



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍN INTEGRACIYASÍ»

atamasındaqı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

QÁNIGELESKEN - ÁMELIY GIMNASTIKA SHINIĞIWLARINIŃ INSAN SALAMATLIĞI USHIN ÁHMIYETI

Arzibekov T.,

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı "Jeke güres hám tábiyy pánler" kafedrası stajyor-oqıtıwshısı

***Annotaciya:** Bul maqalada qánigelesken - ámeliy gimnastika shiniğıwlarınıń insan salamatlıqı ushın áhmiyeti haqqında mağlıwmat berilgen.*

***Tayanısh sózler:** Ámeliy gimnastika, shiniğıwlar, insan salamatlıqı, sport oyinlari, fizikalıq oyinlar.*

Ulıwma insan salamatlıqı ushın sport oyinlari úlken áhmiyetke iye esaplanadı. Solar qatarı qánigelesken ámeliy gimnastika menen shuğıllanıwshılardıń ulıwma fizikalıq rawajlanıwına hám olardıń óz qánigeliklerine tán miynet háreketlerin ózlestiriwge baǵdarlangan boladı. Qánigelesken ámeliy gimnastika fizikalıq tayarlıqtıń strukturalıq bólegi esaplanadı.

Qánigelesken ámeliy gimnastika tayarlıqlarǵa tiykarlanıp túrli kásiptegi jumısshılardı tayarlaytuǵın qánigelesken texnikalıq bilim beriwshi orınlarda, sonıń menen birge joqarı oqıw orınlari hám de texnikumlarda ótkeriledi. Bul tayarlıq úsh bólimnen ibarat: birinshi ulıwma, ekinshi qánigelesken ámeliy hám úshinshi arnawlı fizikalıq tayarlıq.

Ulıwma fizikalıq tayarlıq penen shuğıllanatuǵınlar hár tárepleme, garmonikalıq rawajlandırıw hám salamatlandırıwǵa qaratılǵan boladı.

Bul tayarlıq túrli sport shiniğıwlari: jeńil atletika, júziw sportı hám taǵı basqalardı óz ishine aladı. Bul tayarlıqta ásirese tómendegi gimnastika shiniğıwlari úlken orın tutadı:

Buyımsız hám buyım menen ulıwma rawajlandırıwshı shiniğıwlar.

Ǵalabalıq tústegi snaryadlar gimnastika diywalı skameyka, jip qada hám basqalardaqı shiniğıwlar.

Ápiwayı akrobatikalıq shiniğıwlar:

Ápiwayı hám súyenip otırıp sekiriw. Usı shiniğıw túrleri buyımsız hám buyım menen ulıwma rawajlandırıwshı shiniğıwlar qatarına kiredi.

Bolajaq kásipti tezirek iyelep alıwǵa mólsherlengen, hámme ushın birden-bir bolǵan ulıwma dene tárbiyasına tayarlıq ayırıqsha bolıp, bolajaq sportshılardıń



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍNDÁ ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍN INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

tayarlıǵı esapqa alǵan halda ótkeriledi. Onıń dástúrine qánigelesken ámeliy gimnastika kiredi, onıń kólemi hám xarakteri oqıwshılardıń qánigeligi menen shuǵıllanatuǵınlar miynet sharayatı hám ózgesheligine baylanıslı.

Qánigelesken ámeliy gimnastika menen shuǵıllanatuǵınlardıń islep shıǵarıw iskerliginde tiykarǵı jumıstı atqaratuǵın muskulların rawajlandırıwǵa, sonıń menen birge bolajaq kásibi zárúr bolǵan háreketlerdi ósiriwge qaratılǵan. Bunnan tısqari miynet procesine uqsas bolǵan shınıǵıwlar járdeminde anıq kásip salasında tabıslı islew ushın zárúr shınıǵıwlar rawajlanadı.

Qánigelesken ámeliy gimnastikaǵa qoyılǵan wazıypalarǵa muwapıq túrde hámme shınıǵıwlar: ulıwma rawajlandırıwshı hám erkin, snaryadlardaǵı, sap hám ámeliy, akrobatika hám kórkem gimnastika shınıǵıwları, qollanıwı múmkin.

Keyingi waqıtlarda aǵash ustası, boyawshı hám sıbawshılardıń qánigelesken ámeliy fizikalıq tayarlıq shınıǵıwları islep shıǵarılıp sınavdan ótkerilgen edi. Olardıń fizikalıq tayarlıqlarınıń kópshilik bólegin ámeliy gimnastika iyeleydi.

Ilimiy izertlewler sonı kórsetedi: tájiriya belı sportshılardıń fizikalıq tayarlıǵı sporttıń II razryadına iye bolǵan gimnastikashılardıń fizikalıq tayarlıǵına teń keliwin kórsetedi. Sonlıqtan, qánigelesken ámeliy gimnastika programması sonday dúziliwi kerek, shınıǵıwlardıń aqırına kelip shuǵıllanıwshılardıń fizikalıq tayarlıq dárejesi sheber sportshılardıń fizikalıq tayarlıq dárejesine jaqınlasqan bolıwı kerek. Bul máseleni sheshiw ushın ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlar, turnikte atqarılatuǵın shınıǵıwlar, nárwan hám jiplerge tırmasıp shıǵıw shınıǵıwları, súyenip otırıp sekiriw arnawlı tańlap alınǵan shınıǵıwlar edi.

Bul wazıypalar biyiklikte tura alıw kónlikpelerine baylanıslı boladı. Bul wazıypalar trotuardan, akrobatikalıq sekiriwler, batutda sekiriw hám biyik imaratta orınlanıwshı, tap jumısshı atqaratuǵın operaciyalarǵa uqsas shınıǵıwlar járdeminde sheshiledi. Biyiklikke salıstırǵanda qawıpsızlıq reakciyasın kemeytiw hám óz kúshine isenim payda ettiriw ushın shuǵıllanatuǵınlar montaj qayısın taǵıp biyik minberden tómenge sekiriw shınıǵıwların orınlaǵan.

Shınıǵıwlar sabaq formasında háptesine eki ret 90 minuttan ótkeriledi. Birinshi 30 minutda oqıwshılar hámme birgelikte ayaqtı shınıqtırıw, buyım menen hám buyımsız ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwları orınlaǵan. Keyinirek 3 bólimge ajratılǵan hám olar sheńber boylap almasıp, dástúrdiń ayırım túrleri menen 20 minuttan shuǵıllanǵan turniktegi shınıǵıwlar, batutda sekiriwler, biyik minberdegi shınıǵıwlar yamasa akrobatikalıq sekiriwleri, súyenip otırıp sekiriwler hám taǵı basqalar usılar qatarına kiredi.



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍŃ INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

Arnawlı fizikalıq tayarlıq joqarıda bayanlap jazılǵan túrлерinen ayrıqsha sabaqtan tısqarı dógerek shınıǵıwlarında ótkeriledi. Ol kásip iskerliginiń jaqsılanıwına járdem beriw ushın qandayda bir sport túrinde rawajlanıwın názerde tutadı. Oqıwshı qálegen sport túri menen shuǵıllanıwı múmkin, biraq hár bir arnawlı bir qánigelik ushın ol yamasa bul kásip jumısshılarına paydalı sport túrлерin usınıs etiw múmkin mısalı, montajshı háweskerler ushın batutda sekiriwler, sport gimnastikası shınıǵıwları akrobatika sekiriwleri suwǵa sekiriw úlken járdem kórsetedi. Kórsetip ótilgen sport túrлерinde rawajlanıw hám olardı arnawlı bir sport nátiyjelerine eriskennen keyin háweskerler maqsetine muwapıq túrde jetiskenliklerine tásir etedi.

Joqarı hám orta arnawlı oqıw orınlarında oqıwshılardıń dene tárbiyası ulıwma dástúr shınıǵıwları hám fakultativ shınıǵıwlardan ibarat. Oqıwshı qaysı sport túri menen shuǵıllanbasın, ol dene qızdırıwǵa kiretuǵın hám sportshılardı arnawlı tayınlıǵı ushın qollanılatuǵın gimnastika shınıǵıwların álbette orınladı.

Juwmaqlap aytqanıwızda, kórsetilgen shınıǵıwlarǵa qánigelesken ámeliy gimnatikaǵa tán bolǵan shınıǵıwlardı kirgiziw usınıs etiledi. Solay etip qánigelesken ámeliy gimnastikanı fizikalıq tayarlıqtaǵı áhmiyeti júdá úlken bolıp tabıladı.

Ádebiyatlar:

1. Óz.ME Birinchi jild. Toshkent, 2000-yil 1.Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma – Tashkent, Ilm-ziyo - 2011 y
2. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания. Учебное пособие Т.: ILM-ZIYO.-2012 г
3. P.Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999