoritish, musiqa va atributlar bilan bajariladigan generatsion repetitsiya esa bayram oldidan amalga oshiriladi. Bu orqali har bir sportchi to'liq chiqish tajribasini oladi. Gimnastika bayramining yuragi — bu ssenariy hisoblanadi.

Ssenariy — butun tadbirni badiiy, sahnaviy va tashkiliy jihatdan muvofiqlashtiruvchi asosiy hujjatdir. Unga ko'ra chiqishlarning ketma-ketligi, musiqalar, ishtirokchilar ro'yxati, har bir raqamning davomiyligi va harakatlarning mazmuni belgilanadi.

Ssenariyda kirish so'zi, tantanali ochilish marosimi, asosiy va tematik chiqishlar, yakuniy chiqish va mukofotlash tartibi batafsil ko'rsatiladi. Bayram mavzusi, estetik g'oyasi va sahna effektlari ssenariyga muvofiq rejalashtiriladi.

Yakunda aytish mumkinki, badiiy gimnastika bayramini tashkil etish murakkab, ammo ijodiy va ilhomlantiruvchi jarayon bo'lib, u sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini, ijodkorlik va emotsional ifoda qobiliyatlarini to'liq ochib berishga xizmat qiladi. Musiqa, libos, dekoratsiya, harakatlar va umumiy g'oya uyg'unligi orqali sportchilar san'atga xos tarzda o'z chiqishlarini namoyon etadilar. Bu esa ularning sahna madaniyatini, estetik didini va sportga bo'lgan muhabbatini kuchaytiradi.

Musiqa tanlash mezonlari, harakat va ritm uyg'unligi, yoshga mos musiqa, chiqish mavzusiga mos kompozitsiya, badiiy bezak

elementlari, sahna dekoratsiyasi, gimnastik kostyumlar, buyumlar bilan chiqish, eskiz tayyorlash, tayyorlov davri, individual repetitsiyalar, guruh chiqishlari, generatsion repetitsiya, chiqish tartibi, sahnaga kirish va chiqish, ssenariy tuzish, tantanali ochilish, asosiy chiqishlar, yakuniy raqs, mukofotlash marosimi, estetik ifoda, sahna madaniyati, emotsional harakatlar, sinxron harakatlar.

Nazorat savollari:

1. Gimnastika chiqishlari uchun musiqani tanlashda qanday mezonlarga e'tibor berish kerak?
2. Musiqa va harakatlar uyg'unligini ta'minlash nima uchun muhim hisoblanadi?
3. Badiiy bezak va eskizlarning gimnastika bayramidagi roli qanday?
4. Gimnastika chiqishlari uchun qanday turdagi kostyumlar tanlanadi?
5. Tayyorlov davrida o'tkaziladigan repetitsiyalarning asosiy bosqichlari qanday?
6. Generatsion repetitsiyaning maqsadi va ahamiyati nimada?
7. Gimnastika bayrami uchun ssenariy tuzishda qaysi asosiy elementlarga e'tibor qaratiladi?
8. Bayramni muvaffaqiyatli o'tkazish uchun ssenariy qanday yordam beradi?
9. Chiqishlarning sinxronligini ta'minlash uchun qanday mashqlar qo'llaniladi?

VIII.BOB. JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH UCHUN MASHQLARNI TANLASH METODIKASI.

8.1.Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlarni tanlash metodikasi. Mashqlarni o'tkazish usullari: guruhli frontal, uzluksiz, o'yin. Buyumlar bilan mashqlar: arqon, halqa.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining asosiy vazifalaridan biri bu o'quvchilarda jismoniy sifatlarni – kuch, tezlik, chidamlilik, epcillik va egiluvchanlikni – shakllantirish va rivojlantirishdan iborat. Har bir sifadni samarali rivojlantirish uchun mashqlar ehtiyotkorlik bilan tanlanadi va tegishli metodik usullar asosida qo'llaniladi.

Mashqlarni tanlashda quyidagi omillar hisobga olinadi: o'quvchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, sog'lig'i, mashg'ulot o'tkaziladigan joy va mashqning maqsadi. Tanlangan mashqlar maqsadga muvofiq, bosqichma-bosqich murakkablashtirilgan va xavfsizlik talablariga javob beradigan bo'lishi lozim. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonida mashqlarni samarali tashkil qilish uchun turli metodik yondashuvlar qo'llaniladi. Mashg'ulotlar o'tkaziladigan usul tanlanayotganda guruhning umumiy tayyorgarligi, dars maqsadi va mavjud sharoitlar hisobga olinadi.

Frontal usulda barcha ishtirokchilar bir vaqtda, bir xil mashqni bajaradilar. Bu yondashuv tartib-intizomni ta'minlab, murabbiy yoki o'qituvchiga mashg'ulotni to'liq nazorat qilish imkonini beradi. Guruhli usul mashg'ulotni kichik guruhlarda olib borishga asoslanadi. Har bir guruh alohida topshiriq ustida ishlaydi yoki navbat bilan turli stansiyalarni bajaradi. Ushbu usul o'quvchilarga individual yondashuvni ta'minlaydi va ularning o'z imkoniyatlari darajasida rivojlanishiga ko'maklashadi.

Uzluksiz usulda mashqlar qisqa yoki umuman tanaffussiz bajariladi. Bu metod ko'proq chidamlilikni shakllantirishga yo'naltirilgan bo'lib, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini mustahkamlashda samarali hisoblanadi. O'yinga asoslangan usulda esa mashg'ulotlar harakatli o'yinlar orqali olib boriladi. Bu turdagi yondashuv o'quvchilarda katta qiziqish uyg'otadi, ularni faol ishtirok etishga undaydi hamda ijobiy hissiy muhit yaratadi.

Shuningdek, jismoniy mashg'ulotlarda turli sport anjomlaridan foydalanish dars samaradorligini oshiradi. Jumladan, arqon bilan bajariladigan mashqlar yurak faoliyatini kuchaytiradi, muvozanatni va harakatlarni koordinatsiyani rivojlantiradi. Sakrash, arqonni aylantirish va turli xil kombinatsiyalardagi harakatlar mashg'ulotni jonlantiradi. Halqa bilan mashqlar esa tananing egiluvchanligini oshirish, bel va qorin mushaklarini mustahkamlash, shuningdek epchillik va tezkorlikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Halqani aylantirish, uloqtirish yoki ichida bajariladigan harakatlar bolalarning harakat koordinatsiyasini takomillashtiradi va darsni qiziqarli tarzda o'tkazish imkonini beradi.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonida mashqlarni to'g'ri tanlash va ularni mos metodik usullar orqali o'tkazish yuqori samaradorlikka olib keladi. O'yinlar, guruhli va frontal usullar, shuningdek arqon va halqa kabi buyumlar bilan ishlash darslarni yanada qiziqarli va foydali qiladi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari shaxsning sog'lom, baquvvat, epchil va bardoshli bo'lishiga xizmat qiladi. Bu jarayonda asosiy e'tibor harakat faolligini oshirish, hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini shakllantirish va jismoniy sifatlarni – kuch, chidamlilik, tezlik, epchillik va egiluvchanlikni – maqsadli ravishda rivojlantirishga qaratiladi.

Bu sifatlarni shakllantirish uchun mashqlarni to'g'ri tanlash va ularni metodik asosda tashkil qilish muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligi, avvalo, to'g'ri tanlangan mashqlar, ularning o'tkazilish usullari va mashg'ulotlarning ilmiy-metodik asosda tashkil etilishiga bog'liq.

Har bir mashg'ulot o'quvchilarning harakat faolligini oshirish, sog'lom hayot tarziga bo'lgan qiziqishini kuchaytirish, shuningdek, muayyan jismoniy sifatlarni – kuch, chidamlilik, tezlik, epchillik va egiluvchanlikni – rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi lozim.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish – bu reja asosida olib boriladigan, metodik jihatdan asoslangan uzluksiz jarayondir. Mashqlarni yoshga mos holda to'g'ri tanlash, ularni samarali usullar bilan o'tkazish va buyumlardan oqilona foydalanish orqali o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy salohiyatini oshirish, harakat faolligini kengaytirish va ijtimoiy-psixologik rivojlanishiga erishiladi.

Frontal, guruhli, uzluksiz va o'yinga asoslangan mashg'ulot usullari o'z o'rnida to'g'ri tanlansa, o'quvchilar darsda faol qatnashadi, natijalar esa yanada samarali bo'ladi. Mashqlarni tanlashda bir nechta metodik tamoyillarga amal qilish muhim hisoblanadi. Avvalo, yosh va fiziologik xususiyatlarni hisobga olish zarur bo'lib, mashqlar o'quvchilarning yosh bosqichiga, rivojlanish darajasiga mos bo'lishi va sog'liqqa zarar yetkazmasligi kerak. Shuningdek, har bir ishtirokchining jismoniy tayyorgarlik darajasi baholanadi va unga mos yuklamalar belgilanadi.

Bu esa ortiqcha zo'riqishlarning oldini oladi va mashg'ulot samaradorligini oshiradi. Tanlanadigan mashqlar albatta mashg'ulot maqsadiga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. Har bir mashq aniq bir jismoniy sifatni – kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik yoki egiluvchanlikni rivojlantirishga xizmat qilishi kerak. Shu bilan birga, bosqichma-bosqichlik tamoyiliga amal qilinib, mashqlar

oddiydan murakkabga, engil yuklamalardan og'ir yuklamalarga o'tib boradi.

Yana bir muhim tamoyil – harakat turlarining uyg'unligidir. Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar o'zaro bir-birini to'ldirishi, organizmning barcha jismoniy jihatdan to'liq rivojlanishini ta'minlashi kerak. Masalan, chidamlilikni rivojlantirish uchun uzoq masofaga yugurish, kuchni oshirish uchun og'irlik bilan ishlash yoki tana vazniga asoslangan mashqlar, tezlikni rivojlantirish uchun qisqa masofalardagi sprintlar, epchillik uchun esa to'sqinliklar bilan harakatlar, egiluvchanlik uchun cho'zilish mashqlari qo'llaniladi. Shu tarzda mashqlarni to'g'ri tanlash orqali mashg'ulot jarayoni nafaqat samarali, balki xavfsiz va maqsadga yo'naltirilgan bo'ladi.

Mashg'ulotlarda mashqlarni qanday tartibda va qanday uslubda o'tkazilishi ularning samaradorligiga bevosita ta'sir qiladi. Shu sababli mashqlarni tashkil etishda turli usullardan foydalanish muhim hisoblanadi. Ulardan eng ko'p qo'llaniladiganlari quyidagilardir:

Frontal usul – bu usulda barcha ishtirokchilar bir xil mashqni bir vaqtda bajaradilar. Ushbu yondashuv tartib va intizomni saqlashda, ayniqsa yangi mashqlarni o'rgatishda yoki mashg'ulotning isinish bosqichida juda samarali hisoblanadi. Guruhli usul – bunda o'quvchilar kichik guruhlariga bo'linadi va har bir guruh alohida topshiriqni navbatma-navbat bajaradi. Bu usul o'quvchilarga individual yondashuvni ta'minlaydi, har birining o'ziga xos ehtiyojlari va tayyorgarlik darajasini hisobga olish imkonini beradi.

Uzluksiz usul – mashqlar tanaffussiz yoki juda qisqa tanaffuslar bilan amalga oshiriladi. Bu usul asosan chidamlilikni rivojlantirishda qo'llaniladi, xususan yugurish, aylana mashqlar va boshqa shunga o'xshash jismoniy yuklamalarda foydalidir. O'yinga asoslangan usul – mashqlar harakatli o'yinlar shaklida tashkil

etiladi. Bu yondashuv o'quvchilarning faol ishtirokini ta'minlaydi, ularni mashg'ulotlarga jalb qiladi va ijobiy emotsional muhit yaratadi. Ayniqsa kichik yoshdagi bolalar uchun juda samarali hisoblanadi.

Buyumlar bilan mashqlar (arqon va halqa) – sport anjomlaridan foydalanish nafaqat darsni jonlantiradi, balki jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishga yordam beradi.

Masalan:

Arqon bilan mashqlar: arqon bilan sakrash yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, chidamlilikni oshirishda katta foyda beradi. Ikki oyoqda yoki bir oyoqda sakrash orqali epchillik, muvozanat va koordinatsiya rivojlanadi. Halqa bilan mashqlar: halqa bilan aylantirish, turli holatlarda harakat qilish orqali bel va qorin mushaklari, shuningdek umumiy harakat faolligi kuchayadi.

Arqonni turli usullar bilan aylantirish esa harakat muvofiqligini va koordinatsiyani kuchaytiradi.

Halqa bilan mashqlar:

Bel atrofida halqani aylantirish bel va qorin mushaklarini faollashtirib, egiluvchanlikni oshiradi.

Halqa bilan yurish, uloqtirish, tutib olish kabi mashqlar tezkorlik, koordinatsiya va reaksiyani rivojlantiradi.

Halqa ichida harakatlar bajarish muvozanat va tanani boshqarish qobiliyatini kuchaytiradi.

Bu mashqlar o'zining qulayligi, qiziqarli tusda o'tkazilishi hamda xavfsizligi bilan ajralib turadi. Ayniqsa kichik yoshdagi o'quvchilar uchun ular juda foydalidir.

Mashg'ulotning metodik tashkiloti

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari quyidagi tuzilma asosida tashkil etiladi:

Kirish (tayyorlov) qismi – organizmni ish faoliyatiga tayyorlash uchun umumiy isinish mashqlari bajariladi. Bu bosqich yurak urishini, mushaklar haroratini oshiradi.

Asosiy qism – bu bosqichda darsning asosiy vazifasiga muvofiq tanlangan mashqlar bajariladi. Jismoniy sifatlar shu bosqichda maqsadli rivojlantiriladi.

Yakuniy qism – tinchlantiruvchi, nafasni me'yorga keltiruvchi va bo'shashtiruvchi mashqlar bajariladi. Bu organizmni tiklash va mashg'ulotni to'g'ri yakunlash uchun zarur.

Xavfsizlik choralari

Har qanday jismoniy mashg'ulot davomida xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilish lozim:

- Mashqlar to'g'ri texnika asosida bajarilishi kerak.
- Buyumlar bilan ishlaganda oraliq masofa saqlanishi zarur.
- Mashg'ulotlar davomida ortiqcha zo'riqishdan saqlanish lozim.

• To'g'ri nafas olish, mashg'ulotni isinish orqali boshlash va bo'shashtirish orqali yakunlash talab etiladi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish, ularni bosqichma-bosqich shakllantirish va o'quvchilarga mos yuklamalarni belgilash – jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining asosiy yo'nalishidir. To'g'ri tanlangan mashqlar, ularni o'z vaqtida va mos usullarda o'tkazish, sport anjomlaridan oqilona foydalanish, xavfsizlikka amal qilish – bularning barchasi darsning samaradorligini oshiradi. Jismoniy tarbiya nafaqat sog'liq, balki shaxsning har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladigan muhim vositadir.

8-jadval:

Mashqlarni tanlash metodikasi

Tamoyil nomi	Tavsifi
Yosh va fiziologik xususiyatlar	O'quvchilarning yoshiga mos, sog'lig'iga zarar yetkazmaydigan mashqlar tanlash
Jismoniy tayyorgarlik darajasi	Har bir o'quvchining jismoniy holatiga qarab yuklamalama belgilash

Tamoyil nomi	Tavsifi
Mashg'ulot maqsadiga muvofiqlik	Har bir mashq aniq bir jismoniy sifatni rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'lishi kerak
Bosqichma-bosqichlik	Mashqlar oddiydan murakkabga, engildan og'ir yuklamalamaga o'tadi
Harakatlar uyg'unligi	Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar kombinatsiyasi

Maqsadi: Bu jadval mashg'ulotda qanday mashqlarni tanlash kerakligini aniqlashda yordam beradi. Unda tanlashda e'tibor berilishi lozim bo'lgan asosiy metodik tamoyillar keltirilgan.

Amaliy ahamiyati: Dars rejasini tuzishda, o'quvchilarning yosh, tayyorgarlik va sog'lig'ini hisobga olib, mos yuklamalama va mashq turlarini belgilashda ishlatiladi.

9-jadval

Mashqlarni o'tkazish usullari

Usul nomi	Tavsifi	Afzalliklari
Frontal usul	Barcha o'quvchilar bir vaqtda bir xil mashqni bajaradi	Intizomli, oson nazorat qilinadi
Guruhli usul	O'quvchilar kichik guruhlariga bo'linadi, har biri alohida topshiriq bajaradi	Individual yondashuv, faollik oshadi
Uzluksiz usul	Mashqlar tanaffuslarsiz yoki qisqa dam olish bilan amalga oshiriladi	Chidamlilikni rivojlantiradi
O'yinga asoslangan usul	Mashqlar harakatli o'yinlar orqali olib boriladi	Qiziqarli, hissiy faollik, jamoaviylik rivojlanadi

Maqsadi: Turli mashqlarni qanday metod asosida o'tkazish mumkinligini ko'rsatadi.

Amaliy ahamiyati: Mashg'ulotni tashkil qilish uslubini tanlashda qo'llaniladi. Masalan, intizomni ta'minlash uchun frontal usul, jismoniy yuklamalamani oshirish uchun uzluksiz usul tanlanadi. Har bir usul o'z maqsadiga ega bo'lib, ularni to'g'ri tanlash mashg'ulot samaradorligini oshiradi.

10-jadval:

Buyumlar bilan mashqlar (arqon, halqa)

Buyum turi	Mashq turi	Rivojlanadigan jismoniy sifat
Arqon	Arqon bilan sakrash	Chidamlilik, yurak-qon tomir tizimi
Arqon	Ikki oyoqda/bir oyoqda sakrash	Muvozanat, epchillik
Arqon	Arqonni aylantirish	Koordinatsiya, qo'l-tana harakatlari uyg'unligi
Halqa	Belda halqani aylantirish	Egiluvchanlik, bel va qorin mushaklarini mustahkamlash
Halqa	Yurish, uloqtirish, tutib olish	Koordinatsiya, tezkorlik, reaksiya
Halqa	Halqa ichida harakatlar	Muvozanat, epchillik

Maqsadi: Sport buyumlari yordamida jismoniy sifatlarni qanday rivojlantirish mumkinligini ko'rsatish.

Amaliy ahamiyati: Darsda arqon va halqadan foydalangan holda samarali va qiziqarli mashqlarni rejalashtirish mumkin. Bu mashqlar o'quvchilarning diqqatini jalb qiladi, koordinatsiya va epchillik kabi muhim sifatlarni oshiradi.

11-jadval:

Mashg'ulotning metodik tarkibi

Bo'lim	Mazmuni
Kirish qismi	Isinish mashqlari: tana haroratini oshirish, mushaklarni ishga tayyorlash
Asosiy qism	Maqsadli mashqlar: kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik va h.k.
Yakuniy qism	Tiklovchi mashqlar: nafasni normallashtirish, bo'shashtirish harakatlari

Maqsadi: Jismoniy tarbiya mashg'ulotining tuzilmasini tushuntiradi.

Amaliy ahamiyati: Darsning har bir bosqichi qanday maqsadga xizmat qilishini aniqlab beradi. Bu tartibni buzmaslik, mashg'ulotni to'g'ri boshlash va sog'lom tarzda tugatish muhimdir. Ayniqsa yosh bolalarda bu bosqichma-bosqichlik sog'lig'i uchun zarur.

12-jadval:

Mashg'ulot davomida xavfsizlik qoidalar

Qoidalar	Tavsifi
Mashq texnikasiga rioya qilish	Harakatlar to'g'ri bajarilishi lozim
Buyumlar bilan masofa saqlash	Jarohatlanishning oldini olish uchun oraliq saqlanadi
To'g'ri nafas olish	Yuklamalama paytida tananing zo'riqishini muvozanatlash
Zo'riqishdan saqlanish	Me'yordan ortiq yuklamalama berilmasligi kerak
Mashg'ulotni to'g'ri boshlash va tugatish	Isinish va bo'shashtirish qismlarini to'liq o'tkazish zarur

Maqsadi: Mashg'ulot davomida sog'liq va xavfsizlikni ta'minlashga qaratilgan muhim qoidalarini ko'rsatadi.

Amaliy ahamiyati: Har qanday jismoniy mashg'ulotda o'quvchilarning xavfsizligini ta'minlash ustuvor vazifadir. Bu jadval o'qituvchi yoki murabbiyga xavfsizlikni qanday ta'minlash, qanday holatlardan saqlanish kerakligini eslatadi.

Gimnastika bayramlari — bu jismoniy tarbiya va san'atning uyg'unlashgan ko'rinishi bo'lib, turli jismoniy mashqlar, raqs va musiqiy chiqishlarni o'z ichiga olgan ommaviy tadbirlardir. Ular ko'pincha maktablar, sport muassasalari yoki ijtimoiy tashkilotlarda yil davomida yoki maxsus sanalarda o'tkaziladi. Gimnastika bayramlari yoshlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularni harakatga jalb qilish, shuningdek, san'at va madaniyatga bo'lgan qiziqishni kuchaytirish maqsadida tashkil etiladi.

Bayramda ishtirokchilar turli xil chiqishlar, guruhli va individual mashqlar namoyish etadilar. Bu chiqishlar nafaqat jismoniy ko'nikmalarni rivojlantiradi, balki jamoaviylik, intizom, san'atga hurmat kabi fazilatlarni shakllantiradi.

Gimnastika bayramlarini o'tkazish

Gimnastika bayramlarini o'tkazish bir necha bosqichlardan iborat:

Rejalashtirish: Tadbir mavzusi belgilanadi, ishtirokchilar va ularning rollari aniqlanadi, chiqishlar uchun mashqlar va musiqa tanlanadi.

Tayyorgarlik: Mashg'ulotlarda sport anjomlari bilan ishlash, xoreografiya elementlarini o'rganish, chiqishlarni sinxronlashtirish amalga oshiriladi. Shu bilan birga, ishtirokchilar uchun bayramona kiyimlar tayyorlanadi.

Bayramni o'tkazish: Tadbir kirish qismi (tantanali marosim), asosiy chiqishlar (gimnastik mashqlar, raqslar) va yakuniy sahna (barcha ishtirokchilar birgalikda chiqish) bosqichlarida davom etadi.

Tahlil va baholash: Chiqarilgan natijalar ko'rib chiqiladi, faol ishtirokchilar rag'batlantiriladi va kelgusidagi tadbirlar uchun tavsiyalar beriladi.

Xoreografiya: o'zbek xalq raqslari elementlari

Gimnastika chiqishlariga o'zbek xalq raqslari elementlarini qo'shish harakatlarga milliy rang va estetik go'zallik beradi. O'zbek raqslari tabiiy va nafis harakatlar, ritmik qadamlar, qo'l va boshning nozik ifodalaridan iborat bo'lib, ularni gimnastik mashqlarga uyg'unlashtirish orqali sahnadagi chiqishlar yanada jonli va qiziqarli bo'ladi.

Asosiy xoreografik elementlarga qo'l o'yinlari, yengil va ritmik qadamlar, bosh va yelka harakatlari kiradi. Bu elementlar nafaqat jismoniy fazilatlarni rivojlantiradi, balki o'quvchilarni milliy madaniyatga hurmat ruhida tarbiyalaydi.

Tasma bilan mashqlar: uloqtirish

Tasma badiiy gimnastikada keng qo'llaniladigan anjom bo'lib, harakatlarga nafislik va ritm kiritadi. Tasmali mashqlarda uloqtirish harakati muhim o'rin tutadi.

Uloqtirish elementlari tasmani havoga turli yo'nalishlarda uloqtirish va qayta tutib olishdan iborat bo'lib, ular koordinatsiya, diqqat va harakat aniqligini oshiradi. Masalan, tasmani old tomonga, orqa tomonga yoki aylanma yo'nalishda uloqtirish mumkin. Shuningdek, guruhda tasmani bir-biriga uloqtirish kabi murakkab kombinatsiyalar ham qo'llaniladi.

Gimnastika bayramlari yoshlarni jismonan va ma'naviy jihatdan rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Ularda o'zbek xalq raqslari elementlari va tasma bilan bajariladigan mashqlar orqali harakatlar nafisligi, ritm va milliylik namoyon etiladi. To'g'ri

tashkil etilgan gimnastika bayramlari nafaqat sportni, balki madaniyat va san'atni ham targ'ib qiladi, yosh avlodda jamoaviylik, intizom va ijodiy yondashuvni shakllantiradi.

8.2.Gimnastika bayramlari va chiqishlari. Gimnastika bayramlarini o'tkazish Xoreografiya: o'zbek xalq raqslari elementlari. Tasma: uloqtirish.

Gimnastika bayramlari – bu sport, raqs, musiqa va estetikani birlashtirgan, tomoshabinlarga manzur bo'ladigan ommaviy chiqishlardir. Bunday bayramlar o'quv yurtlari, sport maktablari va madaniyat markazlarida o'tkazilib, ishtirokchilarning harakatlari oldindan puxta tayyorlangan sahna kompozitsiyasi asosida bajariladi.

Bayramlar gimnastika harakatlari, xoreografiya, musiqa va sport anjomlari (masalan: tasma, halqa, to'p) bilan boyitiladi. Ayniqsa, o'zbek xalq raqslari elementlarining gimnastikaga qo'shilishi bunday chiqishlarni yanada rang-barang va milliy ruhda bo'lishiga xizmat qiladi. O'zbek raqslarida qo'l harakatlari, qadam bosish uslublari va yuz ifodalari juda muhim. Bular gimnastika harakatlari bilan uyg'unlashganda, o'zgacha go'zallik va ma'noga ega bo'ladi.

Gimnastika bayramlari quyidagi bosqichlarda tashkil etiladi:

- Tadbir mavzusi aniqlanadi;
- Guruhlar shakllantiriladi;
- Harakatlar tartibi va raqs elementlari tanlanadi;
- Musiqa va sahna ko'rinishi tanlanadi;
- Mashg'ulotlar va chiqishlar tayyorlanadi.

Bayram tadbirlarida ishlatiladigan sport anjomlari orasida tasma alohida o'rin tutadi. Tasma bilan bajariladigan mashqlar nafislik va koordinatsiyani namoyon etadi. Tasma bilan uloqtirish

mashqi sportchining aniqligi, harakat koordinatsiyasi va san'atga bo'lgan yondashuvini ko'rsatadi.

Uloqtirish — bu tasmani yuqoriga otish va uni yana ushlab olishdan iborat bo'lib, harakatlarning ritm va go'zalligini oshiradi. Gimnastika bayramlari jismoniy va estetik tarbiyaning uyg'unligini ifodalovchi, sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi, yosh avlodni sportga jalb etuvchi samarali vositadir.

O'zbek xalq raqslari elementlari va tasma bilan chiqishlar bunday tadbirlarni yanada milliy, chiroyli va mazmunli qiladi.



9-rasm.Xoreografiya harakatlari.

Badiiy gimnastika — bu sport va san'at uyg'unlashgan yo'nalish bo'lib, unda sportchilar harakatlar orqali musiqiy, estetik va texnik ifodani namoyon etadilar. Ayniqsa, buyumlar bilan bajariladigan mashqlar badiiy gimnastikaning asosiy qismini tashkil qiladi. Ushbu mashqlarni tuzish va bajarishda Xalqaro Gimnastika Federatsiyasi (FIG) tomonidan ishlab chiqilgan xalqaro qoidalar asos bo'lib xizmat qiladi.

FIG qoidalari har 4 yilda yangilanib boriladi va unda harakatlar murakkabligi, ijrochilik sifati, artistik ifoda va buyum bilan ishlash texnikasi aniq belgilab beriladi. Har bir sportchi yoki guruh o'z chiqishlarini aynan shu qoidalarga muvofiq tayyorlashi kerak. Bunday yondashuv musobaqalarda baholashni adolatli, aniq va tizimli bo'lishini ta'minlaydi.

Buyumlar bilan mashqlar kompozitsiyasini tuzishda sportchining texnik salohiyati, yoshi, tayyorgarlik darajasi va harakatlar xilma-xilligi hisobga olinadi. Mashq tarkibida to'p, tasma, halqa, lenta yoki tayoqcha bilan bajariladigan harakatlar bo'lishi, har bir buyumga xos texnik elementlar namoyish etilishi kerak. Harakatlar uzluksiz, ritmik va musiqaga mos bo'lishi, butun mashq davomida buyum sportchi nazoratida bo'lishi lozim. Maydonning barcha qismlari harakat bilan qamrab olinadi, bu esa kompozitsiyaviy to'liqlikni ta'minlaydi.

Murakkablik darajasi — bu harakatlar va elementlarning texnik og'irligini bildiruvchi mezon bo'lib, FIG qoidalari asosida maxsus uslubda hisoblab chiqiladi. Murakkablik ballari (D-ball) quyidagi tarkibiy qismlarga asoslanadi: tana harakatlari (balans, aylanish, sakrash), buyum bilan bajarilgan texnikalar, sahnadagi joylashuvdagi o'zgarishlar va harakatlar ketma-ketligidagi murakkab kombinatsiyalar. Har bir yuqori darajadagi element 0.1 dan 0.5 ballgacha baholanadi. Maksimal murakkablik balli individual chiqishlar uchun 10 ballgacha bo'lishi mumkin. Murakkablikni hisoblashda har bir element aniq belgilangan standartlarga mos kelishi va xatolarsiz bajarilishi muhim ahamiyatga ega.

Kompozitsiyani ishlab chiqishda musiqaning ritmi va xarakteri asos qilib olinadi. Mashqlar orqali sportchi nafaqat texnik mahoratini, balki obraz yaratish, his-tuyg'ularni ifodalash, musiqani "ko'rsatish" kabi san'at elementlarini ham namoyish etadi.

Aynan shu sababli badiiy gimnastika boshqa sport turlaridan o'ziga xos estetik va artistik yondashuvi bilan ajralib turadi.

Buyumlar bilan mashqlarni FIG xalqaro qoidalari asosida tuzish va bajarish, murakkablik darajasini to'g'ri hisoblash sportchilarning musobaqalardagi ishtirokini sifat jihatdan oshiradi. Trenerlar va sportchilar uchun ushbu qoidalarni chuqur o'zlashtirish, ularni amaliyotda to'g'ri qo'llash va har bir chiqishni texnik hamda estetik jihatdan mukammal shakllantirish eng muhim vazifalardan biridir.

Badiiy gimnastika — bu sport va san'at uyg'unlashgan, murakkab harakatlar, musiqiy ritm va estetik ifodaning birlashmasidan iborat bo'lgan sport turidir.

Ushbu yo'nalishda yuqori darajadagi natijalarga erishish uchun sportchi nafaqat kuchli jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishi, balki texnik harakatlarni to'g'ri bajarish, sahnadagi harakatlarini to'g'ri rejalashtirish va samarali mashg'ulot usullarini o'zlashtirgan bo'lishi zarur. Bu jarayonlar o'z ichiga texnika, taktika va usullar kabi muhim tushunchalarni oladi.

Texnika — bu harakatlarni to'g'ri, aniq, nafis va mukammal bajarish usulidir. Badiiy gimnastikada texnika ikki asosiy yo'nalishda ko'riladi: birinchisi tana bilan bajariladigan harakatlar texnikasi (balanslar, aylanishlar, sakrashlar, cho'zilish va silliq harakatlar), ikkinchisi esa buyumlar bilan ishlash texnikasidir. Har bir buyum — tasma, to'p, halqa, lenta, tayoqcha — o'ziga xos texnik harakatlarni talab qiladi. Masalan, tasma bilan bajariladigan spiral, chiziq, uloqtirish kabi elementlar har doim aniq, ritmik va musiqaga mos ravishda bajarilishi kerak. To'g'ri texnikani shakllantirish sportchining harakatlarida xatoliklarning kamayishiga, chiqishlarning nafis va estetik bo'lishiga olib keladi. Taktika esa mashqni qanday tartibda, qanday joylashuvda va qaysi harakatlarni qaysi vaqtda bajarishni rejalashtirish orqali sportchi chiqishini samarali tashkil qilish usulidir.

Badiiy gimnastikada taktika sportchining kuchli tomonlarini ochib berishga, sahnadagi maydonni to'g'ri taqsimlashga, harakatlar ketma-ketligini mantiqiy tuzishga va murakkab elementlarni qulay vaziyatda bajarishga yordam beradi. Shuningdek, musiqa mos ritmda harakat qilish, buyum bilan ishlashda xavfsiz masofalarni tanlash, guruh mashqlarida esa sinxronlikni ta'minlash taktikaning asosiy qismlaridandir.

Usullar esa texnikani o'rgatish va takomillashtirishda qo'llaniladigan mashg'ulot shakllaridir. Trening jarayonida turli pedagogik va sport metodlari qo'llaniladi: harakatni ko'rsatish, og'zaki tushuntirish, qismlarga bo'lib o'rgatish, takrorlash, nazoratli bajarish, vizual tahlil, va musobaqa sharoitini simulyatsiya qilish.

Har bir sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi va individual xususiyatlaridan kelib chiqib, mos usullar tanlanadi. Guruhli va yakka tartibdagi mashg'ulotlar kombinatsiyasi orqali sportchining texnik va psixologik tayyorgarligi oshiriladi. Xulosa qilib aytganda, badiiy gimnastikada texnika, taktika va usullar bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Texnika harakatlarning aniqligi va go'zalligini ta'minlasa, taktika chiqishni muvaffaqiyatli tashkil qilishga yordam beradi, usullar esa bularning barchasini samarali o'rgatish va rivojlantirish vositasidir. Ularning uyg'unligi sportchining musobaqadagi natijasi va san'at darajasini belgilaydi.

Badiiy gimnastika nafaqat sport, balki san'atdir. U sportchidan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, nozik texnik mahorat va estetik ifodani talab qiladi. Bu sohada muvaffaqiyatga erishish uchun uchta asosiy omil muhim ahamiyatga ega — texnika, taktika va usullar.

Texnika — bu harakatlarni to'g'ri, aniqlik va nafislik bilan bajarish qobiliyatidir. Badiiy gimnastikada texnika ikki asosiy qismga bo'linadi: tana harakatlari va buyumlar bilan ishlash. Tana harakatlari tarkibiga balans saqlash, aylanish, sakrash, cho'zilish

kabi elementlar kiradi. Buyumlar esa tasma, to'p, halqa, lenta va tayoqchani o'z ichiga oladi. Har bir buyum o'ziga xos texnikani talab qiladi, masalan, tasma bilan spiral chizish, to'pni yuqoriga uloqtirish va ushlash, halqani aylantirish yoki lentani havoda yo'naltirish kabi. Yuqori texnika sportchining chiqishini nafaqat go'zal, balki xatolarsiz va mukammal bajarilishini ta'minlaydi.

Taktika — bu chiqishni qanday rejalashtirish, sahnada harakatlarni qaysi tartibda va qanday joyda bajarishni belgilashdir. Bu jarayonda musiqaga moslik, sahnadagi maydonni samarali ishlatish, harakatlarning oqimini to'g'ri tashkil etish va murakkab harakatlarni xavfsiz bajarish hisobga olinadi. Taktika sportchining kuchli tomonlarini ko'rsatishga yordam beradi va chiqishdagi xatolarni kamaytiradi. Guruh chiqishlarida esa sinxronlik va umumiy uyg'unlik strategiyasi muhim bo'ladi.

Usullar esa sportchilarning texnik va taktik ko'nikmalarini shakllantirish, ularni rivojlantirishda qo'llaniladigan mashg'ulot metodlari va pedagogik yondashuvlarni anglatadi. Masalan, harakatni bosqichma-bosqich o'rgatish, ko'rsatish, takrorlash, qismlarga bo'lib o'rganish, vizual tahlil qilish va musobaqa sharoitida sinovdan o'tkazish. Har bir sportchining individual xususiyatlari, yosh va tayyorgarlik darajasiga qarab mos usullar tanlanadi. Bu usullar sportchining texnikani mukammal egallashiga, taktika bo'yicha chiqishni yaxshi rejalashtirishiga yordam beradi.

Shunday qilib, badiiy gimnastikada texnika harakatlarning sifatli va xatolarsiz bajarilishini ta'minlaydi, taktika esa chiqishni muvaffaqiyatli tashkil qilishga xizmat qiladi. Usullar esa bu ikki omilni o'rgatish va rivojlantirish vositasi hisoblanadi. Ularning uyg'unligi sportchining yuqori natijalarga erishishida hal qiluvchi omil bo'lib, badiiy gimnastikaning jozibasi va murakkabligini ifodalaydi.

Nazorat savollari:

1. Buyumlar bilan ishlash texnikasining asosiy jihatlari nimalardan iborat?
2. Badiiy gimnastikada asosiy buyumlar qaysilar?
3. Taktika tushunchasi nimanı anglatadi?
4. Taktikani mashq qilishda musiqaning roli qanday?
5. Sahnadagi maydonni samarali ishlatish nimaga yordam beradi?
6. Guruh chiqishlarida sinxronlikni ta'minlash qanday usullar bilan amalga oshiriladi?
7. Badiiy gimnastikada usullar nima ma'noni anglatadi?
8. Mashg'ulotlarda qanday pedagogik usullar qo'llaniladi?
9. Harakatlarni qismlarga bo'lib o'rganish usulining afzalliklari nimada?
10. Texnika, taktika va usullar o'rtasidagi bog'liqlik qanday namoyon bo'ladi?
11. Sportchining chiqishini muvaffaqiyatli tashkil etishda taktikaning o'rni qanday?

8.3.Saf mashqlari: harakat usuli bilan URM. Arqon bilan sakrash mashqlari. Yosh gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi (sakrash qobiliyati). Yakuniy nazoratga tayyorgarlik ko'rish va o'tilgan mavzular bo'yicha talabalar bilimini aniqlash.

Saf mashqlari — bu guruh bo'lib harakat qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlardir. Ular sportchilarni bir jamoa sifatida ishlashga, o'zaro muvofiqlik va intizomga o'rgatadi. Saf mashqlarida harakat usuli, ya'ni yurish, yugurish, turli harakatlarni bajarishda belgilangan tartib va texnikaga rioya qilish muhim hisoblanadi. URM (uzoqroqqa qarash, rasmiy muvofiqlik) bilan safda harakat qilish ayniqsa

e'tibor talab qiladi, chunki bu ko'nikma guruh ichida o'zaro bog'lanishni mustahkamlaydi va umumiy natijani yaxshilaydi.

Arqon bilan sakrash mashqlari. Arqon bilan sakrash mashqlari gimnastikaning muhim qismidir. Bu mashqlar sakrash qobiliyatini, koordinatsiyani va chidamlilikni oshiradi. Arqonni to'g'ri ushlash, uning tebranishini nazorat qilish va vaqtida sakrash — bularning barchasi yuqori texnika talab qiladi. Yosh gimnastikachilar uchun arqon bilan sakrash nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarlikni ham rivojlantiradi, chunki ular diqqatni jamlash va egiluvchanlikni oshiradi.

Yosh gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi (sakrash qobiliyati)

Yosh gimnastikachilarda maxsus jismoniy tayyorgarlik asosan sakrash qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan. Bu jarayonda kuch, tezlik, koordinatsiya va egiluvchanlik muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulotlarda turli xil sakrash texnikalari qo'llaniladi: oddiy tik sakrashlar, arqon bilan sakrashlar, uzoqqa sakrash va balandlikka sakrash. Shuningdek, yosh sportchilar uchun sakrash texnikasini to'g'ri o'rgatish, jarohatlardan himoyalash uchun to'g'ri yondashuv va o'rganish usullari taqdim etiladi. Yakuniy nazoratga tayyorgarlik va talabalar bilimini aniqlash. Yakuniy nazoratga tayyorgarlik jarayonida talabalar o'rgangan mavzular bo'yicha mustahkamlash mashqlari va nazorat testlari o'tkaziladi.

Bu bosqichda har bir talabaning nazariy bilimlari va amaliy ko'nikmalari baholanadi. Nazorat savollari, mashqlarni bajarishdagi aniqlik va uslub, shuningdek, vaqtni to'g'ri boshqarish ko'nikmalari tekshiriladi. Ushbu jarayon talabalar o'rgangan harakat usullari, arqon bilan sakrash texnikasi va maxsus jismoniy tayyorgarlikni to'liq anglashlarini ta'minlaydi.

Badiiy gimnastika sport va san'at uyg'unligidan iborat bo'lib, unda yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, nozik texnik

mahorat va estetik ifoda muhim ahamiyatga ega. Bu sohada muvaffaqiyatga erishish uchun uchta asosiy omil — texnika, taktika va usullar muhimdir.

Texnika — harakatlarni aniqlik, nafislik va mukammallik bilan bajarish san'atidir. Bu tana harakatlari (balans, aylanish, sakrash) va buyumlar bilan ishlash (tasma, to'p, halqa, lenta, tayoqcha) texnikasini o'z ichiga oladi. Har bir buyum o'ziga xos harakat usullarini talab qiladi.

Taktika — chiqishni samarali rejalashtirish, sahnadagi maydonni to'g'ri ishlatish va musiqaga mos harakatlarni tanlashdir. Taktika sportchining kuchli tomonlarini ko'rsatish, xatolarni kamaytirish va guruh chiqishlarida sinxronlikni ta'minlashga xizmat qiladi. Usullar — mashg'ulotlarda qo'llaniladigan pedagogik va sport texnikalari bo'lib, harakatlarni bosqichma-bosqich o'rgatish, qismlarga bo'lib takrorlash, vizual tahlil va musobaqa sharoitini simulyatsiya qilishni o'z ichiga oladi.



10-rasm. Saf mashqlari.

Bundan tashqari, saf mashqlari guruhda muvofiqlik va intizomni shakllantiradi. Safda harakat usuli va URM (uzoqroqqa qarash, rasmiy muvofiqlik) qoidasiga rioya qilish sahnadagi

chiqishni tartibli va jozibador qiladi. Arqon bilan sakrash mashqlari esa yosh gimnastikachilarning sakrash qobiliyatini, koordinatsiyasini va chidamliligini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Bu mashqlar sportchining jismoniy va psixologik tayyorgarligini oshiradi, arqonni boshqarish va unga moslashish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Yosh gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi sakrash qobiliyatiga qaratilgan bo'lib, kuch, tezlik, egiluvchanlik va koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlarni o'z ichiga oladi. To'g'ri o'rgatilgan sakrash texnikasi nafaqat sport samaradorligini oshiradi, balki jarohatlardan himoya qiladi. Oxirida, yakuniy nazoratga tayyorgarlik jarayonida talabalar o'rgangan bilim va ko'nikmalarini mustahkamlash uchun mashqlar, testlar va nazorat ishlaridan o'tadi. Bu bosqichda talabalar nazariy bilimlari va amaliy ko'nikmalari baholanadi, ular o'z faoliyatlarini yanada rivojlantirish uchun muhim imkoniyatga ega bo'ladi.

Badiiy gimnastika sport va san'at uyg'unligidan iborat bo'lib, unda yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, nozik texnik mahorat va estetik ifoda muhim ahamiyatga ega. Bu sohada muvaffaqiyatga erishish uchun uchta asosiy omil — texnika, taktika va usullar muhimdir. Texnika — harakatlarni aniqlik, nafislik va mukammallik bilan bajarish san'atidir.

Bu tana harakatlari (balans, aylanish, sakrash) va buyumlar bilan ishlash (tasma, to'p, halqa, lenta, tayoqcha) texnikasini o'z ichiga oladi. Har bir buyum o'ziga xos harakat usullarini talab qiladi. Taktika — chiqishni samarali rejalashtirish, sahnadagi maydonni to'g'ri ishlatish va musiqaga mos harakatlarni tanlashdir. Taktika sportchining kuchli tomonlarini ko'rsatish, xatolarni kamaytirish va guruh chiqishlarida sinxronlikni ta'minlashga xizmat qiladi.

Usullar — mashg'ulotlarda qo'llaniladigan pedagogik va sport texnikalari bo'lib, harakatlarni bosqichma-bosqich o'rgatish,

qismlarga bo'lib takrorlash, vizual tahlil va musobaqa sharoitini simulyatsiya qilishni o'z ichiga oladi. Bundan tashqari, saf mashqlari guruhda muvofiqlik va intizomni shakllantiradi. Safda harakat usuli va URM (uzoqroqqa qarash, rasmiy muvofiqlik) qoidasiga rioya qilish sahnadagi chiqishni tartibli va jozibador qiladi. Arqon bilan sakrash mashqlari esa yosh gimnastikachilarning sakrash qobiliyatini, koordinatsiyasini va chidamliligini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Bu mashqlar sportchining jismoniy va psixologik tayyorgarligini oshiradi, arqonni boshqarish va unga moslashish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Yosh gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi sakrash qobiliyatiga qaratilgan bo'lib, kuch, tezlik, egiluvchanlik va koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlarni o'z ichiga oladi. To'g'ri o'rgatilgan sakrash texnikasi nafaqat sport samaradorligini oshiradi, balki jarohatlardan himoya qiladi. Oxirida, yakuniy nazoratga tayyorgarlik jarayonida talabalar o'rgangan bilim va ko'nikmalarini mustahkamlash uchun mashqlar, testlar va nazorat ishlaridan o'tadi. Bu bosqichda talabalar nazariy bilimlari va amaliy ko'nikmalari baholanadi, ular o'z faoliyatlarini yanada rivojlantirish uchun muhim imkoniyatga ega bo'ladi.

8.4. Badiiy gimnastikada sport mashg'ulotlarini davriylashtirish.

Reja:

1. Davriylashtirish tushunchasi va uning sport mashg'ulotlaridagi o'rni
2. Badiiy gimnastikaning sport turi sifatidagi o'ziga xos xususiyatlari
3. Mashg'ulot jarayonining yillik davriylashtirish tizimi

4. Mashg'ulot jarayonining bosqichlari: tayyorlov, musobaqa va tiklanish

5. Har bir bosqichda yuklamalama va tiklanish muvozanati

6. Davriylashtirish samaradorligini oshirish yo'llari

Sport mashg'ulotlarini davriylashtirish — bu sportchining jismoniy, texnik va ruhiy tayyorgarligini samarali rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan mashg'ulot tizimidir. Bu jarayon sportchining maqsadli musobaqalarga yuqori darajada tayyorlanishini ta'minlash, ortiqcha yuklamalamalardan himoya qilish va uzoq muddatli sport faoliyatini samarali tashkil etishga yordam beradi. Ayniqsa badiiy gimnastika kabi murakkab koordinatsiyali va estetik qobiliyatlarni talab qiluvchi sport turida davriylashtirish muhim o'rin egallaydi.

Badiiy gimnastika o'ziga xos sport turi bo'lib, unda nafaqat jismoniy kuch va chidamlilik, balki harakatlarning nafisligi, musiqaga mos harakat koordinatsiyasi, sahnadagi ifodaviylik, psixologik barqarorlik kabi ko'nikmalar ham katta ahamiyatga ega. Bu sport turida odatda sportchilar juda yoshligidan shug'ullanishni boshlaydilar, shuning uchun tayyorgarlik jarayonida yoshi, biologik rivojlanish darajasi, individual xususiyatlar albatta hisobga olinishi kerak.

Sport mashg'ulotlarini yillik rejalashtirish, ya'ni davriylashtirish, asosan to'rt asosiy bosqichdan iborat: tayyorlov bosqichi, old musobaqa bosqichi, musobaqa bosqichi va tiklanish bosqichi. Har bir bosqich ma'lum maqsadlar va vazifalarni bajarishga qaratilgan bo'lib, ular sportchining yillik rivojlanish jarayonida o'zaro uzviy bog'langan holda olib boriladi.

Tayyorlov bosqichi odatda yilning boshida amalga oshiriladi va bu bosqichda sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi, asosiy texnik ko'nikmalari rivojlantiriladi. Bu bosqichda chidamlilik, kuch, egiluvchanlik, epchillik kabi sifatlar ustida

ishlanadi. Shuningdek, sportchi har bir asbob bilan ishlashda asosiy texnikalarni egallaydi, harakatlarning aniqligi, muvozanati ustida mashg'ulotlar olib boriladi. Old musobaqa bosqichi tayyorlov bosqichidan so'ng boshlanadi va bu bosqichda sportchining dasturlari ishlab chiqiladi, mashq elementlari uyg'unlashtiriladi, ijro aniqligi va badiiylik ustida ishlanadi. Bu davrda mashqlar to'liq dasturga aylantiriladi va musobaqa holatiga tayyorlanadi.

Musobaqa bosqichi esa sportchining yil davomida belgilangan asosiy musobaqalarda ishtirok etishini o'z ichiga oladi. Bu davrda sportchining sport formasi eng yuqori cho'qqiga chiqishi kerak. Sportchi jismoniy, texnik va psixologik jihatdan maksimal darajada tayyor bo'lishi lozim. Bu bosqichda yuklamalama va tiklanish muvozanatini saqlash, jarohatlar oldini olish muhim ahamiyatga ega. Musobaqa davridan so'ng tiklanish bosqichi boshlanadi. Bu bosqichda sportchining organizmi to'liq tiklanadi, ruhiy dam olishga e'tibor qaratiladi, o'tgan musobaqalarning tahlili olib boriladi va keyingi makrotsikl uchun dastlabki rejalashtirish ishlari boshlanadi. Aynan shu bosqichda sportchining sog'lig'i, emotsional holati, faoliyati baholanadi.

Mashg'ulot davriylashtirishda makrotsikl (yillik), mezzotsikl (bir necha haftalik yoki oylik) va mikrotsikl (1 haftalik) ko'rinishdagi mashg'ulot bo'linmalari mavjud. Har bir mikrotsikl ichida yuklamalama, nazorat va tiklanish kunlari to'g'ri taqsimlanadi. Bunda yuklamalamaning asta-sekin oshirilishi, mashg'ulotlar intensivligi va murakkabligining bosqichma-bosqich ko'paytirilishi muhimdir. Shuningdek, sport mashg'ulotlarida tiklanish va yuklamalama o'rtasidagi muvozanat doimiy nazoratda bo'lishi kerak.

Sportchi haddan tashqari yuklamalama olganida charchoq, jarohatlar, ruhiy zo'riqishlar yuzaga keladi. Bu esa musobaqa natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun mashg'ulotlar

samaradorligini oshirish uchun individual rejalashtirish, funksional holat monitoringi, to'g'ri ovqatlanish, psixologik yordam va ota-onalar bilan hamkorlik alohida ahamiyat kasb etadi. Badiiy gimnastikada sport mashg'ulotlarini davriylashtirish — bu sportchining jismoniy va psixologik salomatligini saqlagan holda, yuqori sport natijalariga erishish uchun zarur bo'lgan asosiy metodik vositadir. To'g'ri tashkil etilgan davriylashtirish sportchining sport faoliyatini yanada barqaror, samarali va uzoq muddatli qiladi. Shuni alohida ta'kidlash kerakki, badiiy gimnastika sportchining yoshligidan boshlab intensiv tayyorgarlikni talab qiladi. Shu sababli, sport mashg'ulotlarini davriylashtirishda yoshi kichik gimnastikachilar uchun alohida pedagogik yondashuv kerak bo'ladi. Bu yerda yuklamalama hajmi, mashg'ulotlar davomiyligi, dam olish kunlari va o'zlashtirish darajasi har bir sportchining individual holatiga moslashtirilgan bo'lishi lozim.

Davriylashtirish jarayonida bir qator muhim omillar e'tiborga olinadi. Bular eng avvalo sportchining yoshi, jinsi, jismoniy va psixologik holatini o'z ichiga oladi. Shuningdek, ilgari o'tilgan mashg'ulotlar hajmi va intensivligi, sportchining texnik darajasi hamda musobaqaga tayyorgarlik darajasi ham muhim ahamiyat kasb etadi. Bundan tashqari, sportchining sog'liq holati va agar zarur bo'lsa, reabilitatsiya ehtiyoji ham inobatga olinadi. Mashg'ulot jarayonining samaradorligini baholashda murabbiylar va sport shifokorlari turli mezonlardan foydalanadilar. Bular orasida yurak urish tezligi, qon bosimi, tana harorati kabi fiziologik ko'rsatkichlar asosiy o'rin tutadi.

Texnik harakatlarni bajarishdagi aniqlik va barqarorlik, sportchining ruhiy holati — ya'ni o'ziga ishonchi, motivatsiyasi va emotsional barqarorligi ham muhim hisoblanadi. Shuningdek, mashg'ulotdagi faol qatnashish, charchoq darajasi va quvvat tiklanish tezligi orqali ham mashg'ulot samaradorligi aniqlanadi.

Shuningdek, har bir musobaqadan so'ng sportchining chiqishi chuqur tahlil qilinadi. Qanday elementlar yaxshi bajarildi, qaysi harakatlar xatolarga olib keldi, qaysi yo'nalishda qo'shimcha mashg'ulotlar kerak — bularning barchasi tahlil qilinib, keyingi mashg'ulot rejasiga kiritiladi. Bu doimiy nazorat va tahlil usuli sportchining barqaror rivojlanishini ta'minlaydi. Mashg'ulotlar mobaynida sportchining haddan tashqari zo'riqishini oldini olish uchun "superkompensatsiya" tamoyiliga asoslangan yondashuv qo'llaniladi.

Ya'ni yuklamalalar va dam olish oralig'idagi muvozanat saqlanib, organizmning tiklanish jarayonida uning jismoniy salohiyati oshishi ko'zda tutiladi. Bu, ayniqsa, musobaqalarga yaqin davrda muhim ahamiyatga ega. Davriylashtirishda qo'llaniladigan mashg'ulot shakllari turli xil bo'lishi mumkin: yakka tartibdagi mashg'ulotlar, guruh mashg'ulotlari, umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari, maxsus tayyorgarlik mashqlari, sahna chiqishlari, musobaqa simulyatsiyalari va boshqalar. Har bir shakl sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligini oshirishga qaratilgan.

Amaliyotda ko'plab murabbiylar trening jarayonini yillik rejaga asosan tuzadilar. Ushbu yillik reja asosida mezotsikllar (1-2 oylik bosqichlar) va mikrotsikllar (haftalik rejalar) tuziladi. Har bir mikrotsikl tarkibida mashg'ulotlarning maqsadi, davomiyligi, yuklamalama darajasi, dam olish kunlari va nazorat mashqlari belgilanadi. Bu tartiblanganlik sportchini maqsadli musobaqalarga eng yaxshi holatda tayyorlash imkonini beradi. Bundan tashqari, zamonaviy davrda sport mashg'ulotlarida axborot texnologiyalaridan foydalanish ham muhim o'rin egallaydi.

Masalan, sportchining mashg'ulotdagi harakatlarini videoanaliz qilish, texnik xatolarni ko'rsatish va tuzatish, yurak urish ritmini real vaqtda kuzatish orqali yuklamalamani

moslashtirish - bularning barchasi davriylashtirish samaradorligini oshiradi.

Badiiy gimnastikada sport mashg'ulotlarini davriylashtirish — bu faqatgina jadval tuzish emas, balki sportchining har tomonlama rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan murakkab, ko'p bosqichli va ilmiy asoslangan pedagogik jarayondir. To'g'ri tashkil etilgan davriylashtirish sportchining maksimal sport natijalariga erishishiga, sog'lig'ini saqlab qolishiga va sport faoliyatini barqaror olib borishiga xizmat qiladi.

Badiiy gimnastika - bu murakkab harakatlar, nafislik, estetik ko'nikmalar va musiqiy ifodaning uyg'unlashgan sport turi bo'lib, u sportchilarni juda yoshligidan maxsus tayyorgarlikka jalb etadi. Ushbu sport turida yuklamasak natijalarga erishish uchun mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil etish va ilmiy asosda rejalashtirish muhim ahamiyatga ega. Sport mashg'ulotlarini davriylashtirish - bu sportchining jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligini optimal darajada rivojlantirishga qaratilgan tizimli yondashuvdir. U mashg'ulot jarayonini yil davomida bosqichlarga ajratish orqali yuqori natijalarga erishishni ko'zlaydi.

Badiiy gimnastikada davriylashtirish sportchining yillik tayyorgarlik rejasini makrotsikl, mezzotsikl va mikrotsikllarga bo'lishni nazarda tutadi. Makrotsikl - bu yillik yoki yarim yillik tayyorgarlik davridir. U o'z ichiga bir nechta mezzotsikllarni oladi. Mezzotsikl - bu bir necha haftadan bir necha oygacha bo'lgan o'rta muddatli davr bo'lib, odatda tayyorlov, musobaqa yoki tiklanish maqsadlariga xizmat qiladi. Mikrotsikl esa haftalik mashg'ulotlar tsikli bo'lib, unda yuklamalama, dam olish, texnik takomillashtirish va nazorat mashg'ulotlari uyg'unlashtiriladi. Yillik tayyorgarlik quyidagi asosiy bosqichlardan iborat: tayyorlov bosqichi, old musobaqa bosqichi, musobaqa bosqichi va tiklanish bosqichi. Tayyorlov bosqichi odatda yil boshida bo'lib, sportchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini

rivojlantirishga qaratiladi. Bu bosqichda chidamlilik, kuch, epchillik, harakat koordinatsiyasi, egiluvchanlik kabi sifatlar ustida ishlanadi. Shuningdek, har bir asbob bilan ishlash texnikasi asoslari o'rgatiladi.

Old musobaqa bosqichida esa mashqlar dasturi tuziladi, elementlar uyg'unlashtiriladi va ijro madaniyati shakllantiriladi. Musobaqa bosqichida sportchi yirik turnir va bellashuvlarda ishtirok etadi, bu davrda uning sport formasi maksimal darajaga yetadi. Musobaqadan so'ng tiklanish bosqichi boshlanadi, bu bosqichda sportchining sog'ligi, jismoniy va ruhiy holati tiklanadi, tahlil ishlari olib boriladi va keyingi bosqich uchun tayyorgarlik boshlanadi.

Davriylashtirishda yuklamalama va dam olishning muvozanatiga alohida e'tibor qaratiladi. Yuklamalama oshirilganda sportchining organizmi moslashadi va rivojlanadi, ammo haddan tashqari zo'riqish holatida teskari ta'sir – charchash, jarohat, ruhiy tushkunlik yuzaga kelishi mumkin. Shuning uchun har bir bosqichda yuklamalamaning hajmi va intensivligi sportchining yoshi, jismoniy holati va individual xususiyatlariga moslab belgilanadi. Mashg'ulotlar davomida superkompensatsiya tamoyiliga amal qilinadi, ya'ni yuklamalamadan so'ng yetarli tiklanish orqali sportchi yuqori natijaga erishadi. Badiiy gimnastikada sport mashg'ulotlarini davriylashtirishning yana bir muhim jihati – bu doimiy nazorat va tahlildir. Mashg'ulotlar va musobaqalardan so'ng texnik harakatlar video orqali tahlil qilinadi, sportchining yurak urish tezligi, charchoq darajasi, psixologik holati nazorat qilinadi. Bu orqali murabbiy sportchining holatiga mos yangi mashg'ulot rejasini tuzadi. Shu bilan birga, texnologiyalardan foydalanish, masalan, yurak ritmini kuzatish qurilmalari, videoanaliz dasturlari, sportchining mashg'ulot sifatini sezilarli darajada oshiradi.

Davriylashtirishda individual yondashuv katta ahamiyatga ega. Har bir sportchining jismoniy va ruhiy imkoniyatlari, texnik darajasi va o'zlashtirish tezligi har xil bo'lganligi sababli, ularning har biri uchun alohida mashg'ulot rejasi tuziladi. Ayniqsa, bolalar va o'smirlar bilan ishlaganda bu yondashuv sog'liqni asrash va uzoq muddatli sport faoliyatini ta'minlash uchun muhimdir. Shuningdek, ota-onalar bilan hamkorlik, sportchining kun tartibi, ovqatlanish, uyqu va dam olish rejimi ham mashg'ulot samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Xulosa qilib aytganda, badiiy gimnastikada sport mashg'ulotlarini davriylashtirish – bu sportchining yuqori natijalarga erishishi, sog'lig'ini saqlashi va uzoq muddatli faoliyat yuritishi uchun asos bo'lib xizmat qiladi. To'g'ri rejalashtirilgan davriylashtirish sportchining har tomonlama rivojlanishini ta'minlab, ularni musobaqalarga eng yuqori sport formasida olib chiqadi.

Nazorat savollari

1. Davriylashtirish tushunchasini izohlang.
2. Badiiy gimnastikada sport mashg'ulotlarini davriylashtirishning asosiy maqsadi nima?
3. Badiiy gimnastika sport turining qanday xususiyatlari mavjud?
4. Yillik sport mashg'ulotlari qanday bosqichlardan iborat?
5. Tayyorlov bosqichining asosiy vazifalari nimalardan iborat?
6. Old musobaqa bosqichida qanday ishlar amalga oshiriladi?
7. Musobaqa bosqichida sportchining holati qanday bo'lishi kerak?
8. Tiklanish bosqichi qanday ahamiyatga ega?

8.5. Badiiy gimnastika bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish.

Tayanch iboralar: Texnik ijro, badiiy ifodaviylik, harakat estetikasini baholash, murakkablik darajasi, musiqa bilan uyg'unlik, sportchilarni ro'yxatdan o'tkazish, sport zali talablari, tayyorlov zonasi, baholash mezonlari, g'oliblarni aniqlash, taqdirlash marosimi

Badiiy gimnastika – bu harakat estetikasini, musiqiy ifodaviylikni va texnik murakkablikni o'zida mujassam etgan sport turi bo'lib, unda sportchilarning chiqishi nafaqat texnik bajarilish, balki badiiylik darajasi bilan ham baholanadi. Ushbu sport turida musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish jarayoni murakkab va ko'p bosqichli bo'lib, har bir bosqich puxta rejalashtirilgan bo'lishi lozim. Musobaqa jarayonining to'g'ri tashkil etilishi sportchilarning chiqishi, tomoshabinlarning taassuroti va hakamlarning baholash sifatiga bevosita ta'sir qiladi.

Badiiy gimnastika musobaqalarini tashkil etishda avvalo aniq maqsad va vazifalar belgilanadi. Musobaqaning darajasi, ishtirokchilar soni, ularning yosh toifalari, asboblarni ro'yxati va chiqish shakllari aniqlanadi. Keyin esa musobaqa nizomi ishlab chiqiladi. Nizomda musobaqaning nomi, sanasi, o'tkazilish joyi, qatnashish shartlari, baholash mezonlari, mukofotlash tartibi, hakamlar hay'ati tarkibi va boshqa tashkiliy ma'lumotlar keltiriladi. Ushbu nizom musobaqaning rasmiy hujjati bo'lib xizmat qiladi.

Musobaqalar turlicha shaklda o'tkazilishi mumkin. Shaxsiy birinchilikda sportchilar yakka holda chiqish qiladi, guruh mashqlarida esa 5 nafar gimnastikachidan iborat jamoa birgalikda chiqadi. Ko'pkurash musobaqalarida sportchi yoki jamoa bir nechta asbobda chiqish qiladi va umumiy ball asosida g'olib

aniqlanadi. Har bir asbob (halqa, lenta, tayoqcha, to'p, sharsimon asbob) bo'yicha alohida baholash ham o'tkazilishi mumkin. Musobaqalar darajasiga ko'ra – maktab, tuman, shahar, viloyat, respublika va xalqaro musobaqalar shaklida tashkil qilinadi.

Musobaqani o'tkazish uchun maxsus tayyorlangan sport zali talab etiladi. Zalda xalqaro talabga mos (odatda 14x14 metr) gimnastika gilami, ovoz uskunalari, hakamlar uchun stollar, sportchilar uchun tayyorgarlik zonasi bo'lishi kerak. Chiqishlar musiqa bilan amalga oshirilgani uchun akustika va texnik jihozlar juda muhim. Har bir sportchi chiqishdan avval ishlatadigan musiqa yozuvini hakamlar hay'atiga topshiradi.

Hakamlar hay'ati musobaqaning eng muhim qismidir. Hakamlar sportchilarning chiqishlarini texnika, badiiylik, murakkablik va umumiy taassurot mezonlari asosida baholaydilar. Baholash xalqaro standartlarga (FIG – Xalqaro gimnastika federatsiyasi qoidalari) asoslanadi. Har bir mashq maksimal ball orqali baholanadi. Baholarni hisoblashda adolat va xolislik asosiy tamoyil bo'lishi kerak.

Musobaqa davomida sportchilarning sog'lig'i, xavfsizligi, vaqtga rioya qilish, tartib-intizom va tashkiliy muvofiqlik doimiy nazoratda bo'lishi zarur. Tibbiy xizmat, favqulodda vaziyatlarga tayorlik, ishtirokchilar uchun qulay sharoit yaratish – bu musobaqa muvaffaqiyati uchun muhim omillardir.

Musobaqa yakunida barcha natijalar hisoblanadi, g'oliblar aniqlanadi va ular diplom, medal yoki esdalik sovg'alari bilan taqdirlanadi. Yakuniy protokollar rasmiylashtirilib, e'lon qilinadi. Badiiy gimnastika musobaqalarini tashkil etish nafaqat sport jarayoni, balki tarbiyaviy va estetik ahamiyatga ham ega. Bu musobaqalar orqali sportchilar o'z mahoratini oshiradi, sahna tajribasini orttiradi, jamoa bilan ishlashni, tartib-intizom va madaniyatni o'rganadi.

Shuningdek, bu sport bayrami sifatida yosh avlodda sportga bo'lgan qiziqishni oshirishga xizmat qiladi. Badiiy gimnastika musobaqalarini samarali tashkil etish va o'tkazish uchun puxta rejalashtirish, kuchli tashkiliy jamoa, malakali hakamlar, qulay shart-sharoitlar va qat'iy intizom zarur. To'g'ri tashkil etilgan musobaqalar nafaqat sportchilarning rivojlanishi, balki milliy sportimiz taraqqiyotiga xizmat qiladi.

Nazorat savollari:

1. Musobaqa o'tkaziladigan sport zaliga qanday talablar qo'yiladi?
2. Badiiy gimnastikadagi asosiy asboblarni qaysilar?
3. Musobaqada sportchilarning chiqishlari qanday mezonlar asosida baholanadi?
4. Hakamlar hay'ati tarkibi qanday bo'ladi va ularning vazifalari nimalardan iborat?
5. FIG qoidalarini nima va ular qanday ahamiyatga ega?
6. Sportchilarning chiqish tartibi qanday belgilanadi?
7. Musobaqa davomida xavfsizlik va tibbiy xizmat qanday ta'minlanadi?
8. G'oliblarni aniqlash va taqdirlash qanday amalga oshiriladi?

GLOSSARIY

O'zbekcha	Ruscha	Inglizcha	Izoh
Badiiy gimnastika	Художественная гимнастика	Rhythmic gymnastics	Jismoniy tarbiya turi bo'lib, unda sportchi musiqa ostida turli buyumlar yordamida estetik harakatlar bajaradi.
Buyum	Снаряд	Apparatus	Badiiy gimnastikada ishlatiladigan lenta, halqa, to'p, arqon va klub kabi jihozlar.
Lenta (Tasma)	Лента	Ribbon	Badiiy gimnastika buyumi bo'lib, sportchi uni yoysimon va spiral shakllarda harakatlantiradi.
Halqa	Обруч	Hoop	Aylanma shakldagi buyum, sportchi uni aylantirish va sakrash harakatlarida qo'llaydi.
To'p	Мяч	Ball	Yumaloq buyum, sportchi uni uloqtirish, tutib olish va yerda

O'zbekcha	Ruscha	Inglizcha	Izoh
			harakatlantirish bo'yicha mashqlar bajaradi.
Arqon	Скакалка	Rope	Sportchi arqonni sakrash va aylantirish orqali ko'nikmalarini rivojlantiradi.
Cho'qmor	Булавы	Clubs	Juft holda ishlatiladigan buyumlar, ularni aylanma harakatlar va sakrashlar bilan boshqaradi.
Kompozitsiya	Композиция	Routine/Composition	Sportchining musobaqada bajaradigan barcha harakatlar yig'indisi va tartibi.
Xoreografiya	Хореография	Choreography	Harakatlar ketma-ketligi va musiqa bilan uyg'unlashtirilgan raqs elementlari majmui.
Estetika	Эстетика	Aesthetics	Harakatlarning go'zalligi, chiroyli va moslashgan ko'rinishi.
Murakkablik	Уровень	Difficulty level	Mashqdagi

O'zbekcha	Ruscha	Inglizcha	Izoh
darajasi	сложности		harakatlar va buyum ishlatishdagi qiyinchilik darajasi.
Sinxronlik	Синхронность	Synchronization	Harakatlarni musiqa va buyum bilan mos ravishda bajarish qobiliyati.
Koordinatsiya	Координация	Coordination	Turli a'zolar harakatini bir vaqtda va to'g'ri boshqarish qobiliyati.
Egiluvchanlik	Гибкость	Flexibility	Mushaklarning cho'zilish qobiliyati, harakat doirasining kengligi.
Chidamlilik	Выносливость	Endurance	Jismoniy faoliyat davomiyligini oshirish va charchashga chidamlilik darajasi.
Jismoniy tayyorgarlik	Физическая подготовка	Physical preparation	Sportchining umumiy kuch, chidamlilik, tezlik va egiluvchanligini oshirish jarayoni.

O'zbekcha	Ruscha	Inglizcha	Izoh
Texnika	Техника	Technique	Harakatlarni to'g'ri va samarali bajarish usuli.
Tiklanish	Восстановление	Recovery	Mashg'ulotdan so'ng organizmni dam oldirish va kuch yig'ish jarayoni.
Musobaqa	Соревнование	Competition	Sportchilarning ma'lum qoidalarga muvofiq bir-biriga raqobat qilish jarayoni.

ILOVALAR

Savollar

Badiiy gimnastika sohasida pedagogik jarayonning tashkil etilishi

Badiiy gimnastika — bu nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki estetik va ijodiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yo'naltirilgan sport turi hisoblanadi. Shu sababli, uning o'qitilishi va mashg'ulotlarini tashkil etishda pedagogika nazariyasi va amaliyotining turli usullari muhim ahamiyatga ega.

Seminar mashg'ulotlari

Badiiy gimnastika tayyorgarligida seminar mashg'ulotlari asosiy o'rin tutadi. Ular kirish (tayyorlov) seminarlari, tematik (muammoli) seminarlar, amaliy-tahliliy va yakuniy umumlashtiruvchi seminarlar shaklida bo'linadi. Kirish seminarlarida sportchilar badiiy gimnastikaning asosiy nazariyasi va texnikasini o'rganishadi. Tematik seminarlar murakkab texnik elementlar va kombinatsiyalarni chuqur tahlil qilishga qaratilgan. Amaliy-tahliliy seminarlarda esa mashg'ulotlarda yuzaga kelgan qiyinchiliklar va ularni yengish yo'llari muhokama qilinadi. Yakuniy seminarlar tayyorgarlik jarayonini umumlashtirish va kelajakdagi rejalashtirish uchun xizmat qiladi.

Laboratoriya mashg'ulotlari

Badiiy gimnastika mashg'ulotlarida laboratoriya ishlarining o'rni ham katta. Bu mashg'ulotlar orqali sportchilar nazariy bilimlarni amaliy ko'nikmalarga aylantiradi. Masalan, yangi buyumlar bilan ishlash texnikasi, harakatlarning estetik qirralari, muvozanatni saqlash va koordinatsiya mashqlari laboratoriya shaklida amalga oshiriladi. Laboratoriya mashg'ulotlari ilmiylik, tizimlilik, mustaqillik va faoliyatga yo'naltirilganlik tamoyillariga asoslanadi, bu esa sportchining har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi.

Texnologik xarita

Badiiy gimnastika bo'yicha darslarni samarali tashkil etish uchun texnologik xarita tuzish muhimdir. Bu xaritada mashg'ulotning maqsadi, mazmuni, qo'llaniladigan usullar, buyumlar bilan ishlash texnikasi va baholash mezonlari aniq ko'rsatiladi. Texnologik xarita sportchi har bir mashg'ulotda nimalarga erishishi kerakligini belgilab beradi va murabbiyga darsni tizimli olib borishga yordam beradi.

Badiiy gimnastika — bu nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki estetik va ijodiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yo'naltirilgan sport turi hisoblanadi. Shu sababli, uning o'qitilishi va mashg'ulotlarini tashkil etishda pedagogika nazariyasi va amaliyotining turli usullari muhim ahamiyatga ega.

Seminar mashg'ulotlari

Badiiy gimnastika tayyorgarligida seminar mashg'ulotlari asosiy o'rin tutadi. Ular kirish (tayyorlov) seminarlari, tematik (muammoli) seminarlar, amaliy-tahliliy va yakuniy umumlashtiruvchi seminarlar shaklida bo'linadi. Kirish seminarlarida sportchilar badiiy gimnastikaning asosiy nazariyasi va texnikasini o'rganishadi. Tematik seminarlar murakkab texnik elementlar va kombinatsiyalarni chuqur tahlil qilishga qaratilgan. Amaliy-tahliliy seminarlarda esa mashg'ulotlarda yuzaga kelgan qiyinchiliklar va ularni yengish yo'llari muhokama qilinadi. Yakuniy seminarlar tayyorgarlik jarayonini umumlashtirish va kelajakdagi rejalashtirish uchun xizmat qiladi.

Laboratoriya mashg'ulotlari

Badiiy gimnastika mashg'ulotlarida laboratoriya ishlarining o'rni ham katta. Bu mashg'ulotlar orqali sportchilar nazariy bilimlarni amaliy ko'nikmalarga aylantiradi. Masalan, yangi buyumlar bilan ishlash texnikasi, harakatlarning estetik qirralari, muvozanatni saqlash va koordinatsiya mashqlari laboratoriya shaklida amalga oshiriladi. Laboratoriya mashg'ulotlari ilmiylik,

tizimlilik, mustaqillik va faoliyatga yo'naltirilganlik tamoyillariga asoslanadi, bu esa sportchining har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi.

Texnologik xarita

Badiiy gimnastika bo'yicha darslarni samarali tashkil etish uchun texnologik xarita tuzish muhimdir. Bu xaritada mashg'ulotning maqsadi, mazmuni, qo'llaniladigan usullar, buyumlar bilan ishlash texnikasi va baholash mezonlari aniq ko'rsatiladi. Texnologik xarita sportchi har bir mashg'ulotda nimalarga erishishi kerakligini belgilab beradi va murabbiyga darsni tizimli olib borishga yordam beradi.

SWOT tahlil

Badiiy gimnastika o'quv jarayonida SWOT tahlil usulidan foydalanish sportchilarning imkoniyatlari va kamchiliklarini aniqlashda yordam beradi:

S (Strengths): Sportchining kuchli tomonlari — kuchli muvozanat, egiluvchanlik va buyumlar bilan yaxshi ishlash qobiliyati.

W (Weaknesses): Zaif tomonlar — chidamlilik darajasining pastligi, murakkab texnik elementlarni bajarishda qiyinchiliklar.

O (Opportunities): Imkoniyatlar — yangi metodikalar va texnologiyalarni qo'llash, qo'shimcha mashg'ulotlar va treninglar tashkil etish.

T (Threats): To'siqlar — sport jihozlarining yetishmasligi, vaqt cheklovlari yoki tiklanish davrining yetarli emasligi.

Ushbu tahlil natijalari asosida murabbiylar va sportchilar shaxsiy mashg'ulot rejasini tuzib, samaradorlikni oshirishlari mumkin.

13-jadval

Tushunchalar	Sizningcha bu tushuncha qanday ma'noni anglatadi?	Tavsif va qo'shimcha ma'lumotlar
Muvozanat	Ishtirokchi muvozanat tushunchasini o'z so'zlari bilan izohlaydi, masalan, tana holatini barqaror ushlab turish.	Muvozanat — badiiy gimnastikada harakatlarni bajarishda tana holatini muvofiqlashtirish va barqarorlikni saqlash qobiliyati.
Kombinatsiya	Har xil harakatlarni ketma-ket bajara olish qobiliyati sifatida tushuntiriladi.	Kombinatsiya — murakkab texnik elementlarning ketma-ket bajarilishi, badiiy gimnastikaning asosiy ko'nikmalaridan biri.
Artistik ifoda	Harakatlar orqali his-tuyg'ularni yetkazish deb tushuntiriladi.	Artistik ifoda — badiiy gimnastikada harakatlarning nafisligi va his-tuyg'ularni tomoshabinga yetkazish san'ati.
Tiklanish	Sportchi charchoqdan keyin kuch to'plash jarayoni sifatida talqin qilinadi.	Tiklanish — mashg'ulotlar orasidagi dam olish va jismoniy ruhiy holatni tiklash uchun zarur vaqt.
Tasma	Lentadan o'tish mashqi yoki asbobi sifatida tushuntiriladi.	Tasma — badiiy gimnastikada harakatlar bajarishda qo'llaniladigan asosiy buyumlardan biri bo'lib, u bilan murakkab texnikalar bajariladi.

Tushunchalar jadvali

Tushunchalar	Sizningcha bu tushuncha qanday ma'noni anglatadi?	Tavsif va qo'shimcha ma'lumotlar
(Ishtirokchi tomonidan to'ldiriladi)	Mashg'ulot ishtirokchilari bu ustunni o'z shaxsiy tushunchalari va bilimlariga asoslanib to'ldiradilar.	O'qituvchi tomonidan taqdim etilgan ilmiy asoslangan tushuntirishlar, glossariy, slaydlar yordamida tushunchalar to'g'ri va mukammal anglanadi.

Ikkinchi ustunni ishtirokchilar to'ldiradi, bu ularning shaxsiy fikrlarini aks ettiradi. Uchinchi ustundagi ma'lumotlar esa o'qituvchi tomonidan mashg'ulot davomida berilib, tushunchalarni chuqurroq va aniqroq o'zlashtirishga xizmat qiladi. Bu yondashuv bilimlarni mustahkamlash va o'z-o'zini baholash ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Testlar

1. Badiiy gimnastika nimaga asoslanadi?

- A) Kuch va tezlikka
- B) Estetika, musiqaga moslik va buyum bilan ishlashga
- C) Atletik va og'irlik ko'tarishga
- D) Futbol o'ynashga

2. Quyidagilarning qaysi biri badiiy gimnastika buyumlaridan biri emas?

- A) Lenta
- B) Halqa
- C) To'p
- D) Og'irlik

3. Lenta bilan bajariladigan harakatlarning qaysi biri mumkin?

- A) Yoysimon shakl
- B) Og'irlik ko'tarish
- C) G'ildirak aylantirish
- D) Toqqa chiqish

4. Halqa bilan ishlashda sportchi nimani bajarishi mumkin?

- A) Harakatlantirish va aylantirish
- B) Raqsga tushish
- C) Og'irlik ko'tarish
- D) Gol urish

5. To'p bilan bajariladigan harakatlardan emas:

- A) Uloqtirish
- B) Tutib olish
- C) Yerda harakatlantirish
- D) Og'irlik bilan yotsak

6. Arqon bilan sakrash mashqlarining maqsadi nima?

- A) Og'irlik ko'tarishni oshirish
- B) Koordinatsiya va chidamlilikni rivojlantirish
- C) Tasma bilan ishlash
- D) Musiqa o'ynash

7. "Murakkablik darajasi" tushunchasi nimani bildiradi?

- A) Musiqa tanlashni
- B) Harakatlarning qiyinligi va texnik elementlar majmuisini
- C) Sportchi kiyimini
- D) Tomoshabin sonini

8. Badiiy gimnastika kompozitsiyasida sahnadagi harakatlarning butun maydonni qamrab olishi talab qilinadimi?

- A) Yo'q
- B) Ha, lekin faqat yagonalarda
- C) Ha, barcha yo'nalishlarda
- D) Faqat bir tomon tomonda

9. Sportchi artsitik ifodani nimaga moslashtiradi?

- A) Musiqaning ritmiga
- B) Faqat texnik harakatlarga
- C) Qoidaga
- D) Tomoshabinlarga

10. Sinxronlik nimani anglatadi badiiy gimnastikada?

A) Barcha ishtirokchilarning harakatlari hamohang bajarilishi

- B) Raqibning harakatlari
- C) Tomoshabinlarning qo'shiqlari
- D) Musiqa yo'q bo'lishi

11. Yuklamalarning progressivligi tamoyili nimani bildiradi?

- A) Yuklamalar birdan ortadi
- B) Yuklamalar bosqichma-bosqich oshiriladi
- C) Yuklamalar kamaytiriladi
- D) Yuklamalar o'zgarmaydi

12. Tiklanish davri nima uchun kerak?

- A) Sportchining dam olishi va kuch ruhi qaytarilishi
- B) Hech nima qilinmaydi
- C) Musiqa chalish
- D) Fayl yozish

13. Tayyorlov bosqichida nima asosiy vazifa bo'ladi?

A) Murakkab kombinatsiyalarni bajarish

B) Jismoniy sifatlarga tayyorgarlik va texnik harakatlarni shakllantirish

C) Musobaqaga yaqin tayyorgarlik

D) Hech nima

14. Asosiy bosqichda sportchi nima qiladi?

A) Yuklamalarni kamaytiradi

B) Murakkab kombinatsiyalarni o'rganadi

C) Dam oladi

D) Faqat videotasmalarni tomosha qiladi

15. Yakuniy bosqich nima bilan ajraladi?

A) Yuklamalar eng katta bo'ladi

B) Yuklamalar kamaytiriladi va tiklanish kuchaytiriladi

C) Sportchi dam oladi

D) Faqat novdalar bilan ishlanadi

16. Individualizatsiya nima?

A) Har bir sportchiga bir xil reja

B) Har sportchining imkoniyatlari va sog'liqqa mos reja

C) Faqat kattalarga mos

D) Faqat yosh bolalarga mos

17. SWOT tahlilda "S" harfi nimani anglatadi?

A) To'siqlar

B) Imkoniyatlar

C) Kuchli tomonlar

D) Zaif tomonlar

18. "W" — Weaknesses nimani bildiradi?

A) Zaif tomonlar

B) Kuchli tomonlar

C) Imkoniyatlar

D) To'siq

19. "O" — Opportunities nima?

A) Imkoniyatlar

B) Zaif tomonlar

C) To'siqlar

D) Kuchli tomonlar

20. "T" — Threats nimani anglatadi?

A) Kuchli tomonlar

B) To'siqlar yoki xalaqit omillari

C) Imkoniyatlar

D) Zaif tomonlar

21. Venn diagrammasi usuli qaysi maqsadda ishlatiladi?

A) Harakat bajarish

B) Tushunchalarni taqqoslash va umumiy/farqli jihatlarni aniqlash

C) Musiqa tanlash

D) Kiyim dizayni

22. Juftlikda ishlashda ishtirokchilar nimalarni qiladilar?

A) Harakat bajarish

B) Tushunchalar xususiyatlarini yozish va muhokama qilish

C) Tomosha qilish

D) Dam olish

23. Kichik guruhda muhokama nima uchun?

A) Tomoshabin bo'lish

B) Fikr almashish va tahlil

C) Dam olish

D) Ketish

24. Dars texnologik xaritasida nimalar ko'rsatiladi?

A) Faqat maqsad

B) Mavzu, metodlar, baholash mezonlari, kutilyotgan natijalar

C) Faqat harakat

D) Faqat oldingi dars

5. Glossariy nima uchun kerak?

A) Musiqa chalish

B) Terminlarning aniqlanishi va bilimlarni to'g'ri tushunishni ta'minlash

C) Biznes reja

D) Poyga

26. Kompozitsiya tushunchasi nimani anglatadi?

A) Harakatlarning to'plami va tartibi

B) Faqat tasma harakati

C) Musiqa chalish

D) Ko'ngil ochish

27. Xoreografiya nima?

A) Kiyim dizayni

B) Harakatlar va musiqaning uyg'unlashtirilishi

C) Ovqat tayyorlash

D) Kitob o'qish

28. Jismoniy tayyorgarlikda muvozanat qanday ro'l o'ynaydi?

A) Hech qanday rol yo'q

B) Harakatlar to'g'ri bajarilishi uchun muhim

C) Musiqa tanlashda

D) Kiyimda

29. Koordinatsiya nima?

A) Harakatlarning uyushtirilishi va bir vaqtda boshqarilishi

B) Musiqa chalish

C) Kiyim tanlash

D) Tomoshachi

30. Chidamlilik nima?

A) Musiqa tezligi

B) Uzun muddatli jismoniy makdsadlarni bajarishga qodirlik

C) Kiyim sifati

D) Harakat tezligi

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

Asosiy adabiyotlar

1. Gymnastics Medicine, Evaluation, Management and Rehabilitation – 2020. 361 p.

2. The Science of Gymnastics, How To Get an Olympic Gymnasts Body. – 2020. 168 p.

3. Улезко И.В. "Теория методика художественной гимнастики". Учебное пособие. "O'zkitobsavdonashriyotmatbaaijodiy uy". 2021. - 105 с.

4. Умаров М.Н, Санакулова З.Б. Теория и методика художественной гимнастики. Учебное пособие. "O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti" - Чирчик: 2023. - 207 с.

5. Умаров М.Н, Фетхуллова Н.Х. Теория и методика художественной гимнастики. Учебное пособие. "O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti" - Чирчик: 2023. 237 с.

6. Фетхуллова Н.Х., Ортикова М.Д. Теория и методика художественной гимнастики (упражнения с булавами). [Учебное пособие]. УзГУФКС – Чирчик: 2024.- 185 с

Qo'shimcha adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 23 dekabrda «Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-449 sonli qarori.

2. Eshtayev A.K., Xasanova N.R., Eshtayeva V.B. Badiiy gimnastika. Darslik. "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" –T,: 2020 y. - 577 bet

3. Umarov M.N., Fetxullova N.X. Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. "O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti" - Ch.: 2020 y. - 251 bet.

4. Xaytmetov I.S. "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (Badiiy gimnastika) Xoreografik mashqlarini o'tkazish uslubi O'quv-qo'llanma - T.: «Davr matbuot savdo», 2020 y. - 176 bet

Axborot manbalari

1. <https://gov.uz/sport/> - O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi.

2. <https://www.olympic.uz/> - O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasi.

3. <https://www.olympics.com/> Xalqaro Olimpiya qo'mitasi.

4. <https://gymnastics.uz/> O'zbekiston Respublikasi Gimnastika federatsiyasi.

5. <https://www.gymnastics.sport/site> - Xalqaro Gimnastika federatsiyasi.

6. <https://portal.piima.uz/page/presidential-schools> - Oksana Chusovitina nomidagi gimnastikaga ixtisoslashtirilgan sport maktabi

7. <https://programs-courses.uq.edu.au/> - The University of Queensland

Jismoniy tarbiyadagi innovatsion interfaol metodlar shakllari:

INTERFAOL METODLAR

1. "Aqliy hujum" (Brainstorming)

Maqsadi: Yangi g'oyalar ishlab chiqish, muammoga yechim topish.

Qo'llanilishi: Harakatlarni kombinatsiya qilish, kompozitsiyalar yaratishda.

2. "Sinkveyn" (5 qatorli she'r)

Maqsadi: Tushunchani qisqa, aniqlik bilan ifodalash.

Qo'llanilishi: "Estetika", "harakat", "tasvir" kabi tushunchalarni sharhlashda.

3. "Bumerang" usuli

Maqsadi: Berilgan savolga javob topish va uni guruh ichida muhokama qilish.

Qo'llanilishi: Baholash mezonlari, sport etikasi, harakatlarning tahlili.

4. Venn diagrammasi

Maqsadi: Ikki tushuncha yoki elementni solishtirish.

Qo'llanilishi: Masalan, "To'p" va "Halqa" bilan bajariladigan harakatlarni taqqoslash.

5. Klaster (g'oya xaritasi)

Maqsadi: Biror mavzu atrofida asosiy va yordamchi g'oyalarni tizimlashtirish.

Qo'llanilishi: "Sportchining tayyorgarlik bosqichlari" mavzusida.

6. Rol o'ynash (Roll play)

Maqsadi: Sportchi, hakam, murabbiy rollarini ijro etish orqali mavzuni chuqur anglash.

Qo'llanilishi: Musobaqa holatlarini simulyatsiya qilish.

7. Debat (Munozara)

Maqsadi: Har xil nuqtai nazarlarni taqqoslash, asosli fikr bildirish.

Qo'llanilishi: Masalan, "Badiiy gimnastikada harakat estetikasi muhimmi yoki texnika?"

8. "Insert" metodi (belgilar bilan o'qish)

Maqsadi: Matnni tahlil qilish, tushunilgan va tushunilmagan qismlarni ajratish.

Qo'llanilishi: Nazariy materiallar bilan ishlaganda.

INTERFAOL SHAKLLAR

1. Juftlikda va guruhda ishlash

O'quvchilar harakatlarni baham ko'rib, bir-birini tahlil qiladilar va to'g'rilaydilar.

2. "Pazl" usuli (Jigsaw)

Guruhlar kichik mavzularni o'rganib, umumiy kartinani birlashtiradilar.

Masalan: "Harakatlar turlari" bo'yicha 4 guruh.

3. Trening-sessiyalar

Harakatlarni takomillashtirish va sport etikasi bo'yicha mashg'ulotlar.

4. "Fishbone" (sabablash tahlil)

Biror muammo yoki noaniq harakat sabablari va yechimlarini grafik tarzda tahlil qilish.

5. Video-tahlil

Musobaqa yozuvlarini tomosha qilish va analiz qilish.

MUNDARIJA

KIRISH.....	6
I BOB BADIY GIMNASTIKANI O'QITISH VA MASHG'ULOT JARAYONINI REJALASHTIRISHNING ILMIY-METODIK ASOSLARI.....	9
1.1. Ta'lim muassasalarida gimnastikani o'qitish metodikasi.....	9
1.2. Badiiy gimnastikada o'quv-trenirovka jarayonini rejalashtirish va hisobga olish.....	13
1.3. Badiiy gimnastikada yaroqlikni aniqlash va saralash	18
1.4. Badiiy gimnastikada ko'p yillik tayyorgarlik va uning bosqichlari.....	22
1.5. Badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tibbiy-biologik ta'minoti.....	29
II-BOB. BADIY GIMNASTIKANI O'QITISH VA TAYYORGARLIK JARAYONINING NAZARIY VA AMALIY ASOSLARI.....	37
2.1. Ta'lim muassasalarida gimnastikani o'qitish metodikasi.....	37
2.2. Badiiy gimnastikada o'quv-trenirovka jarayonini rejalashtirish va hisobga olish.....	42
2.3. Badiiy gimnastikada o'quv-trenirovka jarayonini rejalashtirish va hisobga olish.....	46
2.4. Badiiy gimnastikada ko'p yillik tayyorgarlik va uning bosqichlari.....	52
III-BOB. BADIY GIMNASTIKA MUSOBAQALARINI TASHKIL ETISH.....	58
3.1. Badiiy gimnastika musobaqalarini tashkil etish, tashkiliy jarayonlar va o'tkazish tartiblari.....	58

3.2.	O'quv-trenirovka jarayonini hisobga olish va uning turlari.....	69
3.3.	.Badiiy gimnastikaga yo'naltirish va saralash.....	76
3.4.	Sport saralashining vazifalari, mazmuni va turlari.	80

IV BOB. TA'LIM USULLARI-TA'LIM

	TEXNOLOGIYASI TARKIBI.....	84
4.1.	Halqa: sakrash. Kombinatsiyalarni baholash va murakkablikni hisoblash. Xoreografik tayyorgarlik. Shpagat sakrash. Arqon bilan sakrash: ikki marta aylanib sakrash. Dastur talablariga muvofiq buyum (2 xil) bilan kompozitsiyani tuzish va o'tkazish. Raqs mashqlari bilan o'yinlar. Xoreografik tayyorgarlik (joyida sakrash va oldinga siljish). Buyumsiz o'quv kombinatsiyalari.....	84
4.2.	Buyum bilan figurali harakatlarni o'rgatish usullari. Tasma: (lentadan o'tish). Aylanma usul yordamida jismoniy sifatlarni rivojlantirish.....	92
4.3.	Badiiy gimnastika bo'yicha sport mashg'ulotlarini davriylashtirish. O'quv davrlarining turli bosqichlarida haftalik sikllarda o'quv yuklamalarining mazmunini rejalashtirish.....	96
4.4.	Yillik o'quv siklida o'quv mashg'ulot jarayonini rejalashtirishni tashkil etish. Birinchi va ikkinchi o'quv yilidagi sportchilar bilan o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish. To'p bilan maxsus tayyorgarlik mashqlari. Gimnastikachilar bilan mashg'ulot jarayonini tashkil etish xususiyatlari.....	105
	V-BOB. GIMNASTIKADA O'QUV-	
	MASHG'ULOTLARNI REJALASHTIRISH VA	
	BAYRAMLARGA TAYYORLASH.....	114

5.1.	Koordinatsiya qobiliyatlari va koordinatsion harakatchanlikni rivojlantirish bo'yicha nazorat testlarini o'tkazish. Raqs elementlari. Cho'qmor: tana bo'ylab aylanish. O'quv-mashq guruhi gimnastikachilari uchun akrobatika mashg'ulotlari majmualari. To'pi bilan maxsus tayyorgarlik mashqlari.....	114
5.2.	Yillik o'quv siklida o'quv mashg'ulot jarayonini rejalashtirishni tashkil etish. Musobaqa davrida gimnastikachilar bilan o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish xususiyatlari.....	124
5.3.	O'tish tayyorgarlik davrida gimnastikachilarni o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish xususiyatlari vazifasi, yo'naltirilganligi, o'ziga xosliklar.....	129
5.4.	Musiqqa tanlash. Badiiy bezak hamda eskizlari. Tayyorlov davri va repetitsiyalarni o'tkazish jarayoni. Gimnastika bayrami uchun ssenariy rejasini tuzish.....	139
	VI BOB. "SPORT GIMNASTIKASIDA TAYYORGARLIK BOSQICHLARI, MASHQLARNI O'RGATISH VA BAHOLASH METODIKASI".....	141
6.1.	Tayyorgarlik davri. Mashqlarni o'rganish metodikasi: umumlashtiruvchi va umumiy mashqlarni o'tkazish. Gimnastika bayrami senariysi rejasini tuzish.....	141
6.2.	FIG dasturiga muvofiq gimnastik kombinatsiyaning murakkablik darajasini hisoblash va (razryadlar bo'yicha) baholarni qo'yish, yuqori sport tayyorgarligi bosqichidagi sportchilar uchun.....	147

- 6.3. FIG (Xalqaro gimnastika federatsiyasi) dasturiga muvofiq, oliy sport mahoratiga ega sportchilar uchun gimnastik kombinatsiyani (razryad bo'yicha) baholash va qiyinchiliklarni hisoblash. Halqa: dumalatish..... 155
- 6.4. O'quvchilar va yosh sportchilar uchun buyumli gimnastika mashqlari va kompozitsiyalar..... 163
- 6.5. Saf mashqlari: harakat usuli bilan URM. Arqon bilan sakrash mashqlari. Yosh gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi (sakrash qobiliyati). Yakuniy nazoratga tayyorgarlik ko'rish va o'tilgan mavzular bo'yicha talabalar bilimni aniqlash..... 174
- VII.HALQA: SAKRASH. KOMBINATSIYALARNI BAHOLASH VA MURAKKABLIKNI HISOBLASH. XOREOGRAFIK TAYYORGARLIK. SHPAGAT SAKRASH. ARQON BILAN SAKRASH: IKKI MARTA AYLANIB SAKRASH. DASTUR TALABLARIGA MUVOFIQ BUYUM (2 XIL) BILAN KOMPOZITSIYANI TUZISH VA O'TKAZISH. RAQS MASHQLARI BILAN O'YINLAR. XOREOGRAFIK TAYYORGARLIK (JOYIDA SAKRASH VA OLDINGA SILJISH). BUYUMSIZ O'QUV KOMBINATSIYALARI..... 174**
- 7.1. Halqa: sakrash. Kombinatsiyalarni baholash va murakkablikni hisoblash. Xoreografik tayyorgarlik. Shpagat sakrash. Arqon bilan sakrash: ikki marta aylanib sakrash. Dastur talablariga muvofiq buyum (2 xil) bilan kompozitsiyani tuzish va o'tkazish. Raqs mashqlari bilan o'yinlar. Xoreografik tayyorgarlik (joyida sakrash va oldinga siljish). Buyumsiz o'quv kombinatsiyalari..... 179

7.2.	Buyum bilan figurali harakatlarni o'rgatish usullari. Tasma: (lentadan o'tish). Aylanma usul yordamida jismoniy sifatlarni rivojlantirish.....	189
7.3.	Badiiy gimnastika bo'yicha sport mashg'ulotlarini davriylashtirish. O'quv davrlarining turli bosqichlarida haftalik sikllarda o'quv yuklamalarining mazmunini rejalashtirish.....	194
7.4.	Koordinatsiya qobiliyatlari va koordinatsion harakatchanlikni rivojlantirish bo'yicha nazorat testlarini o'tkazish. Raqs elementlari. Cho'qmor: tana bo'ylab aylanish. O'quv-mashq guruhi gimnastikachilari uchun akrobatika mashg'ulotlari majmualari. To'pi bilan maxsus tayyorgarlik mashqlari.....	199
7.5.	Yillik o'quv siklida o'quv mashg'ulot jarayonini rejalashtirishni tashkil etish. Musobaqa davrida gimnastikachilar bilan o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish xususiyatlari.....	206
	VIII.BOB. JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH UCHUN MASHQLARNI TANLASH METODIKASI.....	214
8.1.	Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlarni tanlash metodikasi. Mashqlarni o'tkazish usullari: guruhli frontal, uzluksiz, o'yin. Buyumlar bilan mashqlar: arqon, halqa.....	214
8.2.	Gimnastika bayramlari va chiqishlari. Gimnastika bayramlarini o'tkazish Xoreografiya: o'zbek xalq raqslari elementlari. Tasma: uloqtirish.	225

8.3.	Saf mashqlari: harakat usuli bilan URM. Arqon bilan sakrash mashqlari. Yosh gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi (sakrash qobiliyati). Yakuniy nazoratga tayyorgarlik ko'rish va o'tilgan mavzular bo'yicha talabalar bilimini aniqlash.....	231
8.4.	Badiiy gimnastikada sport mashg'ulotlarini davriylashtirish.....	235
8.5	Badiiy gimnastika bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish.....	243
	GLOSSARIY.....	246
	ILOVALAR.....	250
	Testlar.....	255
	FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....	260

**K.D. YARASHEV, G.X. XOLBOYEVA,
S.G'. NARMAMATOVA**

**BADIIY GIMNASTIKA SPORT TURIDA REJALASHTIRISH VA
HAKAMLIK FAOLIYATI**

O'QUV QO'LLANMA

*Muharrir: Erhanova N.A
Musaxxix: Ro'ziyeva Z
Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov*

shr. List. AA № 1006-9260-a51a-410a-4237-1355-6372
Bosishga ruxsat etildi: 16.12.2025-yil.
Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.
"Times New Roman" garniturası.
Shartli b/t 16,8. Nashr hisob t 17.3
Adadi 30 dona. 42-buyurtma
«EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI» MChJ. nashriyotida tayyorlandi.
Toshkent shahri, Mirobod tumani, Qo'yliq-4, 3-uy,
«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qoyliq 4 mavze, 46



ISBN 978-9910-8503-9-4



9 789910 850394