

UDK 796.41:371.3

GIMNASTIKA SABAQLARÍNDÁ ULÍWMA RAWAJLANDÍRWSHÍ SHÍNÍGÍWLARDÍ QOLLANÍWDÍN METODIKALÍQ ÓZGESHELİKLERI

Baxauatdinova Nargiza Alliyarovna

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti
Nókis filiali Kórkem gimnastika baǵdarı 4-basqısh studenti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18796516>

Annotaciya. *Bul maqalada gimnastika sabaqlarında ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlardı (URSh) qollanıwdıń metodikalıq ózgeshelikleri ilimiy-teoriyalıq hám ámeliy jaqtan talqılandı. URShlardıń mazmunı, klassifikaciyası, sabaq strukturasındaǵı ornı, jas ózsheliklerine baylanısh qollanıw usılları, júklemeni bólistiriw, qáwipsizlik qaǵıydaları hám pedagogikalıq baqlaw máseleleri kórip shıǵıldı. Maqalada mektep hám joqarı oqıw orınlarında gimnastika sabaqların jetilistiriw ushın metodikalıq usınıslar berildi.*

Tayanısh sózler: *sport, gimnastika, ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlar, metodika, sabaq strukturası, júkleme, qáwipsizlik, pedagogikalıq baqlaw, jas ózsheligi.*

Аннотация. *В данной статье научно-теоретически и практически проанализированы методические особенности применения общеразвивающих упражнений (ОРУ) на уроках гимнастики. Были рассмотрены содержание, классификация, место в структуре урока, методы применения в зависимости от возрастных особенностей, регулирование нагрузки, правила техники безопасности и вопросы педагогического контроля. В статье даны методические рекомендации по совершенствованию преподавания гимнастики в школах и вузах.*

Ключевые слова: *спорт, гимнастика, общеразвивающие упражнения, методика, структура урока, нагрузка, безопасность, педагогическое наблюдение, возрастные особенности.*

Abstract. *In this article, the methodological features of applying general developmental exercises (GDR) in gymnastics lessons are scientifically-theoretically and practically analyzed.*

The content, classification, place in the lesson structure, methods of application depending on age characteristics, load regulation, safety regulations, and pedagogical control issues were considered. The article provides methodological recommendations for improving the teaching of gymnastics in schools and universities.

Key words: *sports, gymnastics, general developmental exercises, methodology, lesson structure, load, safety, pedagogical observation, age characteristics.*

Kirisiw. Házirgi dáwirde jas áwladtıń dene tárbiyası sistemasında gimnastika ayrıqsha orınǵa iye. Gimnastika sabaqlarında ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlar organizmniń barlıq sistemasın kompleksli rawajlandırıwǵa baǵdarlangan.

Dene tárbiyası teoriyası hám metodikasınıń ilimiy negizleri P.F.Lesgaft, L.P.Matveev, Yu.K.Gaverdovskiylardıń miynetlerinde keńnen jarıtılǵan. Sonıń menen birge, gimnastika sport túri retinde Xalıqaralıq gimnastika federaciyası (FIG) talapları tiykarında rawajlanıp keledi.

Ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlardıń metodikalıq dúzilisi sabaqtıń maqseti, kontingent jası hám fizikalıq tayarlıǵına baylanıslı belgilenedi. Ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlardıń teoriyalıq tiykarları haqqında keńirek toqtalıp ótemiz.

Ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıw – bul iri muskul toparların iske qosıw arqalı organizmniń funkcionallıq múmkinshiliklerin jaqsılaytuǵın arnawlı hám arnawsız shınıǵıwlar jıyındısı bolıp tabıladı.

Bul shınıǵıwlardıń klassifikaciyası tómendegishe yaǵınıy ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlar:

- a) Anatomiya boyınsha (bas, iyin, qol, arqa, ayaq ushın);
- b) Dinamikalıq hám statikalıq;
- c) Buyımsız hám buyımlar menen (top, gántel, gimnastikalıq tayaqsha);
- d) Individual, jup hám top penen orınlanatuǵın.

Bul shınıǵıwlardıń fiziologiyalıq tiykarı sonnan ibarat, shınıǵıw barısında júrek-qan tamır, dem alıw hám nerv sistemasınıń aktivligi artadı. Júklemeniń optimal dozalanıwı organizmni sharshatpaw hám adaptaciya mexanizmleriniń rawajlanıwın támiyinleydi.

Gimnastika sabaǵınıń strukturasında ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlardıń ornı júdá áhmiyetli bolıp tabıladı.

Gimnastika sabaǵı 3 bólimnen ibarat:

Sabaq bólimi	Mazmunı	Ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlardıń roli
Kirisiw bólim	Deneni qızdırıw, sapqa turǵızıw	Organizmdi jumısqa tayarlaw
Tiykarǵı bólim	Arnawlı gimnastikalıq elementler	Kúsh, iykemlilikke rawajlandırıw
Juwmaq bólimi	Tınıshlandırıw, sozıw	Bir qálipke keltiriw

Kirisiw bólimde ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlar kóbirek qollanıladı. Bul fazada muskul toparları izbe-iz aktivlestiriledi.

Jas ózgesheliklerine baylanıslı metodikalar qollanıwı menen de ayırmashılıqlarǵa iye boladı. Baslawsh klass oqıwshıları ushın tiykarınan oyın elementleri menen qollanıw, qısqa waqıtlı, orta intensivlik, kórsetiw hám qaytalaw metodi qollanıladı. Orta hám joqarı klass oqıwshıları ushın kompleksli kombinaciyalar, júklemeni basqıshpa-basqısh arttırıw, dúzilgen kompleksler

(8–12 shınıǵıw) qollanıladı. Bunda júklemeni retlestiriw kriteriyaları tómendegishe boladı;

- Qaytalaw sanı;
- Temp;
- Amplituda;
- Dem alıw ritmi.

Bunnan tısqarı pedagogikalıq baqlaw: puls ólshew, vizual baqlaw, testler.

Álbette bul shınıǵıwlardı orınlaw processinde qáwipsizlik qaǵıydalarına ámel etiw, atap aytqanda zal hám qurılımalardı tekseriw, oqıwshılardıń kiyimi, instrukciyanı anıq, túsiniكلي etip beriw, qáwipsiz amplituda saqlaw sıyaqlılıarǵa itibar qaratıw lazım.

Ámeliy usınıslar:

1. Hár sabaqta 6–10 ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıw qollanıw;
2. Komplekslerdi muǵallım yamasa trener aldınnan rejelestiriwi;
3. Muzika menen birgelikte orınlaw (ritm sezimi);
4. Individual differenciya prinsipi.

Juwaq. Gimnastika sabaqlarında ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlarǵı durıs metodikalıq tiykarda qollanıw oqıwshılardıń fizikalıq rawajlanıwın, den sawlıǵın jetilistiriwge hám sport shınıǵıwlarına tayarlıǵın arttırıwǵa járdem beredi. Ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlarǵı sabaq strukturasına maqsetli engiziw pedagogikalıq nátiyjelilikti támiyinleydi.

Paydalanılǵan ádebiyatlar dizimi:

1. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 543 ст.
2. Ю.К. Гаввердовский. Теория и методика спортивной гимнастики. – Москва: Советский спорт, 2007. – 368 ст.
3. П.Ф. Лесгафт. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. – Санкт-Петербург: Типография М.М. Стасюлевича, 1896. – 400 ст.
4. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyoti. – Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti, 2005. – 287 bet.
5. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2014. – 312 bet.
6. Allambergenov A.A. Jismoniy tarbiya metodikasi. – Nukus: Qoraqalpoq davlat universiteti nashriyoti, 2018. – 198 bet.
7. Fédération Internationale de Gymnastique. FIG Code of Points. – Lausanne: FIG, 2022. – 350 bet.
8. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. – 424 bet.
9. Платонов В.Н. Систем подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 ст.