

7A1
S-91

SULEYMANOV M.E.

GIMNASTIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI

(MUSOBAQA QOIDALARI VA HAKAMLIK)



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**



SULEYMANOV M.E.

**GIMNASTIKA NAZARIYASI VA
USLUBIYATI
(MUSOBAQA QOIDALARI VA HAKAMLIK)**

O'quv–qo'llanma

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining
2022- yil 19- iyul dagi 233-sonli buyrug'iga asosan
601010300 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)
bakalavriat ta'lim yo'nalishida tahsil olayotgan talabalar
uchun o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilgan

Ro'yxatga olish raqami 233-0025



TOSHKENT

“O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU-2023

UO'K 796.072.42: 796.41(075.8)
KBK 75.6ya7
S 96

«Gimnastika nazariyasi va uslubiyati (Musobaqa qoidalari va hakamligi)» : O'quv qo'llanma / Suleymanov M.E.: T-
"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU 2023 - 170 bet.

Taqrizchilar:

A.K. Eshtayev - "Gimnastika nazariyasi va uslubiyati" kafedrası mudiri, pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

A.A. Umaraliyev - Oliy mahorat sport maktabi direktori

Ushbu o'quv qo'llanma Oliy ta'limning 5610500-Sport faoliyati (gimnastika) bakalavriat ta'lim yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, unda sport gimnastikasi mashg'ulotlari asoslari, gimnastika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, gimnastika mashg'ulotining ta'minlash tizimi, musobaqalarda hakamlar hay'ati tarkibi va ishi kabi masalalar qamrab olingan.

Mazkur o'quv qo'llanma gimnastikaning barcha turlari bo'yicha tadbirlarni tashkil etish va o'tkazishni samarali rivojlantirishga, ko'mak beruvchi uslubiy ko'rsatmalari va hakamligi qonun-qoidalari mavjud.

O'quv qo'llanmadan O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti talabalari, Respublika ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari maktab-internati o'quvchilari, bolalar va o'smirlar sport maktabi tarbiyalanuvchilari, jismoniy tarbiya murabbiylari va maktablarda jismoniy tarbiya o'qituvchilari foydalanishlari mumkin.

UO'K 796.072.42: 796.41(075.8)

KBK 75.6ya7

ISBN 978-9943-9483-9-6

© "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU 2023
© Suleymanov M.E 2023

MUNDARIJA

KIRISH.....	4
I-BOB. GIMNASTIKA MASHG'ULOTINI TA'MINLASH TIZIMI.....	6
1.1. Tayyorgarlik mashg'ulotlarini qiziqarli va samarali uyushtirish.....	6
1.2. Murabbiyning muloqot qilish mahorati.....	18
1.3. Moddiy-texnik ta'minlash.....	18
1.4. Kiyimlar va jihozlardan foydalanish	21
1.5. Gimnastikachilar xavfsizligini ta'minlash.....	23
II-BOB. SPORT GIMNASTIKASINING TAYYORGARLIK MASHG'ULOTLARI ASOSLARI.....	25
2.1. Gimnastika mashg'ulotlarining nazariy asoslari.....	25
2.2. Mashg'ulot tamoyillari.....	27
2.3. Tayyorgarlikning usuliy tamoyillari.....	35
2.4. Mashg'ulotni rejalashtirish.....	57
2.5. Sport mashg'ulotining vositalari va uslublari.....	59
2.6. Gimnastikada shug'ullantirishning umumiy asoslari.....	64
III-BOB. GIMNASTIKA BO'YICHA MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH.....	73
3.1. Musobaqalarning ahamiyati.....	73
3.2. Musobaqalar to'g'risida nizom.....	75
3.3. Sport gimnastikada hakamlik qilishning asoslari.....	79
3.4. Musobaqa qoidalari.....	88
3.5. Hakamlik qoidalari.....	96
3.6. Tayanch baho va qiyinchiliklarni hisoblash qoidalari.....	97
3.7. E hakamlar brigadasi ishi.....	100
3.8. Musobaqa turlari va xususiyatlari.....	102
3.9. Musobaqa dasturi va mashqlarni baholash qoidalari.....	104
IV-BOB. MUSOBAQALARDA HAKAMLAR HAY'ATINING TARKIBI VA ISHI.....	111
4.1. Hakamlar hay'ati tarkibi va ularning vazifalari.....	111
4.2. Hakamlarning o'tirish joylari tartibi.....	116
4.3. Musobaqalarni tayyorlash va o'tkazish.....	125
4.4. Musobaqa ishtirokchilarini tartibga soluvchi ko'rsatmalar.....	126
4.5. Murabbiyning, gimnastning jamoaning natijalari namoyishiga to'g'ridan - to'g'ri ta'siri bolgan hatti-harakati.....	135
4.6. Guruh elementlari va ularni bekor qilish qoidalari.....	146
4.7. E-hay'at tomonidan baholash.....	152
4.8. D ballari to'g'risidagi ma'lumotlar.....	159
Glossary.....	162
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati.....	168

Kirish

Mamlakatimizda sportning gimnastika turlarini yanada rivojlantirish, gimnast-sportchilarning mahorat va malaka darajasini muttasil oshirib borish uchun qulay shart-sharoitlar yaratish, shuningdek, Respublika aholisining keng qatlamlari, ayniqsa yoshlar va qizlar o'rtasida sportning gimnastika turlarini faol targ'ib etish hamda ommalashtirish maqsadida 2016 yil 7 noyabrda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasida sportning gimnastika turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-2654-sonli qarorlari qabul qilindi. Mazkur qaror bilan sportchilarning mahorati va malakasini muntazam oshirish uchun qulay shart-sharoitlar yaratish, gimnastikaning barcha turlarini aholining keng qatlami, ayniqsa, yoshlar va qizlar o'rtasida faol targ'ib qilish va ommalashtirish borasida bir qator vazifalar belgilab berilgan.

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan munozarat shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart sharoitlar yaratish, sog'lom avlodni kamol toptirish, ta'lim tarbiya berishni muvaffaqiyatli amalga oshirish, jamiyatni rivojlantirishda muhim ijtimoiy, iqtisodiy va siyosiy vazifalardan biri bo'lib xizmat qiladi [1,2].

Keyingi yillardagi ommaviy gimnastika chiqishlari mazmuni kompozitiyasi jihatdan mohirona bezatilgan bo'lib, yaxshi tanlangan yoki maxsus yaratilgan musiqali asarlar jo'rligida o'tkaziladi. Yildan-yilga bunday bayram tomoshalari ommalashib, umumiy jihatdan murakablashib bormoqda.

Respublikamiz hukumati va Prezidentimiz tomonidan komil insonni voyaga yetkazish, sog'lom avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportga katta ahamiyat berilmoqda.

Mamlakatimiz yoshlari o'rtasida an'anaviy tarzda o'tkazilayotgan «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiyada» kabi sport bayramlarining tashkil etilishi fikrimizning yorqin dalilidir. Bu bayramlar faqatgina sport namoyishi yoki ommaviy sport tomoshasigina bo'lib qolmay, balki insonlar muloqot qiladigan tomosha harakati hamda ularga tarbiya berish shakli sifatida namoyon bo'lmoqda.

Sportdagi jismoniy jihatlar – sport bilan endi shug’ullana boshlaganlardan yuksak mahoratli ustalargacha bo’lgan sportchilar tayyorgarligining ajralmas tarkibiy qismi hisoblanadi. Harakatlar madaniyatning namoyon bo’lishi bilan bog’liq sport turlarida (kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, chidamiylik, chaqqonlik) vositalarini qo’llash ko’pgina elementlar texnikasini egallab olishga yordam beradi, maxsus harakat sifatlarining rivojlanishi uchun sharoit yaratadi va bundan tashqari, texnika jihatdan murakkab mashqlarni oson, erkin, ifodali tarzda bajarish imkonini beradi. Sport gimnastikasi bilan muntazam shug’ullangan sportchilar yorqin, o’ziga xos ijrosi, nazokati, harakatlari amplitudasi hamda chiziqlarining go’zalligi bilan ajralib turadi.

Mamlakatimizning yuksak sport salohiyati, mustahkam moddiy-texnik baza, yaratilgan shart-sharoitlar, to’plangan boy tajriba tufayli yurtimizda har qanday yirik sport tadbiri yuqori saviyada o’tkazilishi xalqaro sport jamoatchiligi tomonidan keng e’tirof etilmoqda. Shu bois yurtimizda gimnastika bo’yicha nufuzli sport musobaqalari va anjumanlari muntazam tashkil etilmoqda.

Mazkur o’quv qo’llanmada sport gimnastikaning ahamiyati, tayyorgarlik mashg’ulotlarini o’tkazish metodikasi, gimnastika tadbirlarini tashkil etish va o’tkazish hamda hakamlik qonun-qoidalari bo’yicha uslubiy ko’rsatmalar keltirib o’tilgan.

Mazkur o’quv qo’llanmadan O’zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti talabalari, Respublika ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari maktab-internati o’quvchilari, bolalar va o’smirlar sport maktabi tarbiyalanuvchilari, jismoniy tarbiya murabbiylari va maktablarda jismoniy tarbiya o’qituvchilari foydalanishlari mumkin.

I-BOB. GIMNASTIKA MASHG'ULOTINING TA'MINLASH TIZIMI

REJA

- 1.1. Mashg'ulotlarni qiziqarli va samarali uyushtirish
- 1.2. Murabbiyning muloqot qilish mahorati
- 1.3. Moddiy-texnik ta'minlash
- 1.4. Kiyimlar va jihozlardan foydalanish
- 1.5. Gimnastikachilar xavfsizligini ta'minlash

1.1. Mashg'ulotlarini qiziqarli va samarali uyushtirish

Bolalar ko'pgina sabablarga ko'ra sport bilan shug'ullanishni hohlaydilar, lekin ikkita sabab eng ko'p tarqalgan – vaqtni maroqli o'tkazish va biror narsani o'rganish. Shuning uchun sportchini o'qitayotganda shunga intilishimiz kerak. Boshlashdan oldin, o'ylab ko'ramiz, nima uchun sizning o'quvchingiz gimnastikachi bo'lishga qaror qildi. Bu bo'lim qanday qilib gimnastikachilarni ko'p narsaga o'rgatish va shu bilan bir vaqtda ularni ko'ngligidek tajriba ishlariga yordam beruvchi maslahatlarni beradi.

Mavsumni rejalashtirishga qo'shimcha qilib har bir mashg'ulotni rejasini tuzish o'ta muhimdir. Mashg'ulot qancha yaxshi takil qilinsa, gimnastikachilar shuncha ko'p narsani o'rganadi. Har bir mashg'ulot uchun rejangizni gimnastikachining shug'ullanganlik darajasi va mahoratiga qarab tuzish maqsadga muvofiq. Shug'ullanishni endi boshlagan sportchilarga tana va harakatlarning asosiy holatlarini o'rgating. Gimnastikachi asosiylarini o'rganib olganidan keyin biroz murakkab elementlarga o'tish kerak.

Mashg'ulotni rejalashtirish.

Mashg'ulotni rejalashtirish gimnastikachiga o'rgatilishi kerak deb aniqlangan elementlarni o'z ichiga oladi; shu elementlar bilan bog'liq yordamchi mashqlar, kombinatsiyalar, vazifalarni ishlab chiqish; nihoyat munosib mashg'ulotni tashkil qilish. Egiluvchanlikni namoyon qilish, mashg'ulot rejasiga ega bo'lishdek muhimdir. Agar gimnastikachiga biror bir mashq qiyinchilik to'g'dirs, umumiy jadvalni o'zgartirib bo'lsa ham, uning mashg'ulotiga qo'shimcha vaqt ajrating.

Xullas, agar o'quvchilar asosiy elementlarni o'zlashtira olmasa, ular murakkabroq elementlarni to'g'ri va xavfsiz bajara olmaydi.

Har bir mashg'ulot uchun shunday mashq tanglangki, u rivojlanishning uchta asosiy sohaga ta'sir qilsin: psixomotor (jismoniy), affektiv (ijtimoiy, emotsional) va kongnitiv (aqliy). Gimnastikachilarning malakasini oshirishda har bir rivojlanish sohalaridagi imkoniyatlardan foydalaning.

Murabbiyga maslahat.

Mashg'ulotga rivojlanishning affektiv va kognitiv ko'nikmalarini kiritish uchun, yangi elementlar va kombinatsiyalar, harakat turlarini yoki o'qish va o'rgatishning noyob vositalarini yaratish, jihozlari komplektini o'zgartirish usullarini kiritish kerak. Bunday yangi elementlar kiritilganda sportchilarning gimnastik zahiralari to'ladi va yangi vazifani bajara olganligini his qiladi.

Mashg'ulot shunday tashkil qilinishi kerakki, maksimal vaqt vazifani bajarish va uning muvaffaqiyatiga sarflansin. Mashg'ulot vaqtida gimnastikachilarni band bo'lishini ta'minlang. Ular ko'proq narsa bilib oladi, ko'proq zavq oladi va o'zlarini yaxshi tutadi. Har bir mashg'ulot uchun chiqishlar maqsadini aniqlash va bunday maqsadlarga erishishga yordam berish uchun unga turli-tuman faoliyat turlarini kiritish foydalidir. Mashg'ulotni rejalashtirganda gimnastikachini o'rgatish usullarini e'tiborga oling va barcha qatnashchilar uchun optimal bo'lishi uchun uning uslublarini variantlashtiring.

Jismoniy tayyorgarlik.

Gimnastikachilar o'z darajalariga ko'ra, etarlicha jismonan tayyor (yoki tayyorlanish) bo'lishlari kerak. Ular muvofiq kardiorespirator chidamkorlik va mushak shakliga ega bo'lishlar lozim.

Kardioresperator chidamkorlik – organizmni mushak qisqarishlari uchun kislorod zaxirasini samarali qo'llash qobiliyati. Sportchilar shakl olayotganda, ularning tanasi mushaklarga kislorodni ancha samarali etkazib beradi va karbonat angidrid va boshqa chiqindilarni chiqarib tashlaydi. Gohida gimnastika juda katta zo'riqishni talab qiladi. Tengdoshlariga nisbatan uncha baquvvat bo'lmagan yoshlar ortda qolmaslikka urinib tez-tez zo'riqadilar, bu esa o'z

navbatida, engil bosh aylanishiga, ko'ngil aynishiga, charchoq va jaroxatlanishlarga olib kelishi mumkin.

Shuni yodda tutishga harakat qiling, bolalar shug'ullanishi, o'qishi va roxatlanishlari kerak. Demak, gimnastikachilar mashg'ulotning har bir bekatida faol, diqqatli va mashg'ul bo'lishlari kerak. Agar shunday bo'lsa, ular mavsum davomida mashg'ulotlarda qatnashib kardioresperator chidamkorlikni ancha yuqori darajasiga erishadilar. Biroq, past kardioresperator chidamkorlikka ko'proq ahamiyat berish va gimnastikachilarga shakl olishda ortiqcha harakatlar qilishlariga ruxsat bermaslik kerak. Siz, o'ta harsillagan ko'rinishli yoshlarga jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash uchun mashg'ulotlardan tashqari shug'ullanishlarini (nazorat ostida) maslaxat bera olasizmi?

Mushaklar shakli kuch, mushak chidamkorligi, quvvat, tezkorlik va egiluvchanlikni o'z ichiga oladi. Fitnesning bu turi jismoniy hamda tayyorgarlikning turli usullariga bog'liq. Sizning o'quvchilaringiz mushak shaklida ko'proq ancha katta tartibsizlikni namoyish qiladilar. To'g'ri shakldagi gimnastikachilar kam jaroxatlanadilar, agar jaroxatlansalar, unda qoida bo'yicha ahamiyatsiz bo'lishi mumkin. Jaroxatlanishdan keyin mushak shakli yaxshi sportchilar tezroq tiklanadilar.

Murabbiyga maslahatlar.

Kichik yoshdagi sportchilar qayerda to'xtash qilishni bilmasliklari mumkin, shuning uchun siz mashg'ulot rejasiga majburiy tanaffuslarni kiritishingiz kerak. Bundan tashqari, mashg'ulotlar vaqtida har doim qo'l ostida suv bo'lishi lozim. Hamma sportchilarda suyuqlikka bo'lgan talab turlicha, agar suvga engil erishilsa, ular chanqoqni qondirish uchun mashg'ulotlarda to'xtashni qisqartirib, zaruriyat tug'ilganda ichadilar.

Yaxshi shakl va jaroxatdan ogohlantirishning boshqa ikkita bo'g'imi – chigil yozdi mashqlari va o'rnini bosuvchi mashqlar(qizdirish). Yosh tana odatda juda egiluvchan bo'lib, harakatsizlik tufayli ular qattiq bo'lib qolishi mumkin. Chigil yozdi mashqlari har bir mushak guruhlariga etib borishi va og'ir faoliyatga tayyorlash uchun yurak qisqarish chastotasini ko'tarishi kerak. Gimnastikachilar engil yugirish arqonda sakrashlar, engil sakrashlar va bo'shashtiruvchi harakatlarni

uyg'unlashtirib 5-10 daqiqa chigil yozdi mashqlari bilan shug'ullanadilar. Mashg'ulot oxiriga yetganda yurak qisqarish chastotasini yengil yugurish yoki yurish yordamida sekinlashtirish lozim. So'ng kelgusi mashg'ulot yoki musobaqagacha mushaklarni qotib qolishidan qochish uchun ularni besh daqiqa cho'zilish mashqlari bilan shug'ullanishlarini lozim.

Murabbiyning majburiyatlari.

Har qanday darajada shug'ullantirish – koleso bajarish yoki orqaga salto ijro etishda sportchini straxovka qilishga o'rgatishga nisbatan ancha katta ish. SHug'ullantirish – sizga ishongan ota-onalar oldida juda katta javobgarlikni qabul qilishni anglatadi. Gimnastika murabbiyi bo'lib, siz quyidagilarni bajarishingiz kerak:

Mashg'ulotlar havfsizilini ta'minlash.

Gimnastika bilan shug'ullanish havf-hatar bilan chambarchas bog'liq. Murabbiy sifatida siz uni minimumga etkazishingiz kerak. Bunga erishish usullaridan biri bu – bino, uskunalar va mashg'ulot hamda musobaqalar uchun qo'llaniladigan boshqa jihozlarni muntazam tekshirishingiz kerak. Havfsizlikni ta'minlash, nazorat va ta'lim, gimnastikachilarga texnika havfsizligi, ehtimoldagi havf-hatardan qochish yoki uzoqlashish, birinchi yordam vositalariga doimiy foydalana olish va favqulotda holatlarda harakat rejasiga ega bo'lish to'g'risida tushuntirish ishlarini olib borishni ham nazarda tutadi.

Xushfe'l (pozitiv) muomila qiling.

Bilganingizdek, siz nafaqat gimnastikachilar va ularning ota-onali bilan, balki hamkasb-murabbiylar, hakamlar, mansabdor shaxslar va boshqalar bilan ko'p muloqotda bo'lishingizga to'g'ri keladi. Sportchilar manfaatlariga ko'ra harakat qilayotganigizni ko'rsatish uchun xushfe'llik bilan (pozitiv) muomilada bo'ling.

Gimnastikaning bazaviy usullarini o'rgating.

Gimnastikaning bazaviy usullariga o'rgatishda shuni yodda tuting, mashg'ulotlar sportchilar uchun qiziqarli bo'lishi kerak.

O'quvchilarga yaxshi natijalar ko'rsatishlariga yordam berish uchun majburiy bo'lmagan, ammo ishchi vaziyatni yarating. Bundan tashqari, siz yosh sportchilarga yordam berish uchun gimnastika mashqlari, rivojlanish jarayonlari va

texnikani chuqur tushunishingiz kerak. Siz jaroxatlanishlardan qochish uchun eng havfsiz uslubiyat bo'yicha o'qitayotganingizga o'quvchilarni hamda ularning ota-onalarini ishontiring.

Gimnastika qoidalariga o'rgating.

Har bir sportchiga alohida-alohida gimnastika qoidalarini tushuntiring. Mashg'ulotlarda ko'p narsani o'rganish mumkin, shu jumladan bajarilgan mashqlarga hakamlik, jarimalar va gimnastikaning umumiy etiketi. Mashg'ulotlarda har doim imkoniyat tug'ilishi bilan qoidalarni eslatishga harakat qiling.

Sportchilarni musobaqalarga tayyorlang.

Sizning majburiyatlaringiz, musobaqalarga tayyorlikni aniqlash, musobaqani munosib darajasini aniqlash, hakamlar, raqiblar va ularning murabbiylari bilan muloqot o'rnatish, bellashuvlar davomida irodaviy echimlar qabul qilishni o'z ichiga oladi. Yodda tuting, asosiy maqsad – har qanday yo'llar bilan g'alaba qozonish emas, balki bolalarni sabot bilan musobaqalashishga, to'liq kirishish, maxoratni charxlash va halol g'alabaga intilishga o'rgatish.

Sportchilarga sog'lom bo'lishlariga yordam bering va sog'lom turmush tarziga nisbatan sevgi uyg'oting.

Gimnastika mashg'ulotlari ancha havfsiz va muvoffaqiyatli bo'lishi uchun o'quvchilarga sog'lom bo'lishlariga yordam bering. O'zlari sportcha formani saqlashga, salomatlikni qadriga etish va zavq bilan shug'ullanishga o'rgating. Jazolash sifatida heq qachon mashqlarni (masalan, qo'llarni bukib-yozish yoki aylana bo'ylab yugurish va hokazo) qo'llamang. Sog'lom bo'lish va gimnastika bilan shug'ullanish – qiziqarli ekanligini ko'rsating, va sizning o'quvchilaringiz butun umr formani saqlab qoladilar.

Yoshlarga harakterni rivojlanishiga yordam bering.

Harakterni rivojlantirish – yaxshi o'qish, e'tiborli, halol va xurmatli bo'lish, javobgarlikni o'z zimmasiga olishni bilish demakdir. Bunday sifatlarga o'rgatish, qo'llarda tik turishni o'rgatishdan ko'ra muhimroq. O'quvchilarni bu kabi qadriyatlarga shaxsiy na'muna ko'rsatish bilan o'rgating. Xususan, yosh gimnastikachilarga jamoadosh o'rtaqlarini o'z vaqtida qo'llab-quvvatlash, qoida bo'yicha musobaqalashish va raqibni xurmat qilish qanchalik muhimligini tushuntiring.

Murabbiyning majburiyatlari shunday. Yodda tuting, har bir sportchi – shaxsdir. Har kim hech narsadan qo'rqmay va ta'lim jarayonlaridan zavqlanib o'qishi mumkin bo'lgan sog'lom muhitni yarating.

1.2. Murabbiyning muloqat qilish mahorati.

I-paragrafda siz murabbiy uchun zarur qurollar haqida bilib oldingiz: kompetentlik, dunyoqarash, mexribonlik, fel-atvor. Bu muvoffaqiyatli murabbiylik asosi, ularsiz xatto ishni boshlash ham qiyin bo'lar edi. Biroq siz ulardan sportchilarga nisbatan foydalanishni bilmasangiz, bu esa moxirona muloqotni talab qiladi, qurollardan bittasi ham ishlata olmaysiz. Ushbu bobda muloqot nima va samarali muloqotga qanday o'rganish mumkinligi gapirilgan. Murabbiylar ko'pincha muloqot sportchilarga biron bir vazifani bajarish uchun buyruq beriganlarida sodir bo'ladi kabi xato fikrlaydilar, biroq nutq jo'natmalari – kommunikatsiya jarayonlarining faqat bir qismi halos. Odamlar orasidagi o'zaro muloqotlarning yarimidan ko'pi og'zaki emas emas. Shuning uchun shug'ullantirayotganingizda yodda tuting, harakatlar so'zdan ko'ra balandroq gapiradi. Muloqotning eng soddasi gapirayotgan va tinglayotgan ikki ishtirokchini nazarda tutadi. Gapirayotgan xabarlarini og'zaki hamda mimikalar va tana tili yordamida uzatadi. Qachonki u yuborilsa, tinglovchi uni olishi va tushunishi kerak. E'tiborlilik (diqqat) etishmaydigan tinglovchi, xabarni yoki uning qismini o'tkazib yuboradi.

Xabarlarini muvaffaqiyatli jo'natish.

Yosh sportchilar gimnastika qoidalari va elementlari haqida kuchsiz tasavvurga egalar, ularni bajarishga qodirliklariga ishonch undan ham kuchsiz. Shuning uchun ularga aniq, tushunarli va xayrli xabarlar shaklida yordam berish kerak. Mana sizning og'zaki va noog'zaki xabarlaringiz nima uchun shunchalik muhim.

Og'zaki va noog'zaki xabarlar. “

Tayoq va toshlar suyakni sindirishi mumkin, so'zlar hech qachon og'ritmaydi” - bu to'g'ri emas. Gapirilgan so'zlar kuchli davomiy ta'sirga ega bo'lishi mumkin. Murabbiylarning so'zlar, ayniqsa o'rinli va muhim, shuning uchun yoshlar ularga katta ahamiyat beradilar. Siz ko'pgina yoshligida sport bilan

shug'ullanganlar kabi, boshlang'ich sinfda sizga o'qituvchi nimalarni so'zlab berganligini qiyinchilik bilan eslaysiz, biroq sizning xotirangizda o'sha vaqtda murabbiyngiz tomonidan gapirilgan bir nechta iboralar albatta saqlanib qolgan bo'lsa kerak. Murabbiyni sportchiga ko'rsatmalarini ta'siri shunchalik kuchli.

Siz hulq-atvor, xatti-harakat haqida tanbeh berasizmi; orqaga flyakni qanday bajarishni ko'rsatib berasizmi, yoki biron-bir o'quvchini yaxshi ishi uchun maqtaysizmi muloqotning bir qator qoidalariga rioya qilishingiz shart:

- Pozitiv va halol bo'ling
- Aniq va oddiy gaplashing
- Yetarli darajada baland ovozda gapiring, so'ng takrorlang
- Izchil bo'ling

Pozitiv va halol bo'ling.

Doimiy koyish kabi hech narsa odamlar nafratini uyg'otmaydi, sportchilar ham vaysaqi murabbiy bilan shu kabi javob qaytaradilar. Ayniqsa bolalar ko'pincha o'zlarining sport qobilyatlariga shubhalanganliklari tufayli maqtovlarga muxtojdirlar. Shuning uchun o'quvchini maqtash uchun imkoniyat qidiring va topganingizdan so'ng maqtab qo'ying. Biroq yuzaki ma'qullash so'zlar bilan yomon yoki noto'g'ri texnikani oqlashga urinmang. Agar bola xato qilsa, u buni juda yaxshi tushunadi va yuzaki maqtov iborasi xatoni tuzatmaydi. Agar siz xatoni ko'rsata olmagangiz, sportchilar sizni ikkiyuzlamachi deb o'ylaydilar. Chiqishlardagi xatoliklarni to'g'rlashning yaxshi usuli – avval gimnastikachi to'g'ri bajargan elementlarni ta'kidlash kerak. Keyin pozitiv holatda qolib, nimada xato qilganligini va tushuntiring va to'g'ri bajarishni ko'rsatib bering. Nihoyat, to'g'ri texnikaga urg'u berib sportchiga tasalli bering.

Pozitiv ta'kidlardan keyin "biroq" so'zini ishlatishga urinmang. Misol uchun: "Irina, sen boshingni yaxshi ushlading, biroq qo'llarda turishda oyoqlaring bukilgan holatda edi" gapirish mumkin emas. ko'pchilik bolalar ijobiy aytilgan fikrlarni ilg'amaydilar va uning sal'biy tomonlariga e'tibor beradilar. Buning o'rniga shunday deyish mumkin: "Irina qo'llarda tik turishda sen boshingni yaxshi ushlading.

Oyoqlaringni to'g'rilashga harakat qilsang juda yaxshi bo'ladi. Shunday ushla".

Aniq va oddiy gapiring.

Pozitiv va halol aytilgan fikrlar, o'quvchilaringizga tushunarli so'zlar bilan ifodalanganda ancha samarali bo'ladi. Uning atrofida yurish esa foydasiz. Agar siz noaniq, bemantiq so'zlasangiz, gimnastikachilar sizning xabaringiz ma'nosini anglamaydilar, ehtimol unga qiziqishni yo'qotadilar. Aniq so'zlashga o'rgatadigan bir nechta maslaxatlar:

- Sportchi bilan so'zlashishdan oldin fikrlarni tartiblashtiring;
- So'zlashish predmetini iloji boricha to'liq biling;
- To'liq tushuntiring, biroq atletlarni ko'p so'zli monologlar bilan charchatmang;
- Ularga tushunarli va terminolagiyaga mos keladigan tildan foydalaning. Biroq o'smirlar iborasini qo'llab tengdosh bo'lishga urinmang.

Yetarli darajada baland ovozda gapiring, so'ng takrorlang.

Hamma sizni eshitishi uchun buryruq ohangida (komanda) gapiring. Aniq, kuchli ovoz e'tiboni jalb qiladi va xurmatni oshiradi. Bo'linuvchi va kuchsiz gap – bo'shashtiradi. Sportchi bilan yakkama-yakka shaxsiy muammolar haqida gaplashganingizda ovozni yumshoqlashtirish mumkin va xatto to'g'ri bo'ladi. Ammo sizning ko'pchilik xabarlaringiz butun jamoaga tegishli, shuning uchun sizni yaxshi eshitishayotganligiga amin bo'ling. Xursand ovoz sportchilarga ularning shug'ullanishlari sizga yoqqanligini bildiradi va ularni ruhini ko'taradi. Kichik ogohlantirish: o'ta baland ovoz bilan oshirib yubormang, bu sportchilarni chiqishlardan chalg'itadi. Sizning ovozingiz har doim baland va aniq bo'lishiga qaramay, bir martada ogngga o'tirmaydi. Bu to'g'ri, ayniqsa gimnastikachilar siz nimani gapirayotganingizni tushunmasalar.

Zerikarli takrorlashlardan qochish va fikrni etkazish uchun uni biroz boshqacha shaklda ifodalang. Masalan, mashqni boshidan tushuntirganingizda o'quvchilarga "Qo'llar bilan ishlang!" iborasini qo'llang. Agar ular tushunmagan bo'lsalar, "qo'llarni yuqoriga (bosh ustiga) ko'taring!" deyish mumkin.

Xabarning ikkinchi varianti, ehtimol birinchisida tushunmaganlarga etib boradi.

Murabbiyga maslahat:

Sizga tanish va tushunarli terminlar, yodda tuting, sizning o'quvchilaringizga mutloq noma'lum bo'lishi mumkin, ayniqsa bu kichik yoshdagi yoki boshlovchi bolalar bo'lsa. O'quvchilarga mos so'zlardan foydalaning. 12-14 yoshli bolalar "toaonlarni qo'tar" yoki "oyoqlarni tarang horlda ushla" kabi iboralarni tushunadilar, 8-9 yoshli bolalarni esa biroz chalg'itadi. Ayrim vaziyatlarda, o'quvchilar so'zni "ko'rishi" va tushunishi, uning gimnastikaga qaday aloqasi borigini anglashlari uchun ularga nimalarnidir ko'rsatish kerak bo'lib qoladi.

Izchil bo'ling.

Odamlar ko'pincha bir narsani gapiradi, boshqani nazarda tutadi. Misol uchun sargazm notasi "barakalla" so'zining ahamiyatini to'liq qarama-qarshisini bildiradi. Ko'chma ma'noli so'zlardan foydalanmang, ya'ni ma'nosi yashirin. Sizning ovozingiz toni foydalanayotgan so'zlaringizga mos kelishi kerak. O'zingizga qarshi chiqmang, bo'lmasa sizni noto'g'ri tushunishlari mumkin. Yana siz doimiy terminologiyadan foydalanishga intiling. Ko'pgina gimnastika terminlari bir hil yoki o'xshash elementlarni anglatadi. Masalan, bitta murabbiy "qo'llarda tik turish orqali orqaga dumbaloq oshish" teminini qo'llashi, boshqasi esa "orqaga do'mbaloq oshib qo'llarda tik turish"ni ishlatadi. Mayli ikkalasi ham to'g'ri bo'lsin, biroq izchil bo'lish uchun murabbiylar shtabining barcha a'zolari mavsun oldidan bir hil terminlarni qo'llashni kelishishlari va shartnomadan qochmaliklari.

Noog'zaki xabarlar.

Sizning toningiz so'zlaringiz bilan mos kelgani kabi, og'zaki xabarlar noog'zaki xabarlar bilan muvofiq bo'lishi kerak. Ular dessonansining eng ohirgi chegarasi-agar siz boshingizni qimirlati qo'ysangiz, bu esa ma'qullanmaganligingizni bildiradi, lekin bir vaqtning o'zida sportchiga "Yaxshi urinish!" deb aytsangiz. Qaysi biriga ishonish kerak, so'zlargami yoki ishoralargami?

Noog'zaki xabarlarni etkazishning bir nechta usullari bor. Yuz ifodasi va tana tili – eng ko'p uchraydigan noog'zaki signallar shakli. Shuni esdan chiqarmang, murabbiy – avvalo

o'qituvchi va u etkazishga urinayotgan xabarlarni suslashtiradigan har qadai harakatdan qochishi kerak.

Yuz ifodasi.

Insonning yuz ifodasi – uning fikrlariga eng yaxshi kalit. Gimnastikachilar buni biladilar va ularga so'zdan nimalarni aytishingizni topishga urinib sizning yuzingizni o'rganishga kirishadilar. Mamnunlik bepavolik niqobini yuzingizga tortib, ularni ahmoq qilishga urinmang. Ular baribir uni ostiga yashirganingizni ko'ralilar va sizga ishonmay qo'yadilar. Jiddiy, "tosh" yuz ifodasi bolalar qanday chiqish qilganliklari to'g'risida ularga kerak bo'lgan imo-ishorani bera olmaydi. Agar bolalar bu bilan to'qnashib qolsalar, unda ular sizni norozi yoki zerikayotgan deb o'ylashadi. Kulishdan qo'rqmang. Murabbiyning kulgusi o'ziga ishonmagan sportchiga yordam berishi mumkin. Bundan tashqari, u o'quvchilarga siz ular bilan shug'ullanayotganingizdan xursandligingizni bildiradi. Biroq o'ta berilib ketmang, unda ular to'g'ri tushunmasliklari ham mumkin, haqiqatdan ham siz ularning harakatlardan mamnunimisiz yoki sababsiz kulyapsizmi.

Tana tili.

Agar siz mashg'ulotga boshigiz egilgan qomatingiz bukilgan va elkalarigiz osilgan holatda kirib kelsangiz o'quvchilar nima deb o'ylaydi tasavvur qiling. Balki sizni charchagan, zerikkan yoki kayfiyati yo'q deb tushunishlari ham mumkin. Agar siz musobaqani qip-qizil yuz, siqilgan iyaqlar va beldagi qo'llar bilan kuzatsangizchi? Unda ulardan, hakamlardan yoki muhlislardan jaxlingiz chiqayotganligini, ehtimol, hammasi yoki ulardan ayrimlaridan degan o'y gimnastikachining hayoliga keladi. Siz ularda bu kabi tassurot qoldirishni istamaysiz. Mana shuning uchun siz mexribon, ishonchli va kuchli ko'rinishingiz kerak.

Murabbiyga maslahatlar:

Siz murabbiysiz va tana tiliga e'tibor berishingiz kerak. Barcha yoshdagi sportchilar sizning odatlaringiz va harakatlaringizni takrorlaydilar, shuning uchun siz o'quvchilar uchun yaxshi na'muna bo'lishingiz lozim. Jismoniy aloqa – tana tilining muhim qismlaridan biri. "Besh tashla" boshini silab qo'yish yoki elkalaridan quchib qo'yish – o'quvchilarga mamnunlik, qayg'urish, sevgi va xursandchilikni bildirishning eng yaxshi usullari. Yoshlar ayniqsa bu kabi noog'zaki

xabarlarga muxtojdirlar. Baribir, umum qabul qilingan odob-ahloq va qonunlar doirasida qoling, lekin jismoniy aloqa vositasida ifodalanishi mumkin bo'lgan xabarlarni uzatib qayg'urayotkaningizni ko'rsatishdan uyalmang. Yodda tuting, "Besh tashla" taklifi har doim qabul qilinadi va har doim o'rnida.

Tinglash san'atini takomillashtiring.

Endi kommunikatsiyaning ikkinchi yarmini ko'rib chiqamiz: xabarlarni olish. Xabarlarni juda yaxshi jo'natuvchilar ko'pincha ularni juda yomon qabul qiladilar. Biroq siz yosh sportchilarni murabbiyi sifatida ikkala rolni ham samarali bajarishingiz kerak. Xabarlarni olish juda oddiy, biroq ularni tinglash, kam roxat bag'ishlaydi, shuning uchun kam gapirish ko'proq rivojlangan. Odamlar boshqalarni gapidan ko'ra o'zlarining shaxsiz nutqlarini eshitishni yaxshi ko'radilar. Agar siz xabarlarni olish asosini o'rganib chiqsangiz va sportchilar bilan muloqotda ulardan foydalanishgajiddiy kirishsangiz, ko'p narsadan maxrum bo'lganingiz tushunasiz.

Qiziqayotganingizni ko'rsating.

Siz avvaligi qiziqayotganingizni ko'rsating. Boshqalar sizga uzatishni istashganinigina eshitishni hohlashingiz kerak. Bu har doim ham oson kechmaydi, agar siz mashg'ulot bilan mashg'ul bo'lsangiz va ko'p narsalarga chalg'ishga majbursiz. Biroq sportchilar bilan individual yoki jamoaviy suxbatlarda siz ularni og'zaki yoki noog'zaki gaplprigp e'tibor qaratishingiz lozim. Siz albatta o'z ko'zingiz bilan ko'rgan ko'p ham ilg'anmaydigan signallardan lol qolasiz. Diqqat bilan e'tibor berish sizga nafaqat sportchilarni har bir so'zini eshitishga yordam beradi, balki ularning kayfiyati va jismoniy konsepsiyalarini aniqlashga imkon beradi. Bundan tashqari, o'quvchilarning sizga va jamoadosh o'rtoqlariga bo'lgan munosabati haqida tassavvurga ega bo'lasiz.

Aks aloqani taqdim etish. Shu vaqtgacha biz xabarlarni jo'natish va qabul qilishni alohida-alohida muxokama qildik. Gapirayotgan va tinglayotgan suxbat davomida bir necha bor o'rin almashishini bilamiz. Bir kishi boshqasiga xabarlarni jo'natib muloqot qilishni boshlaydi, u esa o'z navbatida ularni qabul qiladi. So'ng tinglayotgan dastlabki xabarlarga javob qaytarib, jo'natuvchiga aylanadi. Bu kabi og'zaki va noog'zaki reaksiyalarni aks aloqa deb ataladi.

Gimnastikachilar sizdan aks aloqani doim kutadi. Sizga ularning chiqishlari yoqyaptimi, ularning fikrlariga qo'shilasizmi va ularning intilishlaridan mamnunmisiz bilishni istaydilar. Siz turlicha javob berishingiz mumkin va sizning javobingiz o'quvchilarga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Hammadan yaxshisi ular ijobiy aks aloqaga e'tibor beradilar.

Gimnastikachilar yaxshi chiqish qilsalar yoki o'zlarini yaxshi tutsalar ularni maqtash – ularni shunday holatni takrorlashga (yoki takrorlashga urinib ko'rish) majbur qilishning eng samarali usuli. Harakatlarga ijobiy reaksiya, ayniqsa yoshlarni murakkab elementlar ustida ishlashlariga undaydi. SHunday qilib, ginastikachilarga qilgan xatolari uchun baqirib, ularga sa'biy aks aloqa qilish o'rniga, siz ular nimani yaxshi bajarganligi va nimani yanada yaxshilash kerakligini tushuntirib ijobiysini taklif qiling. Gohida sizni reaksiyangizni ifodalovchi usul, uni pozitivga aylantiradi. Masalan, "qo'nayotganingda qadam tashlama" o'rniga "Oyoqlarni biroz bukib qo'n. Ko'krakni baland ko'tar, qo'llar esa – ko'krak darajasida" iborani ishlatishingiz mumkin. O'shanda gimnastikachilarnimani qilish mumkin emas, nimani qilish kerakligiga e'tibor beradilar.

Idobiy aks aloqa og'zaki yoki noog'zaki bo'lishi mumkin. Yosh sportchiga, ayniqsa jamoadosh o'rtoqlari oldida u yaxshi chiqqanligini aytish – uni o'ziga bo'lgan ishonchini mustaxkamlash uchun eng yaxshi usul. Elkasiga urib qo'yish yoki "besh tashla" taklifi esa gimnastikachining chiqishini siz yaxshi baholaganingiz to'g'risida xabar qiladi.

Boshqa odamlar bilan xabarlashish.

Xabarlarni jo'natish va qabul qilishdan, aks aloqani ta'minlashdan tashqari, murabbiyning ishi murabbiylar shtabi a'zolari, ota-onalar, muxlislar, hakamlar va raqib jamoa murabbiylari bilan o'zaro munosabatlarni o'z ichiga oladi. Agar siz bu odamlar bilan samarali muloqotga kirisha olmasangiz, sizning karerangiz noxush va uzoqqa cho'zilmaydi.

Trenerlar shtabi.

Dastlabki mashg'ulotni o'tkazishdan oldin, murabbiylar shtabi bir yil oldinga uning har bir a'zosi majburiyatlarini va rolini muxokama qilish uchun yig'ilishlari kerak. Murabbiylar sonidan kelib chiqib, ularning majburiyatlarini turlichi bo'lish mumkin. Masalan, bitta murabbiy qo'shpoyalarda va tayani sakrashda

gimnastikachilar bilan ishga javob beradi, boshqasi esa – yakkacho'pga va erkin mashqlarga. Bosh murabbiy jamoa uchun asosiy javobgarlikni o'z zimmasiga oladi, biroq yordamchi murabbiylar o'z yo'nalishida ish uchun kattaroq javobgarlikni olishi mumkin. Mavsumoldi yig'ilishda murabbiylar shtabi terminologiya, mashg'ulotlar rejasi, musobaqalar kunini tashkil etish, mashg'ulotlarda va turnirlarda muloqot usullari hamda tadbirlar jadvalini muxokama qilish kerak. Sizning shtabingiz murabbiylari yagona frontda chiqishlari va bir ovozda gaplashishlari lozim. Ularning barchasi murabbiylikka o'xshash qarashlarga ega bo'lishlari va gimnastikachilar, ularning ota-onalari va bir birlari bilan o'zaro munosabatda bo'lish strotegiyasini o'tkazishlari kerak. Kelishmovchiliklarni gimnastika zalidan tashqarida muxokama qilish va har bir murabbiy shtab a'zolari bir to'xtamga kelishlari uchun o'z fiqrini ochiq bayon etishi kerak.

1.3.Moddiy texnik ta'minlash.

Uskunalar va ekipirovkalar.

Uskuna – termini, gimnastikachilar musobaqalashishiga yordam beruvchi predmetni anglatadi. Odatda gimnastika zalidagi musobaqalarda qo'llanilmaydigan predmetni ekipirovka deyiladi. Uskuna na'munasi-baland-past qo'shpoya. Trapetsiya kabi hilma-hil matlar va straxovka kamarlari (belbog'lari) ekipirovkaga tegishli. Ehtimol, sizning zalingizda eng yangi, eng zamonaviy gimnastika snaryadlari turgandir. Balki sizning jamoangiz hali ham yaxshi holatda saqlangan ancha eski snaryad va ekipirovkalardan foydalanar. Har qanday holatda ham siz sportchilarni gimnastikaning bazaviy usullariga o'rgata olasiz. Avvalo, mashg'ulot va musobaqalar uchun joy xavfsizligiga, snaryadlar va ekipirovkalar muntazam tekshirilishiga va yaxshi holatda turganligiga, mashg'ulot zonasi to'siqlardan holiligiga ishonch hosil qiling.

Tayahib sakrash uchun stol.

Tachnib sakrash bo'yicha mashg'ulotlar va musobaqalarda qo'llaniladigan snaryad. Gimnastika yo'lakdan yugurib kelib, og'ma prujinali ko'prikdan depsinadi, so'ng qo'llar bilan stoldan. Parvoz (uchish) vaqtida akrobatik elementlar (oddiy g'ujanakdan, bir nechta salto va vintlargacha) bajariladi.

Yugurish uchun yo'lak chegarasi aniq belgilangan – bu silliq, bir tekis qoplamalar bilan tor muhit. Tayanib sakrash uchun stol ayollar kabi erkaklar turnirlarida ham qo'llaniladi.

Prujinali ko'prik.

Qurilmadan, sakrash yoki depsinishda balandlikni olish uchun foydalaniladi. U odatda tayanib sakrash uchun va baland-past qo'shpoya, parallel qo'shpoya va yakkacho'pga sakrab chiqish uchun qo'llaniladi. Rondat bilan tayanib sakrashlarda straxovka mati ko'prikka to'liq yopishishi kerak.

Baland-past qo'shpoya.

Yog'och qoplamali fiberglasdan past va baland poyalardan tashkil topgan. Poyalar bir-biriga parallel joylashgan, biroq turli balandlikda. Gimnastikachilar bajarilishi va murakkabligidan kelib chiqib baholanadigan, oddiy siltanishlardan boshlanib, to murakkab aylanishlar va uchib o'tishlargacha elementlarni bajaradilar. Qo'shimcha dasturda gimnastikachilar ikkala poyalarda mashq bajarishlari va ma'lum miqdorda poyalarni almaytirishlari kerak. Chiqish matga sakrab tushish bilan yakunlanadi. Baland-past qo'shpoya faqat ayollar turnirlaridagina qo'llaniladi.

Yakkacho'p.

Ayollar turnirlarida qo'llaniladi. Snaryadning eni 10sm, uzunligi 4,9 mm ni tashkil etadi. Yumshoq zamshli yuzaga ega. Erdan ko'tarilgan. Gimnastikachilar barcha yo'nalishlarda va turli balandlikda (yakkacho'pga yopishib va oyoqlar uchida tik turib) akrobatika, xoreografiya va muvozanat mashqlarini bajaradilar. Chiqish yakkacho'p oxiridan yoki yonboshidan sakrab tushish bilan yakunlanadi.

Erkin mashqlar mashqlar uchun gilam.

12x12m maydon muhiti. Erkin mashqlar uchun gilamlarning ko'pchiligi minglab prujinachalar tashkil topgan va qo'pik qatlam bilan qoplangan silliq yuzani nazarda tutadi. Gimnastikachilar akrobatik o'tishlarni diagonal bo'yicha bajaradilar. Ayollar chiqishi xoreografiya kombinatsiyalari va sakrash seriyalarini o'z ichiga oladi. Bu snaryad ham ayollar, ham erkaklar sport gimnastikasida hamda sport akrobatikasida ko'llaniladi. Ayollar chiqishlari musiqa ostida o'tadi.

Dastakli ot.

Erkaklar sport gimnastikasi snaryadi. Bu odatda yuqoridan mustaxkamlangan, ikkita dastaklar bilan gorizontal holatda

joylashgan "ot" tanasi. Chiqishlar ot atrofida va ustida siltanishli harakatlardan tashkil topgan. Gimnastikachilar har bir dastakda hamda otning tekis yuzasida elementlarni bajarishlari kerak. Sakrab tushish nisbatan oddiy harakat, otdan matga.

Halqalar.

Erkaklar sport gimnastikasi snaryadi, metall tayanch yoki karkasga osilgan, ikkita berk halqadan iborat. Gimnastikachilar siltanish elementlarini, kuch va muvozanat harakatlarini bajaradilar, chiqishni matga sakrab tushish bilan yakunlaydilar.

Qo'shpoyalar.

Nomidan kelib chiqib, bir-biriga parallel bir hil balandlikda joylashgan bir hil o'lchamli ikki yog'och poyalardan tashkil topgan. Chiqishlar siltanish elementlari, qo'llarda statik tik turish, uchib o'tish va kuch harakatlaridan tashkil topgan. Matga sakrab tushish bilan yakunlanadi. Bu snaryad sport gimnastikasi bo'yicha erkaklar turnirlarida qo'llaniladi.

Turnik. Erdan ko'tarilgan bittalik (yakka) poya. Erkaklar turnirlarida qo'llaniladi. gimnastikachilar siltanish elementlari, qo'llarda tik turish, aylanishlar, ushlashlarni almashtirish va saltolarni bajaradilar. Matga sakrab tushish bilan yakunlanadi.

Zalda standart gimnastika snaryadlariga qo'shimcha, juda foydali boshqa jixozlar va mashqlarni o'rgatishni engillashtiruvchi moslamalar bo'lishi mumkin. foydali jihozlar quyidagilar bo'lishi mumkin:

Qo'nish uchun mat.

Qattiq mat, qo'nishni yumshoqlashtirish uchun mo'ljallangan. Bunday matlarni odatda snaryad ostiga va atrofiga tashlanadi. Qo'nish uchun matlarning qalinligi 10sm.dan 20sm.gacha bo'lishi mumkin. E'tibor bering, matlar tavsifi o'zgarishi mumkin.

Batut.

Ramaga prujinalar maxkamlangan, gorizontal to'rdan tashkil topgan sakrashlar uchun qurilma. To'r chiqish darajasidan kelib chiqib turli materiallardan tayyorlangan bo'lishi mumkin. Uning uzunligi taxminan 4,3m, eni esa 2,1m.ni tashkil qiladi.

Akrabatika batuti.

Qoida bo'yicha, odatdagidan qattiqroq uzun, tor batut. Akrobatika batuti musobaqalarda qo'llanilmaydi, biroq turli

mashg'ulotlar va mashqlarni o'rganayotganlar uchun juda foydali jihoz.

Panelli mat.

Viniloplast bilan qoplangan oddiy mat. Eni taxminan 0,5m panelga o'rab qo'yish mumkin bo'lgan qalinligi 2,5sm.dan 5sm.gacha elastik ko'pik qatlamdan tashkil topgan. Panelli matlar, qo'nish joyi uchun qo'shimcha tashlama va bog'lanishlar va mashqlarga o'rgatish uchun moslama sifatida ko'p vazifani bajaradi.

Qo'shilgan mat.

Bitta qirrasi ikkinchisidan yuqorida joylashgan qo'shilgan yuza bilan mat. Pona shaklidagi gilamcha sifatida ma'lum. Ko'pincha do'mbaloq oshishlarni o'rgatishda gimnastikachilarga yordam berish uchun qo'llaniladi, boshqa ko'pgina mashqlarda ham muhim ahamiyatga ega.

Stoyalkalar (turgichlar).

Turnik yoki qo'shpoyalarni aks ettirish (imitatsiya) uchun mo'ljallangan qurilma. Gorizontal turniklar polga yaqin joylashgan ustunlarga maxkamlanadi. Odatda yosh gimnastikachilar tomonidan yoki yordamchi mashqlar va mashg'ulotlar uchun qo'llaniladi.

So'ndiruvchi mat.

Eng yaxshi amortizatsiyani ta'minlash uchun sakrab tushish va qo'nishlarda qo'llaniladigan ingichka mat. So'ndiruvchi matlarning qalinligi, qoida bo'yicha 2,5sm bo'lishi kerak.

1.4. Kiyimlar va jihozlardan foydalanish

Rasmiy musobaqalarda ishtirok etish uchun faqat tartiblashtirilgan (reglamentlashtirilgan) tipdagi kiyimlar mumkin. Murabbiy oldindan o'quvchilarini mos kiyimlar predmetiga yo'llanma berishi kerak (mos kiyimlar haqida ma'lumot berishi kerak). Gimnastikachilar tomonidan kiyiladigan kiyimlar turi va sifat nazorati – ehtimoldagi jaroxatlanishlarni minimumga olib kelishning eng oddiy usuli. Forma harakat erkinliginitoraytirmasligi kerak, biroq keng kiyim ham xavfni oshirishi mumkin. Quyida kiyimlarning ayrim na'munalari keltirilgan:

- Qiz bolalarga ko'proq leotardlar mos keladi. Triko yoki yopishib turuvchi shortlar (velosiped uchun) ham mos keladi.

- Futbolchalar sportcha shartlar tavsiya qilinadi.

- Gimnastikachilar o'ta keng kiyim yoki kupalnik, charm paypoq (cheshki), shnurlari bor kiyimlarni kiyishlari mumkin emas. Bunday buyumlar xavfsiz harakatlanishga halal berishi, jihozga ilinib qolishi va yirtilib ketishi yoki gimnastikachini yoki murabbiyni kesib yuborishi mumkin.

- Gimnastika zalida polda yoki jihozda sirpanmaslik uchun eng yaxshisi oyoqyalang yurish yurish lozim. Maxsus gimnastika oyoq kiyimi ham to'g'ri keladi.

- Yuvelir buyumlarini taqish mumkin emas.

- Uzun sochlarni ko'zlarga tushmasligi uchun ensaga yig'ib olish kerak.

- Qo'llar va oyoqlardagi tirnoqlar olingan bo'lishi kerak.

- Ko'zoynakni tushib ketmasligi uchun maxkamlab qo'yish lozim.

Gimnastikachilar mashg'ulotlarda ko'pincha o'zlarining shaxsiy aksessuarlaridan foydalanadilar, masalan, gimnastika oyoq qiyimi va boshqalar. Murabbiylar va sportchilar bu buyumlarni (predmetlarni) yaroqliligini muntazam tekshirib borishlari lozim.

Kiyimlar va jihozlardan foydalanish qoidalari.

Gimnastikaning maqsadi juda oddiy: iloji boricha texnik xatolarga yo'l qo'yish va iloji boricha ko'proq artistizmni namoyon etish bilan takomillashib har bir mashqni yoki chiqishni bajarish. Albatta, buni bajarishdan ko'ra aytish ancha oson.

Ayollar sport gimnastikachining to'rtta ko'pkurash turlaridan va erkaklarni olti turidan har birida mashqlar soni yangi murabbiyga xaddan ziyod ko'rinadi va u ehtimol avval sarosimaga tushib qoladi. Ushba gimnastikani asosiy qoidalariga kirish, bu sport turining barcha nozik tomonlarini ochib bera olmaydi, biroq sizga umumiy tasavvur bera oladi. Ushbu bobda umumiy ko'rinish, snaryadlar, ekipirovka va kiyimlarni ham kiritib ayollar va erkaklar sport gimnastikasi asoslarini ko'rib chiqamiz. Bundan tashqari, etiket (odob-ahloq, tarbiya) va musobaqa qoidalari to'xtalamiz, hikoyani hakamlilik asoslari bilan yakunlaymiz.

Murabbiyga maslahatlar.

Mavsum yoki mashg'ulotlar avvalida sportchilar va ularning ota-onalariga mashg'ulot kiyimlariga nisbatan talablaringiz hamda boshqa qoida va holatlar haqida xabar bering. Buni ota-onalar majlisi vaqtida yoki jamoa uchun eslatma yordamida bajarish mumkin. barcha o'quvchilaringizni oldindan xabardor qiling, so'ng mavsum davomida asta-sekin qoidaga rioya qiling.

O'z navbatida murabbiylar ham o'zlari kiygan kiyimlariga e'tiborli, ya'ni kiyimlar talabga javob berishi va havfsiz bo'lishi kerak. Murabbiyning kostyumi quyidagi mezonlarga mos kelishi kerak:

- Xizmat ko'ylagi – polo, futbolka yoki mashg'ulotlar uchun mayka eng yaxshisi.
- Sport usulida shim yoki shortlar (mos uzunlikda).
- Tagligi kesilgan sportcha oyoq kiyim – mashg'ulotlar uchun eng yaxshisi.
- Agar sizning sochlaringiz uzun bo'lsa, unda ularni yuzdan uzoqroqqa maxkamlang.
- Shimlar, keng kiyimlar, galstuklar va boshqa aksessuralardan qoching.
- Yuvelir buyumlarini taqmaslikka harakat qiling, ayniqsa osilib turuvchi ziraklar, zanjirlar, soatlar, brasletlar va uzuklar. Ular osongina jihozlarga yoki gimnastlarga ilinib qolishi mumkin.

1.5. Gimnastikachilar xavfsizligini ta'minlash

Havfsizlik hamma narsadan oldin. Har qanday gimnastika murabbiyining asosiy vazifasi sportchilar uchun havfsiz sharoitni ta'minlashdan iborat. Havfsizlikni ta'minlashning bosh omili – murabbiy va instruktorlarni nazariy va amaliy tayyorgarligi. Havfsizlik borasida qayg'urish barcha dasturiy uslubiyatlar va mashg'ulotlarga tadbqiq etilishi shart.

Hech bir murabbiy o'zining sportchisi azoblanishini istamaydi. Biroq jaroxatlar sportning ajralmas qismi bo'lib qolaveradi. Demak, siz jaroxatlanish vaziyatlarida birinchi tez yordamni ko'satishga tayyor bo'lishingiz va o'zingizni asoslanmagan sud ishlaridan chegaralashingiz kerak.

Yaxshiyamki, bu kabi havflarni kamaytirish uchun murabbiylar ko'p choralarni ko'rishlari mumkin. Bu bobda biz, jaroxatlanishni oldini olish, jaroxatlanish holatlarida ko'riladigan zarur choralar, birinchi yordam ko'rsatish, murabbiyning yuridik majburiyatlarini bayon etamiz.

Harakatning xavfsiz rejasi.

Siz barcha jaroxatlanishlarni yo'qata olmaysiz, biroq gimnastikachiga jaroxatsiz mashg'ulotlarning eng yaxshi sharoitni beradigan choralarni qo'rishingiz mumkin. Quyidagi sohalarda sportchilar uchun maksimal xavfsiz muhitni yaratish uchun nima qilish mumkin, ko'rib chiqamiz:

- Mavsum oldi tibbiy ko'rik;
- Jismoniy tayyorgarlik;
- Bino va jihozlar inspeksiyasi;
- Ajralmas harflar; Atrof muhit sharoitlari.

Nazorat uchun savollar

1. Moddiy texnik ta'minlash deganda nimani tushunasiz?
2. Gimnastika kopkurash turlarini aytib bering.
3. Kiyimlar va jihozlardan foydalanish qoidalarini haqida nimalarni bilasiz?
4. Mashg'ulotlarni qiziqarli va samarali uyushtirish uchun nimalarga e'tibor berish kerak?
5. Murabbiylarning muloqot qilish mahorati qanday bo'lishi kerak?
6. Kiyimlar va jihozlardan foydalanish qoidalarini tushuntiring?
7. Gimnastikachilar xavfsizligini ta'minlashda nimalarga e'tibor berish kerak?

II-BOB. SPORT GIMNASTIKASI TAYYORGARLIK MASHG'ULOTINING ASOSLARI

REJA:

- 2.1. Gimnastika mashg'ulotlarining nazariy asoslari
- 2.2. Mashg'ulot tamoyillari
- 2.3. Tayyorgarlikning usuliy tamoyillari
- 2.4. Mashg'ulotni rejalashtirish
- 2.5. Sport mashg'ulotining vositalari va uslublari
- 2.6. Gimnastikada shug'ullantirishning umumiy asoslari

2.1. Gimnastika mashg'ulotlarining nazariy asoslari

Gimnastikachilarni tayyorlash bu o'qitish (o'rgatish), tarbiyalash hamda funksional imkoniyatlarni oshirishning yagona jarayonidir.

Tayyorgarlikning shug'ullanuvchilardagi harakat, funksional yoki aqliy faollikning ko'proq namoyon bo'lishi bilan bog'liq alohida turlari mavjud: texnik, jismoniy, ruhiy, taktik va nazariy.

Maqsadga yo'naltirib ta'sir ko'rsatish natijasida gimnastikachining tayyorgarligi muayyan darajaga ko'tariladi.

Mashg'ulot darslari, musobaqalar, mashg'ulotdan hamda musobaqadan tashqari tadbirlar, nazariy darslar va h.k. tayyorgarlik shakllari hisoblanadi. Chizmada tayyorgarlikning asosiy shakllari va turlari ko'rsatilgan. Dars turlari va tayyorgarlik shakllari orasidagi bog'liqlik raqamlar bilan belgilangan.

Har bir turiga xos xususiyatlarning batafsil tavsifi darslikning tegishli boblarida berilgan.

Tayyorgarlikning sifat nuqtai nazaridan maqsadi musobaqalarda ishtirok etish va o'z natijalarini raqiblarning yutuqlari bilan solishtirishdan iborat. Tayyorgarlikning, jumladan, musobaqalarga tayyorgarlikning asosiy shakli mashg'ulotdir.

«Mashg'ulot» tushunchasining qamrovi juda keng. Umuman olganda, bu gimnastikachilarni tayyorlashning turli bosqichlarida foydalaniladigan maxsus mashqlarni muntazam qo'llashga asoslangan ixtisoslashtirilgan jarayon sanaladi.

Mashg'ulot jarayonida gimnastikachilar dastur materiallarini (hajmiy material va tasnifiy mashqlar) o'zlashtiradilar, psixomotor sifatlarning rivojlanish darajasini oshirib, organizmning funksional holatini yaxshilaydilar. Tor ma'noda «mashg'ulot» deganda gimnastikada musobaqalarga tayyorlanish maqsadida o'zlashtirilgan mashqlarni takomillashtirishga yunaltirilgan bir dars shakli tushuniladi.

Mashg'ulotning ikki xil, ya'ni yangilikni o'rganish hamda o'zlashtirilganni takomillashtirish xususiyatlarini ta'kidlash maqsadida o'quv-mashq darsi atamasi qo'llaniladi.

Shunday qilib, mashg'ulot ham o'zoq muddatli jarayon, ham alohida dars anglashiladi. Dars atamasi aniqroq atamaga ega. Darslarning sakkiz xil turini alohida ko'rsatish maqsadga muvofiqdir.

Ularning har biri faqat o'ziga xos mashqlari va tashkil etilishi bilan ajralib turadi.

Gimnastikachi tayyorgarligining eng muhim shakli – musobaqalar. Maqsad va vazifalariga ko'ra ularni yordamchi va asosiy turlarga bo'ladilar. Yordamchi musobaqalar gimnastikachilar tayyorgarligining tekshirish va ularni asosiy musobaqalarga hozirlash maqsadida tayyorgarlikning oraliq bosqichlarida o'tkaziladi. Gimnastikachilar to'la dastur asosida emas, yo faqat majburiy, yo faqat erkin – engillashtirilgan dastur asosida ko'pkurashning bir necha turlari bo'yicha bellashishlari mumkin.

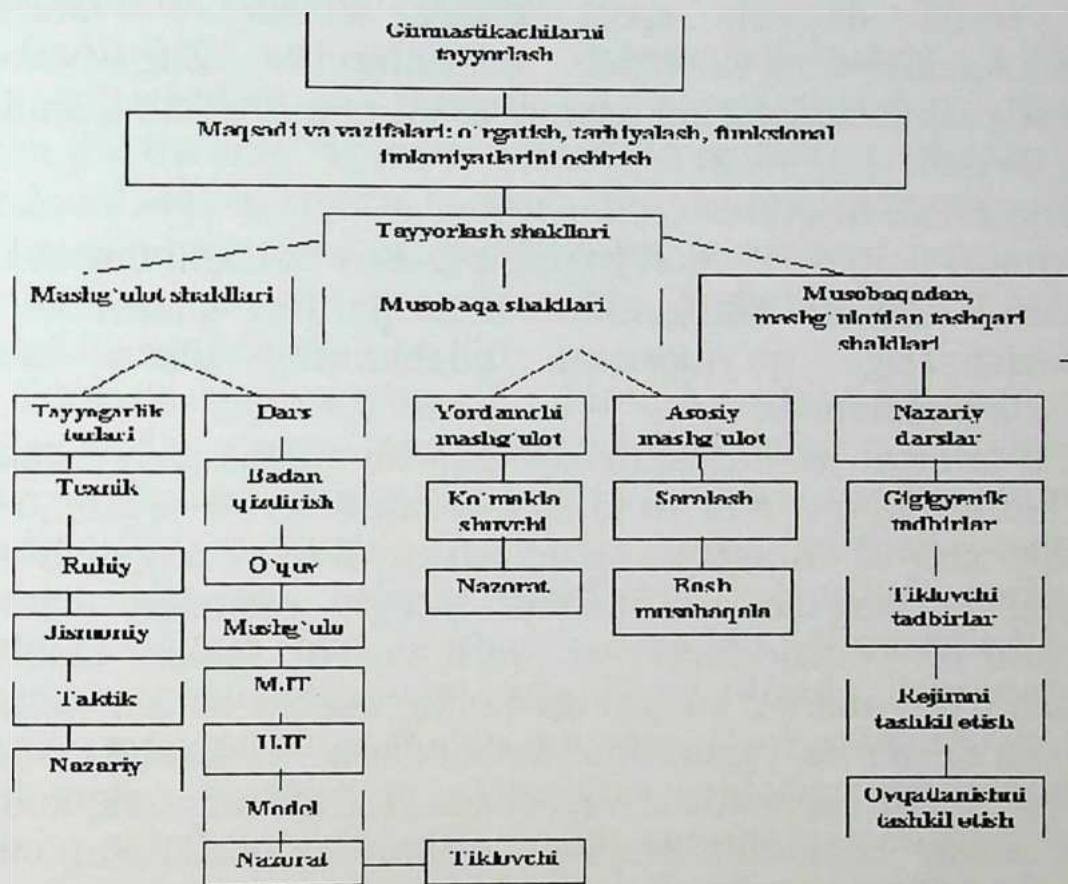
Asosiy musobaqalarni 2 turga ajratish maqsadga muvofiq:

- saralash musobaqalari;
- bosh musobaqaar.

Saralash musobaqalari jamoaning tarkibi va zahirasini aniqlashga imkon beradi. Masalan, hatto shahar, viloyat yoki KSJ Markaziy kengashi, idoralar birinchiliklari bosh musobaqa – respublika, mamlakat birinchiligiga nisbatan saralash bellashuvlari sanaladi. O'zbekiston terma jamoasi a'zolari Olimpiada o'yinlariga saralash musobaqalari deb hisoblash mumkin.

Nihoyat, gimnastikachi tayyorgarligining musobaqalardan va mashg'ulotlardan tashqari shakllari ham mavjud. Bunga gigienik va tiklovchi tadbirlarni, chiniqtirish va, shuningdek,

siyosiy-tarbiyaviy ishlar hamda nazariy darslarni (seminarlar, suhbatlar, ma'ruzalar va h.k.) kiritish mumkin.



2.1-rasm.

Gymnastikachilarni tayyorlash shakllari.

2.2. Mashg'ulot tamoyillari

Gimnastikada mashg'ulot sport faoliyati uchun umumiy bo'lgan ma'lum tamoyillar asosida quriladi. Gimnastikadagi mazkur tamoyillarning xususiyatlarini ochib berishga harakat qilamiz.

Chuqur ixtisoslashuv va yuqori natijalarga yo'naltirilganlikning birligi.

Bu tamoyilga muvofiq gimnastikachining mashg'uloti yaqin va o'zoq istiqbolni hisobga olgan holda to'zilishi zarur. Istiqbol nuqtai nazaridan har bir gimnastikachi va umuman jamoa uchun maksimum dasturni belgilab olish kerak. Maksimum, gimnastikachilarning oliy yutuqlari – nisbiy tushuncha. Tayyorgarlikning har bir bosqichiga o'z

«maksimum»i mos kelib, u o'zlashtirilayotgan mashqlarning qiyinligida, mashg'ulot yuklamalari hajmida aks etadi. Boshlovchi gimnastikachi uchun eng yuqori cho'qqi – keyingi sport toifai dasturi, sport ustasi uchun – «kelajak gimnastikachisi»ning model mashqlaridir. Eng yaxshi gimnastikachilarning erkin dasturi 10-12 ta murakkab qismdan iborat bo'ladi.

Ilgarilab borish.

Yuqori natijalar tomon yo'naltirilganlik tamoyili musobaqa qoidalarida ko'zda tutilganidek mashqlarning mazmuni va kompozitsiyasiga qo'yilayotgan talablarning tobora o'sib borishida ifodalanadi.

Bu tamoyil dasturlashtirilayotgan olimpiada sikli maqsad modelining yangi o'ta murakkab mashqlarini o'zib o'tib o'zlashtirish, shuningdek, gimnastikachilarga o'rgatish va ularning mashg'ulotlari uchun yangi vositalar hamda usuliyatlarni trenajerlarni va qurilmalarni ishlab chiqish, asoslash o'quv-mashq jarayoniga tadbiq etishni ko'zda tutadi. Unga ko'ra terma jamoasiga nomzodlarni saralashda sport natijalari bilan bir qatorda musobaqa dasturining istiqboligi, uning asosiy chet ellik raqiblar dasturidan o'zib o'ta olish darajasi hisobga olinadi.

Chuqur ixtisoslashuv.

Gimnastikaning sport turi sifatidagi xususiyatlarini yana ham qat'iyroq e'tiborga olishni ko'zda tutadi. Birinchidan, bu gimnastikachilarning yoshi va tayyorgarlik darajasi bilan bog'liq ixtisoslashgan tayyorgarligi bosqichlarini asosli ajratishda namoyon bo'lishi kerak va ikkinchidan, mashg'ulotning chuqur ixtisoslashgan vositalarini ko'proq qo'llashda ham. Bular, eng avvalo, gimnastikachining mahoratini belgilovchi mashqlar (dasturiy elementlar, kombinatsiyalar), maxsus jismoniy va funksional tayyorgarlik vositalaridir.

Chuqurlashtirilgan ixtisoslashuvni gimnastikachining alohida xususiyatlarini hisobga olishdan ayrim tasavvur etib bo'lmaydi, bu bir gimnastikachining boshqasi bilan tafovutlariga ko'ra mashg'ulot vositalarini tanlashnigina emas, ko'pkurashchi sifatidagi gimnastikachilarning yana ham chuqurroq tayyorlanishlari uchun ayrim ko'pkurash turlarini alohida o'ringa qo'yib ixtisoslashtirishlarini ham nazarda tutadi.

Gimnastikachilarga «dolzarb» turlarni belgilab berish hamda ularni hohishi va imkoniyatlarini hisobga olgan holda bu mashqlarga yana ham ixtisoslashtirish shug'ullanuvchilarni rag'batlantirib, faolligini oshiradi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi.

Gimnastikachining har tomonlama tayyorgarligini belgilovchi barcha jihatlarining yig'indisi o'qitish (o'rgatish), tarbiyalash va funksional imkoniyatlarni oshirishning yagona jarayoni bo'lib, u bunday tayyorgarlikni bir muncha tor vazifalarni hal qilishga yo'naltirilgan maxsus tayyorgarlikka nisbatan umumiy deb atashga huquq beradi.

Ixtisoslashgan tayyorgarlik, biron-bir sifatni imkon qadar rivojlantirish, o'ta murakkab elementni o'zlashtirish tayyorgarlikning umumiy darajasini ko'targandagina mumkin bo'ladi. O'z navbatida, umumiy tayyorgarlikni maxsus tayyorgarlikka xos bo'lgan vazifalarni hal qilish natijalari yig'indisi sifatida olib tekshirish mumkin. Gimnastikachilar mahorati shakllanishining turli bosqichlarida umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari muvozanatini aniqlash muhim usuliy masala hisoblanadi. «Voronka» qoidasiga ko'ra umumiy vositalarining keng qo'llanishi mahoratga erishish bosqichlarida torayadi, maxsus tayyorgarlik vositalaridan foydalanish esa aksincha, o'sib borishi kerak.

Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi tamoyili organizm tizimlari birligi, shaxs va muhit birligi to'g'risidagi tasavvurlarda o'z biologik va ijtimoiy isbotini topadi. Maxsus mashqlarning u yoki bu funktsiyalarini chegaralab rivojlantirishga ta'siri, shubhasiz umuman gimnastikachining organizmida aks etmay qolmaydi. Mazkur tamoyil bir qarashda o'zaro zid bo'lgan hodisalarni farqlash va ayni vaqtda birlikda tekshirish imkonini beradi. Masalan, umumrivojlantiruvchi mashqlar – chegaralab ta'sirko'rsatuvchi mashqlar; UJT-MJT; katta hajmli material – tasnifiy dastur; ko'pkurash - alohida turlarga ixtisoslashish; umumiy ishchanlik qobiliyati – maxsus chidamkorlik va h.k.

Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi.

Uzluksizlik tamoyili yil davomidagi va ko'p yillik mashg'ulotlarni o'tkazish zaruriyatidan kelib chiqadi. Aks holda zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish to'g'risida o'ylab

o'tirmasa ham bo'ladi. Gimnastikada bu tamoyilga rioya qilish ayniqsa muhim, chunki harakat ko'nikmalarining paydo bo'lishi doimiy mustahkamlashni, takrorlarni, harakat zahirasini yo'zaga keltirish esa muntazamlikni talab qiladi.

Uzluksiz mashg'ulotlar o'tkazishning sharti organizm funksiyalarini o'z vaqtida tiklashdan iborat. Kam muddatli, shiddatli mashg'ulotlar tiklovchi tadbirlar va dam olishni taqozo etadi. Muntazam mashg'ulotlar natijasida mashqlanganlik holati paydo bo'ladi, u organizmning muayyan yuklamalarga moslashganligini ko'rsatadi. Shu ma'noda mashg'ulotni organizmning yuklamalarga funksional moslashishi jarayoni sifatida tasavvur etish mumkin.

Yuqori natijalarga intilayotgan gimnastikachilar deyarli har kuni va hatto kuniga ikki marotabalab mashq qiladilar. Bu holda yiliga mashg'ulotlarning soni yildagi kunlar sonidan ortiq bo'ladi. Uzluksiz mashg'ulotlarni asos qilib olib, uning ustiga yangi mashqlarni o'zlashtirish hamda yuklamalar hajmini oshirish rejalarini qurish mumkin.

Mustaqil mashg'ulotlar tufayli gimnastikachining qomati shakllanadi, mushaklar bo'rtib ko'zga tashlanadigan bo'ladi. Ko'p mashq qilgan gimnastikachilar tez tiklanadilar, quvvatni tejab saralaydilar. Mashg'ulotlar orasidagi tanaffuslar ancha qisqa muddatda mashqlanganlik darajasini pasaytiradi.

Yuklamalarni asta-sekin oshirib borish va maksimal natijalarga intilish birligi.

azkur tamoyil avvalgisi bilan mantiqan bog'liq bo'lib, sport faoliyatining eng jiddiy jihatlaridan barini tavsiflaydi. O'z-o'zicha mashg'ulotlar uzluksizligi sport natijalari o'sishini ta'minlay olmaydi, odatdagi takrorlashlar takomillashuvga olib kelmaydi. Uzluksiz mashqlar davomida yuklamalar hajmini asta-sekin oshirib borish zarur: tobora murakkabroq elementlarni, birikmalar, kombinatsiyalarni o'zlashtirish, mashq faoliyatining hajmi va shiddatini orttira borish lozim.

Bu tamoyil gimnastikachilarda haqiqiy musobaqa faoliyatini talablaridan ancha yuqori darajadagi tayyorgarlik va ishchanlikning shakllanishini ta'minlovchi katta hajm hamda sur'atli mashg'ulot yuklamalari va o'zaro bog'liq ta'sirotlar usulini qo'llash hisobiga tayyorgarlikning asosiy o'lchamlari bo'yicha eng mag'bul oshiqchalikning yaratilishini ko'zda tutadi.

Mazkur tamoyilga ko'ra tayyorgarlikning strategik maqsadlaridan biri mashqlarning murakkabligi, ularni bajarish sifati va ishonchliligi, turnirga chidamlilik, texnik, taktik, jismoniy va ruhiy tayyorlikda eng maqbul oshiqchalikni yaratishdir.

Taniqli fiziolog A.A. Uxtomskiy tirik organizmning moslashuvi qonunini qisqacha shunday ifodalagan edi: «Ish organi quradi». Tobora ortib borayotgan yuklamalar funksional moslashuvning yangi, yanada yuqori darajasiga olib keladi. Organizmning tiklanish davrida faoliyatgacha mavjud bo'lgan imkoniyatlardan yuqoriroq darajada quvvat harajatlari va o'ta ko'p harajatlari o'rnini to'ldirish xususiyati «giperkompensatsiya», «ortig'i bilan tiklanish» deb nomlanadi.

Yuklamalarni maksimal darajagacha ko'tarish tamoyili xuddi shu biologik qonuniyat asosiga qurilgan. Gimnastikada eng yuqori yuklamalar to'g'risidagi tushuncha nisbiy ma'noga ega. Sport ustasi bo'lgan gimnastikachilarning oddiy mashg'ulotlaridagi faoliyat ko'rsatkichlari toifali gimnastikachilar uchun eng yuqori va hatto imkon chegarasidagi hisoblanadi. Yuklamalarning tadrijiy ravishda orttirib borilishi tadrijiylik tamoyilining amalga oshishi sifatida gimnastikachilarning ko'p yillik tayyorgarligiga xos xususiyatdir. Lekin, mashg'ulotlarning, ayniqsa, yuqori malakali gimnastikachilar mashg'ulotlarining yana bir o'ziga xos jihati ulardagi imkoniyatlarning eng baland darajasiga yaqin bo'lgan yuqori yuklamalarni vaqt-vaqti bilan qo'llab turish hisoblanadi. Bunday «zarbdor» mashg'ulotlar hozirgi zamon gimnastikasi uchun tipik hodisa, ammo ularni epizodik tarzda, mashg'ulotning «zarbdor» mikrotsikli yoxud mikrotsiklning boshqa darslari qatoridagi «zarbdor» mashg'ulot ko'rinishida qo'llagan ma'qul. Shuni qayd etish kerakki, eng yuqori yuklamalarga yuqori gimnastikachi uchun eng maqbul qiymatli yuklamalar doirasida mashqlanganlik darajasini muntazam oshirib borish tufayli erishish mumkin. Tadrijiylik va eng yuqori yuklamalarga yo'naltirilganlik birligi shuning o'zidir.

Ko'rgazmalilik maqsadida tayyorgarligi turlicha bo'lgan gimnastikachi yigit va qizlar uchun rejalashtirilgan ko'rsatkichlarni keltiramiz. Ko'rinib turibdiki, «zarbdor» yuklama kombinatsiya miqdoriga ko'ra asosiy mashg'ulot

Mazkur tamoyilga ko'ra tayyorgarlikning strategik maqsadlaridan biri mashqlarning murakkabligi, ularni bajarish sifati va ishonchliligi, turnirga chidamlilik, texnik, taktik, jismoniy va ruhiy tayyorlikda eng maqbul oshiqchalikni yaratishdir.

Taniqli fiziolog A.A. Uxtomskiy tirik organizmning moslashuvi qonunini qisqacha shunday ifodalagan edi: «Ish organi quradi». Tobora ortib borayotgan yuklamalar funksional moslashuvning yangi, yanada yuqori darajasiga olib keladi. Organizmning tiklanish davrida faoliyatgacha mavjud bo'lgan imkoniyatlardan yuqoriroq darajada quvvat harajatlari va o'ta ko'p harajatlari o'rnini to'ldirish xususiyati «giperkompensatsiya», «ortig'i bilan tiklanish» deb nomlanadi.

Yuklamalarni maksimal darajagacha ko'tarish tamoyili xuddi shu biologik qonuniyat asosiga qurilgan. Gimnastikada eng yuqori yuklamalar to'g'risidagi tushuncha nisbiy ma'noga ega. Sport ustasi bo'lgan gimnastikachilarning oddiy mashg'ulotlaridagi faoliyat ko'rsatkichlari toifali gimnastikachilar uchun eng yuqori va hatto imkon chegarasidagi hisoblanadi. Yuklamalarning tadrijiy ravishda orttirib borilishi tadrijiylik tamoyilining amalga oshishi sifatida gimnastikachilarning ko'p yillik tayyorgarligiga xos xususiyatdir. Lekin, mashg'ulotlarning, ayniqsa, yuqori malakali gimnastikachilar mashg'ulotlarining yana bir o'ziga xos jihati ulardagi imkoniyatlarning eng baland darajasiga yaqin bo'lgan yuqori yuklamalarni vaqt-vaqti bilan qo'llab turish hisoblanadi. Bunday «zarbdor» mashg'ulotlar hozirgi zamon gimnastikasi uchun tipik hodisa, ammo ularni epizodik tarzda, mashg'ulotning «zarbdor» mikrotsikli yoxud mikrotsiklning boshqa darslari qatoridagi «zarbdor» mashg'ulot ko'rinishida qo'llagan ma'qul. Shuni qayd etish kerakki, eng yuqori yuklamalarga yuqori gimnastikachi uchun eng maqbul qiymatli yuklamalar doirasida mashqlanganlik darajasini muntazam oshirib borish tufayli erishish mumkin. Tadrijiylik va eng yuqori yuklamalarga yo'naltirilganlik birligi shuning o'zidir.

Ko'rgazmalilik maqsadida tayyorgarligi turlicha bo'lgan gimnastikachi yigit va qizlar uchun rejalashtirilgan ko'rsatkichlarni keltiramiz. Ko'rinib turibdiki, «zarbdor» yuklama kombinatsiya miqdoriga ko'ra asosiy mashg'ulot

faoliyati ko'rsatkichlaridan 1,5-2 barobar yuqoriroq. Sport ustalari va nomzodlarda element va kombinatsiyalar miqdoridagi uncha katta bo'lmagan sport ustalari dasturining mazmuni murakkabligiga ko'ra jiddiy farq qilishini ko'rsatadi (1-jadval).

2.1-jadval

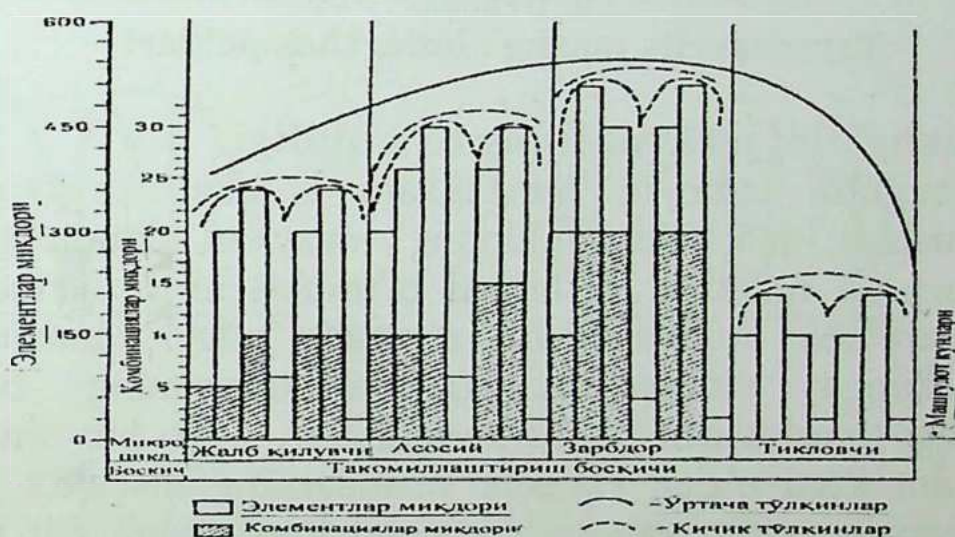
**Mashg'ulot mikrotsiklarining alohida kunlari
gimnastikachilar yuklamalarining taxminiy hajmi**

Mashg'ulot davri	Mashg'ulot xususiyati	Erkaklar				Ayollar			
		Sport ustalari		Sport ustaligiga nomzodlar		Sport ustalari		Sport ustalariga nomzodlar	
		Elem. miq.	Komb. miq.	Elem. miq.	Komb. miq.	Elem. miq.	Komb. miq.	Elem. miq.	Komb. miq.
Tayyorlov	Asosiy mashg'ulot	200-400	0-5	150-300	0-5	300-700	0-10	250-600	0-10
	«Zarbdor» mashg'ulot	500	10-15	400-500	50-10	750-800	10-20	400-700	10-16
Musobaqa	Asosiy mashg'ulot	300-450	10-15	250-400	5-10	400-600	10-20	300-500	12-16
	«Zarbdor» mashg'ulot	450	20-22	350-400	15-20	550-700	24-30	450-600	18-24

* Tayanib sakrashlar soni kombi

Mashg'ulot yuklamalari o'zgarishining (o'sishining) to'liqsimon shakli.

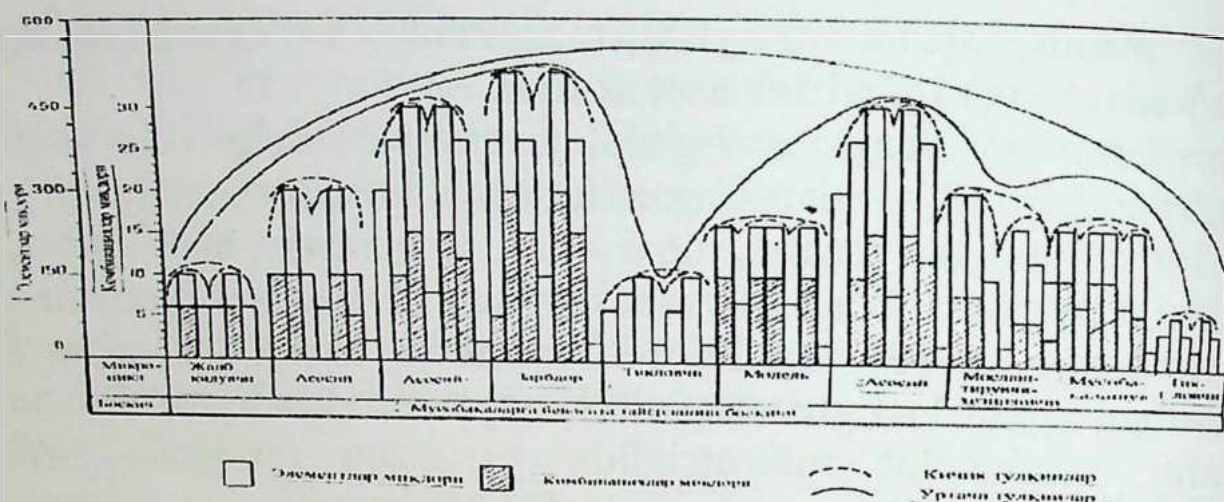
Gimnastikadagi mashg'ulot jarayoni bo'yicha ko'p sonli tadqiqotlar yuklamalar o'zgarishidagi umumiy qonuniyatni - to'liqsimonlikni yuzaga chiqardi. F.I. Grimolskiy, M.A. Upren, E.A. Zemskov, U.R. Niyozbekov va boshqalar tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ushbu qonuniyatni hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonini qurish (bir darsda ham, mashg'ulot mikrotsiklida va o'zoq muddatli vaqt kesmalarida ham) – eng maqbul yo'l hisoblanadi.



2.2-rasm.

Mashg'ulot yuklamalari o'zgarishining (o'sishining) to'liqsimon shakli.

Ehtimol, mashg'ulot yuklamalarini ularning hajm hamda shiddat jihatidan to'liqsimon o'zgarishlariga ko'ra qo'llash, toliqish va tiklanish jarayonlarining o'zaro aloqasi bilan, fiziologik jarayonlarning ritmi bilan bog'liq. Bir necha mashg'ulot kunlari (mashg'ulot mikrotsikli) yuklamalarini qamrab olib, tavsiflaydigan kichik to'liqlarni, bir necha mikrotsiklar yuklamasini birlashtirib masalan, tayyorgarlik davrida va musobaqa davrida mashg'ulot bosqichini (mezotsikl) tavsiflaydigan o'rta to'liqlarni, va nihoyat, o'zoq muddatli vaqt kesmasida (yarim yillik hamda yillik makrotsikllarda) yuklama o'zgarishlarining (o'sishining) umumiy yo'nalishini ifodalovchi katta to'liqlarni bir-biridan farqlash qabul qilingan.

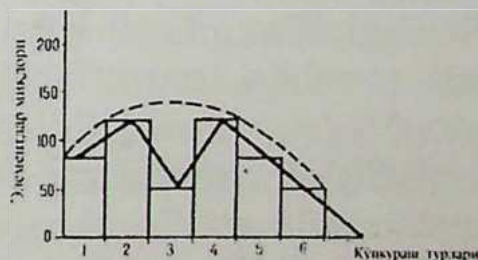
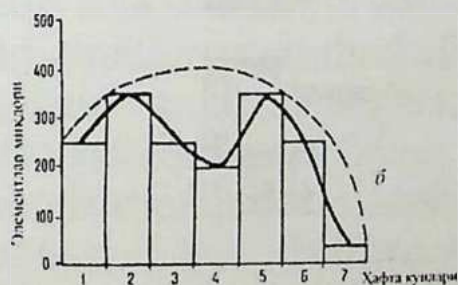
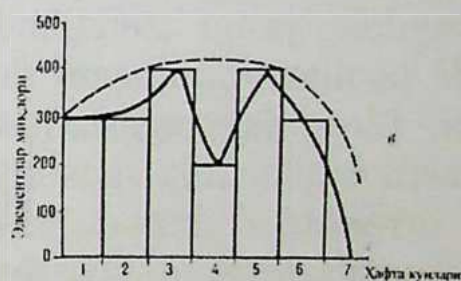
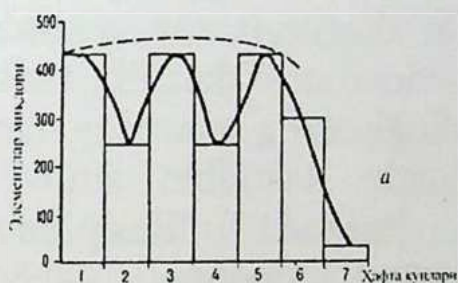


2.3-rasm.
Tayyorgarlik mashg'ulotlari bosqichlari

Mashg'ulot jarayonining to'siqliligi.

To'siqlilik tamoyili mustahkam harakat ko'nikmalari shakllanishini, mashqlanganlikning muayyan darajasiga va sport formasi holatiga erishishni ta'minlovchi vaziyatlarning ko'p marotaba takrorlanishi zarurati tufayli mavjuddir. Kundan-kunga gimnastikachilar ko'pkurashning barcha turlaridagi mashqlarni takrorlayveradilar. Har bir shunday mashg'ulot kuni o'ziga yarasha vazifalarning nisbatan yopiq xalqasidan iborat bo'lgan kichkina sikl hisoblanadi. Bir necha kun (ko'pincha kalendar haftasi doirasidagi) mashg'ulot mikrotsiklini tashkil etadi. Yirikroq to'siqlar kattaroq vaqt oraliqlarini – bir necha haftadan yarim yil yoki bir yilgacha muddatni o'z ichiga oladi. Lekin, agar gimnastikachilarning ko'p yillik mashg'ulotlarini nazarda tutsak, ular ham xuddi shunday takrorlanadilar. Ammo mashg'ulot sikllarining turli bosqichlari, davrlari, makrotsikllarining yopiq xalqasi sikllardan har birining to'la yopiqligi, bir-biridan ayriligini nazarda tutmaydi. Butun jarayon to'zilishining tavsifi uchun spiral bo'yicha rivojlanish modeli ko'proq mos keladi. Bu spiralning har bir o'ramida yo spiral bo'ylab yuqoriga – tayyorgarlikning yanada yuqori darajasiga erishishi uchun, yoki pastga (mazkur ko'rsatkichlarni tushirish hohishi mavjud bo'lsa) yo'naltirilgan mashg'ulot jarayoni o'sishi aks etadi. Gimnastikada mashg'ulot umumiy tamoyillari to'grisidagi aytilgan barcha fikrlarga xulosa yasab, birinchi navbatda, ushbu tamoyillar birligini ta'kidlash zarur. Bu birlik shaklan xilma-xil, mohiyatan ko'p omilli sport

faoliyatining tub ma'nosidan kelib chiqadi. O'qitish (o'rgatish), tarbiyalash hamda funksional imkoniyatlarni kengaytirish jarayoni birligi didaktik tamoyillar (onglilik va faollik, ko'rgazmalilik, tushunarlilik va individuallashtirish, tizimlilik, talablarni tobora orttirib borish) va mashg'ulot tamoyillari birligi sifatida qaralishi kerak vanihoyat, ularning umumiyiligi ham. Mazkur tamoyillarga ko'ra bir dars ham, ko'p yillik mashg'ulotlar jarayoni ham tashkil etilishi mumkin. Tayyorgarlikning barcha bosqichlarida: boshlovchilar bilan ishlashda ham, yuqori malakali gimnastikachilar bilan ishlashda ham shu tamoyillarga rioya qilish lozim.



2.3. Tayyorgarlikning usuliy tamoyillari

-professionallik. Bu tamoyil tayyorgarlikning yillik makrotsiklida yuqori malakali gimnastikachining musobaqa faoliyatiga doimo tayyor bo'lishiga erishishni ko'zda tutadi. U yillik siklda gimnastikachiga o'z musobaqa dasturini har qanday vaqtda talab etilishiga qarab bajarish uchun imkon beradigan tayyorlik darajasiga va sport formasiga ega bo'lishni nazarda tutadi.

-modellashtirish. Mazkur tamoyilga ko'ra oldindagi musobaqa faoliyatining asosiy o'lchamlari tayyorgarlik jarayonida ko'proq pedagogik vositalar yordamida qayta-qayta modellashtiriladi. Bunday modellashtirishning ahamiyati,

ayniqsa, musobaqalar oldi tayyorgarligi bosqichida ortib ketadi, bunda maxsus modellashirilgan haftalik mikrotsiklar qo'llaniladi;

-individuallashtirish. Bu tamoyilga ko'ra shaxsiy musobaqa va mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqishda, maxsus tayyorgarlikning vosita va usullarini tanlashda, musobaqalar oldi bosqichlarini rejalashtirish hamda tashkil etishda gimnastikachilarning alohida hususiyatlari e'tiborga olinadi;

-ilmiy-usuliy asoslanganlik. Mazkur tamoyilga muvofiq milliy terma jamoaning tayyorgarlik jarayonida maxsus milliy terma jamoaning tayyorgarlik jarayonida maxsus tayyorgarlikva o'rgatishning yangi samarali vosita va usullari, shuningdek, yangi trenajerlar, qurilmalar, nazorat vositalari hamda usullari muntazam ravishda sinovdan o'tkazilib, tadbiiq etiladi. Biroq tayyorgarlikning texnologiyasida ularning faqat gimnastikachilarning boshqa toifalarida dastlabki sinovdan o'tib, zarur hamda etarli darajada ilmiy-usuliy asoslanganlarigina mustahkamlanadi;

-ko'pkurashli tayyorgarlik va ixtisoslashuvning uyg'unligi. Bu tamoyil ko'pkurashida ham, snaryadlarda ham medallar uchun muvaffaqiyatli kurash olib bora oladigan universal gimnastikachilarning ko'pkurashli asosidagi tayyorgarligini ko'zda tutadi. Bunda dolzarb turlardagi kompozitsiyalar va murakkablikka talab etiladi;

-dinamiklik. Mazkur tamoyil terma jamoaning tayyorgarlik dasturini va alohida dasturlarni muayyan sharoitdan kelib chiqib joriy taktik taxrir qilishni nazarda tutadi;

-boshqariluvchanlik. Ushbu tamoyil tayyorgarlikning har bir olimpiada sikli boshlanishiga majmuaviy maqsadli dasturlarning ishlab chiqilishini hamda milliy gimnastika tizimining maqsadli bashorat modellarini o'zlashtirilishini tartibga soladigan va mamlakatda gimnastikaning umumiy istiqbolli rivojlanishini yo'nalishlarini shakllantiradigan xujjatlarni tadbiiq etilishini ko'zda tutadi (yillik taqvimlar va musobaqa qoidalari, BO'SM va IBO'SMlar uchun dasturlar, usuliy xatlar va axborot materiallari).

-markazlashtirish. Mazkur tamoyil milliy terma jamoaning tayyorgarlik texnologiyasida eng muhimlaridan biri

sanaladi. U milliy terma jamoaning asosiy va yoshlar tarkibining ixtisoslashish tayyorgarlik bazalarida ko'proq markazlashtirilgan holdagi tayyorgarligini nazarda tutadi.

-o'z-o'zini ta'minlash. Ushbu tamoyilga muvofiq terma jamoa zahirasi tayyorgarligi, trenerlarning tayyorgarligi va malakasini oshirilishi, mamlakatda ishlab chiqadigan gimnastika anjomlari hamda jihozlarining takomillashtirilishi nazarda tutiladi.

-sog'lom ma'naviy iqlim. Bu tamoyilga ko'ra milliy terma jamoaning markazlashgan jarayonida do'stona munosabatlar, jamoatchilik va o'zaro yordamga tayyorgarlik muhiti yaratiladi hamda qo'llab quvvatlanadi. Ziddiyatlar ma'muriyat tomonidan bartaraf etiladi.

2.4.Mashg'ulotni rejalashtirish

Rejalashtirishning mohiyati ko'p sonli vazifalarni vaqt bo'yicha oqilona taqsimlashdash iboratdir. Zamonaviy gimnastikada sport o'sishi sur'atlari tayyorgarlik jarayonining ilmiy-usuliy ta'minlanganlik darajasi, o'rganish predmeti hisoblangan dasturning murakkabligi, musobaqalar taqvimiga bog'liq. Vaqt omili sport formasi, mashqlanganlik holatiga erishish muddatlarini belgilash asoslarini ham tashkil etadi. Shubhasiz har bir sportchining o'sish sur'atlari uning qobiliyatlari va iste'dodi bilan belgilanadi.

Mashg'ulotni davrlashtirish.

Gimnastika bo'yicha mashg'ulotlar jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

- yangi elementlar, birikmalar, umuman, kombinatsiyalar o'zlashtiriladi;

- jismoniy tayyorgarlik darajasi UJT va MJT vositalari yordamida oshiriladi;

- mashg'ulot va musobaqa faoliyati sharoitlariga xos qiyinchiliklarni engish bilan bog'liq holda ruhiy tayyorgarlik darajasi ortadi;

- gimnastikachining ijro mahorati takomillashadi, darajasi oshadi;

- mashqlar texnikasi barqarorlashadi, ularni bajarish ishonchliligi ortadi;

ayniqsa, musobaqalar oldi tayyorgarligi bosqichida ortib ketadi, bunda maxsus modellashirilgan haftalik mikrotsiklar qo'llaniladi;

-individuallashtirish. Bu tamoyilga ko'ra shaxsiy musobaqa va mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqishda, maxsus tayyorgarlikning vosita va usullarini tanlashda, musobaqalar oldi bosqichlarini rejalashtirish hamda tashkil etishda gimnastikachilarning alohida hususiyatlari e'tiborga olinadi;

-ilmiy-usuliy asoslanganlik. Mazkur tamoyilga muvofiq milliy terma jamoaning tayyorgarlik jarayonida maxsus milliy terma jamoaning tayyorgarlik jarayonida maxsus tayyorgarlikva o'rgatishning yangi samarali vosita va usullari, shuningdek, yangi trenajerlar, qurilmalar, nazorat vositalari hamda usullari muntazam ravishda sinovdan o'tkazilib, tadbiq etiladi. Biroq tayyorgarlikning texnologiyasida ularning faqat gimnastikachilarning boshqa toifalarida dastlabki sinovdan o'tib, zarur hamda etarli darajada ilmiy-usuliy asoslanganlarigina mustahkamlanadi;

-ko'pkurashli tayyorgarlik va ixtisoslashuvning uyg'unligi. Bu tamoyil ko'pkurashida ham, snaryadlarda ham medallar uchun muvaffaqiyatli kurash olib bora oladigan universal gimnastikachilarning ko'pkurashli asosidagi tayyorgarligini ko'zda tutadi. Bunda dolzarb turlardagi kompozitsiyalar va murakkablikka talab etiladi;

-dinamiklik. Mazkur tamoyil terma jamoaning tayyorgarlik dasturini va alohida dasturlarni muayyan sharoitdan kelib chiqib joriy taktik taxrir qilishni nazarda tutadi;

-boshqariluvchanlik. Ushbu tamoyil tayyorgarlikning har bir olimpiada sikli boshlanishiga majmuaviy maqsadli dasturlarning ishlab chiqilishini hamda milliy gimnastika tizimining maqsadli bashorat modellarini o'zlashtirilishini tartibga soladigan va mamlakatda gimnastikaning umumiy istiqbolli rivojlanishini yo'nalishlarini shakllantiradigan xujjatlarni tadbiq etilishini ko'zda tutadi (yillik taqvimlar va musobaqa qoidalari, BO'SM va IBO'SMlar uchun dasturlar, usuliy xatlar va axborot materiallari).

-markazlashtirish. Mazkur tamoyil milliy terma jamoaning tayyorgarlik texnologiyasida eng muhimlaridan biri

sanaladi. U milliy terma jamoaning asosiy va yoshlar tarkibining ixtisoslashish tayyorgarlik bazalarida ko'proq markazlashtirilgan holdagi tayyorgarligini nazarda tutadi.

-o'z-o'zini ta'minlash. Ushbu tamoyilga muvofiq terma jamoa zahirasi tayyorgarligi, trenerlarning tayyorgarligi va malakasini oshirilishi, mamlakatda ishlab chiqadigan gimnastika anjomlari hamda jihozlarining takomillashtirilishi nazarda tutiladi.

-sog'lom ma'naviy iqlim. Bu tamoyilga ko'ra milliy terma jamoaning markazlashgan jarayonida do'stona munosabatlar, jamoatchilik va o'zaro yordamga tayyorgarlik muhiti yaratiladi hamda qo'llab quvvatlanadi. Ziddiyatlar ma'muriyat tomonidan bartaraf etiladi.

2.4.Mashg'ulotni rejalashtirish

Rejalashtirishning mohiyati ko'p sonli vazifalarni vaqt bo'yicha oqilona taqsimlashdash iboratdir. Zamonaviy gimnastikada sport o'sishi sur'atlari tayyorgarlik jarayonining ilmiy-usuliy ta'minlanganlik darajasi, o'rganish predmeti hisoblangan dasturning murakkabligi, musobaqalar taqvimiga bog'liq. Vaqt omili sport formasi, mashqlanganlik holatiga erishish muddatlarini belgilash asoslarini ham tashkil etadi. Shubhasiz har bir sportchining o'sish sur'atlari uning qobiliyatlari va iste'dodi bilan belgilanadi.

Mashg'ulotni davrlashtirish.

Gimnastika bo'yicha mashg'ulotlar jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

-yangi elementlar, birikmalar, umuman, kombinatsiyalar o'zlashtiriladi;

- jismoniy tayyorgarlik darajasi UJT va MJT vositalari yordamida oshiriladi;

- mashg'ulot va musobaqa faoliyati sharoitlariga xos qiyinchiliklarni engish bilan bog'liq holda ruhiy tayyorgarlik darajasi ortadi;

- gimnastikachining ijro mahorati takomillashadi, darajasi oshadi;

- mashqlar texnikasi barqarorlashadi, ularni bajarish ishonchliligi ortadi;

ayniqsa, musobaqalar oldi tayyorgarligi bosqichida ortib ketadi, bunda maxsus modellashtirilgan haftalik mikrotsiklar qo'llaniladi;

-individuallashtirish. Bu tamoyilga ko'ra shaxsiy musobaqa va mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqishda, maxsus tayyorgarlikning vosita va usullarini tanlashda, musobaqalar oldi bosqichlarini rejalashtirish hamda tashkil etishda gimnastikachilarning alohida xususiyatlari e'tiborga olinadi;

-ilmiy-usuliy asoslanganlik. Mazkur tamoyilga muvofiq milliy terma jamoaning tayyorgarlik jarayonida maxsus milliy terma jamoaning tayyorgarlik jarayonida maxsus tayyorgarlikva o'rgatishning yangi samarali vosita va usullari, shuningdek, yangi trenajerlar, qurilmalar, nazorat vositalari hamda usullari muntazam ravishda sinovdan o'tkazilib, tadbiq etiladi. Biroq tayyorgarlikning texnologiyasida ularning faqat gimnastikachilarning boshqa toifalarida dastlabki sinovdan o'tib, zarur hamda etarli darajada ilmiy-usuliy asoslanganlarigina mustahkamlanadi;

-ko'pkurashli tayyorgarlik va ixtisoslashuvning uyg'unligi. Bu tamoyil ko'pkurashida ham, snaryadlarda ham medallar uchun muvaffaqiyatli kurash olib bora oladigan universal gimnastikachilarning ko'pkurashli asosidagi tayyorgarligini ko'zda tutadi. Bunda dolzarb turlardagi kompozitsiyalar va murakkablikka talab etiladi;

-dinamiklik. Mazkur tamoyil terma jamoaning tayyorgarlik dasturini va alohida dasturlarni muayyan sharoitdan kelib chiqib joriy taktik taxrir qilishni nazarda tutadi;

-boshqariluvchanlik. Ushbu tamoyil tayyorgarlikning har bir olimpiada sikli boshlanishiga majmuaviy maqsadli dasturlarning ishlab chiqilishini hamda milliy gimnastika tizimining maqsadli bashorat modellarini o'zlashtirilishini tartibga soladigan va mamlakatda gimnastikaning umumiy istiqbolli rivojlanishini yo'nalishlarini shakllantiradigan xujjatlarni tadbiq etilishini ko'zda tutadi (yillik taqvimlar va musobaqa qoidalari, BO'SM va IBO'SMlar uchun dasturlar, usuliy xatlar va axborot materiallari).

-markazlashtirish. Mazkur tamoyil milliy terma jamoaning tayyorgarlik texnologiyasida eng muhimlaridan biri

sanaladi. U milliy terma jamoaning asosiy va yoshlar tarkibining ixtisoslashish tayyorgarlik bazalarida ko'proq markazlashtirilgan holdagi tayyorgarligini nazarda tutadi.

-o'z-o'zini ta'minlash. Ushbu tamoyilga muvofiq terma jamoa zahirasi tayyorgarligi, trenerlarning tayyorgarligi va malakasini oshirilishi, mamlakatda ishlab chiqadigan gimnastika anjomlari hamda jihozlarining takomillashtirilishi nazarda tutiladi.

-sog'lom ma'naviy iqlim. Bu tamoyilga ko'ra milliy terma jamoaning markazlashgan jarayonida do'stona munosabatlar, jamoatchilik va o'zaro yordamga tayyorgarlik muhiti yaratiladi hamda qo'llab quvvatlanadi. Ziddiyatlar ma'muriyat tomonidan bartaraf etiladi.

2.4.Mashg'ulotni rejalashtirish

Rejalashtirishning mohiyati ko'p sonli vazifalarni vaqt bo'yicha oqilona taqsimlashdash iboratdir. Zamonaviy gimnastikada sport o'sishi sur'atlari tayyorgarlik jarayonining ilmiy-usuliy ta'minlanganlik darajasi, o'rganish predmeti hisoblangan dasturning murakkabligi, musobaqalar taqvimiga bog'liq. Vaqt omili sport formasi, mashqlanganlik holatiga erishish muddatlarini belgilash asoslarini ham tashkil etadi. Shubhasiz har bir sportchining o'sish sur'atlari uning qobiliyatlari va iste'dodi bilan belgilanadi.

Mashg'ulotni davrlashtirish.

Gimnastika bo'yicha mashg'ulotlar jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

- yangi elementlar, birikmalar, umuman, kombinatsiyalar o'zlashtiriladi;

- jismoniy tayyorgarlik darajasi UJT va MJT vositalari yordamida oshiriladi;

- mashg'ulot va musobaqa faoliyati sharoitlariga xos qiyinchiliklarni engish bilan bog'liq holda ruhiy tayyorgarlik darajasi ortadi;

- gimnastikachining ijro mahorati takomillashadi, darajasi oshadi;

- mashqlar texnikasi barqarorlashadi, ularni bajarish ishonchliligi ortadi;

- musobaqalarga bevosita tayyorgarlik va ularda ishtirok etish tashkil qilinadi;

- tiklovchi tadbirlar va yuklamalarning yangi darajasiga o'tish vositalari qo'llaniladi.

Har bir vazifa turli muddatlarda hal etilishi mumkin. Bitta vazifaning o'zi umumiy va birmuncha xususiy jihatlarga ega bo'la oladi. Masalan, yaqin mashg'ulotda o'zlashtirish uchun muayyan elementlar haqida gapirish, keyingi toifadagi yangi dasturning o'zlashtirilishini rejalashtirish ham mumkin.

Vazifalarning miqyosi, ularning xilma-xil xususiyatlariga qarab mashg'ulot jarayonini muddati turlicha bo'lgan vaqt kesmalariga: bir mashg'ulot darsidan boshlab, 4 yil davom etadigan olimpiya sikligacha ajratish mumkin. To'rt yillikning har bir yillik sikli o'z yo'nalishiga ega bo'ladi. Birinchi - «olimpiadadan keyingi» sikl majburiy dasturning almashtirilishi, yangi «kelajak modellari»ning ishlab chiqilishi kabi xususiyatlarga ega. Ikkinchi sikl - erkin dasturning yangilanishi, olimpiadaga tayyorgarlik rejalarining tahrir qilinishi yilidir; uchinchi sikl - model - nazorat sikli. Yakunlovchi sikl rejasining texnik-taktik variantlari tekshiriladi. To'rtinchi sikl - «olimpiada yili», olimpiada o'yinlariga bevosita tayyorgarlik va ularda ishtirok etish. Olimpiada to'rt yilligi xususiyatlarini e'tiborga olish faqatgina mamlakat terma jamoasi a'zolariga taalluqli emas. Olimpiya sikllarining yo'nalishi hatto kichik toifali gimnastikachilarning tayyorgarligi mazmunida ham o'z aksini topadi. Har bir yangi katta Olimpiya sikli bilan, odatda, kichik toifalarda majburiy dastur almashadi; musobaqa qoidalari, tasniflar, sport maktablari dasturlari va hokazolarga o'zgarishlar kiritiladi.

Yillik mashg'ulotlar sikli ikkita yarim yillik sikldan iborat bo'lib, ularning har biri tayyorgarlikning tayyorlov, musobaqa va o'tishdavrlarini ko'zda tutadi. Gimnastikachilar, ayniqsa, kichik toifali sportchilarning mashg'ulotlarida, keyingi toifaning yangi dasturini o'zlashtirib olish uchun o'zoq vaqt zarur bo'lsa, tayyorlov davri 6-8 oygacha o'zaytirilishi, shunda butun sikl bir yil davom etishi mumkin. Lekin ko'pincha yarim yillik sikllar rejalashtiriladi. Ularning har biri sport taqvimiga shunday muvofiqlashtiriladiki, natijada har sikldagi tayyorgarlik yirik musobaqalarda ishtirok etish bilan yakunlanadi.

Mamlakat miqyosida bu O'zbekiston kubogi va O'zbekiston chempionati (bir holatda hududiy belgiga, ikkinchisida – idoraviy belgiga ko'ra). Xuddi shu tamoyil asosida quyi tashkilotlarning taqvimini ham to'ziladi.

Tayyorlov davri mashg'ulotlariga xos vazifalar yangi mashqlarni o'zlashtirish, dasturni yangilash, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini ko'tarishdan iborat.

Musobaqa davrida musobaqalarga bevosita tayyorgarlik ko'rishga yo'naltirilgan vazifalar: kombinatsiyalarni butun holda takomillashtirish, musobaqa sharoitlarini modellovchi sharoitlarda o'z chiqishlarining taktik variantlariga ishlov berish va boshqalar hal etiladi. Musobaqalarda ishtirok etish ham shu davr tarkibiga kiradi.

O'tish davri sport takomillashuvining yangi pog'onasiga o'tish uchun organizmning faol tiklanishini ko'zda tutadi. Shu maqsadda UJT vositalari, tabiiy omillar va profilaktik tadbirlar qo'llaniladi.

Mashg'ulotning har bir davri o'z mazmuniga ko'ra bir turli emas. Mashg'ulotning mazkur davridagi xilma-xil vazifalar ko'pincha bir vaqtda emas, balki navbati bilan asta-sekin amalga oshiriladi, bu esa unda bir necha bosqichning (mezotsikllarning) mavjud bo'lishini taqozo etadi. Bosqichlar miqdori va ularning yo'nalishini aniqlashda pedagogik vazifalar eng muhim ahamiyatga ega.

O'quv mashg'ulot guruhi sababli tayyorlov bosqichi uchun o'quv yo'nalishidagi bosqichlar: yangi dasturni o'zlashtirish bosqichi, erkin dasturni yangilash bosqichi, dasturni takomillashtirish bosqichi xos bo'lib qoladi. Musobaqa davrida dasturni barqarorlashtirish bosqichi, musobaqalaroldi tayyorgarligi bosqichi («bevosita», «yakunlovi») ajratiladi. Nihoyat, musobaqalarda ishtirok etish bilan bog'liq bo'lgan amalga oshirish bosqichi.

Masalan, yarim yil davom etadigan tayyorlov davrida har biri 2-3 oylik ikki-uch bosqich bo'lishi mumkin. Yarim yillik siklda tayyorlov davri bor-yo'g'i 2-3 oy bo'ladi. Muvofiq ravishda bosqichlarning miqdori ham, davomiyligi ham qisqaradi (har biri 1-1,5 oygacha). Tayyorlov davri va uning alohida bosqichlari nazorat hamda hozirlovchi musobaqalar

bilan yakunlanishi ham mumkin. Asosiy musobaqalar esa musobaqa davrini yakunlaydi.

Mashg'ulot siklini tashkil etishning keng tarqagan variantlaridan biri uni bitta musobaqa bilan emas, bir-biridan 1 haftadan 1-1,5 oygacha oraliq muddat bilan o'tkaziladigan musobaqalar seriyasi bilan yakunlashdir. Tabiiyki, musobaqalar orasidagi vaqt mobaynida mashg'ulotning tayyorlov davri uchun xos ishlarni avj oldirishdan ma'no yo'q. Bunday hollarda «ikkilantirilgan» yoki «uchlantirilgan» musobaqa davri tashkil etiladi, aniqrog'i uning bevosita hamda yakunlovchi musobaqalaroldi tayyorgarlik bosqichlari (mezotsikllari) takrorlanadi.

O'tish davri vaqt nuqtai nazaridan uncha o'zoq davom etmasa-da, lekin unda ham musobaqa davrining jiddiy yuklamalaridan keyin faol tiklanish bosqichini hamda umumjismoniy, funksional tayyorgarlik yo'nalishlari yaqqol ko'zga tashlanadigan «jalb etuvchi» va «ko'maklashuvchi» mashg'ulotlar bosqichini ajratish mumkin.

Mikrotsikl – mashg'ulot bosqichining tarkibiy birligi. Haftalik mikrotsiklar eng keng tarqalgan, lekin ular bir haftadan kamroq ham, ko'proq ham bo'lishi mumkin. Mikrotsiklning vaqt doirasi mazkur tayyorgarlik bosqichi uchun xos bo'lgan vazifalar majmuasini hal etishga yo'naltirilgan mashg'ulot faoliyatining bir marta bajarilishi bilan aniqlanadi.

Boshqacha qilib aytganda, majburiy va erkin dastur asosidagi ko'pkurashning barcha turlari ustida ishlaganda, jismoniy tayyorgarlik, hareografiya, batut, akrobatika va mashg'ulotning boshqa vositalari, shuningdek, gimnastikachining tiklanishi etti kun davom etadi. Agar xuddi shu ish uch mashg'ulot kunida bajarilsa, unda ikkilantirilgan haftalik mikrotsikl ustida so'z yuritish mumkin. Haftalik mikrotsikl ancha maqsadga muvofiq, chunki u hajm va muddatiga ko'ra kichik, o'rta hamda katta yuklamalarni «engillashtiruvchi» kunlar bilan oqilona uyg'unlashtirish, ularning o'zgarishlarini (o'sishlarini) mashg'ulotning umumiy qonuniyatlari va tamoyillariga hamda jamiyat hayotining umumiy tarziga bo'ysundirish imkonini beradi. Agar gimnastikachining tayyorgarlik darajasini tavsiflovchi ko'rsatkichlarni va tayyorgarlikning mazkur bosqichi

vazifalarini taqqoslaydigan bo'lsak, mikrotsiklning rejalashtirish zanjirida eng axborotlarga boy xalqa ekanligi ma'lum bo'ladi. Chindan ham bir kunning ko'rsatkichlari bo'yicha gimnastikachining tayyorligi hamda uning mashg'uloti yo'nalishlari to'g'risida fikr yuritish mumkin emas. Mashg'ulot mazmunini mikrotsikl kunlari asosida tahlil etish mashg'ulotning qo'yilgan vazifalarga nechog'lik muvofiqligi to'g'risida to'la tasavvur hosil qiladi.

Tayyorgarlikning joriy vazifalariga muvofiqlik darajasi va qandaydir «maqsadli» mikrotsiklga munosabatiga ko'ra mashg'ulotning bir necha tipik mikrotsiklarini ajratib ko'rsatish mumkin:

Jalb etuvchi mikrotsikl.

Dam olishdan keyin musobaqalarda ishtirok etish bilan bog'liq ravishda yoki mashg'ulotning bu davri yoki bosqichidan keyingisiga o'tish vaqtida rejalashtiriladi. Yuklama tobora oshirib boriladi, gimnastikachilar o'z mashqlarini «yodga oldilar» va h.k.;

Asosiy (bazaviy, qo'llab-quvvatlovchi) mikrotsikl.

Mashg'ulotni o'zoq muddat davomida ishchilik qobiliyati ko'rsatkichlarini pasaytirmagan holda (2-3 hafta) bir xil darajada o'tkazishga imkon beradigan eng maqbul yuklama;

Zarbdor mikrotsikl. Yuklama oshirilib, gimnastikachi imkoniyatlarining «cho'qqisi»ga yaqinlashadi. Ularning maxsus chidamliligi va ishonchliligi rivojiga rag'bat berish uchun qo'llaniladi;

Tiklovchi mikrotsikl.

Katta zo'riqishlardan so'ng dam olish maqsadida Yuklama ancha kamaytiriladi (zarbdor yuklama, musobaqalardan keyin).

Model mikrotsikl.

Mashg'ulot yuklamasi va mazmuni oldindagi musobaqalar uchun xos bo'lgan sharoitga yaqinlashtiriladi, ularning jadvali va o'tkazilish tartibiga muvofiq ravishda rejalashtiriladi.

Ruhan tayyorlovchi mikrotsikl.

Bevosita musobaqalar oldidan gimnastikachilarni ularga har tomonlama maqbul tarzda, shu jumladan, ruhiy jihatdan ham tayyorlash maqsadida rejalashtiriladi. Yuklama (mashg'ulot hajmi va shiddati) kamayadi, lekin ruhiy zo'riqish holati oshadi. Musobaqalar o'tkaziladigan joy boshqa vaqt

mintaqasida yoki boshqa iqlimiy sharoitlarda bo'lsa, bu erga kelganda moslashtiruvchi mikrotsikl rejalashtiriladi. Mikrotsiklar aralash turli ham bo'lishi mumkin. Masalan, zarbdor-model mikrotsiklar yuklamaning taqsimlanishi kunlar bo'yicha musobaqalar jadvaliga qat'iy muvofiq tarzda, lekin musobaqa yuklamasiga qaraganda elementlar hamda kombinatsiyalar miqdoriga ko'ra murakkab. Har bir bosqichda mashg'ulotlarning rejalashtirilishini mikrotsiklarning navbat almashinishini aniqlash sifatida tasavvur qilish mumkin.

Yuklamaning rejalashtirishning umumiy qonuniyatlari hamda mikrotsiklar turlarini yaxshi bilgan holda mashg'ulot jarayonini bundan ham oqilona boshqarsa bo'ladi. Mikrotsiklning har bir kuni o'z yo'nalishiga ega bo'lib, u mikrotsikl yo'nalishiga o'xshash. Mashq kuni yuklama xususiyatiga ko'ra jalb etuvchi mikrotsiklning yuklamalari yuqori bo'lgan kunlariga hozirlovchi bo'lishi mumkin. Asosiy (bazaviy) yuklama kuni uning mazkur mikrotsikl uchun ahamiyat jihatidan o'rtacha ekanligi bilan tavsiflanadi. Zarbdor mashg'ulot kunida yuklama eng yuqori darajagacha etkaziladi.

Tahrirlovchi mashg'ulot kuni yuklama jihatidan vtyagivayuhiy hamda asosiy, asosiy hamda zarbdor mashg'ulotlararo oraliq holatni egallash, mikrotsiklda rejalashtirilgan yuklamaning umumiy hajmiga qo'shimcha vazifasini bajarmoqda. Mikrotsiklning tiklovchi kuni faol va nofaol dam olishga yoki kichik yuklamali mashg'ulotlarga bag'ishlanadi. Mashg'ulot kuni darslardan tashkil topadi. Bir mikrotsikldagi mashg'ulotlar va darslar miqdori mos kelmasligi mumkin, chunki bugungi kunda gimnastikachilarni tayyorlash tizimi kuniga ikki marotabalik darslarni ko'zda tutadi (mashg'ulot darslari to'g'risida darslikning keyingi bobida batafsilroq ma'lumot beriladi). Mashg'ulot yuklamasini rejalashtirish. Yuklama deganda mashqlanganlik hamda musobaqalarga tayyorlikning ma'lum darajasiga erishish maqsadida shug'ullanuvchilarning organizmiga maxsus vositalar yordamida ta'sirko'rsatish yo'llari va choralari tushuniladi. Gimnastikada yuklama turli elementlar, birikmalar, kombinatsiyalar, UJT hamda MJT mashqlari bilan og'liq. Har bir gimnastik mashq (element, kombinatsiya) organizmga turlicha yuklama berib, uning qandaydir javob

reaktsiyasiga, «quvvat zahirasi»ning sarflanishiga, toliqishiga sabab bo'lishi mumkin. Mashq bajarayotgan gimnastikachi har xil tabiatli qiyinchiliklarni ayniqsa, o'rganish jarayonida harakatlarning murakkab muvozanati bilan bog'liq bo'lgan, qiyinchiliklarni; agar mashq ko'p kuch tezkorlik, kuch chidamligini talab etadigan bo'lsa, jismoniy qiyinchiliklarni; yangi yoki o'rta murakkab mashqni bajarish oldidan qo'rquvni engish lozim bo'lsa, ruhiy qiyinchiliklarni engishga to'g'ri keladi. Yuklama kattaligiga gimnastikachining mashq jarayoniga shaxsiy munosabati ham ta'sir qilishi mumkin: u salbiy («istamayman», «yoqmaydi»), ruhiyatni ezuvchi hamda ijobiy, tiklanishga yordam beruvchi («istamayman», «juda yaxshi ko'raman») bo'ladi. Yuklamaning elementlar va kombinatsiyalar miqdoriga foydalanadigan pedagogik jihatini hamda hisobga olish qiyin bo'lgan organizmning funksional holatidagi ruhiy-fiziologik siljishlardan iborat biologik jihatini bir-biridan farqlash lozim. Shubhasiz yuklamani har ikki tomondan tavsiflovchi ko'rsatkichlardan ko'p axborot olish mumkin. Shunga qaramay, yurak-qon tomir tizimi faoliyati, ruhiy holatlarning ko'rsatkichlarini qayd qilish murakkab bo'lganligi uchun amaliyotda ko'p hollarda mashg'ulot yuklamasini ko'pincha elementlar, kombinatsiyalar miqdori va ularga sarflangan vaqtdan kelib chiqib baholash etarli bo'ladi. Gimnastikachilar tomonidan butun mashg'ulot davomida olinadigan va alohida elementlarning miqdori bilan ifodalanadigan yuklamalar yig'indisi uning hajmi xisoblanadi. Yuklama shiddati yoki jadalligi uning o'zluksizligi, ta'siretish davomiyligi, yuklama bilan dam olish oraliqlari nisbati bilan bog'liq 100%ga yaqin yuklama shiddati deganda gimnastik kombinatsiya elementlarining yaxlit holda o'zluksiz bajarilishi tushuniladi. Ammo bu ko'rsatkich texnik murakkablikning faqat muayyan sport toifai uchun tip bo'lgan ma'lum darajadagi mashqlar shiddatini tavsiflaydi. Bundan tashqari, bu turdagi faoliyat uncha uzoq davom etmaydi—20-25 sek. Lekin baribir, faoliyatning (elementlarning) ko'proq qismida o'zluksiz birikmalar (kombinatsiyalar) bajarish bilan o'tadigan mashg'ulotlar organizmning kuchliroq ta'siretadi. Shunga ko'ra, yuklama shiddati ko'pincha kombinatsiyalar miqdori bilan belgilanadi. Yuklamani rejalashtirish va qayd etish bilan bog'liq

ravishda mashg'ulotning turli bosqichlarida uning ayni vaqtda gimnastikachilar tayyorlash masalalariga mos keladigan tavsiflaridan foydalaniladi. Masalan, yangi dasturni o'zlashtirish bosqichida elementlar miqdori, mashg'ulotning umumiy vaqti axborot ko'rsatkichlari sifatida xizmat qilishi mumkin. Muhimi, gimnastikachilar katta hajmli ish bajarishlari zarur. Bu holatda yuklama shiddatining ko'rsatkichi deb mashg'ulotning motor zichligi qabul qilinadi, u mashqlarni bajarishga sarflangan ish vaqtiga nisbatida

$$\frac{tu}{ty} = \frac{\Sigma M}{M_{\text{ин}}}$$

yoki vaqt birligida, masalan, bir minutda bajarilgan elementlar miqdorida ifodalanadi. Tabiiyki, mashg'ulotning umumiy vaqtini saqlagan holda ish vaqti yoki elementlar miqdorini oshirish mashg'ulot shiddatini ham kuchaytiradi. Ko'pkurash turlarining xususiyatlaridan kelib chiqib, V.N. Afonin tomonidan ishlab chiqilgan (1975) elementlarning nisbiy yuklamadorligi koeffitsientlari umuman mashg'ulotlarning yuklamalari yig'indisini yanada aniq baholash imkonini beradi.

Kombinatsiyalar to'la o'zlashtirib borilgani sayin yuklamaning axborot ko'rsatkichi sifatida urinishlar soni xizmat qila boshlaydi. Hajmi jihatidan bir xil (elementlar soni bir xil) bo'lgan ishni bajarish uchun gimnastikachi qancha kam urinishni amalga oshirsa, ya'ni, bir urinishda ko'proq miqdordagi elementlarni bajarsa, yuklama shunchalik shiddatli buladi, lekin bunda mazkur ish, umuman, bir xil vaqt davom etgan bo'lishi kerak.

Demak, yuklamaning shiddatini oshirish yo'llari, birinchidan, bloklarni yo'riqlashtirish – butun kombinatsiyalar tarkibida bajariladigan elementlar miqdorini mashg'ulotdagi elementlarning umumiy miqdoriga yaqinlashtirishga, (EuMqEkM); ikkinchidan; ish vaqtining umumiy mashg'ulot vaqtiga nisbatan oshishiga va uchinchidan, hajm o'zgartirilmagan holda mashg'ulot davomiyligining kamaytarilishiga bog'liq. Shiddatni o'zgartirishning uchta varianti amalda har xil uyg'unlashtirilgan holda uchraydi va bir mashg'ulot yuklamasini boshqasini bilan qiyoslashni

qiyinlashtiradi. SHuning uchun yuklamani vaqt ketma-ketliklari, ish miqdorini boshqa shart-sharoitlar bir xil bo'lgandagina aniqlash, ya'ni biror ko'rsatkichdagi o'zgarishlarni boshqa ko'rsatkichlar birligida o'zgarishlar yo'z bermagan sharoitda tekshirish zarur.

Gimnastikachilar yuklamasini nisbiy kattaliklar bo'yicha (shiddat indeksleri - ShI) baholashning bir necha yo'llari bo'lib, ular orasida V.N. Afonin formulasi ajralib turadi, u urinishlardagi kuchlanishlar, ishining hajmi hamda zichligini nisbatan to'la aks ettiradi.

Sport ustasi bo'lgan gimnastikachilarning musobaqa davri mashg'ulotlaridagi 500 tadan ziyod darslari xronometrini ko'pkurash turlari bo'yicha umumiy ish vaqti o'rtacha 100 ni tashkil etdi, elementlarning umumiy miqdori 241 ta, urinishlar miqdori 28 ta, to'la kombinatsiyalar soni 8 ta.

Bunday darsning ShI 0,98 qiymatiga teng. Taqqoslash uchun yuklamalar yig'indisi birligining modeli sifatida musobaqa yuklamasining hajmi va shiddati kursiv bilan xizmat qilishi mumkin.

Badan qizdirish mashqlari chog'idagi hamda baho uchun chiqishlardagi urinishlarning miqdorini, snaryadlarni sinab ko'rish vaqtidagi elementlar va kombinatsiyalarning musobaqa qoidalarida cheklab qo'yilgan miqdori va boshqalarni ancha aniq hisoblab chiqish mumkin. Hajm birliklarida (elementlar miqdorida), shiddat birliklarida (kombinatsiyalar miqdorida) umumiy vaqtini, ish («sof») vaqtini, urinishlar orasidagi tanaffuslarni hisobga olgan holda aks etgan ko'rsatkichlar musobaqa yuklamasining model` ko'rsatkichlari hisoblanadi. Qo'yilgan vazifalardan kelib chiqib, mashg'ulot sharoitida bu yuklamalarga yaqinlashish, ularni aniq takrorlash yoki yuqoriroq darajada bajarish mumkin.

Yuqorida aytilganlardan kelib chiqib, gimnastikadagi mashg'ulot jarayoni uchun eng tipik vaziyatlar bilan bog'liq holda yuklamani boshqarish mumkin bo'lgan yo'llarni aniqlash usullarini umumiy ko'rinishda taqdim etamiz (2-jadval). Musobaqalar, shu jumladan, bir necha kunlik turnirlar modelidan olingan yuklama ko'rsatkichlarining hisob-kitobi har qanday tayyorlik darajasiga ega bo'lgan gimnastikachilarning mashg'ulotlarini rejalashtirish uchun istiqbolli hisoblanadi.

Mashq jarayoni shiddatini oshirishning bir necha usuli bor. 3 -jadvalda yuklama shiddatini oshiradigan eng tipik usullar sxemasi berilgan. Sxemadan ko'rinib turibdiki, omillar qiymati doimiy bo'lganda (o'rtadagi ustun), yuklama shiddatini 2 yo'l bilan ko'tarish mumkin: boshqa ko'rsatkichlarni orttirish yoki kamaytirish bilan. Buni bir vaqtning o'zida ham amalga oshirish mumkinki, ayni shu yo'l eng ta'sirchan hisoblanadi. Yuklama shiddatini kamaytirish uchun esa, tabiiyki, xuddi shu usullarni, lekin teskari yo'nalishda qo'llash zarur.

2.2- jadval

Yuklama hisobining asosiy omillarini model omillar bilan taqqoslashning umumiy sxemasi

Tipik vaziyatlar	Yuklama hisobi omillari munosabatlari
1. Musobaqalar omili	$Tu = Tu_{mus.}$ $Ti = Ti_{mus.}$ $Em = EM_{mus.}$ $Km = Km_{mus.}$ $Mu = Mu_{mus.}$
2. Dasturni o'zlashtirish («o'rganish»)	$Tu > Tu_{mus.}$ $Ti > Ti_{mus.}$ $Em > em_{mus.}$ $Km > Km_{mus.}$ $Mu > Mu_{mus.}$
3. Texnikani barqarorlashtirish, musobaqalarga tayyorlanish («mashg'ulot»)	$EM \geq EM_{KM}$ $EM > EM_{mus.}$ $KM > KM_{mus.}$

Shartli belgilar:

Tu - mashg'ulotlarning umumiy vaqti
 Ti - ko'pkurash turlarida «sof» ish vaqti
 EM - elementlarning umumiy miqdori
 EM_K - kombinatsiyalarda elementlar miqdori
 KM - to'la kombinatsiyalar miqdori
 Mu - urinishlar miqdori
 $Tu_{mus.}; Ti_{mus.}; EM_{mus.}; KM_{mus.};$
 $Mu_{mus.}$ - musobaqa sharoitida o'xshash ko'rsatkichlarning belgilari.

2.3-jadval

Yuklama shiddatini oshirish yo'llari

Ko'rsatkichlarni kamaytirish		
Tu	Tu	Ti; EM; KM
Mu; Tu	Ti	KM; EM _u *
Tu	EM	EM _u
Tu	Mu	EM; KM
Tu	Emu	M _u
Tu	KM	

EM_u – urinishda elementlar miqdori. Boshqa belgilar avvalgi jadvalda ko'rsatilgan.

Majburiy yoki erkin kombinatsiyalarni yuqori sifat bilan bajarish evaziga mashg'ulot shiddatini maksimal darajagacha etkazish hamda to'la kombinatsiyalar miqdorini ko'paytirish, urinishlar orasidagi dam olish tanaffuslarini qisqartirish, mashq yoki uning bir qismini dam olishsiz takrorlash va boshqa imkoniyatlarni gimnastikaning xususiyati deb hisoblash kerak.

Yuklama kattaligini to'la tavsiflash uchun faqat uning hajmi va shiddatiningina emas, yana mashg'ulotlarning musobaqa sharoitiga yaqinligi darajasini, yangi murakkab mashqni o'rgatish bilan bog'liq vazifalar miqdori, jarohatlanish xavfi bo'lgan vaziyatlarning mavjudligi, o'tkaziladigan musobaqalarning miqdori va miqyosi kabi omillarni ham e'tiborga olish shart. Ko'rinib turibdiki, mashg'ulot shiddatini, demak, butun yuklamaning shiddatini oshiradigan ko'pgina omillar psixogen imkoniyatga ega. Moslashish qonunlariga ko'ra shug'ullangan sayin bu omillarning ta'siri kamayadi. So'zimiz yakunida turli davrlarda mashg'ulotni rejalashtirishning har xil darajalari o'zaro aloqada ko'rsatilgan sxemani keltiramiz (4-jadval).

2.4- jadval

Mashg'ulot va uning hisobini rejalashtirish darajalari

Vaqt kesmasi	Maqsadli vazifasi	Axborot ko'rsatkichlari va hisob omillari
Dars turi	Badan qizdirish O'quv Mashq	Elementlar, kombinatsiyalar miqdori Urinishlar miqdori
	Nazorat Model MJT UJT Tiklovchi	Urinishda elementlar miqdori Ko'pkurash turlari miqdori Darslar vaqti (umumiy «sof») Mashg'ulotlar shiddati
Mashg'ulot kuni	Jalb qiluvchi Asosiy Zarbdor Tahrirlovchi Tiklovchi	Bir kunlik mashg'ulotlar miqdori Bir kunlik yuklama hajmi va shiddati
Mikrotsikl	Jalb qiluvchi Asosiy Zarbdor Model Hozirlovchi Tiklovchi	Darslar va mashg'ulot kunlari miqdori YUklamaning kunma-kun o'zgarishi
Bosqich (mezotsikl)	Tayyorgarlik davrida: o'quv takomillashtirish dasturini yangilash Musobaqa davrida: musobaqalar oldi, amalga oshirishga bevosita tayyorgarlik (yakuniy) O'tish davrida: qo'llab-quvvatlovchi mashg'ulotni faol tiklash	Mikrotsiklar miqdori Mikrotsiklarning almashinishi Mikrotsiklarda yuklama dinamikasi Kombinatsiyalarda o'ta murakkab elementlarning miqdori Urinishlarning umumiy miqdorida butun kombinatsiyalar foizi Baholash uchun kombinatsiyalar miqdori Xatolar soni
Davr	Tayyorgarlik Musobaqa O'tish	Bosqichlar miqdori va ularning almashinishi Mashqlanganlik va tayyorlanganlik darajasi ko'rsatkichlari

Sikl	4-yillik 1-yillik YArim yillik	Sikl va mashg'ulot davrlari davomiyligi Mashg'ulot davrlarida yuklamalar va tayyorlanganlik dinamikasi Musobaqalar soni Sport natijasi Sport toifai
------	--------------------------------------	--

Shuni nazarda tutish joizki, kattaroq vaqt kesmasidagi yuklamaning hisobi mashg'ulot kesmasini tavsiflashda qayd etib o'tilgan qisqaroq muddatli omillarning ham e'tiborga olinishini ko'zda tutadi (masalan, mikrotsikldagi yuklamaning hisobga olishning axborot ko'rsatkichlari va omillariga yana mashg'ulot kuni hamda dars va h.k. ni tavsiflovchi ko'rsatkichlarni ham qo'shish kerak). Shunday qilib, guruhli mashg'ulotni rejalashtirish uchun ko'pgina omillarni bilish va hisobga olish zarur.

Amalda gimnastikachilar yildan-yilga toifa pilla-poyalaridan tobora yuqoriroq pog'onaga ko'tarilib kelyaptilar. Har yili bittadan toifa va unga qo'shimcha sifatida dastur materiallari – mashg'ulot mazmunini rejalashtirishning asosi. Musobaqalar taqvimi, bir tomondan, va mashg'ulot jarayonini avj oldirish uchun zarur vaqt, ikkinchi tomondan, tayyorgarlik vaqtini ko'rsatadi, shiddatini belgilaydi.

Tayyorgarlik konsepsiyasi.

Yuqori natijalarni mo'ljallaydigan sport gimnastikasida sportchilar tayyorgarligining bosh maqsadi ularning eng yirik musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishlari va avaldan rejalashtirgan yuksak sport-texnik natijalarga erishishlardir. Bu erda musobaqa va musobaqa faoliyati, umuman katta sportda bo'lgani kabi birlamchi, mashq faoliyati esa ikkilamchi bo'lib birinchisiga bo'ysunadi.

Shuning uchun yuqori malakali gimnastikachilarning tayyorgarlik tizimidagi maqsad modeli bu musobaqa faoliyatining modelidir. Shu sababli mazkur faoliyat sinchiklab o'rganilishi, bashorat qilinishi va nazariy holda amaliy jihatdan muvofiq ravishda modellashtirilishi kerak.

Oliy malakali gimnastikachilar tayyorgarligining asosiy strategiyasi o'quv-mashq jarayonida musobaqa faoliyatining

asosiy o'lchamlarini uning xaqiqiy talablaridan ancha yuqorilashib qayta-qayta modellashtirishdan iborat.

Yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlashning muhim vazifalaridan raqobatbardosh musobaqa mashqlarini mohirona bajarish texnikasini mukammal o'zlashtirib olish, mahorat mezonlaridan biri esa ularni keskin sport kurashlari sharoitida belgilangan samaradorlik bilan bexato va ishonchli bajarishdan iborat.

Yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlash konsepsiyasi gimnastik ko'pkurashning barcha turlaridagi musobaqa mashqlari murakkabligini oshirib borishni ayni vaqtda bajarish texnikasi mahorati va musobaqalardagi ishonchliylkni yuksaltirishni nazarda tutadi. Bu vazifalar milliy terma jamoaga nomzodlarning musobaqa dasturiga o'ziga xos o'ta murakkab unsurlar va ularning shodesini vaqt bo'yicha to'lqinsimon tarzda taqsimlangan katta hajmli va yuqori shiddatli mashg'ulot yuklamalarini qo'llash hamda tiklanishning muvofiq vositalaridan foydalanish yo'llari bilan hal etiladi.

Konsepsiyaning asosiy belgisi chet ellik raqiblarni tayyorgarlikning asosiy o'lchamlari (mashqlarni o'ziga xosligi va murakkabligi, bajarish texnikasi mahorati, bundan tashqari, bu musobaqa qoidalarini tomonidan ham rag'batlantirilmaydi va muvaffaqiyatsizliklar ehtimolini ham oshiradi; XGF texnik qolgan futurist-gimnastikachilarning yangiliklari qadriga etmasliklari ham mumkin. Gimnastika tarixida bunday favqulodda xodisalar sodir bo'lgan.

Jahon gimnastika hamjamiyati o'rnatilgan qadriyatlarni qayta baholab, rivojlanishning yanada yuqoriroq darajasiga o'tish uchun etilishi lozim. Eng avvalo, bu barcha hakamlar uchun majburiy bo'lgan musobaqa qoidalarini va murakkablik jadvallarini ishlab chiquvchi XGF erkaklar va ayollar texnik qo'mitalariga tegishli. Tajribalarning ko'rsatishicha, asosiy raqiblar ustidan ishonchli g'alaba qozonish uchun velosipedchilar tili bilan aytganda, ularni tayyorlikning asosiy o'lchamlari bo'yicha «bir g'ildirakka» o'zib o'tishning o'zi kifoya.

Yuqori darajadagi natijalarga erishishlari uchun gimnastikachilar ko'p yillar mobaynida juda katta hajmli

ishlarni amalga oishirishlari kerak. Ayniqsa, jahon gimnastikasining eng yuksak namoyondalari safiga kirib borish bosqichida ko'p mashq qilish talab etiladi. So'nggi o'n yilliklar ichida yuqori malakali gimnastikachilar mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining o'sishi kutilmoqda.

Ayni vaqtda, olimlar va adabiyotchilar odatdagi sharoitlarda mashg'ulot yuklamalari hajmini shunchaki mexanik jihatdan ko'paytirish yuqori malakali sportchilarni tayyorlash samaradorligini oshirish muammosini o'z o'zidan echib qo'ya qolmasligini ko'p bor ta'kidlaganlar. Buning ustiga, shunday yondashuv ko'pincha texnik mahoratni takomillashtirish sur'atlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi, gimnastikachilar tayanch-harakat apparatining zo'riqishi va jarohatlar miqdorining ortishiga olib keladi.

Shunday qilib, mashg'ulot yuklamasini ko'paytirish zarurati bilan ham gimnastikachilarning, ham ular atrofidagi muhitning (snaryadlar, asbob-anjomlar, jihozlar) imkoniyatlarini me'yorlash orasida ziddiyat yuzaga keladi. SHuningdek, yana ta'kidlash kerakki, hozirgi zamon yuqori natijalar gimnastikasida yuklama hajmi ruhiy, biologik va ijtimoiy sohalarida chegaraviy darajaga yaqinlashib qelmoqda. Shuning uchun mazkur muammoni hal etishning ekstensiv yo'llari (yuklama hajmini mexanik oshirish) ma'lum darajada tugab borayotir. Zahiralarni tayyorgarlikni jadallashtirishdan izlash lozim.

Rivojlantirilayotgan konsepsiyada ko'rsatilgan ziddiyat gimnastika asbob-anjomlari va tayyorgarlik texnologiyasini muntazam takomillashtirish, ish hajmini yana ham yuqoriroq jadallik doiralarida uni yanada tezlashtirish hisobiga xal qilinadi. Bunda gimnastikachilarning harakat imkoniyatlarini yana ham to'la va havfsiz ravishda amalga oishirishga yordam beradigan maxsus tashqi va ichki sharoitlar yaratiladi. Alohida ta'kidlash kerakki, yuqori malakali gimnastikachilarni integral tayyorlashning Rossiya texnologiyasida uning pedagogik tarkibiy qismini takomillashtirish «burchakning boshi» sanaladi.

Mumtoz (klassik) didaktik tamoyillarga tayangan holda yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlash konsepsiyasi ularning murakkabni oddiydan o'zlashtirish talabini to'ldiradi.

Bu demak – nisbatan oddiy unurni (masalan, egilib salto qilish) o'rganayotgan vaqtda uni faqat hakamlar nuqtai nazaridan bexato bajarishi darajasidagina emas, balki shunday o'lchamlar darajasida o'rganish kerakki, bu gimnastikachiga ancha keyin unurni (masalan, ikkilangan, uch-salto) tez o'zlashtirish imkonini bersin.

Bu holatda oddiydan murakkabga tomon yo'l o'zining bir tomonlama yo'nalishini o'zgartirib, yaqqol ifodalangan «mokisimon» xususiyatga ega bo'ladi, ya'ni vaqti-vaqti bilan murakkabdan oddiyga qaytib, bu shaklan oddiy harakatni o'lchamlar jihatidan ancha murakkabga aylantiradi. SHunga ko'ra maxsus bazali tayyorgarlik alohida ahamiyat kasb etib, milliy terma jamoaning o'quv-mashq tayyorgarligi jarayonida uning tutgan o'rni nafaqat pasaymaydi, balki, aksincha, yana ortib boradi.

Integral tayyorgarlik konsepsiyasining blok-sxema 86-rasmda ko'rsatilgan. Uning markazidagi yaprog'i bir-biriga chatishib ketgan gul shaklida tayyorgarlikning asosiy turlari tuzilishi, ularning o'zaro birligi va o'zaro aloqadorligi ochiq-oydin ifodalangan. Ular birgalikda yagona integrallagan texnologik tizim tarzida ishlaydilar.

Hozirgi zamon sport gimnastikasining poydevori, uning tag zamini jismoniy tayyorgarlikdir. Yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik-sport gimnastikasida yuqori natijalarga erishishning birinchi zaruriy sharti. Bu shart zarur, lekin etarli emas.

Oxir-oqibat sport-texnik natijaga erishishning yagona yo'li texnik harakatlar bo'lib, ular tashqi jihatdan gimnastikachining tanasi va (yoki) tana qismlarining harakatlari orqali ifodalanadi. Har qanday muvaffaqiyatsizlik sabablari turli-tuman bo'lgan texnik xatoliklarning to'g'ridan to'g'ri oqibatidir. Shuning uchun texnik tayyorgarlik go'yo uyning tomi bo'lsa, bu uy jismoniy tayyorgarlik poydevori ustiga qurilgan.

Agar yuqori malakali gimnastikachilarning integral tayyorgarligi tizimini tizimli tahlil nuqtai nazaridan kuzatib, uni kirish va chiqish tuynuklari atamalari asosida tasvirlaydigan bo'lsak, u holda texnik tayyorgarlikni shu tizimda chiqish, jismoniy tayyorgarlikni esa unga kirish tuynugi deb atash mumkin. Matematik nuqtai nazardan, yuqori malakali

gimnastikachilarning texnik tayyorligini mustaqil o'zgaruvchilar funksiyasi ko'rinishida tasavvur qilish mumkin, ulardan eng muhimi jismoniy tayyorlik darajasi sanaladi.

Sport - harakat faoliyatini amalga oshiruvchi jarayonlar singari gimnastikachilarning tayyorgarlik turlari ham mustahkam bo'lmagan ob'ektlardir. Ularni bir-biridan ajratib turadigan keskin chegaralari yo'q. Tayyorgarlik turlari o'zaro bir-birlariga ta'sir o'tkazadilar, kesishadilar, chirmashib ketadilar va bir-biriga singishib, noaniq ko'pchilikni tashkil etadilar. Aynan shuning uchun ham tayyorgarlik konsepsiyasini ishlab chiqishda biz noaniq ko'pchiliklar nazariyasi metodologiyasidan foydalandik va aynan shu holatni integral tayyorgarlik gulinig bir-biriga chatishgan yaproqlari aks ettirmoqda.

Milliy terma jamoaning ko'p yillik tayyorgarligi oldida turgan eng muhim vazifalar tayyorgarlikning olimpiya siklidagi asosiy bosqichlarning maqsad modellari va model tavsifnomalarida ko'rsatilgan rejadagi sport-texnik natijalar va me'yoriy ko'rsatkichlar iborasi bilan aytganda, bu «maqsad modeliga o'z vaqtida chiqish» demakdir.

Milliy terma jamoa tayyorgarligini boshqarishning strategik maqsadi - oldinda turgan Olimpiada o'yinlarida butun jamoaning ham, a'zolarining ham imkon qadar eng yaxshi natijalarini ko'rsatishlari. Taktik maqsadi esa tayyorgarlikning olimpiya sikli asosiy bosqichlaridagi eng muhim musobaqalarda tayyorgarlik model ko'rsatkichlariga va rejadagi sport natijalariga erishishdan iborat.

Mazkur natijalarga erishishni ta'minlovchi funksional holat yuqori va oliy sport formasidir.

Boshqaruv dyeganda ushbu holatda tizimni avvaldan berilgan (maqsad) holatga uning o'zgaruvchilariga ta'sir ko'rsatish yo'li bilan o'tkazish tushuniladi. Bizning holatimizda o'zgaruvchilar bu gimnastikachilarning tayyorlik darajasining ko'rsatkichlari (texnik, jismoniy, funksional, ruhiy). Biz rivojlantirayotgan konsepsiyada mazkur o'zgaruvchilarga ta'sir etishning asosiy vositalari boshqa ta'sir vositalari (biomexanik, fiziologik, ruhiy, texnik, tabiiy fizik, ruxsat etilgan farmakologik, tibbiy-biologik va h.k.) bilan birgalikda qo'llaniladigan pedagogik usul hamda yo'llar sanaladi.

Yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlash tizimida ma'lumotlaridan foydalanish zarur bo'lgan bazaviy ilmiy-sport fanlari – bular biomexanika, fiziologiya, sport ruhshunosligi, sport pedagogikasi, jismoniy tarbiya va sport nazariyasidir. Bu fanlar tayyorgarlik konsepsiyasining tabiiy ilmiy bazisini tashkil qiladi. Mazkur konsepsiya, shuningdek, sport tibbiyoti, biologiyasi, muxandisligi va sport menejmenti yutuqlaridan ham foydalanishni ko'zda tutadi. Bu sohalarda (avvalo, biomexanika va sport pedagogikasi sohasida) gimnastika modeli bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish lozim.

Integral tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismi ta'minot tizimidir. Uning asosiy turlari: ilmiy-usuliy ta'minot (IUT), tibbiy-biologik ta'minot (TBT), moddiy-texnik ta'minot (MTT), moliyaviy ta'minot (MT), xodisalar va zahiralar bilan ta'minoti (XZT), axborot ta'minoti (AT), asoslar bilan ta'minlash (ABT). Tayyorgarlik dasturini ishlab chiqishda uni amalga oshirish uchun ta'minotning qaysi turlari zarur bo'lishini, olimpiada siklida milliy terma jamoasini to'laqonli ta'minlash uchun nima va qancha talab etilishini aniq bilib olish shart.

Milliy terma jamoaning asosiy xodimlar manbai uning zaxirasi – mamlakatning yoshlar va o'smirlar terma jamoasidir. Rossiyaning yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlash konsepsiyasi yuqorida bayon etilgan mafkura va usuliyotga tayanib, zaxira bilan aniq maqsad asosida ishlashni nazarda tutadi, lekin bunda o'rgatish usuliyoti va tayyorgarlik texnologiyasida muayyan farqlar bor. Terma jamoa tayyorgarligining xodimlar bilan taminlash xususiy zaxira xisobiga, ya'ni o'z-o'zini ta'minlash yo'li bilan amalga oshiriladi.

Tayyorgarlik tizimi yuqorida ko'rsatilgan ta'minot turlariga tayanadi, ular esa aytib o'tilgan yo'nalishlar bo'yicha zaxira tayyorlash, ilmiy tatqiqot xamda tajriba konstruktorlik ishlari bilan birgalikda milliy terma jamoa darajasida yuqori darajali gimnastikachilarni integral tayyorlash konsepsiyasining poydevorini tashkil etadi.

Ushbu poydevor taqsimot shaklda tasvirlangan va ichida integral tayyorgarlik modeli joylashgan tayyorgarlik texnologiyasining (istiqbolli bashorat yondashuvi, o'zib boruvchi rivojlanish va eng maqbul oshiqchalik) metodologik qobig'i uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Uning uchun maqsad modeli tizim hosil qiluvchi omil hisoblanadi, haqiqatda erishish mumkin bo'lgan sport natijalari esa chiqish o'lchamlaridir. Yuqori malakali gimnastikachilarni integral tayyorlash jarayonini maqbullashtirish mezonlari maqsad modellarini o'zlashtirish tezligi, sifati va ishonchliligidir.

Yana takrorlab aytamizki, olimpiada siklarida milliy terma jamoalarning tayyorlash dasturini ishlab chiqish va loyihalashtirish uchun sport maqsadli istiqbolli bashorat modellari asos bo'lib xizmat qiladi. Integral tayyorgarlikning hozirgi zamon texnologiyasida bunday modellarning butun bir majmuasidan foydalanilmoqda. Ushbu modellar gimnastikani rivojlantirish yo'nalish va istiqbollari, sport-texnika natijalarining o'sishi va kuchlari nisbatini gimnastik mashqlar murakkabligining oshib borish qonuniyatlarini, amaldagi musobaqa qoidasi va gimnastikachilarning tayyorgarlik darajasini tahlil etish asosida ishlab chiqiladi.

Ta'kidlash kerakki, aynan sport-maqsadli istiqbolli bashorat modellarining ierarxik jihatdan tartibga solingan tizimi zaminida milliy terma jamoaning ko'p yillik tayyorgarligini samarali rejalashtirish, loyihalashtirish, dasturlash va nazorat qilish mumkin.

Bu ierarxiya tizim xosil qiluvchi omillar oldindagi ko'pkurash, aloxida turlar bo'yicha va jamoa birinchiligi musobaqalari g'oliblarinig mashqlarni bajarish sifati va murakkabligi, mazmuni modellaridir. Mazkur modellarni ishlab chiqishda asosiy chet ellik raqiblar tomonidan musobaqa mashqlarini bajarishni bashorat qilinayotgan sifati, ishonchliligi va murakkabligidan maqbul tarzda o'zib o'tish, bunda oldinda turgan musobaqa faoliyatini haqiqiy funksional talablaridan yuqoriroq natijalar ko'rsatish bosh vazifa hisoblanadi.

Keyin mazkur modellarga chiqish imkonini beradigan tayyorgarlik turlarining model tavsifnomalari ishlab chiqiladi. Bu model tavsifnomalarni biz qotib qolgan aqidalar sifatida emas, o'zaro bir-birini o'rnini to'ldirish xususiyatiga ega bo'lgan mo'ljal variantlari sifatida tekshiramiz. Masalan ma'lum bir gimnastikachining kuchi kamroq bo'lsa, u bu kamchilikni o'rnini nozik texnikasi bilan to'ldirishi mumkin va aksincha, lekin bu muayyan darajada bo'ladi.

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida rejalashtirilgan natijalarga erishishning eng muhim shartlaridan biri bosh strategik maqsad Olimpiadalarda belgilangan samaradorlik bilan muvaffaqiyatli ishtirok etishga bo'ysundirilgan muayyan vazifalarni qo'yib, "maqsad daraxti"ni ishlab chiqishdir. Asosiy kichik maqsadlar quyidagilar:

- eng maqbul oshiqchalikni (texnik, taktik, jismoniy, funksional, ruhiy) yaratish;

- yangi o'ta murakkab mashqlarni oldinga o'zib ketib egallash va tayyorgarlikning joriy bosqichi maqsad modelini o'z vaqtida o'zlashtirish;

- o'zinig asosiy o'lchamlariga ko'ra musobaqa o'lchamlaridan ancha murakkab bo'lgan sharoitda gimnastikachilarning ishonchli va yuqori samarador faoliyatini ta'minlash.

Yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlash konsepsiyasida rejalashtirish, loyihalashtirish va dasturlashning eng yirik ob'ekti bu oldindagi to'rt yillik olimpiada siklida milliy terma jamoaning o'quv-mashq jarayoni hisoblanadi. Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini rejalashtirish, dasturlash va loyixalashtirish yuqorida bayon etilgan oxiridan (maqsaddan) boshidan (dastlabki holatga) yo'nalishidagi metodologiya asosida amalga oshiriladi. Tayyorgarlikning olimpiada siklini rejalashtirish asosida mas'uliyatli musobaqalar bilan yakunlanuvchi musobaqalar oldi tayyorgarlik bosqichining batafsil ishlov berilgan modellarini qayta-qayta takrorlash tamoyili yotadi.

Oldindagi olimpiada o'yinlariga milliy terma jamoaning tayyorgarlik dasturini ishlab chiqishga o'tgan olimpiada o'yinlaridan so'ng darhol kirishish zarur bo'ladi.

Modellarni ishlab chiqish - bu bir vaqtning o'zida ham ilm, ham san'at. SHuning uchun tayyorgarlik davrlari yoki bosqichlari modellarini, mashg'ulot yuklamasi modeli va boshqa istiqbol-bashorat modellarini trenerlar, olimlar, shifokorlar va boshqa yuqori malakali mutaxassislarning ijodiy jamoasi birgalikda ishlab chiqishlari kerak. Eng muhimi, bu hozirgi zamon gimnastikasi va katta sport muammolarini muvofiq tarzda tushunuvchi, o'z ishini va tayyorgarlik texnologiyasini yaxshi biladigan ilg'or fikrlovchi xamfikrlarning

(ekspertlar, nazariyotchi va amaliyotchilar) kichikroq jamoasi bo'lishi zarur.

Dasturni ishlab chiquvchilar guruhini saralab olishda va uni amalga oshirish jarayonida quyidagi tamoyilga rioya qilish maqsadga muvofiq: gimnastikachilarni olimlar yoki shifokorlar emas, balki trenerlar mashq qildirishlari kerak, lekin olim va shifokorlar ishtirok etishlari kerak.

Maqsad modellari har bir yangi Olimpiada siklida murakkablashib boradi. Ular yuqori malakali gimnastikachilarga o'rgatish va mashg'ulotlarning yangi samarali usuliy yo'llari va texnika vositalarini ishlab chiqish hamda saralash uchun asos bo'lib xizmat qiladi. "Maqsadlar daraxti" ko'rinishidagi yoyiq maqsad modeli tayyorlik turlarining model tavsifnomalari va boshqa modellar bilan birga maxsus xizmatda qayd etiladi.

Integral tayyorgarlik texnologiyasida eng maqbul oshiqchalikning yaratishning asosiy vositalaridan biri musobaqa faoliyatining asosiy o'lchamlarini o'zib o'tib modellash va bunda o'quv mashq jarayonini haqiqiy talablaridan yuqoriroq ko'rsatkichlar namoyish etish hisoblanadi. SHu maqsadda integral tayyorgarlik jarayonida musobaqa faoliyatini modellovchi maxsus mashg'ulotlarni bir necha turidan foydalaniladi.

Yuqori malakali gimnastikachilarni ma'suliyatli musobaqalarga tayyorlash texnologiyasida musobaqa turi va gimnastikachilarni alohida xususiyatlariga moslashtirilgan musobaqalar oldi tayyorgarligi bosqichining turli modellaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Mazkur bosqichlar turli yo'nalishdagi bir nechta xaftalik mikrotsiklardan iborat bo'ladi. Ularni o'tkazish jarayonida mashg'ulotlar chog'ida bosqichma-bosqich oldindagi musobaqa xaftasining har hil sharoitlari modellashtiriladi, tayyorlikning asosiy o'lchamlari bo'yicha eng maqbul oshiqchalik yaratiladi, mashg'ulot yuklamalaridan keyingi tiklanish masalalari xal etiladi. Ushbu mikrotsiklarni so'nggi ettita olimpiada siklariga milliy terma jamoamizning tayyorgarligi chog'ida biz ko'p marotaba sinovdan o'tkazganmiz.

Musobaqalar oldi tayyorgarligi bosqichlarida eng maqbul oshiqchalikni yaratish uchun gimnastikachilarning zarbdor model mikrotsiklarda musobaqa faoliyati o'lchamlarini bir

yarim-uch baravar oshirish etarli bo'ladi. Gimnastikachining darajasi qanchalik past bo'lsa, u o'lchamlarni shunchalik ko'p oshirishi zarur.

Bunday yondashuv ko'pgina gimnastikachilarga musobaqalarning boshlanishi oldidan eng yaxshi sport formasini egallash imkonini beradi.

O'quv-mashq jarayonini samaradorligida uning boshchiligida boshqarish sifati xal qiluvchi ahamiyatga ega. Eng maqbul boshqaruvni tashkil etish uchun gimnastikachilar mashg'ulot yuklamasining alohida o'lchamlarini hisobga olish va nazorat qilish zarur bo'lib, u axborotga boylik mezonini bo'yicha minimallashtirilishi kerak. Bu, umuman olganda ham, juda muhim, lekin musobaqalarga umumiy tayyorgarlik bosqichlarida uning etib ortadi. Gimnastikachilarning xaqiqiy mashg'ulot yuklamasi o'lchamlari muntazam ravishda taqsimli maqsadga yo'naltirilgan istiqbolli-bashorat turlari modellari bilan taqqoslanishi zarur.

Amaliyot yuqori malakali gimnastikachilarning mashg'ulot yuklamalarini barcha o'lchamlari bo'yicha qat'iy me'yorlash maqsadga muvofiq ekanligini ko'rsatdi. Mashg'ulot yuklamasini har bir daqiqa uchun har bir harakatni taqsimlash holda dasturlash va nazorat qilish zarur emas. O'quv-mashq jarayoning boshqarish va nazorat qilish uchun uning eng muvofiq va qulay tarkibiy qismlari bu mashg'ulot kuni va xaftalik mikrotsikli hisoblanadi.

Integral tayyorgarlik konsepsiyasi butun jamoa tayyorgarligining umumiy strategiyasining saqlab qolgan holda muayyan gimnastikachilarning axvoli va alohida xususiyatlariga bog'liq ravishda mashg'ulot yuklamasi o'lchamlarini joriy o'zgartirib borishlarini nazarda tutadi.

Integral tayyorgarlik texnologiyasining muhim tarkibiy qismlaridan biri milliy terma jamoaga saralash tizimidir. Uning asosida sport tamoyili etishi kerak.

Zamonaviy gimnastikaning professionallashuvi butun yillik sikl mobaynida musobaqa faoliyatiga tayyorlikning yuqori darajasini tutib turishda ifodalanadi. Bu tabiiy ravishda o'tish davrining yiliga bir-ikki xaftaga qisqarishiga olib keladi. Zero, bu davrda gimnastikachilar etarlicha faollik bilan shug'ullanishda davom etadilar.

Bizning ko'p yillik tajribalarimiz shuni ko'rsatdiki, mashg'ulot yuklamalarining hajmi va modelligining to'g'ri me'yorlab, uni pedagogik, jismoniy va tabiiy-biologik vositalardan majmualari foydalanish bilan uyg'unlashtirish siklida yaqqol ko'rinib turgan o'tish davrisiz yuqori darajadagi izchanlikni tiklash va ushlab turish imkonini beradi.

"Trenirovka" atamasi ko'pgina boshqa atamalar singari, keng ma'noga ega. Bu so'z bilan ko'pincha mashq qilish yoki uni o'rganish jarayoni tushuniladi. **"Sport tayyorgarligi"** atamasi o'z mazmuniga ko'ra, "sportchining tayyorgarligi" atamasiga to'g'ri keladi. **"Sportchining tayyorgarligi"** – sportchining muvaffaqiyatga erishishiga tayyorgarligini ta'minlashga yordam beruvchi barcha omillar to'plamidan (uslublar, sharoit vositalari) foydalanishga qaratilishini bildiradi.

Lekin tayyorgarlikning mazmuni va shakli faqatgina trenirovka bilan chegaralanib qolmaydi. Sport trenirovkasi bu sportchining mashq uslublari asosida tizimli tuzilgan tayyorgarligidir.

Sportchining butun bir tayyorgarligi va tizimli trenirovkaning yakuniy samarasining harakteristikasi bo'yicha **"mashqlanganlik"**, **"tayyorlanganlik"**, **"sport formasi"** atamalaridan foydalaniladi.

"Mashqlanganlik" – bu trenirovka yuklamasi ta'sirida organizmda sodir bo'ladigan va uning ish qobiliyatini o'sishida namoyon bo'ladigan biologik muvofiqlashgan o'zgarishdir. Mashqlanganlik *"umumiy"* va *"maxsus"* ga ajratiladi.

"Tayyorlanganlik" – bu sportchiga navbatdagi sport yutuqlariga erishish uchun barcha tayyorgarlik, ya'ni: jismoniy tayyorlanganlik, sport-texnik, taktik, psixologik.

2.5. Sport mashg'ulotining vositalari va uslublari

Sport mashg'uloti – sportchini yuqori muvaffaqiyatga erishtiruvchi tayyorgarlikning asosiy shaklidir. Sport trenirovkasi musobaqa tizimi bilan birgalikda tuziladi va uning samaradorligini optimallashtiruvchi omillar bilan to'ldiriladi. Bunday omillar qatoriga sport faoliyati talablari asosida tashkil qilingan tarzi, maxsuslashtirilgan ovqatlanish, tiklanish va rehabilitatsiya, shu bilan birga o'z-o'zini tarbiyalash.

Sport trenirovkasi pedagogik mohiyatga ko'ra, tanlangan sport turida yuqori natidalariga erishishga qaratilgan va sport faoliyatidagi konkret vazifalarni hisoga olish asosida tuzilgan, sportchini tarbiyalashdagi amaliy-maxsuslashtirilgan jarayondir. Sportchilarning trenirovkasi insonnni ko'p tomonlama tematik tarbiyalash tizimiga kiradi. Trenirovkaga qaratilgan sport muvaffaqiyatlari, bunga erishishda shaxsning mavjud boylklari: maqsadga intilish, jasorat, jasurlik va boshqalar orqali erishishda katta ahamiyatga ega.

Sport trenirovkasini tashkil qilishda: g'oyaviylik prinsipi, shaxsning har tomonlama rivojlanish prinsipi, faqat jismoniy tarbiya shakliga xos specifik qonuniyatlarni va sog'loilashtirishga qaratilganligini hisobga olish prinsipi kabi zarurdir. O'rgatish va tarbiyalashni umumiy va uslubiy aniqlash, trenirovka xususiyatlari munosabatlari bilan alohida holatlarini birinchi darajalilar sifatida ajratishga yo'l beradi.

1. Yuqori muvaffaqiyatga erishishga yo'naltirish, chuqurlashtirilgan ixtisoslik va individualizatsiya.

Sport muvaffaqiyatining yuqori cho'qqisiga intilish sportning asl ma'no, mohiyatidir. Bunday o'rnashish sport faoliyatini tashkil qilish tizimi bilan kengaytiriladi va shakllanadi (mukofotlash, unvon berish, matbuotda yoritish va boshqalar). Taraqqiyotlashtirish g'oyasi ayniqsa, tanlangan sport turining chuqurlashtirilgan yillik va ko'p yillik ixtisosligida sportchining funksional, psixofunksional va texnik imkoniyatlarini samarali rivojlanishini ta'minlovchi harakat vositalari va uslublarini qo'llash yordamida amalga oshiriladi.

Chuqurlashtirilgan ixtisoslikni sport rivojlanishining zamonaviy bosqichida yuqori natijalarga erishishning o'zgarmas sharoiti deb qaralishi kerak. Bu holat murakkab koordinatsiyali, vaqt difitsiti, haqiqatda xatarlilik bilan bog'liq asosiy mashq vositalari sifatida foydalaniladigan sport turlarida ahamiyatga ega.

Chuqurlashtirilgan ixtisoslik nafaqat inkor qilmaydi, balki trenirovka jarayonida boshqa sport turi vositalaridan foydalanishni ham nazarda tutadi. Bu ko'rinishni maqsadga muvofiqligi, sport ixtisosligini almashtirgan ayrim sportchilarni tez yuksalishining ko'pgina misollarida isbotlangan. Xususan, akrobatika sport gimnastikasi (sakrash, juft guruhli mashqlar),

qisqa masofaga yugurish va sakrashga (akrobatik sakrash) ixtisoslashtirilgan shaxslarda intilishlar sonini oshishi natijalari yagona xodisa emas. Empirik faktlar sport turlari sparringi (Lonskiy) g'oyasi bilan mujassamlandi, va o'zining taraqqiyotini isbot qilib, fuqarolik xuquqi egallandi.

Sport akrobatikasida individuallashtirish prinsipi turi (sakrash, juft, guruhli mashqlar), o'rni (yuqoridagi, o'rtadagi, pastdagi) trenirovka vositalari va miqdorni tanlash kengaymoqda.

2. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi.

Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi shaxsning har tomomnlama garmonik rivojlanish prinsipi ro'yobga chiqaruvchi sportning asosiy qoidasidan biri hisoblanadi. Sportchini tanlangan sport turida rivojlanishi faqat organizmning umumiy funksional imkoniyatlarini o'sgan, bilim va ko'nikmalarni doimiy kengaygan samarali takomillashgan, umumiy va harakat madaniyati oshgan sharoitlardagina bo'lishi mumkin. umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi dyeganda, dialektika tomondan qarama-qarshilik birligi sifatida tushunish kerak. Bu tomonlarning nisbati maqsadga muvofiq va foydalidir. Sport akrobatikasida sportchi faoliyati kriteriyasi ko'rinishida foydalaniladigan sifat ko'rsatkichlari, umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalarini racional nisbati sportchining artistik faoliyati va erkinlik, nafislik, engillikni ta'minlovchi texnik mahoratini yaratish kafolati hisoblanadi.

3. Trenirovka jarayonining uzluksizligi.

Bunday holatni amalga oshirish quyidagicha harakterlanadi:

a) tanlangan sport turida takomillashtirishga qaratilgan trenirovka jarayoni qatorasiga kichik yoshdan yil bo'yi davomida amalga oshiriladi;

b) har tomonlama funksional takomillashtirish va ko'nikmani ijobiy ko'chish rejasi bilan o'zaro mantiqan bog'liq barcha trenirovka mashg'ulotlari vositalari;

v) mashg'ulot chastotasi ish qobiliyatini oshishi va tiklanishini ta'minlovchi tendenciyasiga bo'ysunadi.

Oxirgi yillar tadqiqotida ish qobiliyatini qismli qayta tiklanmagan vaziyatdagi qator mashg'ulotlarni natijalarini

vaqtli jamlashni maqsadga muvofiqligi isbotlangan. Bir qancha trenirovkalarning natijalarini jamlash harakat stereotiplarini mustahkamlash uchun sharoit yaratadi, barqaror kinematik asos bilan sport turiga taalluqli bo'lgan, akrobatikada muhim bo'lgan noqulay sharoitlarda ko'nikmalar mustahkamligini oshirishga imkon beradi.

4.Yuklamani oshirish.

Insonning jismoniy rivojlanishi – asta-sekin bo'ladigan jarayon. Sport yutuqlari darajasi ko'pincha sportchining mashqlanganligini oshirish uslublari va shakllariga katta qiziqishini belgilovchi funksional imkoniyatlari darajasiga mos bo'ladi. Jismoniy tarbiyaning boshqa shakllaridan farqli o'laroq, sport trenirovkasida atletning funksional rivojlanishi samarasiga faqatgina yuklamani asta-sekin oshirish hisobiga emas, balki maksimal oshirish hisobiga erishadi. Ilmiy tadqiqotlar va sport amaliyotidagi ko'pgina misollar sport trenirovkasida amalga oshirilgan yuklama prinsipi progressiv harakterdagi chuqur moslashish (adaptatsiya) qayta qurilishiga olib kelishni tasdiqlaydi (A.N.Krestovnikov). Maksimum yuklama sportchi organizmining funksional imkoniyatlariga muvofiq belgilanadi. Yuklamani oshirish quyidagicha amalga oshirilish mumkin: to'g'ri, zina shakli yoki to'liqinsimon.

Kichik – mikrotsikl, o'rta – mezotsikl va katta – makrotsikl "to'liqin" kabi ustma-ust bo'lib yuklamalarni o'sib boruvchi to'liqinsimon shakli ancha mashhur. To'liqinsimon shaklni o'zgarib turishi yuklama miqdori dinamikasi singari jadallik dinamikasi ham o'ziga xosdir. To'liqinsimon yuklamaning maqsadga muvofiqligi, shu bilan birga ish va dam olishni navbatlantirish sistematik trenirovka mashg'uloti natijasida charchash va qayta tiklanish jarayonining o'zaro bog'langanligini izohlaydi (G.I.Kukushin).

Yuklamani taklif qilinmagan sharoitda o'zgartirish sistematik, (trenirovka yuklamasining uzluksizligi ostida) individuallashtirish va engillik prinsipiga qat'iy rioya qilish hisoblanadi.

5.Trenirovka jarayonining siklliligi.

Sikllilik deganda, trenirovka jarayonini keyinchalik rivojlanishi asosini saqlashda siklar, mashg'ulotlar, ayrim

mashqlarni aylanib kelib takrorlanish qonuniyatini tushunish kerak.

Vaqt parametrlari bo'yicha aylanib kelish tizimida bir qancha tugallangan trenirovka mikrotsiklar (ko'pincha xaftalik), mezotsiklar (masalan, oylik) va makrotsiklarga (yarim yillik, yillik) jalb qilinadi.

Makrotsikl uchta davrlarga bo'linadi: tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari.

Mashqlarlarni o'rganish.

mashqlarni bir butun va ajratma- konstruktiv uslublari yordamida amalga oshiriladi. Bu erda tanlash o'rganilayotgan birinchi galda, mashq tuzilishining quvvatiga, ya'ni uni konstruktiv komponentlarga bo'lish imkoniyatiga va maqsadga muvofiqligi (masalan, katta aylanish bilan) bog'liq. Harakat malakalarini takomillashtirish maqsadida standart va o'zgaruvchan mashqlar uslubi qo'llaniladi. Birinchi holatda faoliyat tuzilishini o'zgarmasdan ko'p marotaba ishlab chiqishga talab qo'yiladi. Ikkinchidan, ta'sir etuvchi omillarning o'zgarishga ahamiyat beriladi (tezlikni, zo'r berishni, yo'nalishni o'zgartirish). Jismoniy sifatlarni takomillashtirish uchun (kuch, chidamlilik, tezkorlik) "aylanma trenirovka"dan keng foydalaniladi. Trenirovka mashg'uloti jarayonida tezkorlik, epchillik, sakrovchanlikni rivojlantirish, akrobatikaga qiziqishni uyg'otish va saqlab qolish uchun o'yin uslublaridan foydalaniladi. Yakkakurash tajribasini egallash vazifasini xal qilish musobaqa uslubidan foydalanish bilan amalga oshiriladi. Eng yuqori natijada turish, raqiblik, musobaqa vaqtida ziyraklanish shug'ullanuvchi organizmining funksional imkoniyatlarini maksimal yuzaga kelishiga imkon beruvchi va mashq ta'sirini faollashtiruvchi ayrim fiziologik va emiotional fonni yaratadi. Bu uslub musobaqa arafasida muhim o'rinni egallaydi. Keltirilgan uslublarni og'zaki uslub orqali amalga oshiriladi. Trenirovka jarayonida og'zaki uslublarning (tushuntirish, faoliyatni baholash, tuzatishlar kiritish) ancha ixcham shakli amalga oshiriladi. Sensor uslublar harakatni boshqarishda ishtirok etadigan analizatorlarga ta'sirini o'tkazadi.

Akrobatikada qo'llaniladigan aniq usullarga qo'shimcha ko'rish va eshitish orientirlarini kiritish mumkin (ovozli harakat

ko'inishini tasavvur qilish, ovozli urg'ular, ovozli lider) kinesteteik tasavvurni takomillashtirish trenirovka jarayonida harakat davomida sportchi faoliyatiga tuzatish kiritishga imkon beradigan, turli trenajarlarni qo'llash yordamida amalga oshiriladi. O'quv-trenirovka jarayonida kibernetik g'oyalarni keyinchalik qo'llash akrobatning sport-texnik natijalarini so'zsiz o'sishiga imkon berishiga shubha tug'dirmaydi. Trenajyordan, tezkor va kundalik ma'lumotlar vositalaridan foydalanish jismoniy mehnatning ob'ektiv yo'ldoshi bo'lmish charchash muammosini echa olmaydi. Boshqa sport turlaridan farqli o'laroq, akrobatikada charchash ko'pincha trenirovkaning emocional omillaridan kelib chiqadi.

Qo'rquvni engish, omadsizlik keltiruvchi qoniqarsizlikni engish, koordinacion-murakkab faoliyatni shu qadar muqarrar, diqqatni keskin to'plash natijasida psixik zo'riqishni oshishi doimiy stress-omillar hisoblanadi va markazif asab tizimining charchashiga olib keladi. Reabilitatsiya omillari, ya'ni vitamanga boyitish, maxsus ovqatlanish balneologik, fizioterapevtik, psixoterapevtik va boshqa tiklovchi jarayonlarni optimallashtiruvchi vositalari birinchi darajali ahamiyatga ega.

2.6. Gimnastikada shug'ullantirishning umumiy asoslari

Sport gimnastikasi – eng mashxur sport turlaridan biridir. U o'sib kelayotgan avlodni garmonik rivojlanishiga yordam beradi, misol uchun ko'p mamlakatlarda jismoniy tarbiya milliy tizimining muxim tarkibiy qismi hisoblanadi. Sport gimnastikasi shug'ullanuvchilarning jismoniy takomillashtirish vazifalarini hal qilib, murakkab koordinatsiyali harakat, katta jismoniy kuch, irodani safarbar qilish, bardoshlilik va jasorat talab qiluvchi gimnastika mashqlarini bajarishni mahorat bilan o'zlashtirishni ko'zda tutadi. Yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlash jarayoni ularni yangi kelgan davrida xalqaro toifadagi sport ustasigacha bo'lgan ko'p yillik yo'lni ko'zda tutadi. Maxsus mashg'ulotning boshlanishidan to sport ustaci darajasiga etguncha eng qulay vaqti ayollarda o'rtacha 5–7, erkaklarda 7–9 yoshni talab etadi. Agar gimnastika bilan shug'ullanishdan to faol trenirovkaning

yakunigacha bo'lgan vaqtni hisoblansa, gimnastika amaliyoti davri ancha 15 dan 20 yoshgacha davom etishi mumkin. Jahonda kuchli gimnastikachilarining demonstratsiya davrida ularning eng yuqori natijalari, bu yutuqlarga erishish yo'lidagi dasturlarni o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan vaqti gimnastikachilar tayyorgarligi muddatini aniqlash mezonini xisoblanadi. Respublika gimnastika maktabida gimnastikachilar boshlang'ichdan ustalikning yuqori darajasiga bosqichli o'tish tizimi vujudga keldi. Har bir daraja dasuriy material va nazorat yuklamalariga mos keladi.

Nazorat yuklamalarining asosiy shakli – klassifikatsion dastur va unga mos sport toifasi. Bosqichlilik prinsipi universalidir. U faqatgina bo'lg'usi chempionlar, balki har qanday malakada gimnastikachi tayyorgarligining asosiy yotadi. Shunday qilib, yuqori malakali gimnastikachilarning ko'p yillik tayyorgarligi konsepsiyasi yillar davomida trener tomonidan bosqichma-bosqich qo'llaniluvchi o'ziga xos vosita va uslublar tizimi to'g'risidagi tasavvurga tayanadi va mashg'ulot o'tkazishning tashkiliy shakllari hamda dasuriy yuklama talablarini ko'zda tutadi. Gimnastikaning sport turi sifatida rivojlanishning yangi, ancha yuqori darajasi va shunga muvofiq (mos) bilimlar uni boshqarish tizimi qandayligini ko'rib chiqish zaruratini aniqlaydi.

Umumiy ko'rinishida boshqarish, ob'ektning holatini o'zgartirish maqsadida yo'naltirilgan maqsadni ko'zda tutadi. Gimnastikada boshqarishni ob'ektning masshtabiga qarab gimnastika turini rivojlanishga qaratilgan yoki faqat mamlakatning terma jamoasi darajasiga, va nihoyat trenerning gimnastikachilar guruhi bilan ishlash jarayoni deb qarash mumkin.

Boshqarish – talab qilingan vaqtda kerakli natijaning isbotini ko'zda tutish xisoblanadi. Xaqiqatda, agar sport turi rivojlanishning qonuniyatlari bilimiga tayanilsa, tayyorgarlikning tashkiliy shakllaridan progressiv vosita va uslublaridan foydalanish sportchini yuqori maxoratga intilishi yo'lida xodisalarni bir tekis urishidan saqlanish mumkin. Ta'kidlash joizki, boshqarishning "kichik" 3-5 kishilik gimnastikachilar guruhiga raxbarlik qiluvchi, "oddiy" trener doirasida faoliya yurituvchi boshqarishning "katta" mexanizmi

mohiyatini ko'zda tutishi kerak. SHundagina uning ishi istiqbolli va samarali bo'ladi. Shu munosabat bilan gimnastikachilarning ko'p yillik tayyorgarligi to'g'risida tushunchani bayon etamiz.

Sport gimnastikasi bilan shug'ullanishni organizmga ta'siri.

Sport gimnastikasi – insonning jismoniy garmonik rivojlanishida samarali vositadir. Sport gimnastikasi mashqlarini shug'ullanuvchiga yaxshi ta'sir etishini baholash murakkab. Ular qo'l, gavda, elka kamarining muskul bo'g'im apparatini yaxshi rivojlanadi, yangi jismoniy mashqlarni o'zlashtirish uchun sharoit yaratadi, ko'pgina mashqlar bevosita amaliy ahamiyatga ega. masalan, asboblardagi ba'zi ko'tarilish va to'ntarilishlar, ulardan sakrab tushishlar. Sport gimnastikasi jasorat, qat'iyat, kutilmagan sharoitda mo'ljalni ola bilishni tarbiyalaydi. U epchillik, kuch va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni takomillashtirishga yordam beradi. Gimnastikachi sportga rivojlanish jarayonida borgan sari murakkab mashqlarni o'zlashtiradi.

Sport gimnastikasi bilan shug'ullanish faqatgina mushak – bo'g'im apparatiga, balki ichki organlariga ham yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Ma'lumki, trenirovka qilmagan odam tayanch sharoiti uning uchun odatdagiday bo'lmaganda, gorizontga nisbatan g'ayritabiiy holatlarga tushganda, uning ba'zi ichki organlari yurak, o'pka, oshqozoni siljiydi, natijada ish faoliyati yomonlashadi. Sport gimnastikasi g'ayritabiiy sharoitlarda ichki organlarning siljishi bilan kurashishda ajoyib vositadir. gimnastika mashqlarini ko'p marotaba takrorlashlar odam organizmini borgan sari tanining g'ayritabiiy holatini kam seza digan bo'ladi. Malakali gimnastikachilarning ichki organlari shug'ullanmaydigan-larga nisbatan ancha kam siljiydi. Odamning boshi pastga qarab to'ntarilganda diafragma pastga tushadi va unga qorin bo'shlig'i bosib qo'yadi. Buning natijasida malakasiz gimnastikachi deyarli qorindan nafas ololmaydi, ko'krakdan nafas olish esa qiyinlashadi. Boshni pastga qilgan holatdako'krak qafasi sig'imi kamayadi, buning natijasida nafas olish qiyinlashadi va nafas chiqarish osonlashadi. Bunda o'pkaning tiriklik sig'imi deyarli 1 litrga kamayadi. Trenirovka qilib yurgan gimnastikachining boshini pastga qilgan holatdagi

nafas chuqurligi trenirovka qilmagan gimnastikachiga qaraganda ko'proq. O'pkaning tiriklik sig'imi to'g'risida ham shuni aytish mumkin. ma'lumotlarga ko'ra, malakali gimnastikachi gimnastika mashqlarini bajarayotganda o'pka ventilyაციyasi juda ijobiy amalga oshadi, bu vaqtda bu holatlarni yaxshi bajara olmaydigan gimnastikachida xaddan tashqari zo'riqish, nafasning ushlanishi va o'pka ventilyაციyasining etishmasligi kuzatiladi. Shunday ekan, sport gimnastikasi g'ayritabiiy tayanch holatlarda nafas tizimi faoliyatini rivojlantirishda yaxshi vosita xisoblanadi.

Ma'lumki, asboblarda mashq bajarishda nafas olish va qon aylanishi o'ziga xosdir. Agarda, ko'pgina sport turlari bilan shug'ullanganda shpka ventilyაციyasi va gaz almashish ish jarayonida ishning keyingiga qaraganda ko'p bo'lsa, ko'pgina gimnastika mashqlarini bajarishda buning aksidir. Masalan, Lingandning ma'lumotiga ko'ra, turnikda qo'llarni bukib osilish vaqtida yurak hajmi daqiqasiga 11.3 litr bo'lsa, bevosita buni bajargandan so'ng esa 12.3 litr. Xuddi shu muallifning ma'lumotiga ko'ra, gaz almashishi xuddi shu osilishni bajarilayotgan vaqtdagi bajarib bo'lgandigisi ko'proq (ish paytida kislorodni singdirish – 542 sm³, ishdan keyin esa – 707 sm³).

Lekin gimnastika mashqlarining hammasi to'g'risida buni aytib bo'lmaydi. Qo'llarda tik turishni yaxshi bajaruvchi gimnastikachida ishdan keyingi o'pka ventilyაციyasi kislorodni singdirish va daqiqalik hajm uni bajarish paytidagiga qaraganda kamroq. Mashqlarni yaxshi o'zlashtirigan gimnastikachi nafas fazasi bilan harakat fazasini moxirona moslashtira oladi. Natijada snaryadda nafasni ushlanishi kam bo'ladi, shu bilan birga qisqa vaqt oralig'ida. Nafas ritmi buzilmaydi, kislorod qarzi esa (qachoniki, u paydo bo'lganda) tez tiklanadi.

Sport gimnastikasi bilan shug'ullanish turli atsiklik faoliyatlarda nafas fazasi bilan harakat fazasini moslashtira olish qobiliyatini tarbiyalashga ijobiy ta'sir etadi. Sport gimnastikasi mashqlari ta'sirida yurak va qon tomirlar funksiyasi rivojlanadi. Snaryadda trenirovka qilish paytida qon bosim darajasi o'zgaradi. Birgina, qo'llarda tortilishda qon bosimi 160–170 rt.st gacha ko'tarilishi mumkin. trenirovka qilmagan odam boshni pastga qilib aylanish bilan bog'liq

harakatlarni bajarganda boshning qon tomirlarida bosim ko'tariladi, yuz birdan qizarishi kuzatiladi. Mashg'ulotlar ta'sirida bular xodisalar yo'qoladi. Trenirovka qilib chiniqqan gimnastikachininig tana holati o'zgarganda qon omirlar tonusi o'zgaradi; boshni pastga qilib aylanishi paytida qon tomir diametri qisqaradi va shuning uchun yuz qizarmaydi. Gimnastika mashqlarini bajarish natijasida qon tomir qunkciyasi rivojlanadi va gimnastikachi tanasining har bir holatdagi o'zgarishlarida qonni taqsimlashni ta'minlovchi shartli reflekslari shakllanadi.

Ba'zi paytlarda oldinga yoki orqaga siltanib ko'tarilishni bajarganda odamning markazdan qochuvchi kuchiga ta'sir etish bilan bog'liq bo'lgan snaryaddagi bir qator harakatlarni va katta aylanishlarni bajarishda ham qon aylanishi o'zgarishini kuzatish mumkin. Yuqoridagi ko'rsatilgan harakatlarda, ayniqsa yuqori tezlikda bajariladigan harakatlarda markazdan qochuvchi kuch qon oyoqqa tomonga harakatlanadi. Va agar qon aylanish tartibi buzilsa bosh miyaning qon bilan ta'minlanishi kamayadi.

Trenirovka qilgan gimnastikachilar fazoda tananing tez o'zgartirishini qon aylanishiga ta'sir etuvchi turli tezlikdagi va boshqa omillarni engil bajara oladilar. Shuningdek, sport gimnastikasi mashqlarining shug'ullanuvchilar vestibulyar apparatiga ijobiy ta'sirini ta'kidlab o'tish joiz. Ular vestibulyar apparat uchun ham qo'zg'atuvchi, ham trenirovka qilidiruvchi omil hisoblanadi. Ularni bajarish natijasida gimnastikachilarda tana holatining o'zgarishiga, tezkorlik harakatiga turg'unligi rivojlanadi.

Vestibulyar apparat paydo bo'lgan qo'zg'atuvchi vegetativ va reflekslar sport bilan shug'ullanmaganlarga va boshqa sport bilan shug'ullanadiganlarga nisbatan gimnastikachilarda kamroq bo'ladi. Sport gimnastikasi bilan shug'ullanuvchilarda boshqa sport turlarining turli harakatlari texnikasini shu bilan birga, ko'pgina maishiy va mehnat harakat malakalari texnikasini ham tez o'zlashtirish qobiliyati rivojlanadi, gimnast trenirovka jarayonida harakatlarning katta qismini o'zlashtiradi, katta harakat tajribasini oshiradi va shuning uchun har bir harakat malakasini tez o'zlashtiradi.

Sport gimnastikasi shug'ullanuvchilarda dadillik va qat'iyatlilik kabi sifatlarni namoyon bo'lishiga yordam beradi. Ma'lumki gimnastikachilar ko'pincha qo'rquv, himoya refleksi ormozlanishi engishga majburlovchi xavfli elementlarni o'zlashtirisha to'g'ri keladi. Ular yuqori balandlikdan sakrab tushishni, ancha yuqori qarshiliklarni turli usullar bilan engishni, yuqori tezlikda aylanayotib snaryadni qo'yib yuborishi va yana uni ushlab olishni, qisqa tayanch maydonida muvozanaga saqlashni va boshqalarni bajarishlariga to'g'ri keladi. Bu harakat tajribasi gimnastikachiga ko'pincha bebaho xizmat harakat vazifalarini teng sharoitda kimning tajribasi ko'p bo'lsa, o'sha muvaffaqiyatli echa oladi.

Sport gimnastikasi bilan shug'ullanuvchilar qancha ko'p trneriovka qilsa, shuncha katta muvoffaqiyatga erishadilar, salomatliklari qancha mustaxkam bo'lsa, jismoniy rivojlanish ham shuncha yuqori bo'ladi. Mubolag'asiz aytishimiz mumkinki, yoshlarning sportdagi yutuqlari ularning salomatliklari va jismoniy rivojlanishi ko'rsatgichi hisoblanadi.

Gimnastikachi tayyorgarligining ko'p yillik bosqichlari.

Asosiy vazifalarni tobora murakkablashish belgisiga qarab tayyorgarlikning alohida bosqichlarini ajratish tashkiliy va pedagogik asoslangan. Kelitirilgan maxsus adabiyotlarda to'rtta bosqich belgilangan: saralash va boshlang'ich tayyorgarlik, maxsuslashtirilgan tayyorgarlik, yuqori muvoffaqiyatlar erishi va yakuniy. Asosiy vazifalarga qarab bosqichlar davrlarga bo'linadi.

Gimnastikachi muvoffaqiyatining darajasi o'zlashtirilgan dasturning hajmi va murakkabligi bilan harakterlanadi. Dastur materiallarini o'zlashtirish gimnastikachi yoshinihisobga olib rejalashtiriladi. Sport gimnastikasi rivojlanishining zamonaviy bosqichida ko'p yillik trenirovka jarayoni yangi kelganlar bolalar xisoblangan tayyorgarlikning yagona tizimi deb qarash kerak. Mazkur sport turi uchun harakterli hisoblangan ilk ixtisoslik yosh gimnastikachilarning yoshini hisobga olgan holda muhim xususiyatlarni hisobga olishini mo'ljallaydi. Yosh gimnastikachilar tayyorgarligi tizimi ilgari qandayligini ko'rib chiqilganda gimnastikachilar tayyorgarligining umumiy tizimidan alohida bo'lishi maqsadga muvofiq emasligi ma'lum

bo'ldi. Har bir bosqichda echiladigan, asosiy yo'nalish vazifalar bosqichining nomida aks etadi.

Saralash va boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida gimnastika guruhiga bolalarni dastlabki saralab olish bilan amalga oshiriladi. Bolalar bilan ishlash jarayonida sport maktablarida keyinchalik mashg'ulot olib boruvchi yangi qobiliyatli bolalar tanlab olinadi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi shug'ullanuvchilarni tayanch harakat apparatining garmonik rivojlantirish maqsadidagi turli-tuman umumrivojlantiruvchi mashqlar qo'llanilishi bilan karakterlanadi. Yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish elementlari ishtirok etgan harakatli o'yinlardan foydalaniladi. Asta sekin aniqlik va harakat koordinatsiyasi elementlari kiritiladi. Bolalar yutuqlari ishlab chiqilgan tenglamalar bilan baholanadi. Bolalarga ularga tanish bo'lgan "kim tezroq", "kim yuqoriroq", "kim aniqroq" va shunga o'xshash kabi xaakatlar tavsiya etiladi.

Bosqichning oxirida gimnastika ko'pkurashi turlaridagi mashqlar qo'llaniladigan maxsus mashg'ulot boshlanadi. Texnik tayyorgarlik poydevori quriladi – yosh gimnastikachilar uchun klassifikacion dasturga kiruvchi, oddiy, tayanch va engil sharoitlarda bajariladigan tuzilishi bo'yicha ancha murakkab elementlar o'zlashtiriladi (masalan batutda salto, paralonli chuqurga sakrash bilan). Boshlang'ich bosqichining eng muhim vazifasi shug'ullanuvchida sadoqat va butun umrga sevimli bo'lib qoladigan sport turi sifatida gimnastikaga mehr-muxabbat xissini tarbiyalash hisoblanadi. Albatta, keyingi bosqichlarda bu xissiyotlar har taraflama yuqori darajada rivojlanishi kerak.

Maxsus tayyorgarlik bosqichi gimnastika maktabi o'zlashtirilganiga qaraganda guruhlashtirilganligi bilan karakterlanadi. Maxsus tayyorgarlik birinchi o'zlashtirilgan elementlarning ko'pchiligiga bog'liq. Tayanch elementlar murakkab individual kompozitsiyaning asosidir. Bu kelajakdagi sifatlarini tarbiyalash maqsadida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalaniladi.

Gimnastikachilar trenirovkasida, ayniqsa guruhlashtirilgan maxsus tayyorgarlik davrida mazkur bosqichni to'g'ri

rejalashtirish va tashkil qilish ularning kelajakdagi sportda muvaffaqiyatlarga erishishlarida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Bosqich sport ustasi nomzodi va sport ustasi dasturi o'zlashtirilganda yakunlanadi. Istiqbolli trenirovka nafaqat xalqaro gimnastika federatsiyasi (XGF) tasdiqlagan majburiy dastur bo'yicha, balki ihtiyoriy dastur bo'yicha ham (mashq kompozitsiyasiga qo'yilgan maxsus talablarni hisobga olib) o'zlashtirishni talab qiladi.

Mazkur bosqichda ayollar va erkaklarda ustalikning o'sish tezligi orasidagi farq ancha sezilarlidir. Ayollar erkaklardan 3-4 yil oldin sport ustasi bo'ladilar. Gimnastikachining individual imkoniyati va harakat qobiliyati, ularning istiqboli aniq namoyon bo'ladi. Mashg'ulotning keyingi yillarida, yuqori muvaffaqiyatlar bosqichida gimnastikachilar erkin mashqlarni eng yuqori darajaga etkazish xalqaro toifadagi sport ustasi kabi faxriy unvonni qo'lga kiritishga harakat qiladilar. K

o'p yillik tayyorgarlikning keyingi darajasiga o'tish yuqori natijalarning barqaror bo'lishidir. Tajribali sportchi faxriylarda yuqori muvaffaqiyatga erishish ancha uzoqqa cho'zilishi mumkin. O'zbekistonning taniqli gimnastikachilari G.SHamray, S.Diomidov, E.Saadi, O.Chusovitinalarning olimpiadadagi bir necha marta qatnashganligi buning isbotidir. Yuqori sport natijalari namoish qilish davridan keyin ko'rsatgichlarning barqarorligi va asta sekin pasayishi gimnastikachining yakuniy bosqichiga o'tayotganini ko'rsatadi. Bu bosqich musobaqalar tugagandan keyin shaxsiy trenirovkalarni davom ettirib uzoqroq cho'zilishi mumkin.

Gimnastika bilan ancha keyin shug'ullanishni boshlaganda bosqichlilik prinsipi xodisalarni istisno qilmasligini xisobga olish zarur. Biroq gimnastikachi o'zining tayyorgarligida ustalik darajasining barcha bosqichlaridan o'tishi kerak. Albatta yoshi katta yangi kelganlarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida ancha miqdordagi kuch mashqlaridan foydalaniladi, yuqori muvaffaqiyatlar bosqichida esa ancha oddiy vazifalar – toifa yuklamalarini bajarish bilan bog'liq bo'lishi mumkin. shuni ta'kidlash kerakki, har bir bosqich va davrda umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlariga katta o'rin ajratiladi.

Nazorat uchun savollar

1. Gimnastika mashg'ulotlarining nazariy asoslari haqida nimalarni bilasiz?
2. Tayyorgarlik mashg'ulotlari tamoyillarini tushuntiring?
3. Tayyorgarlikning usuliy tamoyillari qaysilar?
4. Mashg'ulotni rejalashtirish qnday amalga oshiriladi?
5. Sport trenirovkasining vositalari va uslublari haqida nimalarni bilasiz?
6. Gimnastikada shug'ullantirishning umumiy asoslari nimalardan iborat?
7. Gimnastikachi tayyorgarligining ko'p yillik bosqichlarini tushuntiring?
8. Sport gimnastikasi bilan shug'ullanishni organizmga ta'sirini tushuntiring?
9. Chuqurlashtirilgan ixtisoslik va individualizatsiya deganda nimani tushunasiz?
10. O'zbekistonning taniqli gimnastikachilaridan kimlarni bilasiz?

III-BOB. GIMNASTIKA BO'YICHA MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH

REJA:

- 3.1. Musobaqalarning ahamiyati
- 3.2. Musobaqalar to'g'risida nizom
- 3.3. Sport gimnastikada hakamlik qilishning asoslari
- 3.4. Musobaqa qoidalari
- 3.5. Hakamlik qoidalari
- 3.6. Tayanch baho va qiyinchiliklarni hisoblash qoidalari
- 3.7. E hakamlar brigadasi ishi
- 3.8. Musobaqa turlari va xususiyatlari
- 3.9. Musobaqa dasturi va mashqlarni baholash qoidalari

3.1. Musobaqalarning ahamiyati

Sport gimnastika musobaqalari - o'quv-mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismidir. Ular shug'ullanuvchilarni sport gimnastikadan tayyorgarligini tekshirishning asosiy usulidir. Musobaqalar muayyan bir o'quv davri uchun (chorak, semestr, yarim yillik, butun o'quv yili) o'quv ishiga aniq va ob'ektiv ravishda yakun yasashga yordam beradi. SHuningdek, ular musobaqa qatnashchilarining ahloqiy-irodaviy tayyorgarligini tekshirishning samarali vositasi bo'lib xizmat qiladi, uyushqoqlik va intizomlilik hissini rivojlantiradi va shuningdek, iroda va jasoratni tarbiyalashga yordam beradi. Musobaqada u yoki bu tashkilot qatnashchilarining ko'rsatgan natijalariga qarab o'quv-mashg'ulot jarayonining kelajakdagi yo'nalishi belgilanadi, o'quv-mashg'ulot ishining uslubiga o'zgartirishlar kiritiladi.

Bundan tashqari, musobaqalar eng zo'r ko'rgazmali vositasidir. Yaxshi tashkil qilingan va tantanali o'tkazilgan musobaqalarni qatnashchilar ham, tomoshabinlar ham uzoq vaqt eslab yuradilar. Musobaqalar Sport gimnastikaning yoshlar o'rtasida keng tarqalishiga va ularning Sport gimnastika sekqiyalari, sport klublarining mashg'ulotlariga sistematik qatnashib yurishlariga jalb etadi.

Musobaqaning turlari.

O'zbekistonning turli tashkilot va muassasalari, shu jumladan, umumta'lim maktablari, o'rta va oliy o'quv yurtlari hamda KSJ (Ko'ngilli sport jamiyatlari)ning sport ishida sport gimnastika musobaqalarini uyushtirish va o'tkazish borasida muayyan an'analar paydo bo'ldi. Ular maqsadi, shakli, ko'lami va harakteriga qarab, quyidagi turlarga ajratiladi:

1. Yo'nalishi (maqsadi) bo'yicha: o'quv, saralash musobaqalari, eng kuchli Sport gimnastikachi, komanda kollektivlarini aniqlash musobaqalari, o'rtoqlik uchrashuvlari, ommaviy musobaqalar (osonlashtirilgan dastur, «Alpomish va Brchinoy» ko'pkurashi bo'yicha va hokazo).

2. Reyting formasi bo'yicha: shaxsiy, komanda va shaxsiy-komanda musobaqalari.

3. Ko'lami bo'yicha: tuman, shahar, viloyat, va boshqalar.

4. Vakilligi bo'yicha: territorial va muassasa musobaqalari.

5. Harakteri bo'yicha: tasniflangan, tasniflanmagan, yopiq, ochiq musobaqalar, konkurslar, sahifali musobaqalar.

Odatda har bir musobaqaga bir necha vazifa qo'yiladi. Masalan, umumta'lim maktabining birinchiligida sport gimnastika ishiga yakun yasash mumkin, shuning bilan birga muayyan maktabning eng yaxshi sport gimnastikachilarini maktab terma jamoasiga (tuman, shahar va hokazo birinchiliklari uchun) nomzodlar tarkibini ko'rsatish mumkin. Bu musobaqa nizomida aniq ko'rsatiladi.

Musobaqalarga registratsiya.

Maxalliy darajadagi musobaqalar, qoida bo'yicha, gimnastika klubi bilan uning terretoriyasida yoki boshqa joyda o'tkazilishi mumkin. Klub vakillari turnir direktori tomonidan belgilanadi. Ruxsat etilgan (sanksionirovann) musobaqalarda snaryadlarda, ekipirovka, turnir formati, kirish badali, mukofotlar va boshqalarda ayrim faqlanishlarga ruxsat beriladi. Ular musobaqa xujjatlarda bo'lishi lozim. Murabbiylar bu xujjat bilan tanishib chiqishlari va belgilangan muddatgacha unga roziligini bildirishi kerak.

Murabbiyga Maslaxatlar:

Murabbiylar o'z sportchilarini o'zlarining qobilyatlari darajasiga mos chiqayotganligi va keyingi bosqichga yo'lida

ekanligiga ishonch hosil qilish uchun ularni tayyorgarligi va musobaqa natijalari diqqat bilan kuzatishlari kerak.

3.2. Musobaqalar to'g'risida nizom

Musobaqa to'g'risidagi nizom uni o'tkazayotgan tashkilot tomonidan tasdiqlangan bo'lib, unda qatnashchilarni va musobaqa o'tkazadigan lavozimli shaxslarni tayyorlash bilan bog'liq barcha ishlar rejalashtiriladi. Nizom u yoki bu musobaqani rejalashtiradigan tashkilot tomonidan sport tadbirlari kalendari asosida ishlab chiqiladi va musobaqa boshlanishidan kamida 3 oy oldin qatnashuvchi kollektivlari (maktablar, BO'SM-bolalar va o'smirlar sport maktablari)ga tarqatiladi.

Musobaqa nizomida quyidagilar ko'rsatiladi:

- maqsad va vazifalar;
- o'tkazish joyi va vaqti;
- musobaqani boshqarish;
- qatnashchilarga ruxsat berish va g'oliblarni aniqlash;
- g'oliblarni mukofotlash.
- dastur

Odatda har bir jamoada eng yaxshi natijalar masalan, 6 tasidan 5 tasi yoki 8 tadan 7 tasi hisobga olinadi. Bunda ayrim qatnashchilar, jamoalar o'rtasidagi sport kurashining borishi aniq ifodalanadi, bu esa musobaqalardagi kurashni qizdirib yuboradi.

Musobaqaga tayyorgarlik ko'rish va uni o'tkazish.

Bo'lajak musobaqaga tayyorgarlik ko'rish ishlari, musobaqaning ko'lamidan qat'iy nazar, uning boshlanishidan ancha ilgari olib borilishi kerak. Bunda barcha tadbirlarni uch bosqichga bo'lish maqsadga muvofiqdir.

Birinchi bosqichda musobaqaning muddati, miqyosi, o'tkazilish joyi belgilanadi va uning nizomi tasdiqlanadi, shuningdek, sport qo'mitasida bosh hakamlar kollegiyasi tayinlanadi (tanlanadi) va tasdiqlanadi, musobaqani tayyorlash va o'tkazish rejasi ishlab chiqiladi. Rejada quyidagilar nazarda tutiladi:

A) ta'minot masalalari (joy va jihozlarni tayyorlash, musobaqa qatnashchilari va tomoshabinlarni qabul qilish, xizmat ko'rsatuvchi shaxslarni belgilash va hokazo);

B) bosh hakam tomonidan tuziladigan musobaqani o'tkazish rejasi: musobaqalarning kunlar bo'yicha kalendari (qatnashuvchi jamoa tarkibi to'g'risidagi dastlabki ma'lumotlarga asosan) va musobaqalar jadvali.

Ikkinchi bosqichda

musobaqa – jadval aniqlanadi: hakamlar kollegiyami tanlanadi va tasdiqlanadi, xujjatlar tayyorlanadi va xokazo.

3.1-jadval

Bolalar uchun sport gimnastika musobaqasining taxminiy jadvali (o'quv dasturi)

Tuman jamoalari	Vaqti				Izohlar
	15.00-15.15	15.15-15.50	15.50-16.15	16.15-16.40	
S. Raximov	Qizdirish	Erkin mashq, Dastakli ot,	Xalqa Tayanib sakrash,	Qo'shpoya , Turnik	Har bir sportchi uchun 30 soniyadan
CHilonzor	Qizdirish	Dastakli ot, Xalqa	Tayanib sakrash, Qo'shpoya Turnik	Turnik, Erkin mashq	Har bir sportchi uchun 30 soniyadan
M.Ulug'bek	Qizdirish	Xalqa, Tayanib sakrash	Qo'shpoya Turnik	Erkin mashq, Dastakli ot	Har bir sportchi uchun 30 soniyadan
Yunusobod	Qizdirish	Tayanib sakrash, Qo'shpoya	Turnik, Erkin mashq	Dastakli ot, Xalqa	Har bir sportchi uchun 30 soniyadan

Jamoalar tarkibi 6-8 kishidan kam bo'lmagani yaxshi.

Musobaqa jadvali qatnashuvchi jamoalarga ilgariroq berib qo'yilsa, mashg'ulot ishlarini qulay va muvaffaqiyatli olib borish mumkin.

Uchinchi bosqichda qatnashuvchi (tashkilotlar) vakillari bilan kengash o'tkaziladi, kollektivlar uskunalar va

jixozlarning mustahkamligi tekshiriladi, qatnashchilar uskunalarda sinov mashqi o'tkazadilar va turlar bo'yicha hakamlar brigadasini sinov hakamligi o'tkazadilar, musobaqaga jalb qilingan hamma mas'ul shaxslarning tayyorligi tekshiriliadi.

Shu bilan birga umumiy saflanish joyini qatnashuvchilarning musobaqaga chiqishini, ularning sostavi va kiyimini, ochilish va yopilish marosimini mukofotlash tartibini va boshqalarni aniq belgilab olmoq zarur.

Musobaqa qatnashchilarining paradi ularni tanishtirish bilan ochiladi. Bu tantanali qismni bayramona, aniq o'tkazish lozim. Odatda u birinchi kun musobaqalarining birinchi smenasidan keyin o'tkaziladi.

Musobaqa turlarida baholash (hakamlik qilish) ishini (sport gimnastika musobaqalari qoidasi asosida) bosh hakam va hakamlardan iborat brigada amalga oshiradi. Bosh hakam o'z turida hakamlik ishining sifatiga javobgardir.

Chiziq hakamlari, xronometraj hakamlariga ham ko'rsatmalar beriladi. Musobaqalarni moddi-texnik jixatdan ta'minlash ishlari komendant raxbarligida olib boriladi, u bosh hakam yoki uning o'rinbosariga bo'ysunadi.

Shifokor nazorati va zarur bo'lganda birinchi mediqina yordamini musobaqa vrasi bosh hakamning (meditsina ishlari bo'yicha yordamchisi) amalga oshiradi.

Hakam axborotchi komanda kurashining borishi haqida muntazam ma'lumot berib boradi, shuningdek har bir turdan keyin musobaqada kim oldindaligini aytadi.

Qoidaga binoan musobaqalar soat 10 dan oldin boshlanmasligi va soat 23 dan kech tugallanmasligi zarur. Bir smenaning davom etishi bolalar va o'smirlar komandalari uchun 2 soat va o'smirlar uchun 3 soatdan oshmasligi kerak.

Oddiy dastur bo'yicha sport gimnastikachilarning chiqishidan keyin murakkabroq dastur (yoki katta toifalar) bo'yicha sport gimnastikachilar chiqishi boshlanadi.

Musobaqalar tantanali ravishda barcha marosimlarga (g'oliblarni shohsupasiga chaqirish, g'olib komandaning tantanali marshi, hurmat doirasi bo'ylab yurish, yangi chempionlarning musobaqa bayrog'ini tushirish va boshqalarga) rioya qilingan hola yakunlanadi.

Musobaqaga yakun yasash.

Tez yakun yasash bosh kotibaning izchil aniq ishlashini talab qiladi. Musobaqa davomida bosh hakam – kotiba har bir protokolda o'rtacha va yakuniy ballarning to'g'ri chiqarilganligini tekshiradi va shundan keyin, o'tgan kurash turining natijasini hisobga olgan holda ballar yig'indisini aniqlaydi.

U yoki bu dastur bo'yicha musobaqaning tugallanishidan keyin qatnashchilarning ko'rsatgan natijalari tekshiriladi va komanda natijalari hisoblab chiqiladi.

G'oliblarni mukofotlash. Musobaqa g'oliblarini musobaqa yopilishidan oldin mukofotlash lozim. Mukofotlash marosimi har doim tantanali, qatnashchilarga ham, tomoshabinlarga ham qiziqarli bo'lishi kerak.

Musobaqaning yopilish paradi.

Musobaqani yakunlovchi paradigma barcha qatnashchilarni yoki faqat oxirgi smena qatnashchilarini jalb etish mumkin. Komandalar o'ng qanotdan mazkur musobaqada egallangan o'rinlarida joylashadilar. Musobaqa yakuni e'lon qilinadi va shu zahoti g'olib komandalar mukofotlanadi. Bayro tushirilgandan keyin, paradning barcha qatnashchilari tantanali marsh bilan g'olib komanda ketidan zaldan chiqadilar.

Musobaqaning hisobotini tuzish.

Bajargan va tasdiqlagan qatnashchilar to'g'risida ma'lumotlar:

- ko'p kurash turlari (programma) bo'yicha hakamlar brigadasi
- o'tkazilgan musobaqani uyushtirish va o'tkazishdan ayrim kamchiliklar va keyingi musobaqalarda e'tiborga olish uchun takliflar.

Bu umumiy hisobot musobaqaning bosh hakam va bosh sekretari tomonidan qo'l qo'yilib quyi musobaqalar tugallangan 30-40 minutdan keyina katta musobaqalarda ertasi ko'p qatnashuvchi tashkilotarning vakillariga tarqatilib berilishi kerak.

Ommaviy musobaqalarni o'tkazish xususiyatlari.
Ularni birdaniga 3-4 bo'lim va unadan ko'proq bo'limda o'tkazish mumkin. Erkin mashqlarni, zaryadka formasidagi mashqlarni yoki ishlab chiqarish sport gimnastikasini bajarish

uchun birdaniga butun komandanimaydonchada joylashtirish kerak. Mashqlarning sifatini baholaydigan hakamlar ijro yaxshi ko'rinadigan joyda joylashadilar.

Musobaqa shunday tashkil qilinganda komanda mashqga ajratilgan vaqt ichida 4-5 komanda (ya'ni muayyan smenaning hamma komandalari) o'tishga ulguradi.

Sport gimnastika bo'yicha ommaviy musobaqalar tashkilotlari, korxonalar va o'quv yurtlari va boshqa kollektivlarda (semestr, yarim yillik va xokazo o'quv musobaqalari). So'ngi yillarda korxonalarda (qexlar va zavodlar aro) ayrim kasaba soyuzlari birinchiligi uchun ishlab chiqarish sport gimnastika komplekslarini yaxshi bajarish ko'rik-tanlovlar o'tkazish keng tarqaldi.

Musobaqa oxirida sekretariant (har bir komanda) har bir qatnashchi va bosh sudiyalar kollegiyasi (ko'pincha bosh hakam) aniqlangan ballar yig'indisiga oxirida eng kuchli komandalar va qatnashchilar (shaxsiy) aniqlanadi, ular muayyan musobaqaning g'oliblari sifatida mukofotlanadilar.

3.3. Sport gimnastikada hakamlik qilishning asoslari

Sport gimnastikada hakamlik qilish – har bir hakamdan yaxshi bilm, malaka va etarlicha amaliy tajribani talab qiluvchi murakkab jarayondir.

Muvaffaqiyatli baholash ishi (hakamlik qilish) uchun o'tkazilishi aniq musobaqaga oldindan tayyorgarlik ko'rish zarur. SHu maqsadda hakamlar brigadalari uchun maxsus seminar yoki instrukciyalar uyushtiriladi.

Mayda xato uchun, ya'ni ahamiyatsiz hato uchun – 0,1 ball, o'rtacha xato uchun (muhimroq xato uchun) – 0,3-0,5 ball, qo'pol xato (buzib bajarish) uchun esa – 0,5-1,0 ball kamaytiriladi.

Hakam sport gimnastikachi yo'l qo'ygan xatolarni barchasini ko'rishi shart. YUqoridagi ma'lumotlarga asoslanib, hakam ballarda yakuniy bahoni qo'yadi va uni ko'rgazma kitobcha yordamida katta hakamga ko'rsatadi.

Har bir mashqni baholashda mumkin qadar ob'ektiv bahoga erishish uchun praktikada quyidagilar qo'llaniladi:

- har bir turga 1-4 sudyadan iborat brigada tuziladi;

- har bir hakam mustaqil baho chiqaradi;
- hakamlar brigadasi teng xuquqlilik asosida tuziladi;
- hakamlar orasida bo'lishi mumkin bo'lgan kelishmovchiliklarni hajmi belgilanadi;

- hakamlilik qilish sifati hakam (katta musobaqalarda) va uning o'rinbosarlari, shuningdek, kuzatuvchi komissiya tomonidan tekshirib boriladi. Kuzatuvchi komissiya o'z ishi jarayonida sudyalik qilish qoidasida kamchiliklar aniqlasa, uni vaqtida bosh hakamning o'rinbosarlariga ma'lum qiladi.

Sport hakami sport gimnastika mashqlari texnikasini yaxshi bilishi, sirli darajada betartib, xotirjam bo'lishi va ko'rish xotirasi yaxshi bo'lishi kerak.

Hakamlilik asoslarini faqat o'qituvchi, trener bo'lib qolmasdan har bir sport gimnastikachi ham bilishi kerak, chunki bu bilimlar uning sport mahoratini oshishiga ko'maklashadi va musobaqada muvaffaqiyatli qatnashishiga yordam beradi.

3.4. Musobaqa qoidalari

Gimnastika qoidalari, musobaqa muammolarsiz o'tishi, boshqa alohida kishilar va klublarni nomunosib ustunlika ega bo'masliklari uchun, sportchilarga havfsiz sharoit yaratish uchun mo'ljallangan. Qoidani ulotqiring va musobaqalar tezda havfli tartibsizlik qirolligiga aylanadi.

Musobaqalarda chigil yozdi mashqlari.

Musobaqalarda birinchi bo'lib chigil yozdi mashqlari bajariladi. Ko'pgina musobaqalar 15dan 30 daqiqagacha davom etadigan umumiy yoki ochiq chigil yozdi mashqlari bilan boshlanadi. Bu gimnastikachilar oddiy chigil yozdi, shu jumladan lokomotor va aerob (masalan yugurish) mashqlarini bajarishlari hamda cho'zilishlar, bazaviy elementlarni (chegaralangan muhitda bajarishning ilojisi borlari) takrorlashlari kerak degani. Bu vaqtda sportchilar snaryadlardan foydalanish huquqiga ega emaslar, biroq ularni o'lchamlarini tekshirishlari mumkin.

Keyin vaqtdan chegaralangan chigil yozdi mashqlari bajariladi. Bu gimnastikachilar snaryadlarda shug'ullanib ko'rishlari mumkin degani.

Musobaqa formatdan kelib chiqib, gimnastikachilar avvaldan chigil yozi mashqlarini bajarishlari, so'ng musobaqalashish yoki har bir ko'pkurash turlaridan oldin alohida chigil yozdi bilan shug'ullanish mumkin. Murabbiy sifatida siz oldindan musobaqa formatini bilishingiz va sportchilarni tayyorlashingiz kerak. Gimnastikachilar guruhga birlashtiriladi, musobaqaning har bir turi oldidan ularga chigil yozdi mashqlar uchun ma'lum vaqt ajratiladi. Bu vaqtdan unumli foydalanish uchun o'z sportchilaringizga yordam bering va guruhning boshqa gimnastikachilari bilan xushmuomila bo'ling.

Murabbiyga maslahatlar:

Mashg'ulotlarda musobaqaga o'xshash atmosferani yaratishga harakat qiling. Chigil yozdi mashqlari va chiqishlar muddatini chegaralashga urinib ko'ring. Ko'pkurash turlari bilan, sportchilar musobaqalashadigan tartibda shug'ulaning, chiqishlarni baholang. Ota onalar mashg'ulotlarni kuzatishlari uchun ularni sport zaliga taklif qiling. Saf tartib chiqishni, chiqishni qanday boshlashni tushuntiring. Bu sportchilarga musobaqalarga ma'naviy tayyor bo'lish va o'zlarini ancha ishonchli va qulay his qilishlariga yordam beradi.

Yana musobaqa formatidan kelib chiqib, gimnastikachilarga bevosita chiqish oldidan snaryadda 30 soniyalik sinov chigil yozdi mashqlariga ruxsat beriladi. Sportchilar bu vaqtdan snaryadda o'zlarini qulay his qilish va chiqish oldidan tayyorlanib olishlari uchun ohirgi tayyorgarlik sifatida foydalanishlari kerak. 30 soniyalik sinov chigil yozdi mashqlaridan keyin ko'pkurashning bu turida bellashuvlar boshlanadi.

Musobaqa tartibi.

Musobaqa boshlangunga qadar, vaqti chegaralangan chigil yozdi mashqlarini tugagagandan keyin 20 daqiqadan ortiq bo'lmagan vaqt o'tishi kerak. Zarur bo'lganda gimnastikachilar chigil yozdi uchun kiyimlarini leotardlar va musobaqa uchun kostyumlarga tezda almashtirib olishlari mumkin. Odatda saf bilan chiqish, ishtirokchilar, jamoalar, murabbiylar va hakamlarni tanishtirish uchun turnir boshlanishida bo'ladi. Bundan tashqari, gimnastikachilar ko'pkurash turlari orasida o'z guruhi tarkibida marsh bilan chiqishlari va hakamga

ko'rinishlari kerak. Bu sportchilar bosh hakam oldida o'zlarini ko'pkurashning ushbu turida bellashishga tayyorliklarini ko'rsatib yonma-yon qatorga saflanadilar degani. Turnir oldidan murabbiylar uning reglamentini qo'llariga olishlari lozim. Odatda u tadbir oldidan, gimnastikachilar qachon chiqishlaridan xabardor bo'lishlari va o'z navbatlariga tayyor turishlari uchun sizning musobaqa guruhingizdagi turnir direktori tomonidan tarqatiladi. Sportchi chiqishni boshlashdan oldin bosh hakam signal beradi. Gimnastikachi signal berilishi bilan chiqishni boshlashi kerak. U chiqishgacha hakam bilan salomlashishi va keyin xayrlashishi talab qilinadi. Salomlashish hakamlar brigadasi tomoniga burilishdan va bitta yoki ikkita qo'lni ko'tarishdan iborat. Keyin sportchi vaqti chegaralangan chiqishga o'tadi, yakunlagandan keyin hakamlarga tugatganligini bildirib xayrlashadi.

Gimnastikada nima umuman mumkin emas.

Sizning o'quvchilaringiz mashg'ulotlarda va turnirlarda kichik qoidalarini albatta buzishlari mumkin. Bundan qochib bo'lmaydi. Biroq siz ayrim harakatlar noma'qulligini va ularni mashg'ulotdan, turnirdan va xatto qoida buzilish darajasidan kelib chiqib, jamoadan xaydalishiga olib kelishini tushuntiring. Mana qoidalardan bir nechitasi:

- Tadbirni o'tkazish, yoki boshqalarni zavqlanishiga halal berish uchun anchagina noma'qul yoki o'rnida bo'lmagan hatti-harakatlar (shu jumladan sportcha bo'lmagan hulq-atvor; masalan, so'kishlar, raqiblar ustidan kulish yoki hakam bilan baxslashish).

- Uyat harakatlar, shu jumladan raqobatchilar tayyorgarligiga atayin halal berish, yoki zarar etkazishga urinish.

- Musobaqa natijalari bo'yicha baxslashuv muolajasining birinchi instansiyasiga murojat qilishdan bosh tortish, jamoaga shikoyat qilish.

Murabbiy sifatida asoslarga o'rgatish bilan sizning rolingiz yakunlanmaydi. Siz ham gimnastika zalida, ham undan tashqarida to'g'ri sportcha hulq-atvor, odob-ahloqni uyg'otishingiz kerak. Masalan, sportchilarni musobaqa oldidan raqiblarga omad tilashga, murabbiylarga mashg'ulotdan keyin

jihozlarni to'g'rilashga, yangi murakkab mashqni o'rganishga qiyinalayotgan jamoadosh o'rtoqlarini qo'llab-quvvatlashga o'rgating. Jamoa bilan bog'liq har bir kishi bunday hatti-harakatni, hulq-atvorni albatta qadirlaydi, yuqori baholaydi. Bundan tashqari, gimnastikachilarni munosib g'alaba qozonish va mag'lubiyatni munosib qabul qilishga o'rgating. Ular har dam bardoshli bo'lishlari kerak, ayniqsa musobaqa natijalari e'lon qilinganda. Raqiblar bilan pillapoya (pedestal) oldida qo'llarni siqib qo'yish barcha ishtirokchilarni pozitiv bilan quvvatlaydi. Murabbiylar o'z navbatida, boshqa murabbiylarni tabriklab, hakamlar va turnirning boshqa rasmiy kishilariga tashakkur bildirib hamda raqib gimnastikachilarini maqtab na'muna ko'rsatishi kerak.

Musobaqa zonasida etiket (odab-ahloq).

Musobaqalar zonasi, gimnastika markazida maxsus ajratilgan muhitda yoki mashg'ulotlar, chigilyozdi mashqlari va musobaqalar o'tkaziladigan joylardan (musobaqalar uchun maydonchalar sifatida ma'lum) tashkil topgan. Ishtirokchilar havfsizligini ta'minlash uchun musobaqa zonasiga faqat bellashayotgan gimnastikachilar va ularning murabbiylari kiritiladi. Musobaqaning rasmiy kishilari, turnir direktor, referesi hakamlar, tibbiyot xodimlari, va tashkiliy ishlar ishtirokchilari hamda musobaqa zonasiga kiritiladi. Ota-onalar va oilaning boshqa a'zolari, murabbiylarning bolalari va tomoshabinlar tribunadan joy egallashlari kerak. O'yin maydonida turgan ishtirokchilar, murabbiylar va boshqalar musobaqa vaqtida halal bermasligi uchun qo'l telefonlarini o'chirib qo'yishlari yoki ularni vibratsiya tartibiga o'tkazishlari kerak. Agar qo'ng'iroq qilish zaruriyati tug'lsa, qong'iroq qiluvchi musobaqa zonasini tark etishi lozim. Gimnastikachilar va murabbiylar eng yaxshi ekipirovkani boshqa ishtirokchilardan uzoqroq maxsus ajratilgan joylarda ushlashlari kerak, masalan, mashg'ulot sumkasi, kiyimi va boshqalar. Murabbiy sifatida siz musobaqa qoidalarini tushunishingiz va hakamlar va ballarni olib tashlash tamoyillari haqida yaxshi tassavvurga ega bo'lishingiz kerak. Ko'pchilik holatlarda (chiqish uchun ballardan olib tashlash) agar murabbiy yoki jamoadosh o'rtog'i chiqishni bajarayotgan gimnastikachiga so'z signallari vositasida yordam bersa ballar

olib tashlanadi. "Olg'a!", "Sen uddalaysan!" kabi ma'kullovchi so'zlar yaxshi albatta, biroq murabbiylar maslaxati haqida qoidalaridan chetga chiqmang. Siz sportchini chiqish vaqtida straxovka qilganingiz; snaryadda yoki uni yonida turganingiz; zarur bo'lganda straxovka qilmaganingiz; snaryadlar tg'risida qoidalarni bajarmayotganingiz uchun yana ochkolar olib tashlanishi mumkin.

Tomoshabinlarga munosabat.

Murabbiylar uchun ota-onalarga va boshqa muxlislarga musobaqa etketi va rejalashtirilayotgan natijalar haqida ma'lumot berish muhim. Ularga musobaqalar vaqtida ochkolarni berilish tizimi, sizning kasbiy majburiyatlaringiz va ularni shaxsiy hatti-harakat qoidalarini tushunishlariga yordam bering. Odatiy qoidalar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Tribunalarda joylashish;
- Dastlabki chigil yozdi mashqlarida yoki musobaqalar vaqtida fotoyog'dulardan (fotolampa) foydalanmaslik;
- Musobaqa tartibini buzmaslik, ishtirokchilar va hakamlarga xalal bermaslik;
- Ishtirokchilar, murabbiylar va hakamlarga xurmat bilan munosabatda bo'lish.

Sizning jamoangizda ota-onalar uchun boshqa tavsiyalar va majburiyatlar qabul qilingan bo'lishi mumkin, esdan chiqarman ular to'risida ham xabar bering.

Rasmiy shaxslar.

Gimnastikada musobaqa qoidasiga rioya qilish va chiqishlarni baholash uchun rasmiy shaxslar kerak. Rasmiy shaxslar va maxsus vakillar soni turnir mashtabi va darajasiga bog'liq. Rasmiy shaxslar ro'yxatiga kirishi mumkin:

Turnir direktori.

Konkursni umumiy rejalashtirish, tashkil etish va o'tkazishga javobgar.

Turnir referisi.

Kechiktirilgan hakamlik va texnik kuzatuvni ta'minlashga majbur. Referi turnir direktori va javobgar shaxs tomonidan tayinlanadi.

Hakam.

Turnir darajasidan kelib chiqib, har bir musobaqaga bir yoki ikkita hakamlar brigadasi talab qilinadi. Odatda brigada

bosh hakam va yordamchidan tashkil topgan, ayrim musobaqalarda to'rtta hakam qo'llanilishi mumkin.

Yordamchi.

Hakamlar bahosini yozib boradi va ularni e'lon qilishga va ko'rsatishga yordam beradi.

Xronometrchi.

Mashqlar va qulashlar vaqtini qayd etadi.

Chiziq hakami.

Erkin mashqlarda gilamdan tashqariga chiqish holatlarini aniqlaydi.

Baholarni e'lon qilish bo'yicha yordamchi. Tadbir vaqtida gimnastikachi baholarini raqiblarga va auditoriyaga yoritadi yoki e'lon qiladi.

Hakamlar yozmalarini to'plash bo'yicha yordamchi.

Hakamlar bahosi bilan yozmalarni yordamchi va baholarni e'lon qilish bo'yicha yordamchiga olib boradi.

Diktor (suxandon).

Ishtirokchilar va sovrindorlar bilan tanishtiradi, butun tadbir davomida e'lonlarni ovoza qiladi.

Musiq bo'yicha yordamchi.

Erkin mashqlar uchun (ayollar sport gimnastikasida) har bir ishtirokchi uchun musiqa qo'yadi.

Mukoffotlash bo'yicha yordamchi.

Mukofotlarni tashkil etadi, gramotalarni bosmadan o'tkazadi hamda g'oliblarga mukofotlarni topshirishga yordam beradi.

Tibbiy personal (tibbiyot xodimlari).

Har qanday sport musobaqalarining muhim qismi. Jaroxatlanish holatlarida tez tibbiy yordam ko'rsatadi.

Baholash.

Mashqlar majburiy va qo'shimcha elementlarni muvoffaqiyatli bajarilishi, ijro darajasi, artistizm va bajarilgan elementlarning murakkabligi, chiqishdan umumiy ta'surotga asoslanib baholanadi. Ishtirokchi bahosidan hakamlar tomonidan xatolar uchun ballar olib tashlanishi mumkin.

Brigadadan har bir hakam mashq uchun baho qo'yadilar. Agar ikki hakamdan jamoa qo'llanilsa, ularning baholarini o'rtachasi (arifmetikasi) olinadi.

Undan bosh hakam yakuniy bahoni aniqlash uchun jarima sifatida qo'shimcha ballarni (neytral olib tashlashlar) olib tashlashi mumkin, masalan, vaqtdan oshgani, gilam tashqarisiga chiqilgani, hakamlar bilan salomlashmagani, murabbiy yordamini olgani, noto'g'ri kiyim kiygani yoki matlarni ruxsat olmasdan ishlatilgani uchun. Qoida bo'yicha, faqat yakuniy baho ishtirokchilarga va tomoshabinlarga e'lon qilinadi.

Agar murabbiy baho halol qo'yilmagan deb hisoblasa, u alohida hakamlar va neytral olib tashlashlarni ko'rib chiqishga haqli. Agar baho tufayli baxs paydo bo'lsa, murabbiy tekshirish jarayonini olib borishga majbur. Og'zaki norozilikni ifodalash va hakamlar yoki boshqa rasmiy shaxslar bilan baxslar odobdan emas, bu sportchilarga yomon na'muna bo'lishi mumkin.

Musobaqalarning dasturi.

Musobaqalarning vazifasi, qatnashuvchilar tarkibi va o'tkazilish shart sharoitiga qarab, dasturlar bir-biridan jiddiy farq qilishi mumkin. Masalan, sportchining texnik tayyorgarligini aniqlash va unga biror sport toifaini berish uchun davlat (tasnifi) dasturlari mavjud. Har xil sport musobaqalari uchun dasturlarni musobaqa o'tkazadigan tashkilotning o'zi (umumta'lim maktabi, kasb xunar kolleji, qishloq kollektivi va boshqalar) tuzishi mumkin. Bunday musobaqalar osonlashtirilgan dastur va soddalashtirilgan qoida bo'yicha o'tkaziladi.

Musobaqa qoidalari: Qoidalar maqsadi va vazifalari

1-qoida. Tuzilgan qoidaning asosiy maqsadi sport gimnastika mashqlarini milliy va halqaro musobaqalarida, hakamlilikni ob'ektiv vositalar bilan ta'minlash.

- A) har bitta musobaqalarda g'oliblarni aniqlash.
- B) gimnastikachilar va murabbiylarga mashqlar tuzishda yordam ko'rsatish.
- V) murabbiylarga, hakamlarga, gimnastikachilarga kerakli bo'lgan qo'shimcha texnik ma'lumotlar bilan ta'minlash.

Hakamlar, murabbiylar va gimnastikachilar uchun qoidalar

2-qoida. Gimnastikachilarning huquqi va majburiyatlari.

1.gimnastikachilarning huquqlari:

a) qoida asosida adolatli baholash;

b) halqaro musobaqalarda XGF (FIJ) talablariga muvofiq asboblarda mashqlarni namoyish etish;

v) turnikda va halqada mashq boshlanishidan oldin murabbiy va gimnastikachidan yordam olish;

g) sakrashda, turnikda, qo'shpoyada, halqada mashq bajarish jarayonida ehtiyotkorlik xuquqiga ega;

d) asbobdan yiqilishdan so'ng, 30 daqiqa ichida mashqni davom ettirish;

e) birinchi, ikkinchi sakrash orasida murabbiy bilan maslahatlashish yoki asbobdan aloqa uzilgandan keyin magneziyadan foydalanish;

j) bintdan, qo'l kiydirmalaridan (nakladkalardan) foydalanish;

z) har bir gimnastika asbobi oldida 30 daqiqa tana qizdirish;

i) 30 daqiqa ichida hakamning signalidan (yoki yashil rangli chiroq yonganidan) keyin mashqni boshlashi mumkin;

k) yangi elementni murakkabligi to'g'risida yozma ravishda baholashini ma'lum chegaralangan muddatga olish;

l) mashqni takrorlashga ruxsat olish, agar uni bajarish holisona bo'lsa;

m) gimnastikachini bo'yi balangd bo'lsa, halqa yoki turnikni balandligini ko'tarish uchun ruxsat olish;

n) shaxsiy sabab bilan bosh hakamdan musobaqa joyini tark etishga ruxsat olish (sababsiz ruxsat berilmaydi);

o) mashqni bajargandan so'ng belgilangan vaqt ichida yoki darhol bahoni ko'rish xuquqiga ega.

2. Gimnastikachilarning majburiyatlari:

a) musobaqa qoidalarini bilishlari va bajarishlari shart.

b) supada mashq boshlagunga qadar, 24 soat mobaynida yangi murakkab element to'g'risida yozma ravishda o'zi yoki murabbiy orqali bosh hakamga uni murakkabligini aniqlash uchun tavsiya etishi shart.

v) ginastikachini bo'yi asboblarga to'g'ri kelmasa (turnik va halqada) 24 soat oldin bosh hakamga yozma ravishda murojat qilish lozim.

g) quyidagi qoidalarga amal qilgan holda, sport kiyimida bo'lishi shart:

-bir jamoadagi hamma gimnastikachilar bir xil kiyimda bo'lishi (mayka, triko) kerak;

-dastakli otda, halqada, qo'shpoyada va turnikda gimnastikachi uzun triko va paypoqda bo'lishi kerak;

-erkin mashq va sakrashni bajarishda gimnastikachi paypoqsiz trusik yoki paypoq bilan uzun triko kiyishi mumkin;

-gimnastikachi hamma asboblarda mayka kiygan bo'lishi shart;

-gimnastikachi hamma asboblarda cheshka kiyishi mumkin;

-musobaqa tashkilotchilari bergan raqam kiyimda ko'rsatilish shart;

-XGF (FIJ) qoidalariga amal qilgan holda, sport kiyimida o'z davlatining nomi va ramzi bo'lishi kerak;

-XGF (FIJ)ni so'nggi ko'rsatmalari tufayli gimnastikachi turli reklama belgilarini kiyimida ko'rsatishi mumkin.

d) mashqni boshlashdan oldin (qo'lini ko'tarib), mashq yakunlangach (asosiy holatda turib) hakamga o'zini to'g'ri tanishtirishi kerak;

e) bintlar, qo'l kiydirmalari (nakladka) va boshqa ehtiyotkorlik choralari shayligida va estetik talablarga javob beradigan holdaligiga ishonch bo'lishi shart;

j) musobaqa jarayonida hakamlar bilan murosa qilish mumkin emas;

z) asboblarni balandligini o'zgartirmaslik kerak;

i) boshqa qatnashchilarga halaqit bermaslik, ortiqcha mashqni bajargandan so'ng yana chiqmaslik, musobaqa vaqtini cho'zmaslik kerak;

k) hamma intizomni buzadigan harakatdan o'zini tiya olish lozim;

l) g'oliblarni taqdirlash marosimlarining hammasida qatnashishlari shart.

3-qoida. Murabbiylarni huquqi va majburiyatlari

1. Murabbiy quyidagi huquqlarga ega:

a) yangi elementlarni baholashda, asbobni balandligini o'zgartirish uchun yozma shaklda ma'lumot berishga, gimnastikachiga yoki hamma jamoa (agar mas'ul bo'lsa) a'zolariga yordam berishi;

b) razminka vaqtida o'z gimnastikachilariga yoki jamoa a'zolariga yordam berishi;

v) asboblarni musobaqa uchun tayyorlashda gimnastikachiga yoki jamoasiga yordam berishi;

g) halqa yoki turnikka osilib chiqishga yordam berishi;

d) ikki marta sakrash orasida yoki gimnastikachi asbobdan yiqilgan holatda 30 daqiqa vaqt ichida maslahat berishi;

e) mashqlarni bajargandan so'ng darhol yoki musobaqaga belgilangan chog'da baholarni ko'rishni talab qilishi;

2. Murabbiy majburiyatlari:

a) musobaqa qoidalarini bilish va amalda rioya qilish;

b) musobaqa qoidalariga amal qilib gimnastikachilarni tartib bo'yicha chiqishlarini va boshqa talablarni qondirish va ta'minlash;

v) asboblarni balandligini o'zgartirmaslik;

g) musobaqa jarayonida halaqit bermaslik, o'zini huquqini oshirmaslik va boshqalarni huquqini buzmaslik;

d) gimnastikachi mashq bajarishi jarayonida gaplashmaslik va boshqacha unga yordam bermaslik;

e) musobaqa jarayonida hakamlar bilan gaplashmaslik;

j) intizomsiz harakatlarga yo'l qo'ymaslik;

z) g'oliblarni taqdirlash marosimida qatnashish.

4-qoida. Gimnastikachi yoki murabbiyning sportga oid norasmiy harakatlari uchun baholarni kamaytirish.

1. 2 va 3 qoidalarga rioya qilmaganligi uchun odatda 0,20 ball va asboblarga tegishli qoidalarni buzganligi uchun 0,30 ayirma olinadi. Ayirmalar yakuniy bahodan olib tashlanadi.

2. Boshqa tartiblarda qo'llanilishi mumkin bo'lgan ayirmalar 4,5 qoidada ko'rsatilgan.

3. Boshqa ko'rsatmalar bo'lmasa, asbobda hakamlilik qilgan hakam yakuniy bahodan kamaytiradi.

4. Ayrim holatlarda bahoni kamaytirishdan so'ng gimnastikachini yoki murabbiyni musobaqadan chetlashtirish mumkin.

5. Quyidagi tartibni buzish va jazolash turlari mavjud:

3.2-jadval

Musobaqalarda tartibni buzish va jazolash turlari

<i>Tartibni buzish</i>	<i>Jazolash</i>
Intizomlarni buzish	
Ehtiyotkorni ruxsatsiz ishtirok etishi	Yakuniy bahodan 0,30 ball
Sport kiyimining mos kelmasligi	Yakuniy bahodan 0,30 ball (har bir xatoda va har bir gimnastikachidan)
Agar gimnastikachi mashq bajarishdan oldin yoki mashqni bajargandan keyin o'zini hakamga tanishtirmasa	Har doim 0,30 ball
Asbobdan yiqilgach 30 soniyalik vaqt oshib ketsa	Yiqilgan vaqtdan mashq to'xtatilgan hisoblanadi
Mashq bajarilgandan keyin supaga takror chiqilsa	Yakuniy bahodan 0,30 ball
Gimnastikachi mashq bajarish jarayonida murabbiy bilan gaplashsa	Yakuniy bahodan 0,30 ball
Boshqa tartib buzish harakatlari uchun	Shu yoki oldingi asbobdagi yakuniy bahodan 0,30 ball
Asboblarga oid qoida buzishlar	
Sakrashda 25 m ortiq masofadan yugurish	Yakuniy bahodan 0,50 ball (har bir sakrash uchun)
Ko'prik yonida sakrashda muhofaza matining yo'qligi sababli rondat bajarish jarayonida	Yakuniy baho – 0 (har sakrash mashqini bajarganda)
Qo'shpoya yonida ko'prikni noto'g'ri joylashtirilganligi uchun	Yakuniy bahodan 0,50 ball
Agar qo'shimcha matlardan noto'g'ri foydalanilsa yoki kerak bo'lganda foydalanilmasa	Yakuniy bahodan 0,50 ball
Asboblar balandligini ruxsatsiz o'zgartirilsa	Yakuniy bahodan 0,50 ball
Boshqa yakka tartibbuzarliklar	
Musobaqa joyidan beruxsat ketish	Musobaqa oxirigacha musobaqadan chetlatish
G'oliblarni taqdirlash marosimlarida qatnashmaslik	Shaxsiy natijalar va jamoa baholari yo'q qilinadi
Mashqni boshlashga ruxsat etilmaguncha yoki yashil chiroq yonmaguncha mashqni bajarish	Yakuniy baho – 0 ga teng

Jamoaga tegishli tartibbuzarliklar	
Bir jamoadagi gimnastika-chilarni tartibsiz chiqishlari uchun	Jamoa baholari to'plamidan 1,0 ball
Murabbiy tomonidan boshqa tartibsizlik bo'lgan holda	Jamoa baholari to'plamidan 1,0 ball (musobaqadan chetlashtirilishi ham mumkin)

5-qoida. Erkaklar texnik qo'mitasining huquqi va majburiyatlari

1. ETQ a'zolari XGF (FIJ)ning rasmiy musobaqalarida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

a) ETQ prezidenti yoki uning vakili bosh hakam hisoblanadi va quyidagilarga mas'ul:

-o'tkaziladigan musobaqa to'g'risida hamma ma'lumotlarni yig'ish texnik reglamentiga rioya qilib, rahbarlik qilib, hamma instrukstiyani amalga oshirish va hakamlarni kengashiga bosh bo'lish;

-hakamlar ustidan nazorat o'tkazish va texnik reglamentini kuzatish;

-yangi elementlarni rasmiylashtirish jarayonini ishlab chiqish, halqa va turnik balandligini o'zgartirish to'g'risida ruxsat berish;

-musobaqani tark etishga ruxsat berish va boshqa muammolarni hal qilish. Shunga o'xshash qarorlar ETQda qabul qilinadi;

-qo'shimcha faoliyat amalga oshiriladi, texnik qoidasida ko'rsatilgan bo'lsa, musobaqa o'tkazilayotgan jarayonda.

B) ETQ a'zolari har biri bir asbobda hakamlik qiladi va quyidagilarga javob beradi:

-A va V guruh hakamlari faoliyatini nazorat qilish va boshchilik qilish;

-xamma hakamlar kengashi va ko'rsatmalarida qatnashish;

-10 qoidada ko'rsatilgan faoliyatni bajarish.

6-qoida. Hakamlarni xuquqi va burchi.

1. Boshqalar orasida hakamlik guruh a'zosi **majbur:**

A) musobaqada vazifalarni hal qilish uchun texnik ma'lumotlardan xabardor bo'lishi, musobaqa qoidalarini yaxshi bilishi va qoida bo'lishi, reglamentni bilishi shart;

B) musobaqa o'tkazish jarayonida shunga loyiq hakamlik, milliy va halqaro toifasiga teng daraja bo'lishi shart;

V) har bir qoidani bilishi, gimnastikadan mutaxassis bo'lishi, uni tushunishi, maqsad va mazmunini tushuntirishni bilishi kerak;

G) har bir mashqni holisona, aniq, bir butundek, etik tartibda, adolatli va tez baholash zarur. Noaniqsizlik bo'lsa gimnastikachiga yondoshish kerak;

D) hamma yig'ilishda va hakamlik ko'rsatmalarida, supada, mashg'ulotda HGF (FIJ)ning rasmiy musobaqalarida qatnashish zarur;

E) mas'ul shaxslardan chiqqan musobaqa o'tkazish to'g'risidagi instirukstiyalarni bajarish kerak;

J) boshqa ko'rsatma bo'lmasa (havo rang pidjak, kulrang shim, oq ko'ylak va galstuk) kiyimda ziyrak, yaxshi dam olgan holda, zalda 1 soat oldin yaxshi tayyorlanib kelishi zarur;

Z) E yoki D brigadadagi hakamlik vazifasini bajarishga tayyor bo'lishi kerak;

I) turli amaliy topshiriqlarni bajarishi kerak, ular quyidagilar:

- hakamlik bayonnomalarini to'g'ri to'ldirish;
- kompyuter va boshqa axborot vositalaridan foydalanish;
- musobaqa vaqti cho'zilmasligiga harakat qilish;
- boshqa brigada hakamlar a'zolari bilan aloqada bo'lish.

K) musobaqa vaqtida o'z joyini tark etmasligi, gimnastikachi va murabbiylar bilan gaplashmasligi lozim;

L) professional darajada harakat qilish va shu bilan gimnastikani rivojlanishiga yordam berish;

M) qoidalarda keltirilgan vazifalarni bajarish 10.1. (hakamlik brigadasi raisi), 10.2. (brigada E) va 10.3. (brigada D).

2.Noto'g'ri hakamlik qilinganda yoki hakam o'zini noloyiq tutsa, qo'llangan musobaqa qoidalari bilan jazolanadi.

3.Gimnastika snaryadi arbitri tomonidan qo'pollik qilinsa, hakam musobaqa bosh hakamiga yozma ravishda shikoyat qilishi mumkin.

7-qoida. Hakamlar qasamyodi.

XGF (FIJ) pasmiy musobaqalar va muxim musobaqalar paytida xay'at va hakamlar a'zolari qasamyod qilishadi.

«Sport qonunlariga rioya qilgan holda, xamma mashqlarga vijdonan hakamlilik kilishga va hakamlilik vazifasini bajarishga qasamyod qilaman».

Hay'at va uning uyushmasi

8-qoida. Hakamlar brigadasi tarkibi.

1.XGF (FIJ)ning xamma rasmiy musobaqalarida gimnastika asboblariida hakamlar brigadasi quyidagilardan tarkib topgan:

a) XGF (FIJ) HTQ a'zosi yoki XTQ tomonidan tayinlangan;
b) A hakamlilik brigadasi 2 ta hakamdan tashkil topgan va bulardan biri XGF (FIJ) XTQ tomonidan tayinlangan;

v) D hakamlilik brigadasi 6 ta hakamdan iborat;

g) Yordamchi va assistentlar quyidagilar:

-erkin mashqlarda 2 ta chiziqlar hakami;

-erkin mashqlarda xronometrist;

-assistentlar: kotib, kompyuter xizmatchisi;

-hakamlar yozma axborotlarini yig'uvchi va h.k.

2. Musobaqaning hamma turlarida hakamlar tarkibi va soni bir xil (kvalifikatsiya, jamoa finalida, ko'pkurash finalida va gimnastikaning bir turi finalida).

3.8.1 qoidadagi ko'rsatilgan talablarga o'zgartirish kiritish mumkin (milliy, halqaro turnirlarda).

4. O'rtacha ayirma farqlariga tegishli qoida ishlatiladi. 4 ta yoki undan kam hakamlar D musobaqasida 2 ta o'rtacha ayirmalar orasidagi farq yuqori bo'lmasligi kerak:

Agar farq katta bo'lsa, arbitr mumkin qadar kamaytiradi.

5. Mazkur musobaqalarga hakamlarni tanlash, tayinlash va qur'a tashlash o'tkazilayotgan musobaqaning texnik reglamentiga yoki qoidasiga binoan o'tkaziladi.

6. Har bir hakamlar brigadasi a'zolarining kvalifikatsiyasiga qo'yiladigan talablar va qo'shimcha vazifalar mazkur o'tkazilayotgan musobaqaning texnik reglamentida va qoidasida bayon qilinadi.

9- qoida. Hakamlarning joydashishi va ish uslublari.

1.Har bir hakam snaryaddan shunday joy va shunday masofada joylashishi kerakki, bunda unga bajarilayotgan mashqlarni kuzatish qulay bo'lsin hamda o'ziga yuklatilgan vazifani bajarish mumkin bo'lsin.

2.XGF (FIJ)ning rasmiy musobaqalari jarayonida arbitr va E brigada a'zolari o'zaro masofani saqlagan holda snaryad oldida bir chiziq bo'lib joylashadi.

3.XGF (FIJ)ning rasmiy musobaqalari jarayonida D brigada a'zolari snaryad atrofida joylashadi, birinchi hakam arbitrning chap tomonida, sakrash mashqlarida qo'nish zonasining yonida turadi. Musobaqa o'tkazilayotgan zaldagi imkoniyatga qarab hakamlar joyi o'zgarishi mumkin.

A) ikkala hakam erkin mashqlar uchun mo'ljallangan to'shamada diagonal bo'ylab bir biriga qarama qarshi bo'lib turadi. Har bir hakam ikkita yon chiziqni kuzatadi.

B) xronometrist arbitr bilan birga yoki yonida o'tiradi.

4.XGF (FIJ)ning rasmiy musobaqalarida hakamlar baholarni kompyuter orqali uzatadilar. Shu bilan birga hakamlarning o'zida ham yozma ravishda bo'lishi kerak.

5.Musobaqa paytida kompyuterdan foydalanish imkoniyati bo'lmasa, E1 hakam E brigadaning yozma ravishdagi baholarini snaryad arbitriga uzatadi, hakamlar yozuvini yig'adigan yordamchi D brigada hakamlaridan yozmalarni yig'ib arbitrga uzatadi.

10-qoida. Xay'at vazifalari:

1.Snaryad arbitrlari quyidagi vazifalarni bajaradi:

a) snaryaddagi xay'at a'zolari ishiga raxbarlik qiladi va nazorat qiladi;

b) snaryaddagi xay'at a'zosi bilan bosh hakam o'rtasida aloqani ta'minlaydi;

v) o'z snaryadida musobaqaning samarali o'tishini kuzatish bilan birga razminkaning davomlilikini nazorat qiladi, ya'ni:

-mashqning boshlanishidan 30 sek. oldin gimnastikachiga yashil chiroq yoki boshqa usul yordamida xabar beradi;

-mashqning yakunlanganligini tasdiqlaydi.

g) E va D brigada talablarga tayanib va ularga rioya qilgan holda, u javobgar bo'lgan snaryaddagi har bir mashq aspektini aniq baholaydi (10.2 va 10.3 qoidaga qarang);

d) hakamlikning borishini va har bir mashqning yakuniy bahosini nazorat qiladi;

e) bosh hakam ruxsati va texnik reglamentda faoliyat yurituvchilar bilan muvofiq holda kerakli choralarni qabul qilib,

har bir mashq to'g'ri baholanganligiga kafolat beradi va natijaga qarab bitta yoki bir nechta hakamlarni jazolaydi;

j) E brigada a'zolari o'rtasida aloqa zonasi bo'lib xizmat qiladi, a'zolar umumiy fikrga kela olmasa E bahoni belgilaydi;

z) ayirmalarni ishlab chiqadi va musobaqa qoidalariga rioya qilgan holda qo'shimcha jazolarni amalga oshiradi (chiziqdan chiqish, intizom buzilishi):

-baholar tabloda ko'rsatilishidan oldin yomon xulq uchun yakuniy bahodan ayirma olinadi;

-baholar tabloda ko'rsatilishidan oldin erkin mashqlarda gilam chizig'idan chiqib ketish va vaqt chegarasi buzilganligi uchun yakuniy bahodan qo'shimcha ayirma olinadi.

i) amaldagi qonun va belgilarga muvofiq hakamlarning xaqqoniy, muntazam harakatlarini nazorat qilish uchun ko'rsatmalar qo'llaniladi;

k) 6 qoidada ko'rsatilgan vazifalarni bajarish.

2.A brigadasi quyidagi vazifalarni bajaradi:

a) A1 hakam – texnik assisnent (XGF) (FIJ) XTQ tomonidan tayinlangan yoki qur'a tashlab aniqlangan):

-snaryad arbitriga yordamlashadi va shu bilan birga koordinator va E brigada hakami bo'ladi;

-tayanch bahoga taalluqli element guruhlari etishmasligi va boshqa barcha xatoliklar to'g'risida arbitrga xabar beradi;

-tayanch baho bo'yicha E brigada a'zolari bir fikrga kela olmasa, tayanch bahoni o'zi qo'yadi yoki arbitrga uzatadi;

-xatoga yo'l qo'yilgan, gimnastikachilarning familiyasi ko'rsatmasi shubhali bo'lgani va muammolarni hisobga olib, musobaqa oxirida snaryad arbitriga qisqa axborot beradi;

-musobaqa yakunlanganidan keyin 2 oy davomida XGF (FIJ) XTQ prezidentiga va o'z snaryadi arbitriga hamma mashqlar mazmuni ko'rsatilgan yozma axborot yuboriladi. Axborot XGF (FIJ)ning rasmiy tillaridan birida taqdim etilishi kerak;

b) E1 va E2 hakamlar quyidagi vazifalarni bajaradilar:

- mashqlar mazmunini aniqlaydi. Bularga kiradi:

- maxsus talablar mavjudligini tekshiradi va belgilarga iqrar bo'lish uchun tegishli talablar bajarilishini aniqlaydi;
- qiyinchiliklarga minimum talablar mavjudligini tasdiqlaydi;

- elementlar va qo'shilishlar uchun rag'batlantiruvchi baholar miqdorini aniqlaydi;

- tayanch bahoni chiqaradi;

- tayanch baholarning hamma aspektlarini 3 bobdagi qoidalariga muvofiq baholaydi;

- E brigada a'zolarining har biri mashq mazmunini mustaqil baholaydi, lekin o'z hamkasbi bilan maslahatlashishi mumkin;

- qo'yilgan vazifalarni bajarish uchun ular mashq mazmunini to'g'ri yozib qo'yishi kerak;

- 6 qoidaga binoan javobgar bo'ladi.

4.Chiziq hakamlari snaryad arbitriga xatolar va ayirmalar to'g'risida ma'lumot, voqealar haqida yozma axborot berishga majburdir.

5.Erkin mashqlar xronometristi mashq boshlanganida va gimnastikachiga ovoz bilan ishora qiladi, boshqa xronometrist esa, 70 sek.dan keyin. Agar xronometrist kompyuter orqali aloqa qila olmasa, u 70 sek.dan o'tgan aniq vaqtni yozib, imzo qo'yadi va qoida buzilganligi to'g'risida yozma axborot taqdim etadi.

3.5 Hakamlik qoidalari Mashqlarga hakamlik qilish.

11-qoida. Umumiy qoidalar

1. Har bir snaryaddagi mashq uchun maksimal baho 10.00 balldan iborat va ayirma uchun asos bo'ladi.

2. Erkin mashqlar, ot, halqa, qo'shpoya va turnikdagi mashqlarga hakamlik qilishda E va D hakamlar brigadasi o'rtasida taqsimlangan quyidagi to'rtta omil e'tiborga olinadi:

E hakamlar brigadasi:	
Qiyinchiliklar	
Maxsus talablar	0.1-0.9 ball
Rag'batlantiruvchi ballar	0.5 ball
D hakamlar brigadasi:	
	0.1-0.2 ball

3. E hakamlar brigadasi tayanch bahoni aniqlaydi, D hakamlar brigadasi esa texnika va gavda tutishdagi xatolarni ro'yxatga oladi. Yuqori va past ayirmalar olib tashlanadi. Qolgan to'rt ayirmadan o'rtachasi tayanch bahodan ayirib tashlanadi.

Mashq uchun yakuniy baho shu tarzda hisoblanadi.

4. Hakamlik va yakuniy baho chiqarish qoidasi tayanib sakrashdan tashqari hamma musobaqa turlari uchun bir xil, maxsus talablar 10 qoidada yozilgan.

5. Gimnastikachining ko'pkurashdagi natijasi 6 ta mashq uchun berilgan yakuniy baholar yig'indisidan iborat.

6. Jamoa natijasi mazkur musobaqaning (reglament) borish tartibiga mos ravishda qisoblanadi.

7. Gimnastikachi kvalifikatsiyasi va jamoa finali, ko'pkurash finali va finalda qatnashishga?

8. Yakuniy baho musobaqa hakamlari tomonidan hisoblanadi, lekin jamoatga ko'rsatilishidan oldin snaryad arbitri tomonidan tasdiqlangan bo'lishi kerak.

9. XGF (FIJ)ning rasmiy musobaqalari bayonnomasida E hakamlar tayanch bahosi va D hakamlar brigadasi har bir a'zosining ayirmalar miqdori ko'rsatiladi. Mashq uchun qo'yilgan tayanch baho, ayirmalar miqdori va yakuniy baholar tomoshabinlarga ko'rsatiladi. Tayanch bahosi, ayirmalar miqdori va yakuniy bahosi boshqa musobaqalar bayonnomasiga kiritiladi. Bunday musobaqalarda tomoshabinlarga faqat tayanch va yakuniy baho ko'rsatilishi mumkin.

3.6. Tayanch baho va qiyinchiliklarni hisoblash qoidalari

12-qoida. Qiyinchilik uchun talablar.

1. Musobaqaning hamma turlarida erkin mashqlar, dastakli ot, xalqa, qo'shpoya va turnik mashqlari qiyinchiliklariga quyidagi talablar qo'yiladi:

	A	B	S	Bahosi
				10
Soni	4	3	3	1.90 ball+2.0
bahosi	0.1	0.2	0.3	

2. Agar mashqda qiyinchilik guruhi talab qilgan soni etishmasa, A, B yoki S qo'shimcha elementlarning bajarilishi mazkur omil bahosi ko'tarilishiga olib kelmaydi, ya'ni 1.9 (maxsus mshqlar) balldan ko'tarilmaydi.

3. Munosib tayyorgarlikka ega bo'lgan gimnastikachilar o'z kompozitsiyalariga D, E, F, G, H, I elementlarini kiritishi

mumkin. Agar ular texnik jihatdan to'g'ri bajarilsa, buning uchun rag'batlantiruvchi baho olishi mumkin (14 qoidaga qarang).

4. Imkoniyatga qarab jadvalga faqat alohida elementlar kiritilsin. Har bir element o'z bahosi va o'z nomeriga ega.

5. XGF (FIJ)ning rasmiy musobaqalarida qiyinchilik guruhi jadvaliga kiritilmagan elementlar, mashg'ulot boshlanishidan 24 soat oldin musobaqa bosh hakamiga taqdim etilishi kerak. Halqaro musobaqalarning boshqa turlarida texnik qismga javobgar shaxs bu elementlarni oldindan baholashi mumkin.

6. Element (yoki xuddi shu nomerli element) takrorlanishi mumkin, lekin u tayanch baho qo'yilganda hisoblanmaydi. Dastakli ot va xalqa to'g'risidagi qo'shimcha qoidalarga qarang.

7. Agar gimnastikachi qiyinchilik guruhini ko'proq bajarishi yoki murakkab element ko'proq va oddiy element kamroq bajara olishini his qilsa, Bu vaqtda ancha yuqori qiyinchilik guruhi ancha pasti bilan butunlay almashadi.

8. Ancha past qiyinchilik guruhi yuqori qiyinchilik guruhi o'rniga, xatto qisman ham, o'tmaydi. Agar gimnastikachi ancha past qiyinchilik guruhidan ko'proq bajarsa, lekin talab qilingan ancha yuqori qiyinchilik guruhi miqdori bajarilmasa, mavjud bo'lmagan qiyinchilik guruhi bahosi miqdorida ayirma ishlab chiqiladi. Masalan: D guruh 5 ta va S guruh 2 ta bajarilda, qisman 0.3 ball kompensastiya ruxsat etilmaydi. 0.5 ball ayirma ishlab chiqiladi.

9. Talab qilingan qiyinchilik guruhi soni etishmagan paytda hakam elementlarni bir nechtaga bo'lish huquqiga ega emas.

13-qoida. Maxsus talablar.

1. Har bir snaryadda I; II; III; IV; V; sonlari bilan belgilangan 5 ta elementlar guruhi mavjud.

2. Gimnastikachi o'z mashqiga har bir guruh elementidan kamida 1 ta element kiritishi kerak va bu element V guruhidan kam bo'lmasligi kerak.

3. Erkin mashqlar va tayanib sakrashdan tashqari hamma mashqlar sapchish guruhiga kiritilgan elementlar bilan (S guruhidan kam bo'lmagan) yakunlanadi (7 va 10 bobga qarang). Sapchish bajarilgan deb hisoblanmaydi, agar:
-sapchish tovonda bajarilsa (erkin mashqlardan tashqari);

- mashq sapchish bilan iugallanmasa;
- sapchish qisman bajarilsa yoki tugatilmasa;
- gimnastikachi oyoqqa qo'nmasa (erkin mashqlardan o'mboloq oshish kiritiladi);
- gimnastikachi snaryadga yoni bilan qo'nsa yoki qo'nish o'q bo'ylab uzunasiga aylanib bajarilsa (erkin mashqlardan tashqari).

ESLATMA: o'xshash elementlar E brigada tomonidan element deb ham, guruh deb ham hisoblanmaydi.

5.Jadvalda yozilgan talablar

14-qoida. Rag'batlantiruvchi ballar.

1. Gimnastikachilarning murakkab elementlar va birikishlar (soedinenie) uchun E hakamlar ixtiyorida 0.1-0.2 ball rag'batlantiruvchi qo'shimcha ball bor. Bundan tashqari, bu ballar kuchli gimnastikachilarning eng yaxshi differenstiyasi uchun xizmat qiladi, agarda ularning mashqlari ichida D, E, F, G, H, I guruhleri element va birikishlari bor bo'lsa.

2. Rag'batlantiruvchi ballar faqat texnikasi yaxshi bajarilgan beriladi. Rag'batlantiruvchi ballar faqat B+D, S+ guruhleri e'tirof etgan alohida element va birikishlarning qo'pol xatolarsiz bajarilganligi uchun qo'shiladi. B+D guruhining har bir elementi uchun – 0.1. S+D guruhining xatolarsiz bajarilganligi uchun – 0.2. -0.1 b. har safar D+D uchun;

-0.2 b. har safar D+E; E+D; E+E uchun;

3. Misol: $D+E=0.2$ ball qo'shimcha qo'shilishi uchun qo'shuv 0.2 ball S va E guruhi elementlari uchun.

4. Erkin mashq va Turnikda rag'batlantiruvchi ballar faqat siltanish elementlarining to'g'ri birikishi yoki to'xtovsiz uchish fazasiga ega bo'lgan elementlar uchun ishlatilishi mumkin, agarda bu elementlar mazkur snaryad uchun maxsus mashq hisoblansa.

Misol: 0.3 qo'shimcha ball:

	D	+	D		B	+	E		
	1		1				1	=	0.3
Qo'shimchalar	1		1						0.3
Birikish uchun qo'shimchalar	2		1			=			

3.7. E hakamlar brigadasi ishi.

15-qoida.

1. E hakamlar brigadasi 7-12 qoidalarda bayon qilinganidek, mashqlar mazmunini baholash uchun javobgardir. Favqulodda hodisa vaqtida E hakamlari 15.6 qoidada yozilganidek, to'g'ri bajarilgan har bir harakat elementini baholash va hisoblashga majburdir.

2. Gimnastikachiga o'z mashqlariga estetik va texnik jihatdan to'g'ri bajara oladigan elementlarnigina kiritishi kerak. Juda ham yomon bajarilgan elementlar E hakam tomonidan hisoblanmaydi va ular uchun D hakamlar tomonidan ayirmalar ishlab chiqiladi.

3. Har bir element uning bajarilish sifatiga qarab finalga qadar baholanadi.

4. E brigada hakamlari elementini hisoblamasa, rag'batlantiruvchi ballar berilmaydi. Xatolar bilan bajarilgan qo'nish qo'nish talablariga javob bermasa, qiyinchilik berilmaydi.

5. Agar element chetlanish bilan bajarilsa, uni E brigada hisoblamaydi. Quyidagi talablarga javob bermasa ham xuddi shunday hisoblanmaydi:

- a) element qo'pol xato yoki toyish bilan bajarilsa;
- b) gimnastikachi 75 sek. ni bildiradigan signaldan keyin ham erkin mashqni bajarishda davom etsa (0.1- 1 soniya), (0.3 - 3 soniyaya), (0.5 - 3 soniyadan ortiq) yechiladi.
- v) gimnastikachi erkin mashqdagi elementni butunlay gilam chizig'idan tashqarida bajarsa (0.3) yechiladi;
- g) bajarilgan sakrash talabga javob bermasa ($0.1 \leq 0.5$) gacha yechiladi;
- d) turnikda bajariladigan mashqlar oyoqlarda deysinib bajarilsa;
- e) bukilgan oyoqlar bilan bajarilgan statik mashg'ulot qiyinchilik jadvalida bo'lmasa;
- j) mashq bajarishda element juda o'zgartirilganki, hatto uning raqami va bahosini aniqlab bo'lmaydi (0.3-0.5 yoki mashq hisoblanmaydi), masalan:
 - kuch elementi siltanish bilan bajarilsa;
 - siltanish mashqlari deyarli to'liq kuch bilan bajarilsa;

-kerishish mashqlari bukilib bajarilsa (yoki teskarisi), (0.3-0.5 yoki mashq hisoblanmaydi).

Bunday holda bajarilgan element baholanadi.

-oyoqlarni juftlashtirib ijro etiladigan mashq oyoqlarni kerib bajarilsa (yoki teskari);

-kuch statik mashqi qo'llarni bukib bajarilsa (0.3-0.5);

-xalqada mashq bajarayotganda oyoqlar trosga tegsa (1.0);

z) mashq ehtiyotlovchi yordamida bajarilsa (0.5);

i) gimnastikachi snaryadga yoki snaryaddan yiqilsa, mashqni o'zgartirsa yoki biror bir sababga ko'ra mashqni to'xtatsa (1.0);

k) gimnastikachi bajarilayotgan mashqning oxirgi holatiga etmasdan yiqilsa (1.0- yoki mashq hisoblanmaydi).

l) gimnastikachi statik kuchni yoki oddiy statikani 1 sekunddan kamroq saqlasa (mashq hisoblanmaydi);

m) kuch statik holati hisoblanmasa, ko'tarilish va tushish ham hisoblanmaydi.

n) ko'pincha snaryadlarda aylanish mashqlarini bajarganda to'liq aylanilmasa yoki siltanish mashqlarida to'g'ri holatning 45 yoki undan ko'proq o'zgarish bo'lsa, mashq qiyinchiligi o'zgarishi mumkin.

o) dastakli otda ko'ndalang bajarilayotgan mashqlarda to'g'ri holatdan 45 yoki undan ko'proq o'zgarish bo'lsa;

p) gimnastikachi gavdasining gorizontal holati 45 dan oshib ketsa:

-qo'llarda tik turib krest holatini ushlab turganda gimnastikachining boshi halqadan yuqori bo'lsa;

-krest bajarilayotganda qo'ltiqlar xalqadan baland bo'lsa (0.1-0.5);

6. Hamma bahsli paytda E hakamlari gimnastning foydasiga hal qilish kerak.

7. Juda ham yomon bajarilgan mashqlarni E hakamlari tomonidan hisoblanmaydi, D hakamlari tomonidan ham ayirmalar bilan jazolanadilar.

3.8. Musobaqa turlari va xususiyatlari.

Musobaqani tashkil etish va o'tkazishda ma'lum an'analar shakllangan. Musobaqalar maqsadi, o'tish shakli, ko'lami, namoyishi va xarakteriga ko'ra farqlanadi.

Musobaqa yo'nalishiga (maqsadiga) ko'ra:

- **ta'lim** - ma'lum bir o'quv yilining maxsus o'quv dasturlariga muvofiq alohida o'quv guruhlarida, sinflarda;

- **saralash** - eng kuchli sportchilarni aniqlash va terma jamoaga jalb qilish, musobaqalarda keyingi chiqishlari uchun eng kuchli jamoani aniqlash;

- **hisob-kitoblar** - o'quv-mashg'ulot yig'inlari va yig'inlarda amalga oshiriladi;

- **championat va kuboklar** - ma'lum bir davrdagi ish natijalarini sarhisob qilish, eng kuchli gimnastikachilar va jamoalarni aniqlash maqsadida o'tkaziladi;

- **o'yin uchrashuvlari** - rasmiy va do'stona xarakterga ega, qoida tariqasida, ular an'anaviydir;

- **ommaviy musobaqalar** - ta'lim muassasalari o'quvchilari o'rtasida, harbiy qism va bo'linmalarda ommaviy sport jamoalarida o'tkaziladi, ko'plab o'quvchilarni qamrab oladi, maxsus dastur va soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha, qobiliyatli shaxslarni saralash maqsadida o'tkaziladi. maktablar seksiyalarida, o'smirlar sport maktablari jamoalarida, BO'SM va bo'limlarda gimnastika bilan shug'ullanish; jinsni hisobga olmasdan va ishtirokchilar sonini cheklamasdan o'tkazilishi mumkin.

Reyting shakliga ko'ra musobaqalar quyidagilar bo'lishi mumkin:

- **shaxsiy** - shaxsiy chempionat dasturning har bir toifasi bo'yicha ishtirokchilar to'plagan ballar yig'indisiga ko'ra alohida o'tkaziladi;

- **jamoa** - erkaklar va ayollar jamoalari o'rtasidagi chempionat alohida belgilanadi, har bir ko'p sport turi bo'yicha kreditlangan ishtirokchilarning ochkolari yig'indisiga ko'ra yoki ko'pkurashda kreditlangan ishtirokchilarning to'plagan ballari yig'indisiga ko'ra aniqlanishi mumkin. ball tizimi bo'yicha;

- **shaxsiy-jamoa** - har bir toifada shaxsiy natijalar va jamoa birinchiligi aniqlanadi;

- **jamoaviy** - eng yaxshi jamoa bir nechta jamoalarning chiqishlari natijalariga ko'ra aniqlanadi: bolalar, yoshlar, erkaklar, ayollar va boshqalar.

Musobaqa miqyosiga ko'ra quyidagilar mavjud:

- ichki (o'z-aro);
- tuman;
- shahar;
- mintaqaviy;
- respublika;
- milliy;
- xalqaro.

Ular zimmasiga yuklatilgan vazifalarni hal etishda uzluksizlikni ta'minlaydi. Ular bir-biridan vakillik, gimnastikachilarning malakasi va boshqalar bilan farqlanadi.

Vakillik ma'lumotlariga ko'ra, musobaqalar quyidagilarga bo'lingan: hududiy - jamoada faqat bitta hudud, bitta shahar yoki viloyat vakillari bo'lishi mumkin (bunday musobaqalarga BO'SM va bo'limlar chempionatlari, chempionatlar, hududlar terma jamoalari o'tkaziladigan sport kunlari kiradi. raqobat, Toshkent va Buxoro va boshqalar); idoraviy - bir xil BO'SM yoki bo'linga tegishli bo'lgan turli hududlar va shaharlar vakillari jamoalarda raqobatlashadilar.

Musobaqa xarakteriga ko'ra: tasniflash - ularga sport toifasi beriladi; tasniflanmaslik - toifa berilmagan; yopiq - tomoshabinlar ishtirokisiz, maxsus tomosha qilish maqsadida, boshqa shaharlar, respublikalar, mamlakatlar, idoralar vakillarini kiritmagan holda; ochiq - BO'SM, bo'lim, shahar, mamlakatga tegishliligidan qat'i nazar, barcha gimnastikachilarga chiqishga ruxsat beriladi;

Raqobatbardosh - individual elementlar yoki bog'liq elementlar gimnastikaning ko'pkurash turlarida oldindan so'rov bo'yicha amalga oshiriladi; "Varaqdan" - oldindan noma'lum dastur bo'yicha; soddalashtirilgan dasturlar uchun qoidalar - ular maxsus ishlab chiqilgan dasturga muvofiq ko'pkurashning barcha turlarida raqobatlashmaydi; ikkitasi mavjud bo'lgan raqobatdosh kombinatsiyalarni tanlashda; maxsussiz hakamlikning engil qoidalariga ko'ra, talablar, vaqtinchalik standartsiz, ikki urinish bilan va hokazo.

3.9. Musobaqa dasturi va mashqlarni baholash qoidalar.

Ushbu bo'limda gimnastikachilar musobaqalashadigan dastur va toifalar ko'rsatilgan. Musobaqa to'g'risidagi nizomda quyidagilar ko'zda tutilishi mumkin:

a) majburiy dastur bo'yicha chiqish (1-a tanlovi); b) erkin dasturda chiqish (1-6 bellashuvlar); d) erkin dastur bo'yicha final ko'pkurash musobaqasi (2-musobaqa);

e) erkin dastur bo'yicha gimnastikaning ko'pkurashning individual turlari bo'yicha final musobaqalari (3-musobaqa).

Musobaqa dasturi: Gimnastika bo'yicha musobaqalar Yagona sport klassifikatori talablariga muvofiq o'tkaziladi. U barcha mavjud toifalar uchun mashqlarni taqdim etadi. Mashqlar qiyinligining ortishi, shuningdek, mashqlarning toifadan toifaga uzluksizligining saqlanishi uni badiiy gimnastikadagi barcha ishlarga rahbarlik qiluvchi hujjatga aylantiradi. Sport ustalari Xalqaro gimnastika federatsiyasi (FIG) tomonidan tasdiqlangan dastur bo'yicha musobaqalashadilar. Sport tasnifida ko'zda tutilgan dasturlar bo'yicha musobaqalarda qatnashayotgan gimnastikachilar I toifadan va undan pastdan boshlab majburiy dasturni, II va undan yuqori toifadan boshlab esa ixtiyoriy dasturni bajaradilar. Sport ustalari va sport ustaligiga nomzodlar faqat erkin dastur bo'yicha bellashadilar. Odatda gimnastika musobaqalarining mazmunini ko'pkurash turlari bo'yicha gimnastika mashqlari tashkil etadi. Yoshlar o'rtasidagi musobaqalar dasturiga qo'shimcha ravishda umumiy jismoniy va maxsus gimnastika tayyorgarligi standartlari kiritilishi mumkin. Ularni amalga oshirish natijalari tanlovning yakuniy natijalariga ta'sir qiladi.

Musobaqaning maqsadi va xususiyatiga ko'ra, dastur engil, maxsus bo'lishi mumkin - gimnastikaning ko'pkurash turlari, "C" toifasi tasniflash dasturining ommaviy musobaqalari.

Musobaqa o'tkaziladigan joy va sanalar: musobaqa taqvim bilan belgilanadi, lekin aniqroq ma'lumotlar (sport inshootlari, musobaqa vaqti, sinov kunlari va boshqalar).

Musobaqalarni boshqarish: ularni o'tkazuvchi tashkilot tomonidan amalga oshiriladi. U musobaqaga

tayyorgarlik ko'rish va o'tkazish uchun mas'ul vakilni tayinlaydi. To'g'ridan-to'g'ri boshqarish tanlovning bosh hakami boshchiligidagi asosiy hakamlar hay'ati zimmasiga yuklangan.

Musobaqa ishtirokchilarining tarkibi va kompensatsiya shartlari: ushbu bo'limda ushbu musobaqalarda qaysi tashkilotlar va qaysi sonli kuchlar ishtirok etishi mumkinligi ko'rsatilgan. Jamoa tarkibiga gimnastikachilardan tashqari murabbiylar, hamrohlar va vakillar kiradi. Tasniflash musobaqalarida har bir jamoada ishtirokchilarning optimal tarkibi 6 - 8 kishi, soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha musobaqalarda esa 10 - 12 kishi. Malakali ishtirokchilar soni odatda belgilangan jamoa tarkibidan bitta kam. Ba'zi hollarda ishtirokchilarga individual chempionatda yoki musobaqadan tashqari musobaqalarda qatnashishga ruxsat beriladi. Musobaqaning jamoaviy natijasi gimnastika ko'pkurashining har bir turi bo'yicha ishtirokchilarning to'plagan ballari yig'indisiga ko'ra aniqlanadi. Ba'zi hollarda, u tasdiqlangan ishtirokchilar uchun ko'pkurash bo'yicha ball yig'indisi bilan belgilanadi. Jamoa birinchiligi 1-a va 1-6 musobaqalarda gimnastikachilarning chiqishlari natijalariga ko'ra aniqlanadi. 2 va 3-tanlovlarning finalchilari jamoaviy musobaqa natijalariga ko'ra tanlanadi. Ularning miqdoriy tarkibi tanlov qoidalar yoki qoidalar bilan belgilanadi. Musobaqa miqyosiga qarab, ko'pkurash va shaxsiy bahslarda g'oliblar aniqlanishi mumkin (jamoaviy musobaqa natijalariga ko'ra).

Agar musobaqada turli darajadagi gimnastikachilar ishtirok etsa, u holda jamoaviy chempionat natijalari musobaqa qoidalar yoki qoidalariga muvofiq koeffitsientni hisobga olgan holda ko'rsatiladi. Musobaqa qoidalar eng kichik toifa uchun 1 (bir) koeffitsientini belgilaydi, unga ko'ra gimnastikachilar ushbu musobaqalarda qatnashadilar. Chiqarishning murakkablashishi bilan koeffitsient asta-sekin o'sib boradi, har safar 0,05 ga. Masalan, agar musobaqada III, II, I toifali gimnastikachilar, sport ustaligiga nomzodlar va sport ustalari ishtirok etsa, quyidagi koeffitsientlar qo'llaniladi: III toifa - 1,0; II toifa - 1,05; I toifa - 1,1; kms - 1,15; ms - 1,2. Agar jamoaviy chempionat sportchilarning ko'pkurash bo'yicha eng yaxshi natijalariga ko'ra aniqlansa, u holda musobaqa yakunida

kotibiyat har bir ishtirokchining ballari yig'indisini tegishli bit koeffitsientiga ko'paytirish orqali oshiradi. Musobaqa qoidalarini mashq sifati kamida 8 ball, ko'pkurashda esa mumkin bo'lgan ballning kamida 80 foizini baholash sharti bilan bit koeffitsientidan foydalanishni nazarda tutadi. Agar barcha ishtirokchilar uchun musobaqa dasturi bir xil bo'lsa yoki har bir toifadagi gimnastikachilarning soni qoidada qat'iy belgilangan bo'lsa, koeffitsient qo'llanilmaydi. Ba'zi hollarda natijalarni hisoblashda ball tizimi qo'llaniladi.

Turli xil jamoaviy musobaqalar jamoaviy musobaqalar bo'lib, unda butun jamoaning o'rnini alohida jamoalarning chiqishlari natijalariga ko'ra belgilanadi.

G'oliblarni taqdirlash: yakkalik va jamoaviy chempionatlarning g'olib va sovrindorlari, shuningdek, ularning murabbiylari nima va nima uchun mukofotlanishini nazarda tutadi. Odatda erkaklar va ayollar o'rtasida jamoaviy chempionat, har bir toifadagi individual chempionlik, shuningdek, gimnastikaning ko'pkurash turlari bo'yicha individual chempionlik uchun beriladi.

3 Musobaqa hujjatlari – qonun hujjatlari, ishchi hujjatlar, musobaqa jadvalari.

4 Musobaqalarni rejalashtirish usullari, xulosa varaqalari.

Musobaqaning tashkiliy masalalari: ishtirokchilarni qabul qilish shartlarini, hakamlar shaklini, dastlabki va yakuniy arizalarni topshirish muddatlarini, vakillar yig'ilishini o'tkazish vaqtini, musobaqa o'tkaziladigan joyga borishni va boshqalarni nazarda tutadi.

Musobaqa qoidalarini mashqlar sifati baholashning yagona mezonlarini va har qanday yoshdagi va malakali gimnastikachilarga qo'yiladigan talablarni nazarda tutadi. Ular jismoniy tarbiya tizimi oldida turgan eng muhim tarbiyaviy muammolarni hal qilishga yordam beradi. Ushbu qoidalarining o'zgarish talabi natijalarni aniqlashda to'liq xolislik va g'alaba uchun kurashda barcha ishtirokchilarga teng imkoniyatlarni ta'minlashdir.

Kurashda halollik har bir sportchi uchun asosiy qonundir. O'quvchilar va murabbiylarning musobaqa qoidalarini yaxshi bilishi musobaqaga sifatli tayyorgarlik ko'rish garovidir.

Musobaqa qoidalari vaqti-vaqti bilan yangilanadi. Ular gimnastikani rivojlantirishni rag'batlantirish uchun yangi talablarni o'z ichiga oladi. Qoidalariga qo'shimcha ravishda, ko'pincha maxsus mashqlar talablari belgilanadi. Hozirda ichki musobaqalarda hakamlilik qilish qoidalari mazmunini xalqaro andozaga yaqinlashtirish tendentsiyasi kuzatilmoqda.

1997 yildan beri Xalqaro gimnastika federatsiyasi quyidagi musobaqalar reglamentini tasdiqladi:

Saralash musobaqasi. Ular jamoalarning dastlabki natijalarini aniqlaydilar, ulardan olti nafar eng yaxshi erkaklar va ayollar gimnastikachilari asosiy jamoaviy musobaqaga qabul qilinadi; yakka tartibdagi ko'pkurash ishtirokchilari (erkaklar va ayollar uchun 36 nafar); va ko'pkurashning ayrim turlarida (har bir tadbirda 8 kishidan).

- Ko'pkurash bo'yicha saralash va asosiy jamoaviy musobaqalarda e'lon qilingan 6 nafardan 5 nafari har qanday gimnastikachi ishtirok etishi mumkin, bunda to'rtta eng yaxshi natijaga ko'ra apparatlar bo'yicha o'rin egallagan. Bunday holda, gimnastikachi har qanday miqdordagi apparatlarda (erkaklar uchun 1 dan 6 gacha, ayollar uchun 1 dan 4 gacha) mashq qilishi mumkin.

Shu bilan birga, ko'pkurashning yakka tartibdagi chempionatida qatnashish uchun gimnastikachi yoki gimnastikachi ko'pkurashning barcha turlari bo'yicha saralash musobaqalarida qatnashishi kerak.

- Erkaklar va ayollar uchun jamoaviy musobaqa.

- Erkaklar va ayollar uchun shaxsiy har tomonlama.

- Ko'pkurashning ayrim turlari bo'yicha individual chempionat. Ushbu turdagi musobaqa odatda ikki kun davomida o'tkaziladi: 1-kun - erkin mashqlari, dastakli ot, halqalar (erkaklar); tayanib sakrash, baland-past qo'shpoya (ayollar); 2-kun - tayanib sakrash, qo'shpoya, turnik (erkaklar), yakkacho'p, erkin mashqlar, (ayollar).

Musoboqa haqida hisobot. Musoboqa uchun ishchi hujjatlar. Musobaqa o'tkaziladigan ishchi hujjatlarga quyidagilar kiradi: musoboqa jadvali, arizalar, shaxsiy kartochkalar, ishtirokchilar va hakamlar ro'yxati, bayonnomalar, hakamlarning eslatmalari.

Musoboqa jadvali: qoida tariqasida, tanlovni o'tkazuvchi tashkilot tomonidan ishlab chiqiladi va barcha tashkilotlarga - musoboqa ishtirokchilariga oldindan yuboriladi. Unda sana, vaqt, smenalar, jamoalarning nomlari va jamoalar musobaqani qaysi ko'pkurashning birinchi turi ko'rsatiladi. Erkaklar uchun muqobil jixozlarning ma'lum bir ketma-ketligi qabul qilindi: erkin mashqlari, dastakli ot, halqalar, tayanib sakrash, qo'shpoya, turnik; ayollar uchun: tayanib sakrash, baland-past qo'shpoya, yakkacho'p, erkin mashq.

Bir smenada ko'pkurash turlariga qaraganda ko'proq jamoa bo'lgan hollarda, jadval "hordiq" jamoasini hisobga olgan holda tuziladi. Odatda, erkaklar jamoalari turnikdan keyin, ayollar jamoalari esa erkin mashqlaridan keyin bir kun dam oladi.

Ilovalar: musoboqada ishtirok etuvchi tashkilotlardan, shuningdek, faqat individual chempionatda yoki musobaqadan tashqarida ishtirok etuvchi barcha ishtirokchilar uchun topshiriladi. Ilovalar ma'lum bir shaklga ega. Ularda ishtirokchining ismi va familiyasi, tug'ilgan yili, u qaysi toifaga ega bo'lganligi va qaysi toifada qatnashishi, murabbiyning familiyasi, ismi, otasining ismi va shifokor vizasi ko'rsatilgan. Ilovalar tashkilot rahbari, jamoa vakili va shifokor tomonidan musobaqaga qabul qilingan gimnastikachilar sonini ko'rsatgan holda imzolanadi.

Shaxsiy kartochkalar: arizalar topshirilganda va jamoalar tarkibi aniqlanganda to'ldiriladi. Ular turli shakllarda bo'lishi mumkin. Shu bilan birga, ular ishtirokchi to'g'risidagi barcha kerakli ma'lumotlarni o'z ichiga olishi kerak, bu boshqa musoboqa hujjatlarini tayyorlashni, kotibiyat ishini sezilarli darajada osonlashtiradi. Individual chempionatga yoki musobaqadan tashqari ishtirokchilarning shaxsiy kartalari shartli belgilar bilan belgilanadi.

Musobaqa ishtirokchilari ro'yxati: vakillar yig'ilishida jamoalar tarkibi aniqlangandan so'ng tuziladi va ko'p nusxada chop etiladi, chunki bu nafaqat musobaqadagi ish jarayonida, balki finalni tayyorlash uchun ham zarurdir. hujjatlar.

Gimnastikachilarning chiqishlari natijalari **musobaqa bayonnomalarida** qayd etiladi, shaxsiy va jamoaviy chempionatlar hisobga olinadi. Ko'pincha bitta jamoa uchun

mo'ljallangan har bir gimnastika turi uchun **ish protokollari** qo'llaniladi (namunaviy protokolga qarang).

Ba'zan yig'ma protokollar qo'llaniladi: Gimnastikachining familiyasi, ismi, tug'ilgan yili, jamoasi, toifasi, unga ko'ra gimnastikachi bajaradigan toifa va uning raqami bayonnomada qayd etiladi. Barcha bayonnomalarda va boshqa hujjatlarda familiyalar bir xil ketma-ketlikda yozilishi kerak. Bu ular bilan ishlashni ancha osonlashtiradi va xatolarga olib kelmaydi. Bayonnomalarni shartli belgilar bilan to'ldirishda individual chempionatda yoki musobaqadan tashqarida qatnashayotgan ishtirokchilar ajratib ko'rsatiladi (masalan: "xususiy", "s/s" yoki ularning ism-shariflari boshqa rangda chiziladi).

Katta musobaqalarda gimnastikachilarning chiqish tartibi va har bir smena uchun alohida gimnastika ko'pkurash turlaridan o'tish jadvalini belgilovchi start bayonnomasi tuziladi.

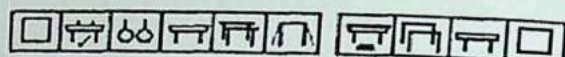
Hakamning eslatmalari: yopiq hakamlikda, shuningdek, hakamlar ishini nazorat qilish uchun ishlatiladi. Ular butun jamoa uchun yoki har bir sportchi uchun mo'ljallangan bo'lishi mumkin. Odatda, hakamning qaydlari alohida kitobga birlashtiriladi va sportchilarning chiqishlari davomida ular yirtilib ketadi. Hakamning eslatmalarida hakamning soni, gimnastikaning ko'pkurash turi ko'rsatilgan, shuningdek, hakamlar mashqni baholashda to'ldiradigan zarur ustunlar mavjud. Hakam ishtirokchining raqamini (familiyasini), u amalga oshiradigan turli chegirmalarni, yakuniy ballni kiritadi va imzosini qo'yadi. Katta hakam ish bayonnomasiga hakamning qaydlarini ilova qiladi va kotibiyatga taqdim etadi.

Гимнастика спортивная	Competitive gymnastics
Дата Date	21.09
Группа Group	1

Протокол соревнований

SCORING SHEET № _____

(наименование соревнований)
(denomination of competitions)



Соревнование № Competition №	1	2	3	4

Порядок выступ- ления Passage order	№ уч. №	Фамилия, имя Surname, name	Команда Team	Начальная оценка (БП, «А») Starting score («А»)	Сбавки судей (БП, «В») Deductions of judge («В»)						Средняя оценка Average	Прочие сбавки Others deductions	Окончатель- ная оценка Final score	Сумма после 2 тура Result after — event
					1	2	3	4	5	6				
3	21	П—В		9.0	0.5	0.6	0.7	0.5	0.7	0.6	0.6	—	8.4	
1	28	С—В		9.2	0.6	0.7	0.5	0.6	0.7	0.5	0.6	—	8.6	16.4
8	31	Г—П		9.8	0.4	0.5	0.3	0.5	0.4	0.5	0.4	0.2	9.2	17.6
6	47	П—В		9.6	0.8	0.9	1.0	0.8	0.7	0.9	0.85	—	8.75	18.2
7	19	С—В		9.4	0.3	0.5	0.3	0.4	0.5	0.5	0.375	—	9.025	16.75
4	7	Л—П		9.2	0.6	0.5	0.7	0.6	0.7	0.5	0.6	0.1	8.5	18.225
2	14	К—В		9.0	1.2	1.0	1.3	1.1	1.2	1.0	1.125	—	7.875	17.0
5	15	Л—П		8.8	0.3	0.4	0.2	0.5	0.3	0.3	0.325	—	8.475	14.875
Подписи судей и секретарей Signature of judges and scorekeepers														16.575

3.1-рasm.

Musobaqa bayyonomasi

Qo'shimcha ishchi hujjatlar e'lonlar, mukofotlar va boshqalar uchun materiallarni o'z ichiga oladi.

Nazorat uchun savollar

1. Musobaqalarning ahamiyatini tushuntiring?
2. Musobaqalar to'g'risida nizomda nimalar tavsiflangan?
3. Sport gimnastikada hakamlik qilishdagi asosiy qoidalarni tushuntiring?
4. Musobaqaning asosiy qoidalari nimalardan iborat?
5. Hakamlik qoidalarini tushuntiring?
6. Tayanch baho va qiyinchiliklarni hisoblash qoidalari nimalardan iborat?
7. E hakamlar brigadasi deganda nimani tushunasiz?
8. Musobaqa turlari va xususiyatlarini tushuntiring?
9. Musobaqa dasturi va mashqlarni baholash qoidalari nimalardan iborat?
10. Musobaqa ish bayyonomasida nimalar aks etadi?

IV-BOB. MUSOBAQALARDA HAKAMLAR HAY'ATINING TARKIBI VA ISHI

REJA:

- 4.1. Hakamlar hay'ati tarkibi va ularning vazifalari
- 4.2. Hakamlarning o'tirish joylari tartibi
- 4.3. Musobaqalarni tayyorlash va o'tkazish
- 4.4. Musobaqa ishtirokchilarini tartibga soluvchi ko'rsatmalar
- 4.5. Murabbiyning, gimnastning/jamoaning natijalari/namoyishiga to'g'ridan-to'g'ri ta'siri bolgan hatti-harakati
- 4.6. Guruh elementlari va ularni bekor qilish qoidalari
- 4.7. E-hay'at tomonidan baholash
- 4.8. D ballari to'g'risidagi ma'lumotlar

4.1. Hakamlar hay'ati tarkibi va ularning vazifalari

Hakamlar hay'ati tarkibiga quyidagilar kiradi: asosiy hakamlar hay'ati (XH), D hay'ati hakamlari, E hay'ati hakamlari, hakam yordamchilari (tayanib sakrash va erkin mashqlari bo'yicha chiziqli hakamlar, xronometrlar, musiqa jo'rliqi uchun mas'ul xodim, hakam). kassaning boshlanishida), ma'lumot beruvchi, ishtirokchilar bilan hakamlar, D guruhining hakamlari kotiblari.

Bosh hakamlar hay'ati tanlovni o'tkazuvchi tashkilot tomonidan tuziladi.

Musobaqalarni asosiy hakamlar hay'ati (AH) boshqaradi.

- (AH) tarkibiga quyidagilar kiradi: bosh hakam (musobaqa direktori), bosh hakamlarning o'rinbosarlari, bosh kotib, bosh kotib o'rinbosarlari.

Sportchilar, murabbiylar va rasmiy vakillari hakamlar hay'ati tarkibiga kira olmaydi.

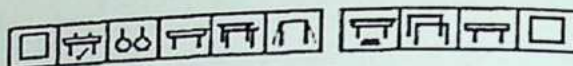
Bosh hakam (musobaqa direktori)

1. Bosh hakam hakamlar hay'atiga boshchilik qiladi va musobaqaga rahbarlik qiladi, Nizomga muvofiq musobaqani tayyorlash va o'tkazish uchun javobgardir.
2. Bosh hakam qoidalarga muvofiq:
 - musobaqalar o'tkaziladigan joylar, jihozlar va

Гимназия Gymnasia	Соревнования Competitions
Дата Date	21.09
Группа Group	1

Протокол соревнований SCORING SHEET № _____

(наименование соревнований)
(denomination of competitions)



Соревнование № Competitions №	1	2	3	4

Порядок выступления Passage order	№ уч. №	Фамилия, имя Surname, name	Команда Team	Исходная оценка (Б.Р. «А») Starting score («A»)	Сбавки судей (Б.Р. «В») Deductions of judge («B»)							Прочие сбавки Others deductions	Окончатель- ная оценка Final score	Сумма после 2-го этапа	Результат after _____
					1	2	3	4	5	6	Средняя Average				
3	21	П-В		9,0	0,5	0,6	0,7	0,5	0,7	0,6	0,6	—	8,4		
1	28	С-В		9,2	0,6	0,7	0,5	0,6	0,7	0,5	0,6	—	8,6		16,4
8	31	Г-В		9,8	0,4	0,5	0,3	0,5	0,4	0,5	0,4	0,2	9,2		17,6
6	47	П-В		9,6	0,8	0,9	1,0	0,8	0,7	0,9	0,85	—	8,75		18,2
7	19	С-В		9,4	0,3	0,5	0,3	0,4	0,5	0,5	0,375	—	9,025		16,73
4	7	Л-В		9,2	0,6	0,5	0,7	0,6	0,7	0,5	0,6	0,1	8,5		18,225
2	14	К-В		9,0	1,2	1,0	1,3	1,1	1,2	1,0	1,125	—	7,875		17,0
5	15	Л-В		8,8	0,3	0,4	0,2	0,5	0,3	0,3	0,325	—	8,475		14,575
Подписи судей и секретарей Signature of judges and scorekeepers															

3.1-rasm. Musobaqa bayyonomasi

Qo'shimcha ishchi hujjatlar e'lonlar, mukofotlar va boshqalar uchun materiallarni o'z ichiga oladi.

Nazorat uchun savollar

1. Musobaqalarning ahamiyatini tushuntiring?
2. Musobaqalar to'g'risida nizomda nimalar tavsiflangan?
3. Sport gimnastikada hakamlik qilishdagi asosiy qoidalarni tushuntiring?
4. Musobaqaning asosiy qoidalari nimalardan iborat?
5. Hakamlik qoidalarini tushuntiring?
6. Tayanch baho va qiyinchiliklarni hisoblash qoidalari nimalardan iborat?
7. E hakamlar brigadasi deganda nimani tushunasiz?
8. Musobaqa turlari va xususiyatlarini tushuntiring?
9. Musobaqa dasturi va mashqlarni baholash qoidalari nimalardan iborat?
10. Musobaqa ish bayyonomasida nimalar aks etadi?

IV-BOB. MUSOBAQALARDA HAKAMLAR HAY'ATINING TARKIBI VA ISHI

REJA:

- 4.1. Hakamlar hay'ati tarkibi va ularning vazifalari
- 4.2. Hakamlarning o'tirish joylari tartibi
- 4.3. Musobaqalarni tayyorlash va o'tkazish
- 4.4. Musobaqa ishtirokchilarini tartibga soluvchi ko'rsatmalar
- 4.5. Murabbiyning, gimnastning/jamoaning natijalari/namoyishiga to'g'ridan-to'g'ri ta'siri bolgan hatti-harakati
- 4.6. Guruh elementlari va ularni bekor qilish qoidalari
- 4.7. E-hay'at tomonidan baholash
- 4.8. D ballari to'g'risidagi ma'lumotlar

4.1. Hakamlar hay'ati tarkibi va ularning vazifalari

Hakamlar hay'ati tarkibiga quyidagilar kiradi: asosiy hakamlar hay'ati (XH), D hay'ati hakamlari, E hay'ati hakamlari, hakam yordamchilari (tayanib sakrash va erkin mashqlari bo'yicha chiziqli hakamlar, xronometrlar, musiqa jo'rliqi uchun mas'ul xodim, hakam). kassaning boshlanishida), ma'lumot beruvchi, ishtirokchilar bilan hakamlar, D guruhining hakamlari kotiblari.

Bosh hakamlar hay'ati tanlovni o'tkazuvchi tashkilot tomonidan tuziladi.

Musobaqalarni asosiy hakamlar hay'ati (AH) boshqaradi.

- (AH) tarkibiga quyidagilar kiradi: bosh hakam (musobaqa direktori), bosh hakamlarning o'rinbosarlari, bosh kotib, bosh kotib o'rinbosarlari.

Sportchilar, murabbiylar va rasmiy hakamlar hay'ati tarkibiga kira olmaydi.

Bosh hakam (musobaqa)

1. Bosh hakam hakamlar musobaqaga rahbarlik qiladi

tayyorlash va o'tkazish uchun

2. Bosh hakam qoidalari

- musobaqalar o'tkazish

inventarlarni tayyorlashni tashkil etish; turnik balandligini, halqalarni va / yoki notekis barlarning ustunlarini oshirish uchun arizalarni ko'rib chiqing;

- tanlov boshlanishidan oldin tashkiliy yig'ilish o'tkazish;
- ishtirokchilarga, hakamlarga, tomoshabinlarga, jamoa rahbarlariga, matbuot, radio va televideniye vakillariga axborot berish;

- matbuot anjumanini tashkil etish va o'tkazishni ta'minlash;

- birinchi tibbiy yordamni tashkil qilishni tekshirish;

- tanlov yakunida tanlov o'tkazgan tashkilotga hisobot taqdim etish.

3. Bosh hakam jihozlar va inventarlarga mas'ul bo'lgan, umumiy masalalar uchun mas'ul bo'lgan xizmat ko'rsatuvchi xodimlarning ish tartibini belgilaydi.

4. Tanlovda fotograflar va muxbirlarning ish joyini belgilaydi.

5. Bosh hakam quyidagi huquqlarga ega:

- apellyatsiya hay'ati bilan kelishilgandan so'ng, agar mashq jixozning noto'g'ri ishlashi yoki sportchiga bog'liq bo'lmagan boshqa sabablarga ko'ra to'xtatilgan bo'lsa, sportchiga urinishni davom ettirishga ruxsat berish;

istisno hollarda, hakamlar guruhining aniq xatosi bilan, xatoga yo'l qo'ygan aybdor hakamlarni, shu jumladan, chetlatishgacha jazolash;

- agar biror narsa ularning normal yurishiga xalaqit bersa, musobaqani kechiktirish yoki tugatish;

- axloqsiz xatti-harakatlarga yo'l qo'ygan ishtirokchilar, murabbiylar va hakamlarni musobaqadan chetlatish;

tayyor bo'lmagan ishtirokchilarni tanlovdan olib tashlash.

6. Apellyatsiya hakamlar hay'ati tarkibiga kiradi.

Bosh kotib

1. Kotibiyat ishiga rahbarlik qiladi.

2. Hakamlar va jamoa rahbarlari uchun dastlabki hujjatlarni tayyorlaydi.

3. Ishtirokchilar, hakamlar va jamoalarning butun tarkibi ro'yxatini tuzadi.

4. Ishtirokchilarning raqamlarini beradi.

5. Hakamlarning kurs bo'yicha progressiv natijalari

bo'yicha ballarini va musobaqa yakunida yakuniy ballarini tekshiradi.

6. Shoshilinch ma'lumot beradi.

7. Hakamning hujjatlarini yuritadi va musobaqani o'tkazuvchi tashkilotga taqdim etadi.

8. Musobaqa borishi jadvallarini yuritadi.

9. Matbuot markazi bilan muloqot qiladi.

10. G'oliblar, sovrindorlar va g'oliblar murabbiylari uchun diplomlar tayyorlaydi.

11. Kompyuter tomonidan qayta ishlangan natijalarni nazorat qiladi.

Bosh hakamning o'rinbosarlari

Erkaklar o'rtasidagi musobaqa bosh hakamining o'rinbosari.

Ayol sportchilar o'rtasidagi musobaqa bosh hakamining o'rinbosari.

1. Hakamlar yig'ilishini o'tkazadi.

2. Hakamlar brigadalarini tuzadi.

3. Hakamlar brigadalari ishini nazorat qiladi.

4. Yangi elementlarga arizalar, musobaqa hududini tark etish to'g'risidagi so'rovlar va musobaqa davomida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan boshqa masalalarni ko'rib chiqadi.

5. Apellyatsiya hay'ati a'zolari bilan birgalikda intizomiy huquqbuzarlik sodir etgan deb topilgan har qanday sudyani ogohlantirish yoki almashtiradi.

6. Kutilmagan yoki aniq holatlarda tanlov uchun hakamni taklif qiling.

7. Bosh sudya yo'qligida uning o'rinbosarlaridan biri (erkak sportchilar o'rtasidagi musobaqalarda yoki sportchi ayollar o'rtasidagi musobaqalarda) o'zining barcha huquqlaridan foydalangan holda bosh hakamning vazifalarini bajaradi.

8. Apellyatsiya hakamlar hay'ati tarkibiga kiradi.

Bosh kotib o'rinbosarlari

Bosh kotibning vazifalari, kotibiyatni boshqarishdan tashqari.

Jihozlar bo'yicha hakamlar brigadalari:

Jahon chempionati va Olimpiya o'yinlarida	Xalqaro musobaqalarda
Hakamlar brigadasi 9 nafar hakamdan iborat	Hakamlar brigadasi kamida 6 nafar hakamdan iborat
2 nafar D brigada hakami 5 nafar E brigada hakami 2 nafar R brigada hakami	2 nafar D brigada hakami 4 nafar E brigada hakami

Chiziq va xronometrist hakamlari:

- erkin mashqlarda 2 nafar chiziq hakami;
- tayanib sakrashda 1 nafar chiziq hakami;
- erkin mashqlarda 1 nafar xronometrist-hakam;
- qo'shpoyalarda razminka davrida xronometrist-hakam.

Hakamlar brigadasi tarkibida milliy, mahalliy musobaqalarda o'zgarishlar bo'lishi mumkin.

D hay'ati hakamlari

1. Mashqning mazmuni va narxini (qiyinligini) baholang.
2. D-panelning sudyalari, shuningdek, Elektron panelning sudyalari sifatida ham harakat qilishlari mumkin.
3. D hay'ati Hakamlar harakat mazmunini yozadilar, uni mustaqil va xolis baholaydilar, so'ngra birgalikda D bahosini belgilaydilar. Bahoni muhokama qilishga ruxsat beriladi.
4. D2 hakami D ballini kompyuterga kiritadi.
5. D1 va D2 hakamlari o'rtasida kelishmovchilik yuzaga kelgan taqdirda, D1 hakami qaror qabul qilish uchun tanlovning apellyatsiya hay'atiga murojaat qilishi kerak.
6. D1 hakami yordamchilar (chiziq hakamlari, vaqt hisobchilari) va mualliflari ishini nazorat qiladi.
7. D1 hakami yakuniy ball ko'rsatilishidan oldin vaqt, mat va intizom chegirmalari amalga oshirilishini ta'minlaydi.
8. D hay'ati hakamlari, agar sportchi mashq oldidan va/yoki mashqdan keyin o'zini hakamlarga tanishtirmasa, agar sportchi yaroqsiz sakrashni amalga oshirgani uchun 0,30 ball olishi kerak bo'lsa, sportchi sug'urtasi uchun: sakrash bo'yicha neytral chegirma to'g'risida qaror qabul qiladi. Mashqlar va tushirish paytida.

9. D hay'ati hakamlari murabbiylarning har qanday nojo'ya xatti-harakatlari to'g'risida Musobaqa apellyatsiya hakamlarini xabardor qilishlari kerak. D darajasi (mashq mazmuni) quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- elementlarning qiyinlik qiymati;
- ulanish uchun ruxsatnomalar;
- kombinatsiyaga qo'yiladigan talablar.

10. Musobaqa tugagandan so'ng D brigadasi hakamlari: musobaqa bosh hakamining o'rinbosariga yoki bevosita musobaqaning bosh hakamiga quyidagi ma'lumotlarni o'z ichiga olgan yozma hisobot taqdim etishlari shart:

barcha qoidabuzarliklar ro'yxatini ko'rsatadigan blanka; raqamlar (agar mavjud bo'lsa) va sportchilarning ismlarini ko'rsatgan holda hisob-kitoblarga ko'ra qabul qilingan shubhali qarorlar ro'yxati.

Muhokama chog'ida D- hay'ati hakamlari harakatning borishi to'g'risida yozuvga ega bo'lishi kerak.

E hay'at hakamlari

1. Mashqning xatolari va ifodaligini baholang.
2. Diqqatli bo'lishi, mashqlarni xolis, xolis baholay olishi, xatolarga mos keladigan xulosalarni to'g'ri, mustaqil bajarishi kerak.
3. Quyidagi chegirmalar hisobga olinadi:
 - umumiy kamaytirishlar;
 - mashqni bajarish uchun maxsus kamaytirishlar;
 - ifodaligini yetishmasligi / yetishmasligi uchun kamaytirishlar.
4. Ular o'ndan birida amaytirishlar bilan ishlaydi (masalan: 0,40 ball).
5. Ballar varaqlarini aniq imzo bilan to'ldiring yoki chegirmalarni kompyuterga aniq kiriting:
 - ijro / texnika uchun kamaytirilgan miqdori (umumiy va maxsus);
 - Ifodalik ijod uchun kamaytirilgan miqdori.
6. Agar kerak bo'lsa, barcha mashqlarning yozuvini taqdim eting.
7. Agar baholarni ko'rsatish qo'lda amalga oshirilsa, u holda baho varaqlarining tez yig'ilishini ta'minlash kerak.

8. Ishtirokchilarni kutilayotgan mukofotlar haqida ogohlantiradi.

9. Musobaqa o'tkaziladigan joylarda tartibni saqlaydi.

10. Doping nazorati uchun tashqi ko'rinishini nazorat qiladi.

D Hakamlar hay'ati kotiblari javobgardirlar:

1. Kompyuterga axborotni to'g'ri kiritish uchun.

2. Jamoalar va sportchilarning chiqish tartibiga rioya qilganliklari uchun.

3. Yashil va qizil chiroq signallarini yoqish uchun.

4. Yakuniy ballni to'g'ri ko'rsatish uchun.

Agar tabloda ko'rsatilgan ball hakam tomonidan kompyuterga kiritilgan rasmiy balldan farq qilsa, ustunlik rasmiy bayonnomada ko'rsatilgan ballga beriladi.

Tashkilotchi tashkilot hakamlar hay'atidan tashqari: asbob-uskunalar va inventar uchun mas'ul, umumiy masalalar uchun mas'ul, Apellyatsiya hay'atini tayinlaydi.

Uskunalar va jihozlar uchun javobgar:

1. Gimnastika snaryadlarini o'rnatish va ularni joylashtirish bo'yicha qabul qilingan rejaga muvofiq musobaqa o'tkaziladigan joyga o'rnatilishini nazorat qiladi.

2. Snaryadlarning o'lchamlari, ulardan foydalanish ishonchliligi va xavfsizligi bo'yicha rasmiy talablarning bajarilishini ta'minlaydi.

3. Snaryadlarni o'rnatishni nazorat qiladi va ularni qayta tartibga solishni, joriy ta'mirlashni ta'minlaydi, zarurat tug'ilganda matlarni (bo'yra) yotqizishni nazorat qiladi.

4. Hakamlar brigadalari, hakamlar kengashi va kotibiyatning ish joylarini ta'minlaydi.

5. Raqobatchilar, erkin ishtirokchilar, hakamlar, murabbiylar, tomoshabinlar uchun joylarni tayyorlaydi.

6. Hakamlarning jihozlarini (ko'rsatkichlar, gonglar, sekundomerlar va boshqalar) tayyorlaydi.

7. Hakam axborot vositalarini joylashtirishni muhandislik-texnik xizmati bilan muvofiqlashtiradi.

8. Sportchilarni magnesiya va boshqa zarur materiallar bilan ta'minlaydi.

9. Binolarning normal ishlashini (ventilyatsiya, isitish, yoritish, tozalash va boshqalar) ta'minlash uchun sport inshoot ma'muriyati bilan kelishilidi.

4.2. Gimnastika uskunalari, erkin mashq qilish maydoni va uskunalarga qo'yiladigan talablar.

1. Tasniflash musobaqalari ushbu qoidalar talablariga javob beradigan asbob-uskunalar bo'yicha o'tkazilishi kerak.

2. Erkin mashq maydoni:

Akrobatik gilamning o'lchami 14 x 14 m, maydoni 12 x 12 m oq chiziq bilan chegaralangan.

3. Dastakli ot: uzunligi 160 sm, eni 35 sm, balandligi (poldan) 115 sm. Dastakning orakig'i 40-45 sm, dastakning balandligi 12 sm, dastakning diametric 3-4 sm, dastakli otning atrofiga solingan matlarning (bo'yra) balandligi 10 sm.

4. Halqalar: 70x4 sm uzunlikdagi kamar (ipli, charmli) bilan tugaydigan troslarga (maxsus yo'g'on arqon) osilgan. Halqaning poldan umumiy balandligi 580 sm, halqalar orasidagi masofa 50 sm, halqalarning poldan balandligi 280 sm, halqaning ichki diametri 18 sm, halqaning profil diametri 2,8 sm.

5. Tayanib sakrash: tayanib sakrash uskunasi uzunligi 120 sm, kengligi 95 sm; erkaklar uchun balandligi - 135 sm, ayollar uchun - 125 sm, yo'gonligi 20 sm.

Gimnastlarning Tayanib sakrash mashqini bajarish uchun ushbu sharoit zonalarga ega bo'lishi kerak: yugurish gilamining (uzunligi 2500 sm dan kam bo'lmagan, eni 100 sm), qo'nish (uzunligi 600 sm, eni 300 sm).

- Sakrash ko'prigi. O'lchamlari: uzunligi 120 sm, kengligi 60 sm, balandligi 20 sm.

6. Qo'shpoya: poya uzunligi 350 sm, vertikal o'qi 5 sm, gorizonttal o'qi 4 sm, poldan ustunlar balandligi 200 sm, uzunlikdagi ustunlar orasidagi masofa 230 sm, kengligi 48 sm, ichki yuzalar orasidagi masofa qutblarning 42 - 52 sm, matlar (bo'yra) balandligi 20 sm.

7. Turnik: uzunligi 240 sm, diametri 2,8 sm, poldan balandligi 280 sm, qo'nish maydonchani uzunligi 1200 sm, kengligi 300 sm, matlarining (bo'yra) balandligi 20 sm.

Umumiy ishlar uchun mas'ul:

Delegatsiyalarni qabul qilish, turar joy, ovqatlanish, tashish, delegatsiyalar vakillari, murabbiylar, hakamlar uchrashuvlari o'tkaziladigan joylar uchun mas'ul.

Apellyatsiya hay'ati

1. Chempionatlar, kuboklar va chempionatlar uchun apellyatsiya hay'ati tuziladi.

2. Apellyatsiya hakamlari tarkibiga quyidagilar kirishi mumkin: bosh murabbiy, terma jamoalarning katta murabbiylari, bosh hakam va musobaqa bosh hakamlari o'rinbosarlari.

3. Boshqa maqomdagi musobaqalarda tashkilotchi tashkilot tomonidan tayinlanadigan Apellyatsiya hay'ati ham tuzilishi mumkin.

4. Apellyatsiya hay'ati Bosh hakamlar hay'ati va hakamlar brigadalarining ishiga nisbatan e'tirozlarni ko'rib chiqadi.

5. Intizomiy jazo to'g'risida qarorlar qabul qiladi.

6. Apellyatsiya hakamlarining qarorlari yakuniy hisoblanadi.

Norozilik:

1. Qiyinchilik ballari uchun e'tirozlar bal ko'rsatilgandan so'ng darhol yoki keyingi sportchi yoki guruh ko'rsatilishidan oldin og'zaki e'tiroz bildirilsa, qabul qilinadi. Oqimdagi so'nggi sportchi yoki guruh uchun bu vaqt chegarasi tabloda hisob ko'rsatilgandan keyin 1 minut. D guruhi hakamlari norozilik qabul qilingan vaqtni yozib olishlari kerak va bu norozilik norozilikning boshlanishi hisoblanadi.

2. Faqatgina musobaqa o'tkaziladigan hududda bo'lgan murabbiy va jamoa rahbari e'tiroz bildirish huquqiga ega.

3. Kechiktirilgan og'zaki noroziliklar qabul qilinmaydi.

4. Boshqa jamoalar sportchilarining ochkolari bo'yicha e'tirozlar qabul qilinmaydi.

5. Boshqa baholar (ijro, artistlik) uchun e'tirozlar qabul qilinmaydi.

6. E'tirozlar imkon qadar tezroq, lekin og'zaki e'tirozdan keyin 4 daqiqadan kechiktirmay yozma ravishda tasdiqlanishi kerak. 4 daqiqa ichida yozma ravishda tasdiqlanmagan norozilik ko'rib chiqilmaydi.

7. Har bir norozilik apellyatsiya hakami tomonidan ko'rib chiqiladi va yakuniy qaror (apellyatsiyasiz) quyidagi muddatdan kechiktirmay qabul qilinishi kerak:

- saralash musobaqasida oqim yoki guruh yakuni, ko'pkurash bo'yicha final musobaqasi va jamoaviy musobaqa finali;

- individual snaryad bo'yicha final musobaqasi davomida navbatdagi sportchining ballini e'lon qilish.

4.3. Musobaqalarni tayyorlash va o'tkazish

Musobaqalarni tayyorlash va o'tkazish ko'plab xizmatchilar tomonidan ta'minlanadi. Ularning har birining muvaffaqiyatli ishlashi musobaqalarning aniq, yaxshi muvofiqlashtirilgan tarzda o'tkazilishiga olib keladi, bu hozirgi vaqtda nafaqat sportchilarning haqiqiy musobaqalari, balki yuqori hissiyotli ajoyib voqea (tomoshabinlar bayrami).

Tashkiliy qo'mita ko'plab dastlabki ishlarni amalga oshirmoqda. Uning vazifalari xilma-xil bo'lib, musobaqalarni o'tkazishdagi muvaffaqiyat ularning qanday amalga oshirilishiga bog'liq. Ularni amalga oshirish uchun tashkiliy qo'mita a'zolari tayinlanadi, ular yig'ilishlarda o'z zimmalariga yuklangan ishlarning borishi to'g'risida muntazam ravishda ma'lumot berib turadilar.

Mandat komissiyasi har bir jamoa va musobaqa ishtirokchilari uchun reglament va tanlov qoidalarida nazarda tutilgan talablarga muvofiq hujjatlar mavjudligini tekshiradi.

Birinchi yig'ilishda musobaqaning boshqaruv organlari taqdim etiladi, vakolat komissiyasi va musobaqa o'tkazilishini ta'minlovchi boshqa xizmatlarning ish natijalari ma'ruza qilinadi, reglamentning ayrim bandlariga aniqlik kiritiladi, hakamlik faoliyati bo'yicha zarur tushuntirishlar kiritiladi. Xuddi shu yig'ilishda musobaqalarni o'tkazish jadvali va tartibi, snaryadlarni sinovdan o'tkazish, musobaqalarni ochish va yopish tartibi hamda taqdirlash marosimi bilan bog'liq masalalar ko'rib chiqiladi.

Hakamlar yig'ilishi musobaqa ochilishidan oldin, shuningdek har kuni musobaqa boshlanishidan oldin va yakunlangandan keyin o'tkaziladi. Ushbu yig'ilishlarda

hakamlar ro'yxati aniqlanib, musobaqalarni hakamlilik qilish bo'yicha zarur tushuntirishlar beriladi va boshqa tashkiliy masalalar ko'rib chiqiladi.

Musobaqa boshlanishidan oldin **hakamlar seminari** o'tkaziladi. Bu qoidalarini talqin qilish bo'yicha umumiy nuqtai nazarni shakllantirishga yordam beradi. Seminar yakunida hakamlarning musobaqa qoidalarini bilishi nazorat qilinadi. Bundan tashqari, hakamlar brigadalari rasmiy test sinovlarida hakamlilik qilish ishlarini olib boradilar.

Musobaqalarning moddiy-texnik tayyorgarligi komendant boshchiligidagi yordamchi xodimlar tomonidan amalga oshiriladi. Bu ishni tashkil etish va nazorat qilish bosh sudya o'rinbosarlaridan biri zimmasiga yuklangan. Yirik mahalliy va xalqaro musobaqalarda elektron hisoblash uskunalari qo'llaniladi, bu esa musobaqalarni o'tkazishni ta'minlaydigan barcha xizmatlarning ishini sezilarli darajada osonlashtiradi. Mamlakatimizda "Gimnast-3" tizimidan muvaffaqiyatli foydalanilmoqda.

Elektron hisoblash tizimlaridan foydalanish, asosan, yaxshi axborot xizmati tufayli musobaqalarni yaxshiroq o'tkazish imkonini beradi, bu tomoshabinlarning qiziqishini sezilarli darajada oshiradi, ularni sodir bo'layotgan voqealarning faol ishtirokchisiga aylantiradi.

Gimnastika musobaqalari tantanali ochilish bilan boshlanadi. **O'zbekiston Respublikasi Davlat madhiyasi** ijrosi bilan birga bayroqni ko'tarishning majburiy marosimi bilan qisqa muddatda bo'lishi kerak.

Har kuni musobaqa boshlanishidan oldin va tugashidan keyin jamoalar vakillari bilan birgalikda hakamlar yig'ilishi o'tkaziladi. Ushbu yig'ilishlarda joriy kundagi bo'lajak musobaqalar tartibi e'lon qilinadi yoki o'tgan kungi musobaqalar yakunlari sarhisob qilinadi.

Tomoshabinlar, jamoalar vakillari, murabbiylar, hakamlar va ishtirokchilar musobaqaning borishi haqidagi axborotni hakam-informatordan olishlari, maxsus sayt yoki elektron tabloda o'qishlari mumkin.

G'oliblar ushbu turdagi musobaqa tugagandan so'ng darhol taqdirlanadilar. Dastlab g'olib jamoalar, so'ngra ko'pkurash bo'yicha g'oliblar va musobaqa yakunida

ko'pkurashning individual turlari bo'yicha g'oliblar taqdirlanadi. Ishtirokchilar bilan birga murabbiylar ham taqdirlanadi. Taqdirlash jarayonida tantanali marosim kuzatiladi.

Musobaqa yakunida yakuniy parad o'tkaziladi. U jamoaviy birinchilik natijalarini e'lon qilishi, maxsus sovg'alar bilan taqdirlashi, musobaqaning rasmiy rahbarlarining chiqishlari, tanlovning mutlaq g'oliblari bayrog'ini tegishli musiqa jo'rligida tushirishi mumkin.

Ko'rgazmali chiqishlar tanlovning ochilish va yopilish dasturiga kiritilishi mumkin.

Musobaqa tugagandan so'ng, jamoalar vakillari yakuniy materiallarni olishadi.

Ommaviy musobaqalarni o'tkazishning xususiyatlari:

Ommaviy musobaqalar qandaydir qutlug' sanaga bag'ishlangan bo'lib, har yili Xalq ta'limi bosh boshqarmasining taqvimi, tuman va shahar sport qo'mitalari, harbiy komissiyalar, boshlang'ich sport tashkilotlari rejalariga asosan o'tkaziladi. Shu bilan birga, ular shaxsiy-buyruqbozlik-jamoaviy xususiyatga ega. Ommaviy musobaqalar "B" toifasi tasniflash dasturi bo'yicha, engil yoki qisqartirilgan dastur bo'yicha, shuningdek, mashg'ulotlarga kiritilgan mashqlardan iborat bo'lishi mumkin. Musobaqalar "varaqdan" katta qiziqish bilan dastur boshlanishidan oldin darhol e'lon qilinadi. Tanlovlar boshqaruv hujjatlari (taqvim, dastur, musobaqalar reglamenti va qoidalari) va ishchi hujjatlar (arizalar, tanlov jadvali va ish bayonnomalari) asosida o'tkaziladi.

Ommaviy musobaqalar rasmiy va soddalashtirilgan qoidalarga muvofiq o'tkazilishi mumkin, masalan: ikkinchi urinib ko'ring va ulardan eng yaxshisini hisoblang, besh balli tizim bo'yicha hakamlar qiling va hokazo.

Har bir tashkilotdan ishtirokchilar sonini cheklamasdan musobaqalar o'tkazish mumkin. Bu barchani ularga jalb qilish va bir xil miqdoriy me'yorlar bilan turli xil miqyosdagi jismoniy tarbiya guruhlarini cheklamaslik imkonini beradi. Bunday hollarda, ball tizimida katta raqamlar ballar bilan almashtirilishi yoki o'rtacha arifmetik qo'llanilishi mumkin. Shunday qilib, ommaviy musobaqalarni sirtidan, shuningdek,

ishtirokchilarni jinsi bo'yicha aniq tartibga solmasdan o'tkazish mumkin. Oxirgi holatda (agar o'g'il bolalar yana ikkita turni saqlab qolsa), qizlarning ko'pkurashdagi natijalari (to'plangan ochkolar sonidan qat'i nazar) tenglashtiruvchi- 1,5 koefitsientga ko'paytiriladi.

Ommaviy tanlovlar g'oliblarini taqdirlash marosimi tantanali ruhda o'tadi. Ba'zi hollarda mukofotlarni umumiy binoda yoki tashkilotning tantanali yig'ilishida va hokazolarda o'tkazishga ruxsat beriladi. Musobaqa natijalari gimnastikachilar chiqish qilgan butun jamoa e'tiboriga havola etiladi.

Musobaqaga bevosita rahbarlik qilish bosh hakam va bosh kotib tomonidan amalga oshiriladi. Hakamlik ishlariga jismoniy tarbiya instruktorlari, xalq instruktorlari, shuningdek, eng yaxshi sobiq gimnastikachilar va sportchilar jalb etiladi.

Umumta'lim va maxsus ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya o'qituvchilaridan tashqari "Hayot xavfsizligi asoslari" kursi o'qituvchi-tashkilotchilari, sinf rahbarlari, kuratorlar va ishlab chiqarish ta'limi ustalari, ta'lim muassasalarining sobiq bitiruvchilari, yoshlar o'qituvchi-murabbiylari. Sport maktabi, jismoniy tarbiya muassasalari talabalari va boshqalar.

Musobaqa boshlanishidan oldin ular brifing (seminar) o'tkazadilar, chunki ommaviy musobaqalarni o'tkazish va hakamlik qilish o'ziga xos xususiyatlarga ega, xususan:

1. Musoboqalar zalda, gimnastika maydonchasida, stadion sektorlarida o'tkazilishi mumkin.
2. Ko'p sonli ishtirokchilar bilan musobaqalar oqimlarda, bir vaqtning o'zida bir nechta snaryadlar to'plamida o'tkaziladi, snaryadlar esa raqamlangan.
3. Musobaqalar jamoalarning bir vaqtning o'zida yoki ketma-ket kirishi bilan o'tkazilishi mumkin. Bir vaqtning o'zida chiqish bilan har bir jamoa jadvalga muvofiq musobaqaning o'z turiga o'tadi. Keyingi ko'rinishga o'tish bir vaqtning o'zida barcha buyruqlar tomonidan amalga oshiriladi. Musobaqa navbatma-navbat kiritilganda, bir jamoa boshlanadi, keyin u keyingi turga o'tadi va boshqasi o'z o'rnini egallaydi va hokazo. Hodisa turlaridan o'tish tartibi barcha jamoalar uchun bir xil

Musobaqani ham navbat bilan yakunlanadi. Ketma-ket chiqish ishtirokchilarning to'planishini bartaraf qiladi va tanlov natijalarini hisoblashda kotibiyat ishini osonlashtiradi.

4. Qavat mashqlari (qizdirish, ishlab chiqarish va gimnastika komplekslari va boshqalar) hakamlar soniga qarab bir vaqtning o'zida 4-6 kishi tomonidan bajariladi. Bunday holda, har bir ishtirokchining joyi polda raqamlanadi. Ishtirokchilar startga bosh hakam tomonidan e'lon qilingan raqamlarga qat'iy rioya qilgan holda boradilar. Raqamlarga muvofiq, hakamlar ham taqsimlanadi.

5. Ommaviy musobaqalarda birlashtirilgan dastur protokolidan foydalanish yaxshidir. Buning uchun quyidagilar talab qilinadi: ishtirokchilarni musobaqaga qabul qilish to'g'risidagi shifokor vizasi, gimnastikachilar qatnashadigan tashkilot rahbari va vakilining imzolari. Bayonnomada musobaqa davomida ishtirokchilarga baholar beriladi, ularning har birining va umuman jamoaning yakuniy natijasi hisoblanadi. Ko'pkurashning bir turi bo'yicha musobaqa yakunlangach, bosh hakam protokolni keyingi turga o'tkazadi.

Musobaqa ishtirokchilarini qabul qilish.

1. Sportchilarga shaxsiy arizalar bo'yicha musobaqalarda qatnashishlariga ruxsat beriladi. Sportchilar o'zlariga tayinlangan sport toifasida yoki bir-ikki toifa yuqori, yoki bir toifadan pastroq toifadagi musobaqalarda qatnashish huquqiga ega. Tegishli tasniflash dasturi bo'yicha sportchilarni sport musobaqalariga qabul qilishning minimal yoshi.

6 Musoboqaga tayyorgarlik (dastlabki, asosiy, yakuniy bosqichlar va ularning mazmuni).

7 Musoboqalarni o'tkazish – bosh hakam, uning o'rinbosarlari, bosh kotib va kotiblar, hakamlar faoliyati.

8 Musoboqa qoidalarining umumiy tavsifi.

9 Qoidalarining asosiy bo'limlari va ularning mazmuni.

10 Kombinatsiyalarning bajariishi – murakkabligi va tuzilishini baholash mezon.

III-qism. Mashqlar tuzilishi

Bo'lim 10 - Erkin mashqlar

Qoida 10.1 - Mashqlar tasnifi

Qoida 10.2 - Tarkibi va tuzilishi

Qoida 10.3 - Maxsus Hayat hisoblari

Qoida 10.4 - Hisob tablosi

bo'lim 11 - Dastakli ot

Qoida 11.1 - Mashqlar tasnifi

Qoida 11.2-Tarkibi va tuzilishi

Qoida 11.3-Maxsus Hayat hisoblari

Qoida 11.4-Hisob tablosi

Bo'lim 12-Xalqa

Qoida 12.1 - Mashqlar tasnifi

Qoida 12.2-Tarkibi va tuzilishi

Qoida 12.4-Hisob tablosi

IV QISM Ilova

Qo'shimcha tushuntirishlar

4.4. Musobaqa ishtirokchilarini tartibga soluvchi ko'rsatmalar:

1-Bo'lim

1-maqсад

Raqamlar (ballar) kodining asosiy maqsadi:

1. Mintaqaviy, milliy va xalqaro musobaqalarning barcha darajalarida gimnastika mashqlarini baholashning ob'ektiv vositalarini taqdim etish.

2. XGFning rasmiy musobaqalarida to'rt bosqich Hakamligini tartibga solish: finaldagi jamoalar kvalifikatsiyasi(malakasi), atrofdagilar va Haya'tning final hulosasi.

3. Har qanday musobaqada eng yaxshi gimnastikachini aniqlashni ta'minlash.

4. Musobaqa mashqlari tarkibi bo'yicha murabbiy va gimnastikachilarga qo'llanma.

5. Hakamlar, murabbiylar va gimnastlarni boshqa texnik ma'lumotlar man'basi va ko'p uchraydigan ko'rsatmalar haqidagi ma'lumot bilan ta'minlash.

2-Bo'lim

Gimnastikachilarni boshqarish bo'yicha
ko'rsatmalar:

Qoida 2.1 Gimnastikachilarning huquqlari

Umumiy:

Gimnastikachilarning quyidagi huquqlari
kafolatlangan:

1. Ularning namoyishlari ballar kodiga asosan to'g'ri, haqqoniy baholanishi.

2. Musobaqa boshlanishidan ma'lum vaqt avval yangi o'rnatilgan murakkablik darajalari yoki elementlari haqida yozma ravishda ma'lumot bilan ta'minlanishi.

3. Namoyishdan so'ng ularning ballari darhol yoki musobaqada o'rnatilgan maxsus ko'rsatmalar asosida e'lon qilinishi.

4. Mashq Bosh hakamlar hay'ati ruxsati bilan o'z nazorati yoki javobgarligidan tashqari sabablarga ko'ra to'xtatilgan bo'lsa, ularning butun mashqlarini takrorlash.

5. Hakamlar hayati raisi tomonidan asossiz rad etilmagan shahsiy sabablarga ko'ra musobaqa o'tkazilayotgan zalni qisqa muddatga tark etish.

ESLATMA: musobaqa gimnastikachining yo'qligi sabali kechiktirilishi mumkin emas.

6. O'z delegatsiyasi rahbari tomonidan to'g'ri natija ko'rsatmalarini olish, tanlovda olgan barcha ballarini ko'rib chiqish.

Jihozlanish:

Gimnastning kafolatlangan huquqlari:

1. Bir hil jihozlar va matlar bilan ta'minlanishi, musobaqa o'tkazilayotgan zalning isitilganligi va XGF rasmiy musobaqalarini o'tkazishdagi tasdiqlangan normalari bilan ta'minlanishi.

2. Xalqalar, sakrash mashqlari va gorizontal bar mashqlarida mavjud bo'lgan asosiy matlar (20 sm) ustidan 10 sm qo'shimcha yumshoq matdan foydalanish.

3. Xalqalqrd va gorizontal barda mashq qilishni boshlash uchun murabbiy yoki gimnast tomonidan tirmashishga yordam berilishi.

4. Xalqalar va gorizontal barda bitta kafolat nuqtasini mavjud bo'lishi.

5. Jihozlardan tushgandan so'ng ruhsat etilgan vaqtda dam olish yoki tiklanish.

6. Jihozlardan tushgandan so'ng berilgan vaqt ichida yoki birinchi va ikkinchi sakrashlar orasidagi vaqt ichida murabbiy bilan maslahatlashish.

7. O'g'irligiga moslab qo'shpoya va halqalarni ko'tarishga ruhsat talab qilish.

Ballar kamaytirilmasdan mashqlarni to'liq takrorlash D hayot ruhsati bilan (faqat xalqalar va barlarda), agar gimnastikachi tutqichda uzoq mashq namoyish etish sababli yiqilsa yoki mashqni to'htatsa.

Saralash, umumiy final va jamoa finallarida mashq qilishga

Tayyorgarlik:

1. Har bir ishtirokchi gymnast (shu jumladan, jarohatlangani o'rniga ishtirok etuvchi zahiradagi gymnast) musobaqa boshlanishidan avvalgi jihozlardagi mashq tayyorgarliklarida texnika havfsizligi qoidalariga rioy etgan holda ishtirok etadi:

- 30 sek. har bir jihazda, parallel barlardan tashqari

2. 50 sek. parallel barda, bunda quyidagilar

E'tiborli:

Saralash va umumiy finalda tayyorgarlik mashqlari butun jamoaga tegishlidir. Jamoa berilgan vaqt nihoyasiga yetishidan avval barcha gymnast tayyorgarlik mashqini qilib ulgurishiga ahamiyat berishi kerak.

3. Aralash guruhlarda tayyorgarlik mashqlari shaxsan gimnastlarga tegishlidir. Tayyorgarlik mashqlari shartlari musobaqa shartlari bilan bir hildir.

4. Tayyorgarlik mashqlarining vaqti tugaganligi maxsus audiosignal orqali ma'lum qilinadi. Agar mashq qilayotgan gymnast ruhan va jismonan sakrashga tayyor bo'lib turgan yoki u jihazda turgan holat yuzaga kelsa, gymnast bu mashqini tamomlashiga imkon beriladi. Tayyorgarlik mashqidan so'ng yoki musobaqa davomidagi tanaffus paytida jihazlar tayyorlanadi, lekin ulardan foydalanilmaydi.

5. Barcha mashqlarga sarflanadigan vaqt (mashqlarning boshlanishi va davom etishi) 1 sekundga uzaytirilishi mumkin.

6. Mashqlar boshlanish vaqtidan 30 sekund avval (XGF rasmiy musobaqalarida yashil chiroq) D1 haya'tining signali beriladi.

Qoida 2.2 Gimnastning javobgarliklari

1. Raqamlar kodini bilish va unga mos ravishda amal qilish.

2. Tayyorgarlik mashqlari boshlanishidan kamida 24 soat oldin yangi mashqlar qiyinlik darajasi haqida Bosh haya't raisiga yozma ravishda talabni topshirishi, yoki murabbiysi topshirishi.

3. tayyrgarlik mashqlari boshlanishidan kamida 24 soat oldin gorizontal barlarni yoki xalqalarni ko'tarib qo'yish haqida; yoki musobaqada qo'llanilayotgan Texnik ko'rsatmalarga mos talablarni Bosh haya't raisiga yozma taqdim etishi, yoki murabbiysi taqdim etishi.

Qoida 2.3 Gimnastikachilarning majburiyatlari

Umumiy majburiyatlar

1. 1 yoki 2 qo'lini ko'tarib D1 haya'tga o'z mashqlari boshlanganini bildirish va mahsurlari tamomlanganini ham shu uslubda haya'tga bildirish.

2. D1 dan signal berilganidan yoki yashil chiroqdan so'ng 30 sekund ichida mashqini boshlashi (barcha jihozlarda).

3. Yiqilishdan so'ng 30 sekund ichida mashqni qayta boshlash (vaqtni qayta tiklash gimnast oyoqqa to'liq turganidan so'ng belgilanadi). Bu vaqt ichida gimnast o'zini tiklab olishi, qo'lini qayta borlasi va murabbiysi bilan maslahatlashishi va so'ng qaytadan boshlashi mumkin. Agar gimnast belgilangan 30 sekund vaqt (dam olish, murabbiydan borni olish, asossiz ravishda musobaqani tark etish va h.z holatlarda) davomida ataylab oyoqqa turmasa, quyidagi

Qoida 2.4. E "Boshqa tartibga zid va suiste'mol hatti harakatlar - D haya't.

Musobaqa liboslari:

1. Dastakli ot, xalqalar, qo'sgpoya va turnikda mashq bajaruvchi gimnastlar uzun ishton va paypoqda bo'lishlari kerak. Uzun gimnastika ishtonlari, paypoqlar va/yoki

shippaklar qora, to'q ko'k ranglar, jigarrang yoki yashil ranglarda bo'lishi ruhsat etilmagan.

2. Erkin mashq bajaruvchilar va sakrash mashqlarini bajaruvchilar uchun kalta gimnastika ishtoni va paypoq yoki paypoqsiz, yoki uzun ishton va paypoq kiyish uslubi ham ruhsat berilgan.

3. Gimnastika maykasi kiyilishi barcha jixozlarda mashq bajaruvchilar uchun majburiydir.

4. Shuningdek gimnastika poyafzali va\yoki paypoq kiyish uslubi ham ruhsat etilgan.

5. Musobaqani tashkillashtirgan qo'mita tomonidan berilgan ko'krak raqamlari kiyilishi shart.

6. XGF oshkoralik qoidalariga asosan gimnastlar o'z maykalarida milliy nishon yoki gerbini tasviri bolishi belgilangan.

7. XGF reklama qilish qoidalariga asosan ruhsat berilgan logotiplar, reklama belgilari va homiylik nishonlari liboslarda aks ettirilishi mumkin.

8. Saralash va Final musobaqalarda bir federatsiyadan qatnashayotgan gimnastlarning liboslari bir hil bo'lishi kerak. Saralash bosqichida bir federatsiyadan bo'lib, lekin yakka tartibda qatnashayotgan (komanda bilan emas) gimnastlarning liboslari turli hil bo'lishi ruhsat etilgan.

9. Musobaqa davomida gimnast siqilgan engli libos kiyishdan saqlanishi kerak. Himoya qo'lqoplari, bondaj (tana bog'lamlari) va bilak bog'lamlari ruhsat etilgan; ular mahkamlangan, yahshi holatda, estetik va namoyish vaqtida atletik harakatlarga halaqit bermasligi lozim. Tana rangidagi bondajlar tavsiya qilinadi.

Qoida 2.4 Jarimalar

1. Qoida 2 va Qoida 3da keltirilgan Qoidalarni buzishda o'rtacha hatiliklarda hulq qoidalarini buzganlik uchun 0.30 ball, jihozlar bilan bog'liq buzilishlar uchun 0.50 ball olib tashlash nazarda tutilgan.

2. Jarimalar belgilashdagi bir nechta boshqa usullar ham mavjud va ular quyida keltirilgan.

3. Alohida holatlardan tashqari, barcha jarimalar har doim D1 haya'ti tomonidan yakuniy hisobdan olib tashlanadi.

4. Ekstremal holatlarda gimnast yoki uning murabbiysi musobaqa zalidan qo'shimcha jarima sifatida chiqarib yuboriladi.

5. Qoida buzishlar va boshqa jarimalar quyidagilardir:

Jamoaviy qoida buzarlklar

4.2-jadval

Komandadagi gimnast(lar) jihozlarda noto'g'ri tartibda mashq qilishlari.	Komandaning mos jihozdagi mashqlaridan to'plangan umumiy hisibdan 1,0 (Bosh haya't raisi tomonidan belgilanadi).
Tayyorgarlik mashqlariga ajratilgan rasmiy vaqtga bepisandlik.	Komandaning hisobdan 1.00 har safari uchun (Bosh haya't raisi tomonidan belgilanadi).
Jamoa musobaqalarida liboslar bo'icha qoidalarini buzish.	Komandaning hisobdan 1,0, Har bir musobaqada bir marotaba, Bosh haya't raisi tomonidan belgilanadi.
Komandadagi gimnast(lar) jihozlarda noto'g'ri tartibda mashq qilishlari.	Komandaning mos jihozdagi mashqlaridan to'plangan umumiy hisibdan 1,0 (Bosh haya't raisi tomonidan belgilanadi).
Qoidabuzarlklar	Jarimalar
Hulq qoidalarini buzish bilan bog'liq	
Liboslarga tegishli buzilishlar (mod. 2.3).	Yakuniy hisobdan 0.30 ball (musobaqa davrida bir marotaba) Bosh haya't raisi tomonidan belgilanadi.
Tayyorgarlik mashqlariga ajratilgan rasmiy vaqtga bepisandlik.	Yakuniy hisobdan 0.30 ball D1 haya'ti tomonidan belgilanadi.
D1 haya'tiga mashqlardan avval yoki keyin gymnast o'zini tanishtirmaganligi.	Yakuniy hisobdan har safari uchun 0.30 ball D1 haya'ti tomonidan belgilanadi.
Mashq boshlashdan avval belgilangan 30 sekunddan oshiq vaqt sarflash.	Yakuniy hisobdan 0.30 ball D1 haya'ti tomonidan belgilanadi.
Mashq boshlashdan avval 60 sekunddan oshiq vaqt sarflash.	Mashq bekor qilinadi.
Yiqilishdan song davom etkazish uchun tayyorgarlikka 30 sekudndan ortiq vaqt sarflash.	Yakuniy hisobdan 0.30 ball D1 haya'ti tomonidan belgilanadi.

Yiqilishdan song davom etkazish uchun tayyorgarlikka 60 sekuddan ortiq vaqt sarflash.	Yiqilishdan keyingi mashqi bekor qilinadi.
Mashqdan keyin podiumga qaytish.	Yakiniy hisobdan 0.30 ball D1 haya'ti tomonidan belgilanadi.
Boshqa tarbiyasiz va haqoratli hulq atvor.	Yakiniy hisobdan 0.30 ball D1 haya'ti tomonidan belgilanadi.
Jihozlarni buzish bilan bog'liq	
Ruhsat etilmagan tayanchni mavjudligi.	Yakiniy hisobdan 0.50 ball D1 haya'ti tomonidan belgilanadi.
Magneziya va\yoki boshqa jihoz qoidalaridan noto'g'ri foydalanish.	Yakiniy hisobdan 0.50 ball D1 haya'ti tomonidan belgilanadi.
Yordamchi matlardan noqonuniy foydalanish yoki kerakli joylarda ulardan foydalanmaslik.	Yakiniy hisobdan 0.50 ball D1 haya'ti tomonidan belgilanadi.
Mashq davomida murabbyi yordamchi matlarni o'rnini almashtirishi.	Yakiniy hisobdan 0.50 ball D1 haya'ti tomonidan belgilanadi.
Rusatsiz jihozlar balandligini o'zgartirish.	Yakiniy hisobdan 0.50 ball D1 haya'ti tomonidan belgilanadi.
Sakrash tahtalari prujinalarini chiqarish yoki o'zgartirish.	Yakiniy hisobdan 0.50 ball D1 haya'ti tomonidan belgilanadi.
Boshqa individual qoidabuzarliklar	
Musobaqaga qaytish va davom etkazish ruhsatini olmasdan musobaqa o'tkazilayotgan joyni tark etish.	Musobaqani qolgan qismidan diskvalifikatsiya qilinadi (Bosh haya't raisi tomonidan belgilanadi).
G'oliblik tantanasida ishtirok etmaslik.	Komandaning va yakka sportchining Natija va yakuniy hisobi bekor qilinadi (Bosh haya't raisi tomonidan belgilanadi).
Signal yoki yashil chiroqsiz namoyish qilish.	Yakuniy hisob = 0 ball.

Qoida 2.5. Gimnast Qasamyodi

“Barcha gimnastlar nomidan, ushbu Dunyo Chempionatida (yoki boshqa XGFning rasmiy musobaqalarida) ishtirok etishga, hurmat qilishga va qoidalarga itoat etishga, hech qanday dopinlarsiz va dorilarsiz o'zimni sportga, haqiqiy sportchining ruhiyatiga, g'alabaga va gimnastchi sharafiga bag'ishlashga qasam ichaman.”

Qoida 3.1. Murabbiylarning huquqlari

Murabbiyning quyidagi huquqlari kafolatlanadi:

1. Gimnastga yoki o'z qo'li ostidagi jamoaga jihozlarni ko'tarish va ularda bajariladigan yangi mashqlar va sakrash reytinglari bilan bog'liq yozma talablarni topshirishda hamkorlik qilish.

2. Gimnastga yoki o'z qo'li ostidagi jamoaga podiumda barcha jihozlarda tayyorgarlik mashqlarini bajarishda yordam ko'rsatish.

3. Gimnast yoki o'z qo'li ostidagi jamoaga musobaqa uchun jihozni tayyorlashda yordam berish. Amaldagi rotatsiya bo'yicha yakuniy mashq tugagandan va so'nggi gimnastikachining hisobi e'lon qilingandan so'ng murabbiylar navbatdagi rotatsiyaga tayyorlanishi mumkin.

4. Gimnastni halqalar va gorizontal barga mashq boshlash holatiga kelish jarayonida yordam berish.

5. Yashil choroq yonganidan so'ng ham sakrash tahtalarini parallel barlar yoniga joylash maqsadida podiumni tark etmaslik.

6. Gimnastning halqalarda va gorizontal barda mashq bajarayotganida havfsizligi maqsadida uning yonida qolish.

7. Yiqilishdan song berilgan (barcha jihozlarda) 30 soniya ichida va birinchi va ikkinchi sakrash oralig'idagi vaqt davomida gimnastga yordam va maslahat berish.

8. Namoyishdan so'ng gimnastning ko'satkichlari darhol oshkora e'lon qilinishini yoki o'tkazilayotgan musobaqada o'rnatilgan mahsus tartiblarga asosan ko'rsatilishini kuzatib borish.

9. Jihozlarda jarohatlanish yoki ularning nosozligini oldini olish maqsadida gimnastning yonida bo'lish.

10. Gimnastning mashqlar mazmunini baholash yuzasidan Oliy Hakamlar hay'atiga murojaat qilish (qoida. 3.4ga qarang).

11. Bosh hakamlar hay'atidan vaqt va chiziqlar bo'yicha jarimalarni qayta ko'rib chiqilishini talab qilish.

Ichki aylanada bo'lishi ruhsat etilgan murabbiylar:	
Saralash va yakuniy jamoa musobaqalari	
- To'liq jamoalar	1 yoki 2 murabbiy
- Individual ishtirokchilar bilan delegatsiya	1 murabbiy
Umumjahon va jihozlarda yakuniy musobaqalar uchun	
- Har bir gimnastga	1 murabbiy

Qoida 3.2 Murabbiylar quyidagilarga javobgardirlar:

1. Musobaqa qoidalarini bilish va ularga rioya etish.
 2. Musobaqada qo'llanayotgan XGF texnik ko'rsatmalariga va/yoki Hakamlik qoidalariga asosan gimnastikachilarning namoyish tartibi va boshqa kerakli ma'lumotlarni taqdim etish.
 3. Har qanday jihozni balandligini o'zgartirish yoki sakrash tahtalarini qo'shish, qayta sozlash yoki joyini o'zgartirishdan saqlanish.
 4. Musobaqaga kechikish, hakamlarning tomosha qilishiga xalaqit qilish va boshqa hatti-harakatlari bilan o'z huquqlarini suiste'mol qilishdan, shuningdek boshqa ishtirokchilarni huquqlarini poymol qilishdan saqlanish.
 5. Mashq bajarayotgan gymnast bilan gaplashish (imohora qilish, baqirish, hursandchilik hayqiriqlari yoki shunga o'xshash harakatlar) dan saqlanish.
 6. Musobaqa davomida qatnashayotgan hakamlar va/yoki ichki chiziqdan tashqaridagi shaxs bilan muhokamalarga kirishishdan saqlanish (jamo shifokori, delegatsiya raisi bundan mustasno).
 7. Boshqa har qanday axloqsiz va haqoratli harakatlardan saqlanish.
 8. Musobaqa davomida har qanday holatlarda o'zini adolatli va sportchiga hos tutish.
 9. Har qanday qo'shimcha Taqdirlash marosimlarida sportchiga hos usulda ishtirok etish.
- Izoh:** Qoidabuzarlik va sportchiga xos bo'lmagan harakatlar uchun ko'rsatmalarga qarang.

Qoida 3.3. Jarimalar

Murabbiylar hatti-harakatlari

Izoh: Agar jamoadan ikki murabbiydan bittasi ichki chiziqdan (raqobat doirasidan) chetlatilsa, ushbu musobaqa davomida bir marta bu murabbiyni boshqa murabbiy bilan almashtirish mumkin.

-huquqbuzarlik = sariq kartochka.

4.5. Murabbiyning gimnastning/jamoaning natijalari/namoyishiga to'g'ridan-to'g'ri ta'siri bolgan hatti-harakati

4.4-jadval

Murabbiyning gimnast/jamoaning natijalari/namoyishiga to'g'ridan-to'g'ri ta'siri bolgan hatti-harakati.	
Sportchiga hos bo'lmagan hatti-harakati, yani sababsiz kechikishi yoki musobaqani bo'lish, musobaqada ishtirok etayotgan hakamlar bilan muloqot qilish, D1 hakamidan tashqari (faqat talab yuzasidan murojaat etishga ruhsat berilgan), mashq bajarayotgan gimnastga to'g'ridan-to'g'ri imo-ishora orqali, baqirish, hursandchilikni namoyish qilish orqali murojaat etishi va h.z.	1chi safar - 0.50 ball (namoyish qilayotgan gymnast/jamoa hisobidan) va murabbiy uchun sariq kartochka (ogohlantirish), agar murabbiy oyindagi hakam bilan muloqot qilsa.
	1chi safar - 1.00 ball namoyish qilayotgan gymnast/jamoa hisobidan) va murabbiy uchun sariq kartochka (ogohlantirish), agar murabbiy oyindagi hakam bilan aggressive muomalada bo'lsa.
	2chi safar - 1.00 ball (namoyish qilayotgan gymnast/jamoa hisobidan), murabbiy uchun qizil kartochka va musobaqa o'tkazilayotgan joydan murabbiyni chetlashtirilishi.*
Boshqa qo'pol, axloqsiz va haqoratli harakatlar, yani musobaqa davomida ichki chiziqga ruhsatsiz shaxslarni olb kirishi va h.z.	- 1.00 ball (namoyish qilayotgan gymnast/jamoa hisobidan), murabbiy uchun ogohlantirishsiz qizil kartochka va musobaqa o'tkazilayotgan joydan murabbiyni chetlashtirilishi.*

Qoida 3.4. Qarshilik bildirish

TK (Texnik ko'rsatmalarga) murojaat qiling.

Texnik qo'mita uchun ko'rsatmalar

Qoida 3.5 Murabbiyning qasamyodi

"Barcha murabbiylar nomi va atlet sportchilarning boshqa a'zolari nomidan, Olimpizmning asosiy prinsiplariga to'liq asoslangan sportchilarning ruhiyatiga, odob-ahloqiga sodiq bo'lishga va'da beraman. Biz gimnastlarga ta'lim berishda adolatli o'yin va dorilardan holi sport, shuningdek Dunyo Chempionatlarida qollaniladigan XGF Qoidalarini hurmat qilishni o'rgatishga o'zimizni bag'ishlashga va'da beramiz."

Qoida 4.1 XGF Prezidenti

Erkaklar Texnik qo'mitasining prezidenti yoki uning vakili Oliy sud hay'ati raisi vazifasini bajaradi. Oliy sud hay'atiga yuklatilgan majburiyatlar:

1. Texnik ko'rsatmalarda belgilanganiday musobaqani umumiy texnik reglament asosida boshqarish.
2. Haya't majlislari va ko'rsatma berish sessiyalarini chaqiradi va boshqaradi.
3. O'tkazilayotgan musobaqaga nisbatan sudyalarni to'g'risidagi Nizomga amal qiladi.
4. Yangi belgilangan mashqlarni baholash, gorizontallarni va/yoki halqalarni ko'tarish, musobaqa maydonini tark etish va boshqa shunga o'xshash talablarni ko'rib chiqadi. Bunday qarorlar odatda ETQ tomonidan qabul qilinadi.
5. Musobaqa o'tkazish jadvalida belgilangan vaqtga rioya etishini nazorat qiladi.
6. Jihozlarga javobgarlarning ishini nazorat qiladi va zarurat bo'lganda aralashadi. Tekshiruv, vaqt yoki chiziqdagi xatolar bundan mustasno, odatda ballar tablosida balar yoritlgandan so'ng hisobni o'zgartirishga yo'l qo'yilmaydi.
7. E'tirozlarni hal qiladi.
8. Oliy sud haya'ti a'zolari bilan hamkorlikda qoniqarsiz deb topilgan yoki qasamini buzgan har qanday haya'tlik qilayotgan shaxsni ogohlantiradi yoki almashtiradi.
9. Hakamlar qilishdagi xatoliklarni aniqlash maqsadida (musobaqadan so'ng) TQ bilan birgalikda video tahlil o'tkazadi va Haya'tning baholash natijalarini XGF intizom Komissiyasiga taqdim etadi.

10. Jihozlar o'lchovlarini XGF jihaz talablariga mos ravishdiligini tekshirishni nazorat qiladi.

11. G'ayrioddiy yoki alohida holatlarda musobaqa uchun haya'tni tayinlaydi.

12. XGF Ijroiya Qo'mitasi XGF Bosh kotibiga hisobot iloji boricha tezroq va 30 kundan oshmagan muddat ichida taqdim qilinishi, va quyidagilarni o'z ichiga olishi lozim:

Qoida 4.2 ETQ a'zolari

Musobaqaning har bir bosqichida Erkaklar Texnik Qo'mitasi a'zolari yoki ularning vakillari Yuqori Sud haya'ti va jihaz nazoratchilari sifatida ishtirok etadilar.

Ularning javobgarliklariga quyidagilar kiradi:

1. Hakamlar haya'ti yig'ilishlari va ko'rsatmalar berish sessiyalarida qatnashish va haya'tga tegishli jixozlarda to'g'ri mashqlar ko'rsatilishiga rahbarlik qilish.

2. Haya't reglamenti boshqaruvini adolatli, izchillik bilan va amaldagi nizom va mezonlarga to'liq muvofiq ravishda qo'llash.

3. Butun jismoniy mashqlar tarkibini belgilar bilan yozib olish.

4. **D**, **R** va **E** brigadalarini baholash uchun **D** va **E** ballarini (nazorat ballari) hisoblash.

5. Har bir mashqning yakuniy bahosi va hakamlik darajasini nazorat qilish.

6. Mashqlar, tayyorgarlik va musobaqa mashqlarini bajarishda jixozlarni **XGF** jixozlar me'yorlariga mosligini tekshirish

Bo'lim 5

Jihozlarni nazorat qilish brigadalarini tarkibi va qoidalarini

Maxsus voqealar va kelajak uchun xulosalarni o'z ichiga olgan, musobaqa to'g'risidagi umumiy mulohazalar.

Hakamlar faoliyatini batafsil tahlil qilish, shu jumladan eng yaxshi hakamlarni Mukofotlash va 3 oy ichida kutilgan natijalarga erishmagan hakamlarga nisbatan jazo choralarini qo'llash bo'yicha takliflar berish.

Barcha o'zgartirishlarning batafsil ro'yxati (nashr etishdan oldin va keyin ballar o'zgarishi).

D hakamligining ballarini texnik tahlili.

Musobaqa davomida hakamlar:

1. Har doim o'zini professional tutishi, o'rnak ko'rsatishi va adolatli bo'lishi lozim.
2. Qoida 5.4 da belgilangan vazifalarni bajarishi lozim.
3. Har bir mashqni aniq, izchil, tez, xolis va adolatli baholashi; shubha tug'ilgan holga gymnast foydasiga hal etishi lozim.
4. Shaxsiy ballar hisobini yuritishi lozim.
5. O'ziga belgilangan joyda bo'lishi (D1 hakami roziligi bilan tark etishi bundan istisno) va gimnastlar, murabbiylar, delegatsiya rahbarlari yoki boshqa hakamlar bilan aloqa qilmasligi, munozaraga kirishmasligi lozim.

No'to'g'ri baho berganligi va xulq-atvori uchun jazo choralari XGF Hakamlar qoidalari va/yoki o'tkazilayotgan musobaqada qo'llanilayotgan TQ (Texnik qoidalar) ga asosan amalga oshiriladi.

Qoida 5.2 Huquqlari

Jihoz nazoratchisi aralashgan taqdirda, hakam o'zining bergan balliga izoh berish va o'zgartirish yoki o'zgartirmaslik huquqiga egadir. Kelishmovchilik yuzaga kelgan taqdirda Oliy hakam aralashadi va darhol o'z qarori haqida ma'lum qiladi.

Hakamga nisbatan o'zboshimchalik bilan harakat qilingan bo'lsa, u shikoyat berish huquqiga ega:

1. Bosh hakamga, agar harakat jixoz nazoratchisi tomonidan sodir etilgan bo'lsa yoki
2. Apellyatsiya haya'tiga, agar harakat Bosh hakam tomonidan sodir etilgan bo'lsa.

Qoida 5.3 Jihozlar bo'yicha brigadaning tuzilishi

Jihoz brigadasi (Hakamlar tarkibi)

Rasmiy XGF musobaqalari, Dunyo chempionatlari va Olimpiya o'yinlari uchun brigada D-tarkib va E-tarkibdan iborat bo'ladi.

1. D Hakamlari qurra tortish usuli bilan aniqlanadi va XGF Texnik qo'mitasi tomonidan amaldagi XGF Texnik reglamentiga muvofiq tayinlanadi
2. E-tarkib va qo'shimcha lavozimlar TQ rahbarligi ostida qurra tortish usuli bilan aniqlanadi va amaldagi musobaqada qo'llanayotgan Texnik Ko'rsatmalar yoki Hakamlar qoidalariga asosan tuziladi.

Chiziq va Vaqt hakamlari:

3.2 chiziqdagi hakam, tekislikda bajariladigan mashqlar uchun,

4.1 chiziqdagi hakam, sakrash mashqlari uchun

5.1 xronometrist tekislikda bajariladigan mashqlar uchun,

6.1 vaqt hakami parallel barlar, tayyorgarlik mashqlari uchun.

Sudyalar tarkibiga o'zgartirishlar boshqa xalqaro musobaqalarda, shuningdek, respublika va mahalliy musobaqalarda kiritilishi mumkin.

Qoida 5.4 Jihoz brigadasining vazifalari

Qoida 5.4.1 D-tarkibning vazifalari

1. D-tarkib hakamlari butun mashqlarni belgilar yordamida yozib boradi, tarafkashlik qilmay mustaqil ravishda baholaydi, so'ng birgalikda D ballar tarkibini aniqlaydi. Muhokama qilish uchun ruhsat berilgan.

2. D tarkib D ballarni kompyuterga kiritadi.

3. D-ballar tarkibi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. Mashqlar jadvaliga muvofiq mashqlarning darajasi (qiyinlik darajasi).

2. Mashqlarning har bir jixoz uchun belgilangan qoidalarga xosligi darajasi.

3. Mashqlar yig'indisi talablarining bajarilgani soni va darajasi.

D1 hakami vazifalari:

1. Jihoz brigadasi va jihoz nazoratchisi o'rtasida aloqa vazifasini o'tash. Jixoz nazoratchisi zarur bo'lganda Bosh hakam bilan maslahatlasha oladi.

2. Vaqt hakamlari, chiziqdagi hakamlar va kotiblar ishini muvofiqlashtirish.

3. Qurilmalarni samarali ishlashini ta'minlash, shu jumladan tayyorgarlik mashqlari uchun ajratilgan vaqtni nazorat qilish.

4. Gimnastlarga o'ttiz soniya ichida mashq qilishni boshlashlari kerakligi haqida xabar berish uchun yashil chiroq yoki boshqa aniq signalni ko'rsatish.

5. Yakuniy hisob tabloda e'lon qilinishidan avval vaqt, chiziq va hatti-harakatdagi hatolar uchun Yakuniy hisobdan chiqarib tashlanadigan jarimalar olinishini ta'minlash.

6. Qisqa mashq uchun to'g'ri jarima qo'llanilishini ta'minlash.

7. Quyidagi jarimalar qo'llanilganini tekshirish:

1. Mashqdan avval va keyin gymnast o'zini tanishtirmagani uchun.

2. Yaroqsiz "O" sakrash namoyishi.

3. Sakrash, mashq va balandlikga chiqish vaqtida yordam berilgani uchun.

D-tarkibning musobaqa tugaganidan keyingi vazifalari: TQ prezidenti uchun quyidagi ma'lumotlarni o'z ichiga olgan yozma hisobotni taqdim etish:

4. Buzilishlar, noaniqliklar va shubha uyg'otgan harakatlar ro'yhati, gimnastning raqami va ismi ko'rsatilgan holda,.

5. Musobaqadan keyin 2 oy hafta davomida XGF rasmiy tillaridan birida, Erkaklar texnik qo'mitasi prezidentiga va Bosh haya't apparati rahbariga berilgan barcha mashqlarning mazmuni.

Qoida 5.4.2 E - tarkib vazifalari

1. Ular mashqlarni diqqat bilan kuzatib borishlari, kamchiliklarni baholab, tegishli xulosalarni to'g'ri, mustaqil va boshqa hakamlar bilan maslahatlashmagan holda chiqarishi va jarimalarni qo'llashlari lozim.

2. Quyidagilar bo'icha jarimalarni yozib borishlari lozim:

- Umumiy hatolar.

- Texnik tarkibiy xatolar

- Joylashuv xatolari.

3. Ular yozuvni tushunarli yozishlari yoki kompyuterga kiritib borishlari zarur.

4. O'zlarining barcha mashqlarni baholab borgan shaxsiy yozuvlari bo'lishi lozim.

Qoida 5.4.3

Referent (ma'lumot) hakamlarining vazifalari. Bu hakamlar Olimpik O'yinlar va Dunyo Chempionatlarida ballarni hisoblashda muammolar paydo bo'lganda avtomatik va vaqtni tejash uchun kiritilgan hakamlardir. Boshqa musobaqalarda bu hakamlarning tayinlanishi shart emas.

Qoida 5.5 Vaqt, chiziq hakamlarining va kotiblarning vazifalari

Qoida 5.5.1 Vaqt (Xronometristlar) va chiziq hakamlari

Vaqt va chiziq hakamlari Brevet hakamlar tarkibidan qurra tortish usuli bilan tanlab olingan bo'lib quyidagi vazifalarni bajaradilar:

Chiziq hakamlari:

1. Mashq joyidan va chiziqdan chiqib ketganlikni aniqlaydilar va buni qizil bayroqcha ko'tarish bilan tasdiqlaydilar.

2. Har qanday buzilish va jarima qo'llash holatlarini D1 hakamga ma'lum qiladi va yozma bayonotni imzolab beradi.

Vaqt hakamlaridan quyidagilar talab qilinadi:

3. Mashq davom etgan vaqtni belgilab boorish, tekislikdagi mashqlarda.

4. Tayyorgarlik mashqlari uchun ajratilgan vaqtga rioya etishni ta'minlash.

5. Mashq bajarayotgan gimnastga 60 va 70 soniya tugagandan so'ng ovozli signal berish.

6. Har qanday buzilish va jarima qo'llash holatlarini D1 hakamga ma'lum qiladi va yozma bayonotni imzolab beradi.

7. Kompyuterga kiritish imkoni yo'q bolgan holatlarda aniq vaqtni yozib boradi.

Qoida 5.5.2 Kotiblarning vazifalari

Kotiblar kompyuterda ishlash malakasiga ega bo'lishlari shart. Ular odatda Tashkiliy Qo'mita tomonidan tayinlanadilar. D1 hakam rahbarligi ostida, ular barcha kompyuterga kiritilayotgan ma'lumotlarni aniq bo'lishiga javobgardirlar:

8. Jamoalar va gimnastlarning to'g'ri tartibda joylashuvi.

- Yashil va qizil chiroqlarning yonishi.

- Yakuniy hisobni to'g'ri ko'satilishi.

- Yiqilgandan keyingi vaqt davomiyligi.

9. Yashil chiroq yonganidan keyin mashqni boshlanishini nazorat qilish.

Qoida 5.6 Hakamlarning o'tirish joylari tartibi

Hakamlar butun musobaqani ko'rishga imkon beruvchi va ularni baholash bilan bog'liq vazifalarni to'liq bajarishiga imkon beradigan masofada joylashuvlari kerak.

1. D- Tarkib hakamlari Apparatnig markazida o'tiradilar.
2. Vaqt hakamlari (Xronometristlar) jihoz brigadasi yonida (ikki tomonida) joylashadilar.
3. Chiziq hakamlari mashq joyining ikki qarama qarshi burchagida joylashadi va o'ziga yaqin bo'lgan ikki chiziqni kuzatadi.

4. Chiziq hakamlari sakrash mashqlari davomida sakrab tushadigan joydan uzoqda joylashishlari lozim.

5. E-tarkibdagi hakamlar soat ko'rsatkichi bo'yicha D-tarkibning chap tarafidan boshlab aylanasi ga joylashadilar, yoki hakamlar D2, E1 va E2 chapda to'g'ri chiziq bo'yicha D1 va kotib to'g'risida joylashadilar, shunda E5, E4 va E3

6. Hakamlar ushbu tartibda o'ng tomonda joylashadilar E3. Hakamlarning joylashuvi tartibi musobaqa o'tkazilayotgan zalning sharoitlariga mos ravishda o'zgarishi mumkin.

Qoida 5.7 Hakamning qasamyodi (Texnik ko'rsatmalarda 7.12)

Dunyo Chempionatlari, va boshqa muhim xalqaro tadbirlar o'tkazilganda hakamlar va qozilar Qasamyodda keltirilgan shartlarni hurmat qilishlari lozim:

"Barcha hakamlar va mansabdor shaxslar nomidan, ushbu Jahon Chempionatida (yoki boshqa XGF rasmiy tadbirlarida) to'liq va xolislik bilan, belgilangan qoidalarga rioya qilgan holda va haqiqiy sportchi ruhida xizmat qilishga va'da beraman."

Qoida 5.8 EAG (Erkakar gimnastikasi)

Yangi mashqlari nomlanishi **XGF**, **ETQ** a'zosi ishtirok etgan ro'yxatdan o'tgan rasmiy musobaqada namoyish etilgan har qanday yangi mashq elementi Baholash tartibiga asosan yangi element sifatida kiritilishi mumkin. To'liq ko'rsatilgan elementning videosi keying **ETQ** yig'ilishida ko'rib chiqilishi va baholanishi uchun musobaqada qatnashgan **TQ** a'zosiga taqdim etilishi lozim.

1. **XGF** guruhi 1, 2 yoki 3 rasmiy musobaqasida birinchi marotaba xalqaro namoyish etilsa (**XGF** rasmiy vakili ishtiroki yoki ishtirokisiz) yoki **XGF** Texnik bo'limi rasmiy vakili qatnashgan **XGF** guruhi 4 musobaqasida namoyish etilgan taqdirda.

2. S darajada yoki undan balandroq bo'lsa va mashqning qiymati aniqlanishi uchun bajarilgan bo'lsa

3. Qiyinlik darajasi va nomi faqat TQ namoyish tahlilidan so'ng tasdiqlanadi

4. Agar bitta musobaqada bittadan ortiq gimnast bir xil yangi elementni bajarsa, ushbu element barcha gimnastlarning nomi bilan ataladi.

Gimnastika federatsiyasi taklif etilgan yangi elementning videosini musobaqadan keyin imkon qadar tez XGF TQ Prezidentiga topshirish majburiyatini oladi. Bundan tashqari musobaqada qatnashgan Texnik bo'lim rasmiy videoni, asl videoni va murabbiy tomonidan chizilgan rasm (agar mavjud bo'lsa) va musobaqada berilgan vaqtni baholash haqidagi barcha ma'lumotlarni XGF TQ Prezidentiga imkon qadar tezroq taqdim etishi lozim.

Qoida 6.1 Umumiy qoidalar

1. Barcha jihozlarda ikkita ball ko'rsatkichi "D" va "E" hisoblanadi.

1. D-hakami "D" ballni aniqlaydi, yani mashqning tarkibini, va E-hakam "E" ballni, yani tuzilish, texnik va tananing holati qoidalariga bo'g'liq mashqning namoyishini.

2. "D" hisob shuningdek quyidagilarni o'z ichiga oladi:

3. Qo'shimcha qiyinchiligi bor 10 element (bolalar uchun 8), eng yaxshi 9 (bolalar uchun 7), lekin eng yaxshi hisob va chiqarib yuborilgan jarimalar qiymatida bir hil elementlar guruhiga kiruvchi eng ko'pi 5 element uchun. Agar hakam bir xil qiymatga ega, ammo turli elementlar guruhiga tegishli bo'lgan elementlardan 9 (o'smirlar uchun 7) hisobi orasida tanlashi kerak bo'lsa, hakam ularni gimnast foydasiga hal qilishi kerak. Eng yaxshi hisob va chiqarib tashlangan jarimalardan 9 (o'smirlar uchun 7) elementlar aniqlangan bo'lsa, hakam ular ichida bir element guruhidan 5tadan ko'p bo'lmagan elementlarni hisoblashi kerak (EM uchun, chiqarib tashlangan element guruhi birinchi bo'lib hisoblanadi).

Misol 1:

Hisob elementlari yo'g'on shriftda yozilgan.

4. Turli xil jihozda maxsus qoidalarga asoslangan bog'liqliklar qiymati.

5. Namoyish etilgan 10 hisob elementlari orasida (o'smirlar uchun 8) Element guruhi talablari D hisobga kiritiladi.

6. "E" hisob 10 balldan jarimalarni chiqarib tashlash bo'yicha hisoblanadi:

7. Estetik va ijro xatolari uchun umumiy jarimalar.

8. Texnik va kompozitsion xatolar uchun jami jarimalar.

9. Ijro etish, estetik, texnik va kompozitsion xatolarning o'ndan birida qo'llanilgan jami chiqarib tashlangan ballarning eng yuqori va eng past hisobidan ajratiladi. Yakuniy "E" hisobni aniqlash uchun qolgan ballarni o'rtachasini 10 balldan ayirish usuli qo'llanadi.

Qoida 6.2 - Yakuniy hisobni aniqlash

1. Mashqlar uchun yakuniy hisobni chiqarishda "D" va "E" ballar qo'shiladi.

2. Mashqlarni baholash va yakuniy ballarni aniqlashni tartibga soluvchi qoidalar musobaqaning barcha bosqichlari (Saralash, Jamoa finali, Barcha bosqichlar bo'yicha final, Jihozlar bo'yicha final) uchun bir xildir, sakrash mashqidan tashqari, bunda Saralash va Jihoz finali uchun maxsus qoidalar belgilangan (Bo'lim 13 ga qarang).

3. Barcha bosqichlar bo'yicha hisob - oltita mashqda olingan yakuniy ballar yig'indisidir.

4. Jamoa hisobi musobaqada qo'llanilayotgan amaldagi texnik qoidalarga asosan aniqlanadi.

5. Saralash va qatnashish uchun Jamoa finali, barcha bosqichlar finali va Jihoz finali musobaqada qo'llanilayotgan amaldagi texnik qoidalarga asosan o'tkaziladi.

6. Yakuniy hisob odatda musobaqada qatnashayotgan hodimlar tomonidan hisoblanadi, ammo jihoz nazoratchisi tasdiqlagandan so'nggina tabloda namoyish etiladi.

7. XGF rasmiy musobaqalarida D-hakamlar haya'tining yagona "D" ballari va "E" bahosi (mashqlar taqdimotining o'rtacha miqdorini har bir E-hakamning 10dan olib tashlangan ko'rsatkichi) namoyish etiladi.. E-haya'tning har bir alohida ballari asosiy natijalar ko'rinishida beriladi. Qolgan barcha musobaqalarda "D", "E" va yakuniy ballar ko'rsatilishi kerak.

Qoida 6.3 - Qisqa mashqlar

Bu mashqlar namoyishi uchun gimnast 10 dan maksimal E-ball qozonishi mumkin.

D -tarkib yakuniy balldan qisqa mashq bajarish uchun tegishli neytral chegirma (jarima) oladi.

1. 7 yoki undan ko'p elementlar uchun -0.0 ball
2. 5-6 elementlar uchun - 4.0 ball
3. 3-4 elementlar uchun - 6.0 ball
4. 1 dan 2 gacha elementlar - 8.0 ball
5. Elementlar mavjud emas - 10.0 ball

Bo'lim 7

D ballarinu tartibga soluvchi qoidalar (D)

Qoida 7.1 Murakkablik

1. Barcha musobaqalarda tekislikdagi, pommel otidagi, halqalardagi, parallel va gorizonta! barlardagi mashqlar uchun murakkablik qiymatlari quyidagicha hisoblanadi:

Guruhlar, qismlar	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Qiymat	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90

2. Qiyinchiliklar jadvaliga iloji boricha faqat alohida elementlar kiritilgan. Har bir elementga qiyinchilik qiymati va identifikatsiya raqami beriladi.

3. Qiyinchilik jadvaliga kiritilmagan elementlar qiyinchilik reytingidan (saralashdan) o'tkazish uchun XGF rasmiy musobaqasi podiumida namoyish qilinishidan 24 soat avval Bosh Haya't raisiga taqdim qilinishi lozim. Xalqaro, milliy va mahalliy musobaqalarda vaqtinchalik qiyinchilik reytinglari texnik ma'murlar tomonidan o'tkazilishi mumkin.

4. Biror element (yoki bir xil kod identifikatsiya raqamiga ega element) takrorlanishi mumkin, ammo bunday takroriy element "D" balliga hissa qo'shmaydi. 11 va 12-bo'limlarda pommel oti va halqalar uchun takroriylikni cheklaydigan qo'shimcha qoidalariga qarang.. qoidalariga kiritilmagan

5. Amaldagi Hakamlik elementlarni namoyish etish, odatda, ruxsat etilmaydi yoki A qiymatdan past baholanadi.

6. Turli xil qiymatga ega bo'lgan bitta guruhdagi elementlar bitta mashqda namoyish qilinishi mumkin va "D" ballga hissa qo'shishi mumkin.

4.6. Guruh elementlari va ularni bekor qilish qoidalari

Qoida 7.2 Guruh elementlari va ularni bekor qilish qoidalari.

1. Ushbu baholash toifasi bilan hakam gimnastikachining shaxsiy moyilligi va texnik qobiliyatiga qo'shimcha ravishda mashqlarni bajarish jarayonida turli-tuman harakatlarni kuchaytirishga mo'ljallangan harakatning zaruriy shakllarini baholaydi.

2. Har bir jihozda I, II, III va IV-sakrash deb nomlangan to'rt element guruhlari mavjud, tekislikda bajariladigan mashqlardan tashqari.

3. Gimnast o'z mashqida ushbu to'rt guruhni har biridan kamida bitta elementni namoyish etishi shart.

4. Element Qiyinlik darajasi jadvalida o'zi kiritilgan elementlar guruhi talablariga javob berishi lozim.

5. Guruh talabiga to'liq javob bergan har bir element (10ta hisobga kiradigan elementlar ichida) D-haya't tomonidan 0.5 ball bilan rag'batlantiriladi.

6. Har bir mashq Sakrash guruhi elementlariga kirgan element bilan tugashi lozim (tekislikda bajariladigan mashqlar va sakrash mashqlari uchun ko'rsatmalar 10 va 13 bo'limda berilgan). Sakrash guruhi mashqi bajarilmagan deb hisoblanadigan holatlarga quyidagilar kiradi:

1) Oyoq to'voni bilan jihozdan itarilish (tekislikdagi mashqlardan tashqari).

2) Sakrash qisman bajarilgan yoki tamomlanmagan mashq.

3) Sakrashdan so'ng gimnastikachi oyoda turmagan (tekislikdagi aylanma (umbaloq oshish) mashqlarini ham o'z ichiga oladi).

4) Gimnastikachi ataylab jihozga yon tomonlama tayanib qo'ngan.

ESLATMA: Bu elementlar D-hakam tomonidan element sifatida ham, element guruhi sifatida ham tan olinmaydi.

7. Sakrash elementlari guruhi talablariga quyidagilar kiradi:

- A yoki B qiymatidagi sakrash 0.00 b. (talabni to'liq qanoatlantirmagan)

- C qiymatida sakrash +0.3 b. (talab qisman bajarilgan)
- D va undan yuqori qiymatda sakrash +0.5 b. (to'liq bajarilgan)

O'smirlarda:

- 10. A sakrash 0.0 b. (talab bajarilmagan)
- 11. B sakrash 0.3 b. (talab qisman bajarilgan)
- 12. C va undan yuqori sakrash +0.5 b. (talab to'liq bajarilgan)

- C qiymatning kamaiyishi	+0.30 b. (qisman talab qiymati).
- D yoki balandroq qiymat O'smirlar uchun:	+0.50 b. (to'liq talab qiymati).
- A qiymatning kamayishi	0.00 b. (talabni to'liq bajarmaslik).
- B qiymatning kamayishi	+0.30 b. (qisman talab qiymati).
- C yoki undan baland talab	+0.50 b. (to'liq talab qiymati).

Qoida 7.3 Birlashtiruvchi (tutashtiruvchi) nuqtalar, yani har bir jihoz uchun maxsus belgilangan elementlar orasidagi bog'liqliklarni o'z ichiga oladi.

1. Birlashtiruvchi ballar (nuqtalar) faqat katta hatoliqsiz bajarilgan yukasak qiymatli element deb tan olingan bog'liqlik uchun D-haya't tomonidan rag'batlantirish uchun beriladi.

Qoida 7.4 D-hakam tomonidan baholash

1. D-hakam mashqning mazmuni va har bir jihoz uchun 10-15 Bo'limlarda belgilangan to'g'ri "D" ballni aniqlashga mas'uldir. Qoida 7.4 da keltirilgan holatlardan tashqari, D-hakam har bir to'g'ri bajarilgan mashqni aniqlash va baholashga javobgardir.

2. Gimnast mashqlari tarkibiga yuqori estetik darajada va texnik mahorat bilan o'zi havfsiz bajara oladigan elementlarni kiritishi kerak. Juda past saviyada namoyish etilgan elementlar D-hakam tomonidan tan olinmaydi va E-hakam tomonidan jarima belgilanadi.

3. Har bir element nuqsonsiz tamomlanishi yoki namoyish etilishi lozim oxirgi nuqtasiga qadar.

4. D-hakam tomonidan tan olinmagan element baholanmaydi.

5. Mashq elementi D-hakam tomonidan tan olinmaydi, agar u belgilangan namunadan katta farq qilsa. Shuningdek quyidagi holatlarda element tan olinmaydi va baholanmaydi:

1. Tekislikdagi mashqni bajarishda mashq belgilangan chegaradan tashqarida namoyish etilishi boshlansa (10 Bo'lim Mod. 10.2.1.3a ga qarang).

2. Sakrash mashqida gymnast 13 Bolimda belgilangandagiday noto'g'ri sakrasa.

3. Gorizontal barda mashq oyoqlar barga tekkan holda bajarilsa (15 Bo'limga qarang).

4. Oyoqlarni keng qo'ygan holda bajariladigan mashq, agar u jadvalda shu tariqa tasvirlanmagan bo'lsa.

5. Agar element tanib bo'lmas darajada yoki qiymatini aniqlab bo'lmas darajada o'zgartirib bajarilsa (A.3. Ilovaga qarang), masalan:

1. Kuch talab etuvchi element tebranish (qaltirash) bilan bajarilsa.

2. Tebranish elementi to'liq kuch bilan bajarilsa.

1. Cho'zilish elementi bukilishlar bilan bajarilsa, yoki aksincha bo'lsa. Bunday mashqlarda elementni o'z namunasiga (qiymatiga) ko'ra bajarish lozim.

2. Oyoqlarni birlashtirib bajarish kerak bo'lgan kuch mashqi oyoqlarni keng qo'ygan holda bajarilsa.

3. Kuch talab etuvchi mashq qo'llarni juda bukib olgan holda bajarilsa.

4. Xalqalarda qol bilan bajariladigan tik turish mashqi yoyq va arqonlar yordamida bajarilsa.

6. Agar element tayanch beruvchi yordamida bajarilsa.

7. Agar elementni bajarish mobaynida gymnast yiqilsa, yoki elementni o'zgartirsa yoki boshqa sabab bilan mashqni bo'lsa.

8. Agar gimnastikachi mashq davomida elementni oxiriga yetkaza olmay bardan yoki barga yiqilsa, hech bo'lmaganda tebranishdan so'ng mashqini yakuniga yetkaza oladigan darajada bo'lmasa va elementni bajarishni nazoratdan chiqarsa.

9. Gimnastikachi kuch statikasini yoki statikani o'zini ushlab turolmasa.

10. Agar biron-bir sababga ko'ra tan olinmagan kuch statikasi tushishi yoki ko'tarilishi.

11. Aksariyat qurilmalardagi burilish elementi 90° yoki undan ko'proqda ortiqcha yoki kam aylanish bilan amalga oshirilsa yoki tebranish elementi ideal yakuniy pozitsiyadan 45° yoki undan ko'proqgacha bo'lgan og'ish bilan amalga oshirilsa (shuningdek, A. 3 ilovasiga qarang).

12. Ba'zi hollarda, ayniqsa, pastki qismida, 90° da ortiqcha yoki kam aylanish D-hakamlar hay'ati tomonidan boshqa qiymat bilan tan olishiga olib kelishi mumkin.

13. Agar, Pommel otda tayanch yordamida aylanma harakatlar 45° burchak ostida elementning ko'p qismi bajarilsa.

14. Har qanday jihozda kuch talab qiluvchi nuqtalar yoki oddiy ushlab turuvchi nuqtalarda tana to'g'ri gorizontol holatdan chetlashgan bo'lsa, qo'l, yoki oyoq pozitsiyasi 45° yoki undan kata burchakda bo'lsa. Yani, masalan:

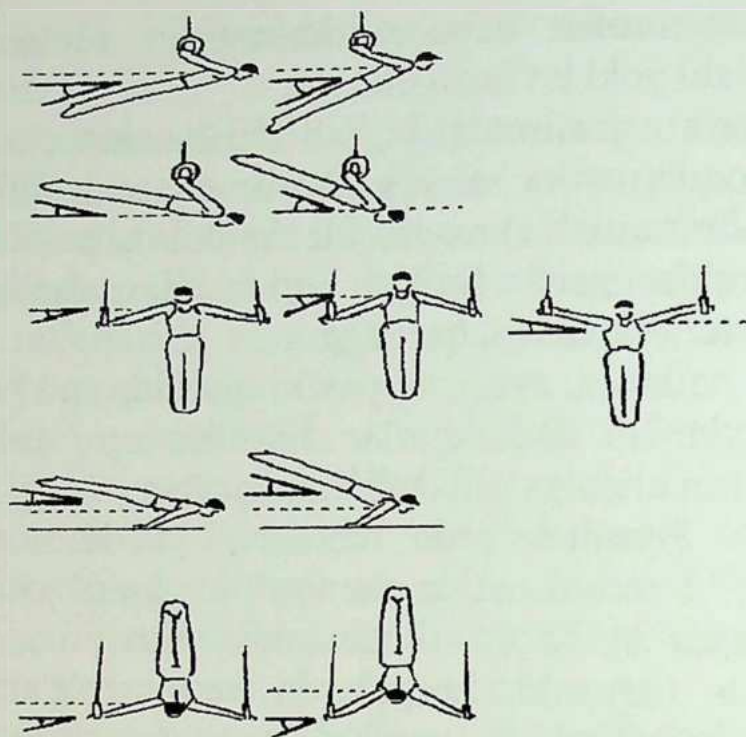
1. Halqalarda krest turish paytida gimnastning boshi halqalardan yuqorida bo'lganda (bu odatda $>45^\circ$).

Xato	Burchak og'ishi	Baholash
Kichik	$0^\circ-15^\circ$	0,1
O'rtancha	$16^\circ-30^\circ$	0,3
Katta	$31^\circ-45^\circ$	0,5
O'ta	$>45^\circ$	0.5 + NR

2. Halqalarda krest mashqi bajarilsa qo'ltiq qismi to'liq halqalardan yuqorida bo'ladi (odatda $>45^\circ$).

Kichik xato	Ortancha xato	Katta xato
15° gacha	$16^\circ-30^\circ$	$> 30^\circ > 45^\circ$ NR.

3. (shuningdek, 9.2.8-Qoidaga qarang)



6. Barcha hollarda, D-hakamlar hay'ati gimnastika tushunchasi (mazmuni)ga asoslangan va gimnastika manfaatlarini ko'zlab qaror qabul qiladi. Ikkilanish bo'lgan hollarda bu holatlar gimnast foydasiga hal bo'lishi kerak.

7. D-hakamlar hay'ati tomonidan tan olinmagan, sifatsiz amalga oshirilgan elementlar uchun odatda ballar E-hakamlar hay'ati tomonidan jarima sifatida chegirilib olinadi.

8. Eng yuqori qiyinchilik qiymatlariga ega bo'lgan elementlar maxsus takrorlanish holatlarida birinchi bo'lib hisobga olinadi.

9. Dastakli ot va tekislikdagi mashqlarda sakrash qiyinchilik darajasi har doim birinchi hisoblanadi.

Qoida 7.5 Takrorlash

1. Gimnast o'z mashqlarini, nazoratidan tashqarida sabablarga ko'ra to'xtatmasa, takrorlamasligi kerak.

2. Agar gimnast jihozdan yiqilib tushsa, u mashqni yiqilgan joyidan davom ettirishni yoki baholash uchun o'tkazib yuborilgan elementni takrorlashni davom ettirishini tanlashi mumkin. (Qoida 9.2.5 ga qarang).

3. Hech qanday element (bir hil identifikatsiya raqamiga ega bo'lgan) qiyinchilik darajasini baholash uchun yoki bog'liqlik nuqtalari uchun takrorlanishi kerak emas. Bu bog'liqlik nuqtalariga tegishli elementlar uchun ham amal qiladi (istisnolar: maxsus bog'liqliklar ikki marta amalga oshirilsa

qiymati oshadi, ayrim Pommel otidagi elementlar va halqalar-bo'limiga qarang 11 va 12).

4. Agar biror elementning qiyinligi darajasi biror sabab bilan tan olinmasa, u holda o'sha element ham biror Element guruhi talabiga javob bera olmaydi.

1. Mashqlar taqdimoti faqat zamonaviy gimnastika ko'rsatkichining mohiyatini tashkil etadigan omillardan iborat bo'lib, ularning yo'qligi E-hakamlar hay'ati tomonidan hisobdan olib tashlanadi. Bu omillar:

a) Texnika, kompozitsiya (mashqlar tuzilishining umumiy tushunchasi) estetika va ijro etish.

2. Mashq taqdimoti 10.0 ballik maksimal qiymatda baholanadi.

Qoida 8.2 E-hay'at ballarini hisoblash

1. E-hay'at hakamlari mashqni baholaydilar va ballarni mustaqil ravishda aniqlaydilar va mashq bajarilgandan so'ng 20 soniya ichida hulosalarini beradilar.

2. Har bir ijroni mukammal baholash uchun mashqlar aniq bajarilganligiga tayangan holda baholanadi. Aniq bajarmaslik jarimalarga olib keladi.

a) Estetika va ijro, texnika va kompozitsiyadagi xatolar uchun ballar maksimal 10.0 ballga jamlanadi.

Qoida 8.3 Gimnastlar uchun ko'rsatmalar

1. Gimnast o'z mashqlariga faqat o'zi to'liq xavfsizlik bilan va yuqori darajadagi estetik va texnik mahorat bilan bajara oladigan elementlarni kiritishi kerak. Uning xavfsizligi uchun javobgarlik butunlay uning o'zidadir. E-hakamlar hay'ati har qanday estetik, ijro, kompozitsion va texnik xatolar uchun talablar bajarilishini kuzatib boradi va jarima belgilaydi.

2. Gimnast hech qachon estetik va texnik ijroni buzib berilgan qiyinchilik yoki "D" ballni oshirishga urinmasligi kerak.

3. Barcha sakrash mashqlari asosiy tik turishdan (oyoqlar birga) va qisqa yugirish dan boshlanadi (faqat Qo'shpoya va Turnik uchun) yoki osilishdan. Boshlang'ich elementlar yoki oraliq elementlar almashtirilib bajarilishi mumkin emas. Ushbu qoida jihoz uchun boshqa qoida belgilangan bo'lsa, unga taalluqli emas.

4. Barcha jihozlarda bajariladigan, shuningdek, tekislikda va tepalikdagi mashqlar oyoqlar birga tik turgan holatda tugashi

kerak. Gilamdagi mashqlar bundan mustasno, oyoqlar bilan tisarilishga ruxsat berilmaydi.

4.5-jadval

Gimnastning harakatlari	D-hay'at baholashi
Element guruhi talablarini bajarish	Har biri uchun 0.5 ni qoshish
Sakrash elementlari guruhi talabini bajarish	A yoki B sakrash qiymati = + 0.0
	C sakrash qiymati = + 0.3 chegirma
	qiymati yuqori = + 0.5
O'smirlar	Bir qiymatli chegirma = + 0.0
	B chegirma qiymati = +0.3
	qiymati yuqori = + 0.5
Elementni tan olinmaslikka olib keladigan xatolar (Qoida 7.4 va 9.4 ga qarang)	Qiyinchilik tan olinmaydi
Mashq tugatilmay turib tayanch yordamdan foydalanish	Qiyinchilik tan olinmaydi
Statik holat ushlanmagan	Qiyinchilik tan olinmaydi
Takroriy element	Ruxsat etilgan, lekin hech qanday qiymat (ball) berilmaydi
Oyoq yordamida tisarilish yoki boshqa ruhsat etilmagan tayanch harakatlar	Element tan olinmaydi va elementlar guruhi buzilgan deb qabul qilinadi
Kuch talab etilganda oyoqlar yoyib bajarilgan mashq yoki boshqa taqiqlangan elementlar	Element tan olinmaydi

4.7. E-hay'at tomonidan baholash

Qoida 9.1 E-hay'at tomonidan baholash

1. E-hay'at mashqning estetik, ijro va texnik jihatdan barcha jihatlarini baholash, shuningdek, ma'lum jihoz uchun kompozitsiyaga (mashq qurish talablariga) rioya qilishni nazorati uchun javobgardir. Har qanday hollarda E-Hay'at elementlarni mahorat bilan amalga oshirilishini, talablarni bajarilishini va mashq mukammal tugashini nazorat qila oladigan nuqtalarda joylashadi (ilova A. 2 ga qarang).
2. Gimnast o'z mashqlariga faqat to'liq xavfsizlik bilan va yuqori darajadagi estetik va texnik mahorat bilan bajarishi mumkin bo'lgan elementlarni kiritishi kutiladi.

3. Bu kutilgan natijalardan og'ish E-hakamlar hay'ati tomonidan qat'iy ravishda balldan yechib olinadi.

4. E-hay'at mashqlarning qiyinlik darajasi va guruglashni belgilash bilan sug'ullanmaydi. Haya't, mashqning qiyinlik darajalaridan qat'iy nazar, har qanday xatolik uchun jarima belgilashga majbur.

5. E-hakamlar hay'ati (va D-hakamlar hay'ati) zamonaviy gimnastika o'zgarishlarini, talab va standartlarini doimiy o'rganishi va bilishi lozim. Shu bilan birgalikda, gimnastdan nimani talab qilish, oqilona baholash, istisnolar qilishni, effektlarni farqlashni ham bilishi zarur (ilova A. 3 ga qarang).

6. E-haya't aksincha, hech qanday xatoga yo'l qo'yilmaydigan ayrim elementlar maxsus effekt yoki maxsus maqsad uchun bajarilganda ballni tushirmasliklari kerak. Misol uchun:

4.6-jadval

Harakat (qadamlarsiz, sakrashlarsiz va qo'l silkitishlarsiz)	Natija
Oyoq tovonlari biroz ajralgan va gimnastikachi panjalarni ko'tarib birlashtiradi, tovon old qismini ko'taradi	Jarimasiz
Oyoq panjalari ozroq ochiq yoki yelka kengligidan kamroq ochiq holda joylashadi (qo'nadi), gimnastikachi oyoqlarni birlashtirish uchun tovonlarni ko'taradi yoki umuman oyoqlarni birlashtirmay tovonlarni ko'taradi.	0.1 ball jarima oyoqlar birlashmagan holda qo'nish uchun
Oyoqlar va tovonlar birlashmagan, yelka kengligidan kattaroq masofada, gimnastikachi oyoqlarni birlashtirish uchun tovonlarni ko'taradi yoki oyoqlarni birlashtirmaydi	0.3 ball jarima oyoqlar birlashmagan holda qo'nish uchun

1. Qo'shpoyada sakrash, havoda muallaq qolish, shuningdek, bu harakatni takrorlash bilan maxsus ta'sirga ega bo'lib, lekin qo'llar tik turmasdan mashqni tamomlaganlik uchun ballar olib tashlanmasligi kerak, agar bu mashqlar qo'lda turish bilan tugamasa albatta. Biroq, gimnastning zimmasida aniq va sezilarli tarzda ta'sir yoki maqsadni ko'rsatish mas'uliyati yotadi.

2. Turnikda gimnastikachilar ko'pincha katta aylanalar bajaradilar uchish va sakrash elementlaridan avval. Bu uchun jarima belgilanmasligi kerak gimnastikachi tik turishni tashlab

ketganida ham, chunki bu kerakli element hisoblanmay, estetik va texnik ijroni buzmaydi.

7. Agar biron-bir sababga ko'ra, E-Hay'at hakami bir qarorga kela olmasa, qaror gimnast foydasiga hal qilinishi kerak.

E-hay'at bir element ichida ikki turli xatolar uchun ikki marotoba jarima belgilashi shart, masalan Parallel barlarda ikki qolda bajariladigan mashqda yo'l qo'yiladigan hatolar-kam amplituda uchun alohida va egilgan tizzalar uchun alohida jarimalar belgilashi mumkin.

4.7-jadval

Xatolar	Kichik 0.10	O'rta 0.30	Qo'pol 0.50
Estetik va ijro xatolar uchun			
Aniq bo'lmagan pozitsiyalar (egilgan, bukilgan).	+	+	+
Har safar qo'l yoki tutqich holatini to'g'rilash.	+		
Tutqich (bar)da yurish yoki sakrash (har bir qadam yoki sakrash uchun).	+		
Tovonlar bilan jihozga yoki polga teginish.	+		
Qurilma yoki polga urilish.			+
Gimnastikachi mashq paytida yordamchiga teginishi, lekin unga yordam berilmaydi.		+	
Yiqilmasdan bajarilayotgan mashqni to'xtatish.			+
Bukilgan qo'llar, oyoqlar, oyoqlar bir-biridan ajralib turishi.	+	+	+
Yomon tik tana holati yoki element oxirida tana holatini to'g'rilashga urinish.	+	+	+
Tizzalar yoki oyoqlarni yoygan holda salto bajarish.	≤ elka kengligida	> yelka kengligida	
Yoyoqlar yoyilgan holda joylashish (qo'nish)	≤ elka kengligida	≤ yelka kengligida	

Beqarorlik, oyoq tovonlarining o'zgarishi yoki qo'llarni ko'p silkitish joylashganda (qo'nganda).	+		
Qo'nish paytida balansni yo'qotish, yiqilmasdan, yoki qo'llarga tayanish (maksimum 1 ball) har bir qadam va qoqilishlar uchun.	Kichik qadam yoki qoqilish, har qadam uchun 0,1	Katta qadam yoki qoqilish, gilamchaga tegish 1 yoki 2 qo'l bilan	
Qo'nish paytida yiqilish yoki 1 yoki 2 qo'lga tayanish.			1.0
Qo'nish paytida tovonlar bilan matga tegmasdan yiqilish.			1.0 va - "D" hakamlar hay'ati tomonidan tan olinmasligi
Oyoqlarni atipik yoyish.		+	
Boshqa estetik xatolar.	+	+	+

III QISM Jihozlar

Erkin mashqlar: O'lchamlar 12m x 12 m

4.8-jadval

Xato	Kichik 0.10	O'rta 0.30	Qo'pol 0,50
Texnik xatolar uchun			
Aylanma harakatlarni bajarishda stoyka orqali og'ishlar bo'lganida	15°-30°	31°-45°	> 45° va tan olinmaslik
Statik holatlarda og'ish.	15° gacha	16°-30°	31°-45° > 45° va tan olinmaslik
Yomon bajarilgan statik holatdan chiqish.	Statika uchun belgilanadigan jarimalarga asosan belgilanadi (maksimal 0,3)		
Aylanma harakat to'liq bajarilmagan.	30° gacha	31°-60°	61°-90° > 90° va tan

Xato	Kichik 0.10	O'rta 0.30	Qo'pol 0,50
Texnik xatolar uchun			
			olinmaslik
Salto va parvoz elementlarida balandlik yoki amplitudaning to'loq emasligi.	+	+	
Yordamchi harakat sifatida yoki oraliqda qo'l yordamidan foydalanish.	+		
Kuch bilan yoki aksincha bajarilgan silkinish (max).	+	+	+
Statik holatning davomiyligi (2 soniya).		2 soniyadan kam	to'xtovsiz va tan olinmaslik
Ko'tarilish vaqtida to'htab turish.	+	+	+
Qo'lda turish elementini bajarishda oyoqlarni dastakka tushirish (asl holatidan)	0-15°	16°-30°	31°-45° >45° tan olinmaydi
Statik holatni ushlashga yoki kuch elementuni bajarishga ikki va undan ortiq marta urinish		+	+
Tik turish mashqlarini bajarishda ishinchsizlik yoki balansni yo'qotish.	+	Tebranish (max) yoki qo'pol qoida buzish	
Jihozdan yoki jihaz ustiga yiqilish.			1,0
Orqaga harakat bajarish paytida silkinish (max) yoki pastroq holatni olish.		yarim orliq silkinish (max) o'tish	Oraliq silkinish (ortiqcha max)
Elementni bajarishda yordamchi ko'magidan foydalanish.			1.0 va D hakamlar tomonidan tan olinmaslik
Yerga joylashish davomida tana holatini yetarlicha tik tutmaslik.	+	+	
Boshqa texnik xatolar.	+	+	+

10.1-qoida. Mashqlarning tavsifi

Erkin (tekislikda bajariladigan) mashqlari asosan akrobatik elementlardan iborat bo'lib, ular boshqa gimnastika elementlari kuch elementlari, muvozzanat saqlash, qayrilish, tik turish kabilarni va xoreografiya harakatlarini ham o'z ichiga oladi, ular garmonik va ritmik jihatdan uyg'un butun gilamda bajariladigan mashqqa aylanadi (12 m x 12 m).

10.2-qoida Tarkibi va tuzilishi

10.2.1-qoida. Mashq taqdimoti haqida ma'lumot

1. Gimnastikachi mashqni chegaralangan chiziqlar ichida oyoqlarni birlashtirgan holatda tik turishdan boshlaydi. Gimnastikachining birinchi oyoq harakati mashqni boshlanganini bildiradi va aynan shunda baholash ham boshlanadi

2. Gimnastikachi o'z mashqiga faqat o'zi yuqori texnik va estetik darajada o'zlashtirib olgan elementlarni qo'shishi mumkin.

3. Ijro etish va kompozitsiyaga bo'lgan talablar:

a) Mashqlar faqat gilamning chegaralangan chiziqlari ichkarisida bajarilishi kerak. Bu chiziqlar tashqarisida boshlangan elementlar E-hakamlar tomonidan baholanadi, lekin D-hakamlar tomonidan hisobga olinmaydi va D ballarga qo'shilmaydi.

I. Tekislikdagi mashqlar uchun maydon chegara chiziqlari yoki rangli belgilar bilan belgilanadi. Chiziqlar gilamning bir qismi deb hisoblanadi. Gimnastikachi chiziqni bosishi mumkin, lekin chiziq tashqarisiga chiqmasligi kerak.

II. Belgilangan chiziqlardan chiqish, gilam diagonali bo'yicha joylashgan ikkita hakam tomonidan nazorat qilinadi. Har bir chiziq hakami eng yaqin bo'lgan 2 ta chegara chizig'ini kuzatadi. Quyidagi mezonlardan foydalangan holda chiziq hakamlari yozma ravishda D1 hakamini ogohlantiradi:

- Joylashish vaqtida chegara chiziqlaridan tashqariga oyoq yoki qo'lni tegishi = 0,10 ball.

- Chiziqdan tashqariga qo'l yoki oyoq, qo'l ham oyoq ham yoki tananing boshqa qismini tegishi = 0,30-1.00.

- To'g'ridan-to'g'ri maydon tashqarisiga tushish = 0.30.

- Chiziqlardan tashqarida boshlangan elementlar tan olinmaydi.

D1 hakami yakuniy natijadan tegishli jarimalarni chiqarib yuboradi.

III. Agar gimnastikachi maydondan tashqariga gilamga qaytishda chiqqan bo'lsa jarima belgilanmaydi.

b) Tekislikda bajarilayotgan mashqning maksimal davomiyligi 70 soniya, va bu vaqt xronometristlar (vaqt hakamlari) tomonidan nazorat qilinadi. Minimal vaqt belgilanmagan. Xronometrist mashq boshlanganidan 60 soniya o'tgach ovozli signal beradi va 70 soniyada bu signalni takrorlaydi, bu bilan mashqni tamom bo'lganini bildiradi. Vaqt gimnastikachi oyoqlarining birinchi harakatidan boshlab hisoblanadi, va oyoqlar birlashtirilib tik turgan holatga kelishi tamomlangan vaqt hisoblanadi. Agar mashq belgilangan vaqtdan ortiq davom etsa, vaqt hakami bu haqda D1 hakamga habar beradi va D1 hakam yakuniy hisobdan tegishli jarimani oladi.

c) Gilamning butun maydoni mashqlar bajarilishi uchun foydalanilishi lozim. Bajarilgan diagonallar miqdori chegaralanmagan. Ammo gimnastikachi ijro davomida gilamning to'rtala burchagida bo'lib qaytishi shart. Aks holda D hakamlari har bir mashqdan 0.3 ball jarima sifatida olib tashlaydi.

d) Akrobatik ulanishlar yoki elementlar bajarishdan avval gimnastikachi 2 soniya va undan ortiq to'htab qolishi mumkin emas.

e) Akrobatik bo'lmagan elementdan avval bajarilgan har bir akrobatik element yoki bog'lanish aniq yerga joylashuv bilan tamomlanishi kerak. Bunday o'tish mashqlarini bajarishda nazoratsiz joylashishga ruhsat etilmagan.

f) Aylanma sakrash qo'llar yordamida bajariladi, yani qo'llarga tayanmasdan yoki faqat kaftlarga tayangan holda bu mashqni bajarishga ruhsat etilmaydi.

g) Mashq akrobatik elementni yoyoqlarni birlashtirib yerga tushish bilan tamomlanishi kerak.

h) Gimnastikachi gilamning burchagiga yetish uchun oddiy qadamlardan foydalanmasligi kerak. Oddiy qadamlar deganda, xoreografiya elementisiz harakatlanish tushuniladi ($\geq 180^\circ$ sakrash, qadam bosishda oyoq bilan gorizontal holatdan balandroq sakrash (max))

i) Texnik va ijro hatolari elementning o'ziga tegishlidir, element tarkibiga kiradigan saltoga emas.

4. Ijro hatolari va ularga jarimalar 9 Bo'limda, 9.4 va 10.3 qoidalarida berilgan.

4.8.D ballari to'g'risidagi ma'lumotlar

10.2.2-qoida D ballari to'g'risidagi ma'lumotlar

1. Quyidagi element guruhlari mavjud(EG):

I. Akrobatik bo'lmagan elementlar.

II. Oldinga harakatlanadigan akrobatik elementlar (aylanishlar), aylanma sakrashlar (aylanishsiz)

III. Orqaga harakatlanadigan akrobatik elementlar (aylanishlar va to'ntarilish), Yonga aylanishlar.

2. Mashqning tugash qismi I guruh elementi bo'la olmaydi.

3. Erkaklar uchun ikkita salto elementi mashqga kiritilishi talab qilinadi va 10ta hisobga olingan element ichiga kiritilishi kerak.

4. Qiyinlik va element guruhlari to'g'risida ma'lumotlar:

a) Akrobatik elementlar individual qiymatini saqlagan holda bog'lanishlar bo'lib ham hizmat qiladi.

b) Erkin mashqlarda bitta element guruh elementi bitta talabini bajaradi xolos. Agar element sakrash sifatida bajarilsa (II yoki III guruh elementi), u sakrash guruhi talabini bajaradi. Tegishli guruhning ballini olish uchun gimnastikachi huddi shu sakrash guruh elementlaridan yana bittasini o'z mashqlariga qo'shishi kerak. Sakrash uchun foydalanilgan element beshta mahsus guruh elementiga kiruvchi hisobga olinadigan dastlabki element hisoblanadi, oddiy element takrorlanishi bundan mustasno.

c) Barcha Arab saltolari (Twistlar) orqaga harakatlanish elementlari guruhiga kiradi. Masalan, ikkitali Twist 4/2 qismi ikkita orqaga harakatga tengdir 1/1 (D guruh). Boshqa Arab saltolari (4/2 orqaga sakrash va oldinga ikkita salto) huddi ayni aylanishlar bilan ikkita salto orqaga kabi qiyinlik darajasi guruhi qiymatiga egadir: 4/2 bukilib ikkitali Twist (Penev), bukilib ikkitali Twist (Tamayo) va 1/1 bukilib ikkitali Twist (Hypollto).

5. Bog'lanishla (ulanishlar) haqida ma'lumot (CV):
- Ulanish uchun qiymat elementga ikki tomonlama qo'shib boriladi, u 10ta baholanadigan elementlarga kirishi shart emas (takrorlashlarga yo'l qo'yilmagan)
 - D yoki undan murakkabroq + B yoki S = +0.1 ball. D yoki murakkabroq + D yoki murakkabroq = + 0.2 ball
 - (Kontrtempda ulanish uchun saltodan foydalanganlik uchun qo'shimcha ball berilmaydi, masalan, 1/1 ikkitali orqaga salto 1/1 oldinga salto davomida).
 - Cheklash - mashqda 2ta ulanish elementi.
6. Qo'shimcha eslatmalar va qoidalar:
- a) 3/2 saltoni qo'lga tushish bilan va so'ng qo'ldan oyoqqa tushish bilan bajarish ruhsat etilmagan.
 - b) Aylanma harakatda salto, tekis yotgan holatdan sakrash man etilgan.
 - c) Barcha aylanib yoki tekis yotgan holatda tugaydigan ruhsat etilgan elementlar qiyinlik darajasi belgilangan jadvalda keltirilgan. Gimnastikachilar havfsizligi hisobga olinib boshqa shu kabi elementlar man etilgan.
 - d) Qiyinlik guruhlari jadvalida boshqa ko'rsatmalar berilgan bo'lmasa, oyoqlarni birgalikda yoki yoyilgan holda aylantirish bir hil qiymatga va raqamga egadir. Oyoqlarni yoyib burilishlar bilan aylanish (rus aylanmasi)ni bajarish mumkin emas.
 - e) Hakamlik qoidalarida ko'rsatilmagan oyoqlar yoyilgan holatdagi kuch statikasi mashqlari ijrosiga ruhsat etilmagan.
 - f) Ikki kuch ishlatish qismidan iborat element uchun to'liq qiymat belgilanishi uchun ikkala qism ham ushlab turilishi kerak, faqat bitta qismi ushlab turilgani uchun pastroq guruh elementi deb hisobga olinadi. Masalan, Manna (1 sek) va kuch bilan tik turish (to'htashsiz) = Manna uchun S guruhi.
 - g) Barcha aylanma harakatlar va Tomas oldinga tisarilish bilan boshlanadi va tugaydi.
 - h) Qiyinlik darajasini oshurush uchun hech qanday element 1.94 elementiga kiritila olmaydi (Tomas aylanma va orqaga sakrash bilan tik turish).
- Masalan: 1.94 dan avval qo'shimcha Shpindel qiyinlik darajasini oshirmaydi. ETQ tomonidan quyidagi mezon tasdiqlandi - faqat akrobatik elementlar D guruhidan baland qiyinlik darajasiga ega bo'la oladi.

i) Barcha Yaponcha tik holat oyoqlar birlashgan holatda tugaydi.

7. Maxsus takrorlashlar:

a) Qiyinlik guruhi darajasini olish uchun ko'pi bilan 2 ta kuch elementi (qo'lda turish kuch stoykalari ham kiradi) namoyish etilishi kerak.

1.48 elementlari kuch elementlari hisoblanadi, quyidagilardan tashqari:

- I. 19 element-Qo'lda tik turish (2 soniya)

- 1. 31 elementi - 4/2 yoki 1/1 qo'lda burilish yoki turish.

b) Qiyinlik guruhi darajasini olish uchun maksimum 2 marta oyoqlar birga holatda aylanish, Tomas yoki russcha aylanishlar ijro etilishi kerak.

8. Elementlarni tan olinmasligi va boshqa D baholash mezonlari 7 Bo'limda, jarimalar 7.6 qoidada keltirilgan.

4.9-jadval

Xatolar	Kichik 0.10	O'rta 0.30	Qo'pol 0.50
Akrobatik elemntlarning yetarlicha balandlik olmaganligi	+	+	
Gimnastik va static elementlarda cho'zilishni yetarli emasligi	+	+	
Panjalarga tayanmasdan yalanma harakat qilish		Panjalarni orqa tomoniga tayanish	Tayanishsiz
Akrobatik elementdan avval to'htab turish (2 soniya va undan ortiq)	+		
Nazoratdan chiqarilgan joylashish (ulanishlar ham)	+	+	+
Gilam burchagiga yetish uchun oddiy qadamlar yoki ulanishlar	+		Yiqilish 1.00
Saltodan keyin sakrab tekkis yotish			+
Mashqning 75 soniyadan ko'p vaqt davom etishi	2 soniya	2-5 soniya	5 soniyadan ortiq
Akrobatik bolmagan yoki man etilgan element bilan mashqni tugatish	D hakamlar tomonidan element tan olinmaydi		

Xatolar	Kichik 0.10	O'rta 0.30	Qo'pol 0,50
Sakrashdan so'ng joylashishda bir qo'l yoki oyoq bilan gilamdan tashqariga teginish	+		
Q'ollar yoki oyoqlar, yoki qo'l ham oyoq ham, yoki tananing boshqa qismi gilamdan tashqariga tegishi		+	
Sakrash oxirida gilamdan tashqariga tushish		+	
Gilamning barcha burchaklaridan foydalanmaslik		+	
Ikkita saltoning yo'qligi (erkaklar uchun)		+	
Chegaralangan maydondan tashqarida boshlangan elementlar	Baholanmaydi		

Nazorat uchun savollar

1. Hakamlar hay'ati tarkibi qanday shakllantiriladi?
2. Hakamlar hay'ati vazifalari nimalardan iborat?
3. Hakamlarning o'tirish joylari tartibini tushuntiring?
4. Musobaqalarni tayyorlash va o'tkazish jarayonini tavsiflang.
5. Musobaqa ishtirokchilarini tartibga soluvchi ko'rsatmalar nimalardan iborat?
6. Guruh elementlari va ularni bekor qilish qoidalarini tushuntiring?
7. E-hay'at tomonidan baholash qanday amalga oshiriladi?
8. D baholash mezonlari va D ballari to'g'risida nimalarni bilasiz?

GLOSSARIY

Atama	O'zbek tilidagi sharhi	Rus tilidagi sharhi	Ingliz tilidagi sharhi
Texnika	yunoncha "texnus" so'zdan kelib chiqqan bo'lib, o'zbek tilida "san'at" ma'nosini anglatadi. Sport amaliyotida va xususan, bazaviy sport turlarida "texnika" harakat malakalari, o'yin usullarining tuzilish shakli, mazmuni va ijro etish tartibini ifodalaydi. Muayyan harakat (o'yin usuli – zarba, to'p uzatish, to'p kiritish va h.k.) texnikasi maxsus mashqlar yordamida qanchalik ko'p va uzoq vaqt takomillashtirilsa, u shunchalik go'zal, chiroyli, engil, bioenergetik jihatdan tejamli, samarali, aniq va "san'at" darajasida ijro	Приёмы, способы выполнения двигательных действий, наиболее иональные способы выполнения физических упражнений.	A way of carrying out a particular task, especially the execution or performance of an artistic work or a scientific procedure. skill or ability in a particular field. A skillful or efficient way of doing or achieving something. "tape recording is a good technique for evaluating our own communications"

Atama	O'zbek tilidagi sharhi	Rus tilidagi sharhi	Ingliz tilidagi sharhi
	etiladi.		
Taktika	yunoncha "taktikus" so'zdan olingan bo'lib, o'zbek tilida "tartiblashtirish" ma'nosini anglatadi.	Совокупность форм и способов борьбы за победу в соревнования, за наиболее высокий спортивный результат. Применяются с учетом подготовленности спортсмена и конкретной обстановки, складывающейся в процессе соревнований.	Is a conceptual action implemented as one or more specific tasks. The term is commonly used in business, protest and military contexts, as well as in chess, sports or other competitive activities.
Gimnastika	grekcha so'zdan olingan bo'lib sog'liqni mustahkamlash va jismoniy rivojlantirish mashqlari	Система специально подобранных физической упражнений и научно разработанных методических положений, направленных на решение задач общего всестороннего физич. развития и оздоровления занимающихся.	Gymnastics – is a sport involving the performance of exercises requiring strength, flexibility, balance and control
Innovatsiya	(ingl. "innovation" – yangilik kiritish, ixtiro) o'qituvchida yangi g'oya,	Дает возможность преподавателю разрабатывать новые идеи и правила, а	add news, invention) of teachers in the new ideas, Norms, rules, creating itself, created

Atama	O'zbek tilidagi sharhi	Rus tilidagi sharhi	Ingliz tilidagi sharhi
	me'yor, qoidalarni yaratish, o'zgalar tomonidan yaratilgan ilg'or g'oyalarni qabul qilishga oid sifat, malakalarni shakllantirish imkoniyatini beradi.	также даёт возможность совершенствовать качества, способности и умения.	advanced ideas regarding the received quality, allows the formation of abilities and skills
Didaktika	(ot grech. Didaktikos – o'qitaman, o'rgataman) – ta'lim jarayoni, mazmuni, qonuniyat va tamoyillari, shakl, metod va vositalarini ilmiy asoslab beruvchi pedagogik ta'lim nazariyasi, pedagogikaning alohida sohasi.	Теория педагогического образования обосновывающая содержание образовательного процесса, формы, методы, научно обоснованные средства; отдельная область педагогики.	I teach teachers I) – the process of education, content, and qonuniyat principles, forms, methods and teaching means of numerous Scientific fundamentals of the theory of education, pedagogy, specific area.
Sakrab chiqish	Poldan snaryadga chiqish uchun bajariladigan element. Qoida bo'yicha, bu namoyish qilishdagi birinchi element.	Вскок – элемент, выполняемый, чтобы попасть с пола на снаряд. Как правило, это первый элемент выступления.	Mount- a skill performed from the floor to get onto an apparatus. This is typically the first skill in a routine
Tashlanish	Bir oyoq oldinga chiqqan va bukilgan,	Выпад – положение, в котором одна	Lunge- position in which one leg is forward and flexed

Atama	O'zbek tilidagi sharhi	Rus tilidagi sharhi	Ingliz tilidagi sharhi
	ikkinchisi esa orqaga cho'zilgan va to'g'ri. Tana to'g'ri va vertikal holatda joylashgan, bukilgan oyoqqa tayanish. Tashlanish gimnastika mashqlarida ko'pincha dastlabki yoki oxirgi holat bo'ladi.	нога выдвигается вперед и согнута, а другая выпрямлена и вытянута назад. Тело вытянуто и находится в вертикальном положении, опора на согнутую ногу. Выпад часто является исходным или конечным положением в гимнастических упражнениях.	and the other leg is straight and extended backward. The body is stretched and upright, with weight over the front leg. A lunge is often used as an initiation or finish position for gymnastics skills.
Egiluvchanlik	Tananing qismi, masalan elka yoki oyoq og'riqni sezmasdan harakatlana olish diapazoni.	Гибкость — диапазон движений, в котором часть тела, например, плечо или нога, может двигаться не чувствуя боли	Flexibility — the range of motion through which a body part, such as the shoulders or legs, can move without feeling pain.
G'ujanak bo'lish	Tana dumaloqlanadi. Tananing yuqori qismi oldinga egilgan, tana tos-son bo'g'imidan bukilgan, tizzalar bukilgan va ko'krakka tortilgan.	Группировка — Тело свернута в клубок. Верхняя часть тела наклонена вперед, тело согнута в тазобедренном суставе, колени согнуты и подтянуты к груди.	Tuck —the body is curled up in a ball. The upper body is flexed forward and flexed at the hips and the knees are flexed and pulled up to the chest.

Atama	O'zbek tilidagi sharhi	Rus tilidagi sharhi	Ingliz tilidagi sharhi
Dinamik	Uchishdan iborat bo'lgan harakat yoki mashq.	Динамическое - упражнение или движение содержащее полет	Dynamic – a skill or movement showing flight.
Muvozanat	Tananing ma'lum holatini saqlanadigan statik holat	Равновесие – статическое положение с сохранением определенного положения тела	Balance – a static position that holds a distinct shape.
Salto	Tananig pastki qismi yuqoridagisinin g atrofida aylanishi. Oldinga, orqaga va yonga bajarilishi mumkin.	Салто курбэт – элемент в котором нижняя часть тела вращается вокруг верхней. Может выполняться назад, вперёд и в сторону.	Salto (somersault) – a skill where the lower body rotates over the upper body. It can be performed backward, forward and sideward.

Asosiy adabiyotlar

1. Eshtaev A.K. «Gimnastika nazariyasi va uslubiyati» (Amaliy gimnastika) O`quv qo`llanma, T.: «Ozkitobsavdonashriyoti» 2020 yil-310 b

2. Umarov X.X. «Gimnastika nazariyasi va uslubiyati» (Yosh gimnastikachilarning tayyorgarlik uslubiyoti) O`quv qo`llanma, T.: «Ozkitobsavdonashriyoti» 2020 yil-144 b.

3. Eshtayev A.K., Umarov M.N., Ishtayev D.R., To`ychiyev Z.O., Eshtayev C.A., Paxrudinova N.Yu. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati Darslik. «Barkamolfayz media» nashriyoti 2017 yil., 500 b.

4. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg`ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo`llanma). O`DJTI nashriyot-matbaa bo`limi. - T.: 2009.

6. Kungirova Sh.I. « Ritmik gimnastikani o`qitish metodikasi » O`quv qullanma, T.: «Ozkitobsavdonashriyoti» 2020 yil-140 b.

7. Eshtayev A.K., Ishtayev D.R., xasanova G.M. «Gimnastika» (Yakkakurash, koordinatsion va statik spot turlari.) Darslik. «Gimnastika» Chulpon nomidagi nashriyot – matbaa ijodiy uyi) 2018 yil., 550 b

8. M.N. Umarov. «Gimnastika». O`quv qo`llanma, T., «VNESHIN VESTPROM», 2015y., 400 b.

Qo`shimcha adabiyotlar

1. O`zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20 apreldagi «Oliy ta`lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to`g`risida»gi 2909-sonli qarori.

2. O`zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to`g`risida»gi 3031-sonli qarori.

3. Shavkat Mirziyoyev. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta`minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O`zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag`ishlangan tantanali marosimdagi ma`ruza. 2016-yil 7-dekabr. – Toshkent: «O`zbekiston» NMIU, 2017. – 32 b

4. Shavkat Mirziyoyev. Erkin va farovon, demokratik O`zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O`zbekiston

Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo'shma majlisidagi nutq. – Toshkent: "O'zbekiston" NMIU, 2017. – 32 b

5. Shavkat Mirziyoyev. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent: " O'zbekiston" NMIU, 2017. – 488 b

Internet saytlari

1. www.gov.uz - O'zbekiston Respublikasi xukumat portali.
2. www.lex.uz - O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi.
3. www.ziynet.uz.

SULEYMANOV M.E.

GIMNASTIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI
(MUSOBAQA QOIDALARI VA HAKAMLIK)

O'quv–qo'llanma

Muharrir: S. Abdunabiyeva
Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev
Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr. lits. AA № 0038.
Bosishga ruxsat etildi: 19.0,7.2022 yil.
Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.
"Georgia" garniturası.
Shartli b/t 11.1 Nashr hisob t 11.4
Adadi 50 dona. 4-buyurtma.

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" nashriyotida tayyorlandi.
100012, Toshkent sh. Sirg'ali tum. 5-mavzei, Yangi Qo'yliq, 24.
«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.





ISBN 978-9943-9483-9-6



9 789943 948396