

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

XOJIMIRZAYEV ABDUSALOM DEDAMIRZAYEVICH

SPORT MAHORATINI OSHIRISH
(Gimnastika)

DARSLIK

Namangan – 2023

Xojimirzayev, A.D. Sport mahoratini oshirish (gimnastika) [Darslik] / A.D.Xojimirzayev. - Namangan: Ta'lim tadqiqotlari akademiyasi, 2023.-130 b.

Ushbu darslik O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2023-yil 22-dekabrda 537-sonli buyrug'iga asosan 60112200-jismoniy madaniyat yo'nalishining talabalari uchun tavsiya etilgan. Sport mahoratini oshirish nomli darslik namunaviy o'quv dasturiga muvofiq tuzilgan. Darslikda gimnastikada umumiy va maxsus tayyorgarlik mashqlari bo'yicha mahoratni oshirish, gimnastika sport jihozlarida mashqlar bajarish bo'yicha mahoratni oshirish va gimnastikada tayyorgarlik turlarining o'rni atroflicha yoritib berilgan.

Mazkur darslik O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 22.12.2023 yildagi 537-1127-sonli nashr ruxsatnomasi asosida chop etildi.

Muallif: A.D.Xojimirzayev

Taqrizchilar:	Sh.X.Xankeldiyev	FarDU "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrası, professori, p.f.d.
	B.A.Maxmudov	Toshkent viloyati ChDPI "Bolalar sporti" kafedrası, dotsenti PhD

© Abdusalom Xojimirzayev

© «TA'LIM TADQIQOTLARI AKADEMIYASI

NASHRIYOTI», 2023-yil

SO‘Z BOSHI

O‘zbekiston Respublikasi uzluksiz ta’lim tizimi muassasalarini yangi avlod o‘quv adabiyotlari bilan ta’minlash, talaba-o‘quvchilarni komil inson qilib yetishishiga qaratilgan darsliklar va o‘quv adabiyotlarini yaratish bugungi kunning dolzarb vazifasidir.

2017-2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishlarining 4.4. bandida ta’lim va fan sohasini rivojlantirish uzluksiz ta’lim tizimini yanada takomillashtirish yo‘lini davom ettirish, sifatli ta’lim xizmatlariga imkoniyatlarni oshirish, mehnat bozorining zamonaviy ehtiyojlariga muvofiq yuqori malakali kadrlarni tayyorlash belgilab qo‘yilgan

Yangi avlod o‘quv adabiyotlarini yaratishning meyoriy-huquqiy asosi bo‘lib O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni va Kadrlar tayyorlash milliy dasturi, O‘zbekiston Respublikasi Bosh vazirining 2016 yil 2-fevraldagi 07/0-73-sonli topshirig‘i, 11.02.2016 yildagi 66-sonli hamda 01.03.2016 yildagi 89-sonli buyruqlariga muvofiq xalqaro tajribalar asosida takomillashtirilgan uslubiy va me‘yoriy xujjatlar hamda zamonaviy o‘quv adabiyotlar bilan oliy va o‘rta maxsus, kasb-hunar ta’lim muassasalarini ta’minlash belgilab qo‘yilgan.

Shuningdek, O‘zbekiston Respublikasida Oliy va o‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limi tizimini tubdan isloh qilish, soha xodimlariga zarur shart-sharoitlar yaratish, ta’lim mazmuni va sifatini takomillashtirish hamda oshirishga bevosita ta’sir ko‘rsatuvchi omillardan biri sifatida talabalarni o‘qitishdagi fanlar bo‘yicha Davlat ta’lim standartlari talablari asosida yaratilgan sifatli darslik va o‘kuv qo‘llanmalar bilan to‘liq ta’minlash vazifasi turibdi.

Sifatli o‘quv adabiyoti nafaqat o‘rganuvchilarning qiziqishini oshiradi balki yetarlicha tayyorgarlikka ega bo‘lmagan o‘qituvchilarning kamchiliklarini ham bartaraf qiladi. Boshqacha aytganda hatto ta’lim oluvchilarni sifatli darslik bilan o‘qitayotgan oddiy o‘qituvchi ham yaxshi o‘qituvchiga aylanishi mumkin. Ya’ni, yaxshi o‘qish ham, samarali o‘zlashtirish ham o‘quv adabiyoti bilan chambarchas bog‘liqdir. Har qanday fanni o‘qitish va o‘zlashtirish bevosita shu predmetga doir

tushuncha va atamalarning mohiyatini teran anglash bilan bog'liq. Chunki, tushuncha va atamalar mazmuni yig'indisi o'quv fanining o'zagini tashkil qiladi. Har qanday tushuncha o'z shakli, mezoni va o'z qo'llanish sohasiga ega bo'lsagina to'laqonli hisoblanadi.

Shu asnoda biz tomonimizdan yaratilgan «Sport mahoratini oshirish» darslik jismoniy madaniyat ta'lim yo'nlishi bo'yicha tahsil oladigan talabalar uchun o'quv dasturiga muvofiq xorijiy adabiyotlar asosida qayta takomillashtirildi.

Darslikning yaratilishida asosiy bo'limlari va mavzularini yoritishda muqaddam nashr etilgan I.I.Morgunovaning ilmiy-nazariy va uslubiy ma'lumotlari hamda xorijda yaratilgan o'quv qo'llanmalar asos bo'lib xizmat qildi.

I-BOB. GIMNASTIKADA UMUMIY VA MAXSUS TAYYORGARLIK MASHQLARI BO‘YICHA MAHORATNI OSHIRISH

1.1.UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR

Mashqlarning tasnifi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar deb, turlicha tezlik va ko‘lamda maksimal hamda o‘rtacha mushak ishlashi orqali tananing ayrim qismlari bilan bajariladigan harakatlar yoki ularning birikmalariga aytiladi. Bundan maqsad – jismoniy sifatlarni rivojlantirish, qaddi-qomatni to‘g‘ri shakllantirish, talabalarni murakkab harakat malakalarini egallashga tayyorlashdir.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar jihozlarsiz va jihozlar (gantellar, to‘ldirma to‘plar, toshlar, shtangalar, rezina amortizatorlar, tayoqlar va h.k.) bilan har xil gimnastika jihozlarida va shuningdek, talabalarning bir-biriga o‘zaro yordam ko‘rsatishlari orqali bajarilishi mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar o‘z tarkibiga ko‘ra, oddiy bo‘lib, u bilan barcha yoshdagi bolalar va turli yoshdagi kishilar shug‘ullanishlari mumkin. Ularni o‘rgatish juda oddiydir: mashqni o‘rganib olish uchun, talaba uni bir necha marta takrorlashi kerak, xolos.

Shuni inobatga olish kerakki, mukammal o‘zlashtirilgan mashqlarni bajargandagina maksimal foyda olish mumkin. Mashqlarni o‘rgatish jarayonida esa, barcha mushaklarni qisqarish imkoniyati bir xil jalb qilinadi. Demak, biron-bir jismoniy sifatni rivojlantirish uchun u yoki bu mashqdan foydalanishdan oldin uni yaxshi o‘rganib olishga zaruriyat tug‘iladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida tana a‘zolari va mushaklarning guruhlariga alohida ta’sir ko‘rsatish ham mumkin. Bu xususiyat talabalar organizmiga, ayniqsa, harakat-tayanch apparatiga har tomonlama ta’sir ko‘rsatish va butun tana mushaklarini har tomonlama rivojlantirish imkonini beradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarayotganda jismoniy yuklamani boshqarish oson. Organizmga jismoniy yuklama berish uchun mashqlar tanlashga va

bir mashg'ulotda ularning soni qancha bo'lishiga bog'liq. Bir xil mashqlar (mushakni ishga solish) berish darajasi va ishda qatnashadigan mushak guruhlarining soniga ko'ra, osonroq, boshqalari murakkab bo'ladi.

Mashq bajarilganda mushakdan foydalanish darajasiga ko'ra o'zgaradi. Mushak zo'riqish berish darajasini quyidagi usullar (ayni bir mashqning davom etishini) takrorlash sonini ko'paytirish, mashqlarni bajarish tezligini o'zgartirish, og'irlikni oshirish yoki o'zaro qarshilik darajasini ko'paytirish, dastlabki holatni yoki bajarish usulini boshqacharoq qilish orqali o'zgartirish mumkin.

Tasnifga anatomik belgi asos qilib olingan. Mashqlar insonning ayrim tana qismlariga ta'sir ko'rsatishiga qarab bo'linadi:

1. Qo'1 mushaklari va yelka kamari uchun mashqlar.
2. Gavda va bo'yin mushaklari uchun mashqlar.
3. Oyoq mushaklari uchun mashqlar.
4. Butun tana mushaklari uchun mashqlar.

Hamma mashqlarning ta'siri, o'z navbatida, uslubiy yo'naiishiga ko'ra kuchni, egiluvchanlikni, yakka harakat tezligini, ayrim mushak guruhlarining taranglashishi va bo'shashish qobiliyatini tarbiyalovchi mashqlarga bo'linadi, to'rtinchi guruh mashqlariga esa, qomatni to'g'ri rivojlantiruvchi va nafas olish mashqlari kiradi.

Qo'1 mushaklari va yelka kamari uchun mashqlar

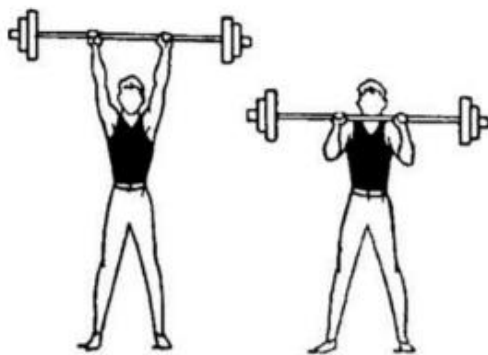
1. Qo'lni oldmga, yuqoriga va yon tomonlarga navbatma-navbat va birin-ketin ko'tarish; shu mashqning o'zini gantellar, gimnastika tayoqchalari, to'ldirma to'plar, toshlar, shtangalar bilan bajarish; shu mashqni sherigining qarshiligini, rezina bint, amortizatorlar yoki blok tuzilmali maxsus asbobda osilgan og'irlik qarshiligini yengish bilan bajarish.

2. Qo'llarni bukish va yozish:

a) tik turganda, o'tirgan va yotgan holatlarda qo'llarni tez va sekin bukish va yozish;

b) gantellar, to'ldirma to'plar, toshlar, shtangalar bilan qo'llarni bukish va yozish (7-rasm); shu mashqni sherigi qarshiligini (8-rasm); rezina amortizatori, blok

tuzilmali asbobdagi og'irlik qarshiligini yengib bajarish;



7-rasm



8-rasm

yotib tayanish va tayanish; yotib osilish va osilish holatlarida qo'llarni bukish va yozish;

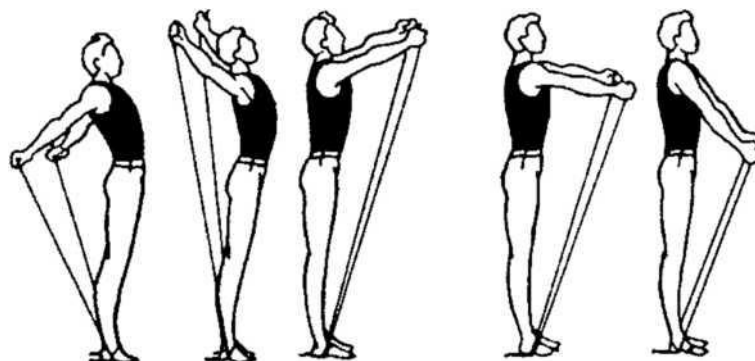
d) qo'llar bilan tirmashib chiqish, kuch bilan ko'tarilish.

3. Qo'llar bilan aylanma harakatlar qilish:

a) old yoki yon tekislikda (birin-ketin, birgalikda, navbatma-navbat);

b) gantellar, to'qmoqlar, toshlar yoki amortizatorlar bilan (9-rasm).

4. To'g'ri qo'llar bilan siltanish va keskin siltanish harakatlari bir qo'l oldinga, ikkinchisi orqaga; shuning o'zini gantellar bilan; shuning o'zi, lekin har ikki qo'l bilan orqaga va yuqoriga; qo'llar ko'krak oldida bo'lgan holatdan (bukilgan qo'llar bilan) orqaga keskin siltanish harakatlari; qo'llar yuqorida va yon tomonda, bir qo'l yuqorida, ikkinchisi pastda turgan holatda keskin siltanish harakatlari.



9-rasm

5. Muvozanat saqlab bajariladigan mashqlar:

a) qo'llarni gantellar, to'ldirma to'plar, toshlar bilan amortizator yoki blok moslamali asbobdagi og'irlik qarshiligini yengib yon tomonda, oldinda, orqada 10-20

sek davomida saqlab turish;

b) 10-20 sek davomida yotib osilish va 30° , 60° , 90° va 150° bukilgan qo'llarda osilib turish;

d) 10-20 sek davomida tayanib yotish va 30° , 60° , 90° va 150° bukilgan qo'llarda tayanib turish.

6. Qo'l mushaklari va yelka kuraklari uchun bo'shashtiruvchi mashqlar:

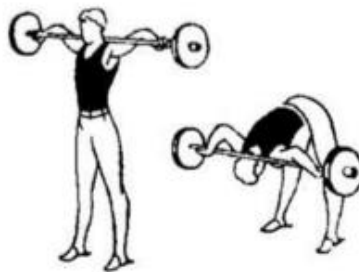
mushaklarni bo'shashtirib turib, qo'llarni erkin siltash;

a) qo'llar yuqoridagi (mushaklar zo'riqib turgan) holatidan barmoq, bilak va butun qo'l mushaklarini navbatma-navbat bo'shashtirib, qo'llarni pastga tushirish;

c) dastlab qo'l mushaklari va yelka kuragini holatga keltirib olgach, oldinga engashib mushaklarni bo'shashtirish.

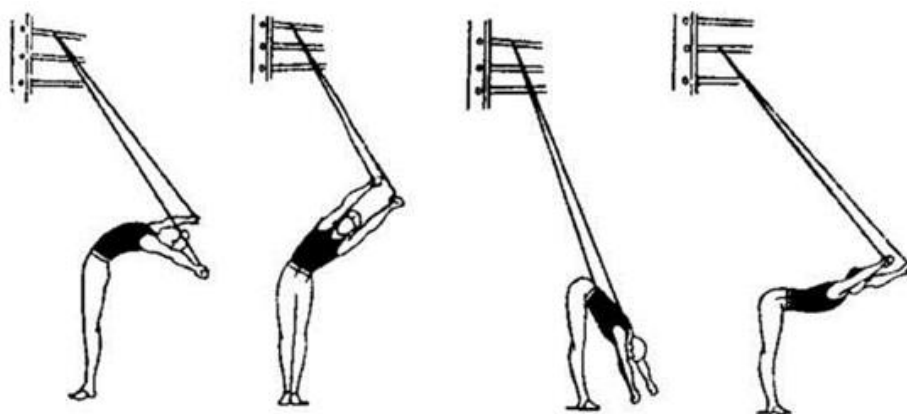
Bo'yin va gavda mushaklari uchun mashqlar

Bosh va gavadani (qomatni bukib va to'g'ri tutib) orqaga, yon tomonga engashtirish. Engashtirish tik turgan holatdan boshlab: qo'llarni yuqorida, yon tomonda, bosh orqasida tutib, oyoqlarni kerib tik turish, polda va gimnastika o'rindig'ida o'tirib, shuning o'zi, lekin gimnastika tayoqchasi, gantellar, to'ldirma to'plar bilan, shtangani yelkaga qo'yib (10-rasm), sherik va amortizatorning qarshiligini yengib (11-rasm) bajariladi.



10-rasm

Bosh va gavadani o'ng-chap tomonga burish. Bunda oyoqlarni kerib tik turish va oyoqlarni kerib o'tirish holatlarida bajarish qulay bo'ladi. Qo'llarning dastlabki eng qulay holati: gimnastika tayoqchalari bilan qo'llarni yon tomonda yuqorida tutish, shtangani yelkaga, kuraklarga yoki belga qo'yib turish qo'llarning dastlabki qulay holati hisoblanadi.



11-rasm

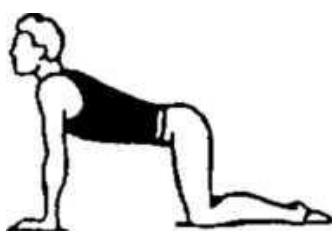
Bosh va gavda bilan o'ng hamda chap tomonlarga aylanma harakatlar qilish:

a) oyoqlarni kerib tik turgan holatda, qo'llarni belda, bosh orqasida, yuqorida tutib bajarish;

b) shuning o'zini gimnastika o'rindig'i yoki polda o'tirib bajarish, oyoq uchlarini gimnastika devoriga tirab turiadi yoki sherigi ushlab turadi;

d) shtangani yelkaga qo'yib yo to'ldirma to'pni yoki gantellarni yuqoriga ko'tarib, butun gavda bilan aylanma harakat qilish.

1. Tayanib yotib va orqada tayanib yotib, tizzalarga tik tayanib turib, gavdani bukish va to'g'rilash (12-rasm):



12-rasm

a) oyoqlarni yotgan, o'tirgan, osilish va tayanish holatidan ko'tarish;

b) shuning o'zini oyoqlar bilan to'ldirma to'pni ushlab turib bajarish.

2. Muvozanatda bajariladigan mashqlar:

a) osilish va tayanish holatlaridan oyoqlarni 90-60° ga ko'tarib, 5-15 daqiqa davomida ushlab turish;

b) osilish va tayanish holatida oyoq bilan yuklarni (to'ldirma to'p, gantellar, qum to'ldirilgan qopchalarni) ushlab turish;

d) gavdani 10-15 daqiqa davomida to'g'ri tutib engashish.

3. Gavda va bo'yin mushaklarini bo'shashtiruvchi mashqlar:

a) oyoqlarni yelka kengligida kergan holda tik turib, oldinga engashib gavda va bo'yin mushaklarini bo'shashtirish;

b) oldinga engashgan holatdan gavda va bo'yin mushaklarini zo'riqtirish va uni asta-sekin kamaytirib, butunlay bo'shashtirish;

d) o'tirgan, tizzalarda turgan va yotgan holatdan tana hamda bo'yin mushaklarini bo'shashtirish.

Oyoq mushaklari uchun mashqlar

1. Oyoqlarni ko'tarish va tushirish:

a) tik turgan, o'tirgan va yotgan holatdan oyoqlarni oldinga, orqaga va yon tomonlarga (sekin va tez) ko'tarish;

b) shuning o'zini amortizator qarshiligini yengib bajarish yoki oyoq bilan biror og'irlikni, masalan, qum to'ldirilgan qopchani ko'tarish.

2. Oyoqlarni bukish va to'g'rilash:

a) tik tuigan, o'tiigan, yotgan holatdan oyoqlarni oldinga, orqaga va yon tomonga bukish va to'g'rilash;

b) o'tirgan, yotgan, osilgan va tayangan holatda oyoqlarni bukish va to'g'rilash;

d) shuning o'zini oyoqlar bilan to'ldirma to'pni, qum to'ldirilgan qopchani ko'tarib turib bajarish;

e) ikki va bir oyoqda, qo'llar bilan tayanib, tayanmasdan yarimcho'qqayish va cho'qqayish (oyoq uchida va butun tovonda);

f) shuning o'zini yuklar bilan (shtangani yelkaga qo'yib) bajarish;

g) oldinga, orqaga, yon tomonga bir oyoqni bukib, keng qadam tashlash;

h) shuning o'zini yuklar (to'ldirma to'plar, shtanga, qum to'ldirilgan qopchalar) bilan sakrash; cho'qqaygan, bir oyoqni bukib keng qadam tashlab turib, oyoqlarni keng kerib turgan holatda prujinasimon harakatlar qilish;

i) ikki oyoqda, so'ng bir oyoqda turgan joyda hamda oldinga silkib turib sakrashlar;

j) shuning o'zini yuklar (to'ldirma to'plar, shtanga, toshlar) bilan bajarish.

3. Tik turgan, o'tirgan va yotgan holatda tovon va oyoqlar bilan aylanma harakatlar qilish.

4. Tik turgan, o'tirgan, yotgan holatda oyoqlarni oldinga, orqaga, yon tomonlarga siltash. Siltashlar tayanchga (gimnastika devorchasiga, qandaydir gimnastika jihoziga, stulga) suyanib va suyanmasdan qo'lda bajariladi.

5. Muvozanatda bajariladigan mashqlar:

a) yarim shpagat va shpagatlarda (5,10,15, 20 daqiqa) muallaq turish;

b) oyoqlarni oldinga, orqaga, yon tomonga, bel balandligida ko'targan holatda 5-15 daqiqa ushlab turish, shuning o'zini yuk (qum to'ldirilgan 0,5-2 kg og'irlikdagi qopcha) bilan bajarish.

6. Oyoq mushaklarini bo'shashtirish mashqlari:

a) tik turib, o'tirib yoki yotgan holatda oyoqlarni ko'tarish, mushaklarni bo'shashtirib siltash va yana tushirish;

b) o'tirgan va yotgan holatda oyoqlarni bo'shashtirish;

c) o'tirgan va yotgan holatda oyoq mushaklarini maksimal tarang tortib, keyinchalik ularni bo'shashtirish.

1. Qo'l harakatlarini gavdaning oldinga (orqaga, yon tomonga) engashtirish va bir oyoqni oldinga (yon tomonga, orqaga bukib), keng qadam tashlash bilan bir vaqtda bajarish.

2. Oldinga engashib, cho'qqayib qo'llarni oldinga (yuqoriga, orqaga) uzatish.

3. Qo'llarni yuqoriga ko'targan holda oyoqlarni navbatma-navbat bukib va to'g'rilab gavdani aylanma harakatlantirish (gavda o'ng tomonga engashganda chap oyoq, chapga engashganda o'ng oyoq bukiladi).

4. Tayanib yotish holatida qo'llarni bukib-yozish bilan bir vaqtda oyoqlarni ko'tarish va tushirish.

5. Tana bilan to'lqinsimon harakatlar (harakat qo'llardan boshlanadi, keyin gavda va oyoqlar bilan davom ettiriladi) qilish.

6. Chalqancha yotgan holatdan va orqaga engashib gimnastika devorchasiga

orqa bilan turgan holatda sheriklari yordamida va mustaqil «ko‘prik»cha mashqini bajarish.

7. Gimnastika devorchasida orqa bilan osilib turgan holatda oyoqlarni ko‘tarib, oyoq uchini unga tekkizish. Shuning o‘zini oyoqlar bilan yuklar (to‘ldirma to‘p, qum to‘la qopcha) ko‘tarib bajarish.

8. Tik turgancha bukilib orqa tomon bilan osilish holatidan (gimnastika devorchasida) oyoqlarni bukib va to‘g‘ri tutib, kerilib osilish holatiga o‘tish; shuning o‘zini oyoqlar bilan yuklar (to‘ldirma to‘p, qumli qopcha) ko‘tarib bajarish.

9. Butun tana mushaklarini bo‘shashtirish mashqlari:

a) yotgan holatdan butun tana mushaklarini bo‘shashtirish;

b) yotgan holatda tana mushaklarini maksimal taranglatib, keyinchalik bo‘shashtirish;

d) bir guruh mushaklarni asta-sekin bo‘shashtira borib, ayni vaqtda ikkinchilarini taranglatish.

10. Qomatni shakllantiruvchi mashqlar (navbatdagi bo‘limda yoritilgan).

Jismoniy tarbiyaning umumrivojlantiruvchi mashqlari yordamida yechiladigan ayrim vazifalar mashqlarga xos xususiyatlarni va ularning tasnifini o‘rganib, bu mashqlarning ta‘sirini va umumlashtiruvchi mashqlar orqali jismoniy tarbiyaning qanday vazifalari hal qilinishini aniqlab olmoq zarur.

Jismoniy tarbiyalashda vosita sifatida umumrivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish

Kuchni umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida tarbiyalash har xil usullar orqali amalga oshiriladi:

1. *Takrorlash usuli.* Mashqlar odatdagi tezlikda yukisiz yoki gantellar (1-3 kg), to‘ldirma to‘plar (2-3 kg) yoki sherigi (rezinka amortizator) qarshiligini yengish bilan asosiy ish bajaruvchi mushaklar yaqqol charchagan holatigacha takrorlanadi. Ana shunday charchagan holatda mashqni yana 1-2 marta bajarish juda muhimdir. Chunki ayni shu oxirgi takrorlashlar kuchni rivojlantirish uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Mashqlarni 8-10 martadan ortiq takrorlamaslik zarur. Agar mashqni qulay

bajarish mumkin bo'lsa, uni murakkablashtirmoq zarur. O'n martadan ortiq bajariladigan mashqlar kuchni emas, balki tana chidamliligini rivojlantiradi.

Bir mashqning o'zini ko'plab takrorlash usuli boshlovchilar mashg'ulotida qo'llaniladi, chunki unda mushaklarning ko'p ishga solishi talab qilinmaydi, bundan tashqari, mashqning to'g'ri bajarilishini kuzatish uchun imkon bo'ladi.

2. *O'ta zo'r berish usuli.* O'ta zo'r berish bilan 3-4 martadan, ayrim vaqtda esa, faqat bir martadan ortiq takrorlab bo'lmaydigan murakkab mashqlar bajariladi. Mushaklarning o'ta zo'riqishi natijasida bosh miyaning katta yarimsharlariga boradigan impulslar oqimi hosil bo'ladi. Qo'zg'atuvchining kuchi qanchalik katta bo'lsa, javob ta'siri ham shunchalik kuchli bo'ladi, shunga ko'ra mushak to'qimasining funksional darajasi ham yuqori bo'ladi. Bu usul dastlab maxsus tayyorgarlikdan o'tgan shug'ullanuvchilarda qo'llaniladi.

3. *Izometrik usul.* Izometrik rejimda ishlashda egallangan holatni 5-6 daqiqa davomida ushlab turish lozim bo'lgan muvozanatli mashqlarni bajarishda hosil qilinadi.

Izometrik rejimda ishlash, mushaklar zo'riqayotgan va bo'shashayotgan vaqtda sodir bo'ladi. Bunday rejim harakat jarayonida to'xtab-to'xtab ohista bajariladigan kuch mashqlari: tayanish va osilish holatida 3-4 marta to'xtab-to'xtab qo'llarni bukish va to'g'rilash, ayni shu hol boshqa mashqlarni bajarishda ham qo'llaniladi. Bu usul yaxshi jismoniy tayyorlangan sportchilar uchun tavsiya qilinadi.

4. *Dinamik zo'riqish usuli.* Mashqlar yuklarsiz yoki kichik qarshilik bilan, lekin maksimal tezlikda bajariladi.

Dinamik zo'riqish usuli mashqlarning eng yuqori tezlikda va to'liq ko'lamda bajarilishi hisobiga katta va maksimal mushak zo'riqishini talab qiladi. Bu mashqlar talabalarning jismoniy kuch sifatini rivojlantiribgina qolmay, balki tezkorlik sifati (tezlik kuchi)ni ham rivojlantiradi. Shuni hisobga olish kerakki, kichik tashqi qarshiliklarni yengib mashq bajarganda, maksimal kuch harakat tezligiga ta'sir qilmaydi. Bu usul yosh sportchilar uchun maqsadga muvofiq bo'ladi.

5. *Aralash usul.* Bir mashqning o'zi muayyan izchillikda: dastavval, dinamik,

keyin izometrik rejim, undan keyin katta mushak zo'riqishi bilan va nihoyat ko'plab takrorlash usuli bilan bajariladi. Har bir takrorlashdan keyin 1-2 daqiqa tanaffus qilinadi. Hamma takrorlashlar 3-4 martadan qaytariladi.

Har xil sur'atda turlicha zo'riqish va mushaklar ish rejimini almashtirib bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar, kuch sifatlarini rivojlantirish uchun juda samarali ta'sir ko'rsatish mashqlari bo'lgan egiluvchanlikni muvaffaqiyatli rivojlanishiga, bo'g'inlarda faol harakatchanlikni talab qiladigan harakatlarni bajarishda mushaklarni taranglashish va bo'shashtirishni to'g'ri taqsimlash zarur, bu esa, miya katta yarimsharlari qobig'ining muvofiqlashtirish faoliyatiga bog'liq.

Faol va sust egiluvchanlik mavjud. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun turli uslublardan foydalanish zarur:

1. *Faol harakatlar uslubi* – mashqlar qarama-qarshi mushaklarni cho'zish maqsadida harakatni katta ko'lamda bajarishni ta'minlaydigan mushaklarning faol zo'riqishi hisobiga bajariladi. Bunga quyidagi talablar qo'yiladi:

a) mashqlarni borgan sari katta ko'lamda bajarish;

b) dastavval, qarama-qarshi mushaklarni taranglatish (mushaklar faol taranglashgandan keyin yaxshi bo'shashadi, demak, yaxshi cho'ziladi ham).

2. *Sust harakatlar uslubi* – mashqlar sportchilarni sheriklari yordamida yoki harakat ko'lamini oshirish uchun yuklar bilan bajariladi va qo'llar bilan oyoqlarni gavda (gavdani oyoqlar)ga tortish.

Bunga quyidagi talablar qo'yiladi:

a) biror mushakning og'rib qolishiga yo'l qo'ymaslik;

b) dastavval, mushaklarni faol harakatlar bilan ishlashiga erishish.

Statik holatlar uslubi 10-20 daqiqa davomida tinch holatda ushlab turiladigan harakatlar (yotgan, o'tirganda tanani bukish, shpagat, ko'prik).

Aralash uslubida bajariladigan mashqlar bir necha bor qaytarib bajariladi, avvalo, faol harakatlar, keyin sust harakatlar va ulardan keyin statik holatlar bajariladi. Eng muhimi mashqlarni birin-ketin bajarilishini o'zgartirmaslikdir. Tananing har bir qismi uchun harakat soni esa, 15-20 tadan oshmasligi kerak.

Shuni yodda saqlash kerakki, ishga yaxshi kirishgan va charchamagan mushaklar yaxshiroq cho‘ziladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar ayrim mushaklar guruhini taranglashtirish va bo‘shashtirish vositasi sifatida

Ma’lumki, taranglashish va bo‘shashtirishning birin-ketin bajarilishi mushaklarni uzoq vaqt ishga layoqatli bo‘lishini ta’minlaydi va harakatlarni to‘liq ko‘lamda bajarish imkonini beradi. Undan tashqari, skelet mushaklarini erkin taranglashish va bo‘shashtirish harakat malakasini tezroq shakllantirishga yordam beradi hamda harakatlarni yengil va erkin bajarish imkonini beradi.

Mushaklarni ixtiyoriy taranglashish va bo‘shashtirishga o‘rgatishda turli umumrivojlantiruvchi mashqlar qo‘llaniladi: bo‘shashtirib siltash harakatlari, silkinishlar, ayrim mushak guruhlarini (tik turib, o‘tirib, yotganda) taranglashish va bo‘shashtirishni ketma-ket bajarish, bir mushakni taranglashish bilan bir vaqtda boshqa mushaklarni bo‘shashtirish, kaft, bilak, yelka, gavda, oyoq mushaklarini birin-ketin bo‘shashtirish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar qaddi-qomatni shakllantirish vositasi sifatida

Qaddi-qomatni shakllantirish va uning nuqsonlarini yo‘qotish uchun orqa, qorin pressisi va yelka kamari mushaklarining statik kuchini, shuningdek, umurtqa pog‘onasining harakatchanligiga ko‘proq e’tibor bergan holda tananing barcha mushaklarini bir tekis rivojlantirish zarur. Bu vazifa umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida muvaffaqiyatli hal etiladi. Qaddi-qomatni shakllantirish uchun talabalarni o‘z qomatini rostlay bilishga va uni uzoq vaqt saqlab turishga o‘rgatish zarur.

Talabalarni to‘g‘ri qomatga xos xislatlarni tarbiyalashga o‘rgatish qaddi-qomatni rostlash mashqlarini qo‘llash orqali amalga oshiriladi:

1. To‘g‘ri qomat holatini tarbiyalash.

Talabalarga tik turib qomatni qanday qilib to‘g‘ri tutish kerakligi ko‘rsatiladi. Asosiy diqqatni boshning holatiga qaratish lozim, boshning to‘g‘ri holatda ushlashgina qomatni rostlash imkonini beradi. Doimo boshni oldinga engashtirib

yurish, odatda, kurakning chiqib, qomatni bukilib qolishiga sabab bo'ladi.

2. Shu mashqning o'zini talabalar bir-birlariga yordamlashib bajarishda ularning biri to'g'ri qomat holatini saqlab turadi, ikkinchisi esa, bu holatni qanchalik to'g'ri ekanligini yaxshilab ko'zdan kechirib chiqadi.

3. D.h. ensa, kurak, qo'lni va tovonlarni devorga tekkizgan holatda orqa bilan turish. Tananing hamma qismlari holatini eslab qolish. Devordan uzoqlashish va o'sha holatni saqlab turish.

4. D.h. shuning o'zi. Tana holatini eslab qolish. Bir qadam oldinga yurib burilishlar va bosh bilan aylanma harakatlar bajarish. Yana boshni to'g'ri holatda tutib turish hamda bir qadam orqaga yurish va devor oldida turib, gavda holatini tekshirib ko'rish.

5. D.h. shuning o'zi. Devor oldida turib, bosh va to'sni uzoqlashtirmasdan belni bukish va d.h.ga qaytish.

6. D.h. shuning o'zi. Bosh, orqa va to'sni devordan uzoqlashtirmasdan o'tirish va turish, oyoqlarni ko'tarish va bukish.

7. D.h. shuning o'zi, holatni eslab qolish. Devordan uzoqlashib bosh, gavda, oyoqlar bilan bir necha harakatlar bajarish; to'g'ri qomat holatini qabul qilib, uning to'g'riligini devor oldida tekshirib ko'rish.

8. D.h. shuning o'zi, holatni eslab olish. Devordan uzoqlashib, to'g'ri holatni saqlagancha 5-6 daqiqa aylanib yurish; yana devor oldiga borib holatni tekshirish.

9. Oyna oldida turib, to'g'ri qomat holatini qabul qilish. Bosh, gavda, oyoqlar bilan bir necha harakatlar qilish. Yana to'g'ri qomat holatini qabul qilib, uni oyna oldida tekshirib ko'rish.

10. Bir-birining to'g'ri turishini tekshirish.

11. Bir-biriga orqa o'girib turib, to'g'ri qomat holatini qabul qilish (orqaga aylanib qarab), bir-birining holatini tekshirish.

12. D.h. gimnastika tayoqchasini orqa umurtqa pog'onasi bo'ylab tik ushlab, tik turish. Belni tayoqcha ensa va umurtqa pog'onasiga tegadigan qilib to'g'rilash.

13. Chalqancha yotib, devor oldida tik turgan holatga o'xshagan holat qabul

qilish va qabul qilingan holatni saqlagan holda qoringa ag'darilib yotish.

Qomatini to'g'ri rostlangancha tegmaslik sharti bilan «quvlashmachoq» o'ynash.

Qayd qilingan mashqlarni bajarishda talabalar bu mashqlarning vazifasi nimadan iborat ekanligini, albatta, yaxshi anglab yetishlariga erishish kerak. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarayotib ayrim mushak guruhlariga alohida ta'sir qilinganda, rivojlanishdan orqada qolgan mushaklarni mustahkamlash va qomat nuqsonlarini yo'qotish imkoni yaratiladi.

To'g'ri qomatni shakllantirish uchun mushaklarning taranglik darajasini boshqara olish va tik turganda, o'tirganda va yurganda gavda qismlarining holatini his qilish muhimdir. Faqat gavda qismlarining o'zaro joylanishini his qilgandagina to'g'ri qaddi-qomatga xos holatni qabul qilishga o'rganish va mashq qilish orqali, uni malaka sifatida mustahkamiash inumkin. To'g'ri qomatni his qilish mashqlarigina bu vazifani hal qilish imkonini beradi.

Qomatdagi nuqsonlarni faqat umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida bartaraf etish mumkin.

Qomat bukchaygan bo'lsa, diqqatni ko'proq umurtqa pog'onasining to'g'rilanishiga, yelka kamari mushaklarining mustahkamlanishi va ularning statik kuchini rivojlantirishga qaratib, ko'proq umurtqa pog'onasi yuqori qismining harakatchanligini oshirishga yordamlashadigan mashqlarni bajarish zarur.

Lordoz (kerilgan) qomatda oldinga engashish mashqlari va qorin pressi, umurtqa, bel mushaklarini mustahkamiash uchun gavda, tos, son bo'g'imida bukish, gavdaning orqa tomonidagi mushaklarini cho'zish (bu umurtqaning bel qismida bukilishini kamaytiradi) mashqlarini tavsiya qilamiz.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar harakatni shakllantirish vositasi sifatida

Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida o'z harakatlarini idora qila bilishga o'rgatish mumkin. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni sekin (har bir harakatni 3-4 sanoqda), tez (har bir hisobda) va maksimal tezlikda (shaxsiy sur'at signali buyicha) bajarish mumkin. Shunday qilib, shu mashqlar yordamida tez harakatlarning sekin harakatlardan farqini, ya'ni vaqt birligini his qilishga o'rgatish mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni katta, oʻrta va kichik koʻlamda bajarish orqali harakat faoliyatini fazoda his qilish qobiliyatiga oʻrgatish mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarganda mushak ishga solish darajasini oʻzgartirish–mashqlarni maksimal yoki minimal, kuch berish, yarimkuch bilan bajarish mumkin. Bunday topshiriqlar shugʻullanuvchilarga mushakning ishlash darajasini bilib olishga imkon beradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning harakat vaqtini, ularning koʻlamini va mushak ishga solish darajasini farqlash topshiriqlari bilan bajarish harakatlarni boshqarishni oʻrgatish imkonini beradi.

Bir harakatning oʻzi sekin yoki tez bajarilishi, kichik va katta koʻlamda, mushaklarni maksimal va minimal kuch bilan bajarilishi juda muhimdir. Qarama-qarshi usulda bajariladigan harakatlar ularni yaxshiroq farqlash imkonini beradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida toʻgʻri nafas olishga oʻrgatish

Insonning ichki organlari uning harakatlari bilan oʻzaro aloqadordir. Harakat vaqtida odamning yurak tomiri urishi oshadi, nafas olishi tezlashadi, bu esa, ovqat hazm boʻlishiga va qon aylanishi tarmogʻiga ijobiy taʼsir qiladi. Toʻgʻri nafas olish qon aylanish va nafas olish organlarining rivojlanish jarayoni yaxshilanishiga yordam beradi va tinch holatda mushaklar ish bajargan vaqtda organizmning hayotiy faoliyatini saqlab turish uchun kam quvvat sarflanishni taʼminlaydi.

Toʻgʻri nafas olishni oʻrganish uchun nafas olish turlari va nafas olish qoidasini bilish lozim. Nafas olish uch xil boʻladi: koʻkrak qafasi yoki qovurgʻa bilan qorin yoki diafragmali hamda aralash nafas olish. Koʻkrak qafasi bilan nafas olishda, nafas olish koʻkrak qafasining kengayishi hisobiga, nafas chiqarish esa, qovurgʻalarning tushishi va koʻkrak qafasi hajmining torayishi hisobiga sodir boʻladi.

Qorin bilan nafas olishda, nafas olish diafragmasining koʻtarilishi va tushishi, shunga koʻra esa, koʻkrak qafasi hajmining yuqoridan pastga kengayishi, nafas chiqarish esa, koʻkrak qafasi hajmining torayishi va diafragmaning koʻtarilishi hisobiga sodir boʻladi. Diafragma koʻlamining 1 sm.ga oshishi koʻkrak qafasining hajmini 250 sm^3 ga oshiradi.

Aralash nafas olishda nafas olish va nafas chiqarish ko'krak qafasini oldinga, orqaga, yon tomonga va yuqoridan pastga kengayishi hamda torayishi hisobiga sodir bo'ladi. Bu esa, chuqur va to'liqroq nafas olishga imkon beradi.

Nafas olish qoidasi:

- nafas olish va chiqarish burun orqali tovushsiz, bir tekisda, ortiqcha zo'rirqmasdan sodir bo'lishi kerak;
 - nafas chiqarish nafas olishga nisbatan uzoqroq davom etishi kerak;
- nafas olish hisobiga - nafas chiqarish;
- 3-sanoqda nafas olish, 3-sanoqda-nafas chiqarish;
 - 4-sanoqda nafas olish, 4-sanoqda chiqarish, 6-sanoqqacha davom etadi.

Mushaklar ish bajarayotganda harakat fazalariga moslab nafas olinishi kerak: nafas olish – mushaklar kam ishga solinganda va ko'krak qafasi kengayganda, nafas chiqarish esa, mushaklar ancha tarang tortilgan vaqtda va ko'krak qafasini qisadigan harakat bajarilayotgan chog'da sodir bo'lishi kerak.

Harakat faoliyati davomida u yoki bu mushaklar guruhlarining ishga tushishi natijasida nafas olishning u yoki bu xili ko'proq sodir bo'lishi mumkin. Faqat qulay sharoitda emas, balki qiyinlashgan sharoitda ham chuqur nafas olishga o'rganish kerak, buning uchun maxsus mashqlar tavsiya qilamiz:

D.h. tik turish. Ko'krak qafasini tortib cho'zibroq, 3-sanoqda nafas chiqarish. Ko'krak qafasini ko'tarib va kengaytirib, 2-sanoqda nafas olish. Mashqni takrorlab 4 martadan qaytarish, takrorlash orasida 30 daqiqa dam olish (ko'krak qafasi), shuning o'zini o'tirib va chalqancha yotib bajarish.

Shuning o'zi, lekin 5-6-sanoqda nafas chiqarish va 4-sanoqda nafas olish.

D.h. chalqancha yotib, qo'llar bosh orqasida yoki pastda, ko'krak qafasini ichkariga tortib uzoq vaqt (4-6-sanoqda) nafas chiqarish. Ko'krak qafasini ko'tarib, 3-4-sanoqda nafas olish. Shuning o'zini o'tirgan va tik turgan holatda bajarish (ko'krak qafasi).

D.h. chalqancha yotib, kaftlar qoringa qo'yiladi. Qorin mushaklarini taranglashtirib va qorinni ichkariga tortib, 6-8-sanoqda uzoq nafas chiqarish. Qorinni

tarang qilib, 3-4-sanoqda nafas olish. Barmoqlar bilan yengil bosib, qorinning taranglashishi kuzatiladi (qorin pardasi). Shuning o'zi, lekin nafas chiqarishda kaft bilan qorinni bosish. Shuning o'zini o'tirgan va tik turgan holatda bajarish.

D.h. oyoqlarni kergan holatda tik turib, qo'llar bosh orqasida. Qorinni shishirib, 2-sanoqda nafas olish. Oldinga engashganda qorinni ichkariga tortib, 4-sanoqda nafas chiqarish.

D.h.chalqancha yotish. Qorin mushaklarini taranglashtirib, ko'krak qafasini ichkariga tortib, qo'llarni qorin ustida chalishtirib, yelkalami bir-biriga yaqinlashtirib uzoq vaqt (6-sanoqda) nafas chiqarish. Qorinni shishtirib va ko'krak qafasini kengaytirib, 4-sanoqda nafas olish, bunda qo'llar bosh orqasida bo'ladi. Mashq o'tirgan holatiga kelish va d.h.ga qaytish bilan ketma-ket bajariladi. To'rt marta takrorlangandan keyin ikki marta o'tirish holatiga o'tib, d.h.ga qaytish (aralash nafas). Shuning o'zini stulda, o'rindiqla o'tirgan holatda va oyoqlarni kerib, tik turgan holatda bajarish.

Nafas olishni qadamlar bosish bilan moslab, sekin (2-3 min) yurish: to'rt qadamda – nafas chiqarish va ikki qadamda nafas olish (aralash nafas olish).

D.h. chalqancha yotish. Qorinni tarang qilib va ko'krak qafasini kengaytirib (2-3 hisobda) nafas olish; oldinga engashib o'tirgan holatda 4-6 hisobda nafas chiqarish. Mashq 4-6 marta takrorlanadi (aralash nafas).

Talabalarni turli gimnastika mashqlarini bajarganda nafas olish ritmini kuzatishga, qachon nafas olishning u yoki bu xilidan foydalanish kerakligini aniqlashga o'rgatish lozim. O'rtacha zo'r berib ish bajarilganda va unda hamma mushaklar qatnashgan hollarda aralash nafas olishdan foydalanish tavsiya qilinadi. Agar qorin mushaklari taranglashgan bo'lib, og'ir ish bajarilsa (burchak hosil qilib osilish va tayanish) ko'krak bilan nafas olish, yelka kamari mushaklari o'rtacha taranglashganda (gorizontal osilish, tayanish, qo'llarda tik turish) esa, qorin bilan nafas olish maqsadga muvofiqdir.

1.2. UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLARNI QO'LLASH METODI

Gimnastika mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlar takrorlab, maxsus tuzilgan mashqlar to'plamasi shaklida bajariladi. Alohida mashqlar yoki ularning takrorlanishi jismoniy sifatlarni tarbiyalash va rivojlantirish uchun bajariladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar to'plami jismoniy tarbiya fanining turli xil vazifalariga mos qilib tuziladi. Bu mashqlar gigiyenik gimnastika mashg'ulotlarida sog'lomlashtirish maqsadida qo'llaniladi, gimnastika darslarida esa, ular shug'ullanuvchilarni kelgusidagi ishlarga va murakkab mashqlarni o'zlashtirishga tayyorlaydi.

Mashqlar to'plamini tuzishda mashg'ulotlar o'tkaziladigan joy, vaqt va shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligini hisobga olish kerak. Dastavval, to'plamga kiritiladigan mashqlarning (maqsadiga qarab) hajmi va mazmunini, ya'ni zarur bo'lgan mashqlarni tanlab, ularning sonini belgilash zarur (to'plamda ularning soni 8 tadan 15 tagacha bo'lishi mumkin).

Mashqlarni tanlaganda mashqlar to'plamasining vazifasiga mos keiishini nazarda tutish kerak. Mashqlarni shunday tanlash kerakki, avvalo, ular talabalar organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatsin va ularning asosiy jismoniy sifatlari rivojlanishini ta'minlasin. Mashqlar talaba qomatining shakllanishi va o'z harakatlarini boshqara olishini, o'zlashtirishni ta'minlashi kerak. Mashqlar yetarli darajada oson bo'lishi, ya'ni shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligiga mos kelishi lozim.

Shuni yodda saqlash kerakki, umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishda «oddiydan murakkabga» va «osondan mukammalga» tamoyiliga qat'iy rioya qilish darkor.

To'plamda mashqlarni bajarish navbatini belgilayotganda, quyidagi qoidalarga rioya qilish tavsiya etiladi:

- to'plamda birinchi to'g'ri qomatni his qilish mashqining (bu ayniqsa, bolalar va o'spirinlar uchun muhimdir) bo'lishi;
- ikkinchi va uchinchi mashqlar asosiy mushak guruhlarini ishtirok etadigan (oyoqlarni baland ko'tarib turgan joyida yurish, oldinga engashib va qo'l harakatlari

bilan cho‘qqayib o‘tirishlar, engashib bir oyoqni bukib qadam bosish va boshq.) oddiy mashqlar bo‘lishi kerak.

Bu umumiy ta’sir ko‘rsatuvchi mashqlar organizmning barcha organ va tizimlari faoliyatini faollashtiradi.

To‘plamdagi navbatdagi mashqlar ko‘proq turli mushak guruhlarini harakatga keltiradigan (qo‘l va yelka kamari uchun, bel, qorin mushaklari, oyoq) mashqlardan iborat bo‘lishi lozim. Bunda gavdaning turli qismlari navbatma-navbat ishga kirishishi kerak. Bu mashqlarning birinchi takrori quyidagi tartibda bajariladi: qo‘l va yelka kamari, bel, qorin mushaklari va oyoq mashqlari. Ikkinchi va uchinchi takrorlashda ham xuddi shu holatda, lekin murakkab va jadal bajariladi.

Mashqlarning bunday takrorlanishi yuklamani asta-sekin oshirish va gavdaning har xil qismlari ishini takrorlash imkonini beradi. Bu esa, mushak ishlashi samarasini oshiradi va faoliyat ko‘rsatayotgan mushaklarning faol dam olishi uchun sharoit yaratadi. Keyinchalik to‘plamga gavdaning barcha qismlari uchun mo‘ljallangan 2-3 ta murakkab mashqlar qo‘shiladi.

Odatda, kuchni tarbiyalovchi mashqlar, cho‘zilish mashqlaridan oldin bajarilishi kerak, chunki mushaklar dastavval qizdirilmasa, mushak tola va bo‘g‘inlarni ortiqcha cho‘zib yuborib jarohatlash mumkin.

Qattiq ishlashdan keyin bo‘shashtirish mashqlarini bajarish maqsadga muvofiqdir.

To‘plamni oxirida nafas olishga o‘rgatadigan o‘rtacha jadallikdagi mashqlar bajariladi. To‘plam to‘g‘ri qomatni his qildiradigan mashqlar bilan yakunlanishi kerak.

To‘plamda mashqni 4-8 marta takrorlash, kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni asosiy ish bajaruvchi mushak guruhlarida charchash sezilgunga qadar, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni esa, yengil og‘riq sezgunga qadar bajarish mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar har xil usullar bilan o‘rgatiladi:

1. *Ko‘rsatish usuli.* Mashq sportchilarga qarab turib, xuddi «oynadagidek»

usulda ko'rsatiladi. Boshlash uchun «Dastlabki holatga (bajarish usuli aytiladi-sakrab, qadamlab) TURING!» buyrug'i beriladi. Agar biror talaba xatoga yo'l qo'ysa, «Qaranglar, men qanday bajaraman» ko'rsatmasi beriladi.

So'ngra «Mashqni men bilan birga BOSHLANG!» buyrug'i beriladi. O'qituvchi mashqni guruh bilan birgalikda 2-3 marta bajaradi. Agar xatolarga yo'l qo'yilsa, «Diqqat bilan menga qaranglar va qo'l harakatiga (yoki gavdaning boshqa qismiga) e'tibor beringlar!» ko'rsatmasi beriladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni 1-2-sinf o'quvchilari bilan o'tganda jami harakatlar buyruqqa binoan emas, balki topshiriq bo'yicha bajariladi. O'qituvchi: «Mendek dastlabki holatni qabul qilinglar, diqqat bilan qo'l, gavda, oyoqlaringa qaranglar. Mashqlarni men bilan birga BOSHLANG!», «Diqqat bilan qarab, mendek bajaringlar», deb aytadi.

Bu holda mashqni tugallash uchun «mashqni tugating» topshirig'i beriladi.

2. *Tushuntirish usuli.* O'qituvchi mashq boshlash uchun kerakli bo'lgan dastlabki holatni aytadi va birinchi, ikkinchi va h.k. sanoqlarda nima qilish kerakligini tushuntiradi.

Keyin u «Dastlabki holatni qabul QILING!» buyrug'ini beradi. Bajarilishini tekshiradi va navbatdagi: «Mashqni (qaysi tomonga bajarilishini aytadi) BOSH-LADIK!» buyrug'ini beradi va harakat davomida har bir sanoqda nima qilish kerakligini quyidagicha aytib turadi: «Qo'llar yuqoriga, oldinga engashing, to'g'rilang».

Kichik sinflarda o'qituvchi tushuntirishda atamalar qo'llamaydi, balki faqatgina nima qilish kerakligini tushuntiradi. Masalan, «Oyoqlarni kerib, qo'llarni belga qo'yinglar. Oldinga engashinglar va kaftlarni polga tekkizinglar, hamma bajarsin! Engashing, rostlaning, davom eting! Yana bir marta!».

Bir vaqtda ham ko'rsatish, ham tushuntirish usuli. O'qituvchi mashqni ko'rsatayotib, uni qanday bajarish kerakligini tushuntiradi va eng qiyin joylariga e'tiborni qaratadi. So'ngra tushuntirish orqali o'rgatishda qo'llaniladigan buyruqlar yordamida topshiriq beradi. O'qituvchi mashqlarning bajarilishi davomida doimo

talabalar harakatini to'g'rilab borib, uni to'g'ri bajarilish usulini aytib turadi.

3. *Mashqlarni qismlarga ajratib ko'rsatish usuli.* O'qituvchi: «Dastlabki holatni QABUL QILING!» buyrug'ini beradi (uni ko'rsatadi yoki tushuntiradi) keyinchalik esa, «Cho'qqayib tayaning - BIR!» buyrug'ini berib, mashqlarni to'g'ri bajarilishini tekshiradi, agar talabalar xatoga yo'l qo'yishsa, uni to'g'ri bajarishni talab qiladi. «Tayanib yot! IKKI!» (to'g'ri bajarish to'g'risida yana ko'rsatma beradi). «Qo'llarni bukib – UCH!» va h.k. buyruqlarini beradi. Butun mashqni qismlarga ajratib, tuzatishlar va aniqliklar kiritilib bajarilgandan so'ng, «Mashqlarning hammasini to'liq BAJAR!» topshirig'i beriladi.

Bunday usulni qo'llash mashg'ulotlarning yuqori saviyada o'tishini ta'minlaydi. Talabalarning e'tiborini oshiradi, harakatlarni aniqlashtirib, ularni to'g'ri bajarishga imkon yaratadi.

4. *O'yin usuli.* Kichik maktab yoshidagi bolalar o'yinlarga va fantaziyaga moyil bo'lishadi. Ular turli harakatlarni o'yin tarzida oson tasavvur qila olishadi, shuning uchun ko'pgina mashqlarni mazmunan o'yin singari o'tish mumkin. Mashg'ulotlarda o'z ifodasi va mazmuniga ko'ra, turli harakatlarni bajarishni talab qiladigan: «Taqiqlangan harakat», «To'plarni doira bo'ylab uzatish», «Quvlashmachoq», «Kun va tun» kabi harakatli o'yinlar qo'llaniladi.

Mashqlarni signal bo'yicha ham bajarish mumkin: o'qituvchi qo'llarini yon tomoniga ko'taradi (bayroqcha bilan bo'lsa, yanada ma'qul). Bu belgi bo'yicha o'quvchilar cho'qqayib tayanishlari va d.h.ga qaytishlari, qo'llarni belga qo'yish, signal bo'yicha esa, tizzalarda tik turib orqaga engashishlari kerak; qarsak chalib, zalda erkin yurishga va o'ynashga ruxsat etiladi, hushtak chalinganda esa, hamma tezda o'z joyiga turishi kerak. O'z joyini kimki tezroq egallasa, shu g'olib chiqadi. 3-4-sinflarda: «Qarmoqcha», «Xo'rozlar jangi» (o'g'il bolalar uchun), «To'p bilan urish», «Doirada yoki chiziqdan bir-birini tortib olish», «Kun va tun» (murakkabroq mashqlarni kiritib), «Ketma-ketda to'ldirma to'plarni uzatish» (turli usullarda), o'quvchilardan biri o'z jamoasi oldida poldan 10-20 sm balandlikda o'tkazadigan gimnastika tayoqchasi ustidan (ketmaketda turib) «Sakrab o'tish» kabi o'yinlar

qo'llaniladi.

Nazorat savollari:

1. Faol harakatlar uslubini tushuntiring.
2. Nafas olish qoidasi qanday amalga oshiriladi.
3. Aralash usul borasidagi fikringiz.
4. Sust harakatlar uslubini tushuntiring.
5. Statik holatlar uslubini tushuntiring.
6. Mashqlarni qismlarga ajratib ko'rsatish usulini tushuntiring.

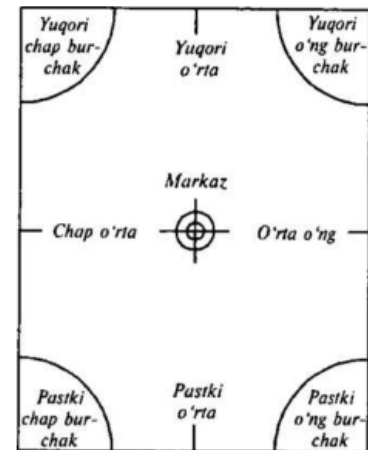
1.3. SAF MASHQLARI

Saf mashqlarining tasnifi

Saf mashqlariga – saf usullari, saflanish va qayta saflanish, bir joydan ikkinchi joyga ko'chish usullari, orani ochish va yaqinlashtirishlar kiradi. Saf mashqlari

yordamida jamoa bo‘lib harakat qilish, ritm va shiddat hissiyotini tarbiyalash masalalari muvaffaqiyatli bajariladi, intizomlilik va uyushqoqlik ortadi.

Saf mashqlarining muhim ahamiyati shundan iboratki, ular kishi qaddi-qomatini rostdashga yordam beradi. Bu narsa harbiylarning qaddi-qomati to‘g‘ri tuzilishida yorqin ko‘rinib turadi. Talabalarni zalda yoki maydonchada tez va maqsadga muvofiq joylashtirishga imkon beradigan saf mashqlarisiz gimnastika mashg‘ulotlarini tasavvur qilib bo‘lmaydi.



12-rasm

Ko‘p sonli talabalar qatnasha oladigan saflanish turlarining ko‘pligi tufayli saf mashqlari ommaviy gimnastika chiqishlarining tarkibiy qismini tashkil qiladi.

Safdagi harakatlar va buyruqlarning ko‘pgina qismi O‘zbekiston Qurolli Kuchlari Ustavining saf harakatlari direktivasidan, ozroq qismi esa, gimnastika mashg‘ulotlari jarayonida amaliyotda qo‘llaniladigan atamalardan foydalanilgan.

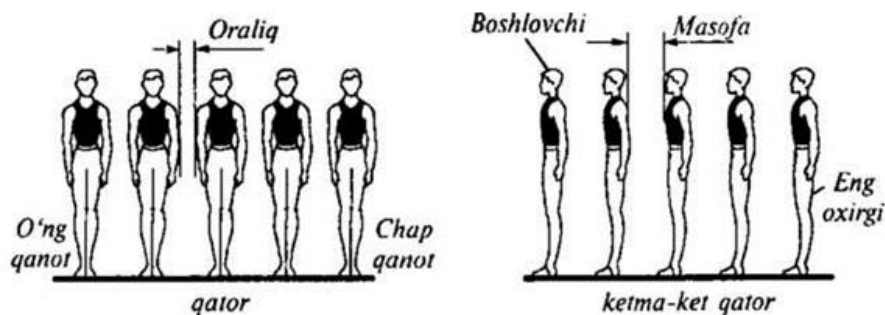
Ushbu bobda gimnastika amaliy mashg‘ulotlarida ko‘proq uchraydigan va mashg‘ulot o‘tishda zarur bo‘lgan saf mashqlari yoritilgan. Saf mashqlaridan foydalanish qulay bo‘lishi uchun gimnastika zalida shartli nuqtalar belgilanadi – markazi, o‘r talik va burchaklari (12-rasm).

Ular zalning o‘ng chegara tomoniga nisbatan belgilanadi. Zalning o‘ng tomoni nisbatan (eshiklar joylashgan) uzun tomonlaridan biri bo‘lib, unda mashg‘ulot oldidan guruhlar saflanadi (odatda, eshikdan kirishga qarama-qarshi tomonda). Agar zalning uzun tomonida derazalar joylashgan bo‘lsa, guruh derazalarga orqasi bilan saflanadi.

Saf mashqlari quyidagi to‘rt guruhga bo‘linadi:

1. Saf usullari.
2. Saflanish va qayta saflanishlar.
3. Joydan joyga ko‘chish.
4. Orani ochish va jipslashish.

Saf mashqlarini qo'llanishdagi asosiy tushunchalar 13-rasmda ko'rsatilgan.



13-rasm

Saf – talabalarning darsda birgalikda harakatlanishi uchun belgilangan qoidaga ko'ra tiziladi.

Qator – shug'ullanuvchilarning bir chiziqda yonma-yon turishi.

Ketma-ket qator – shug'ullanuvchilarning bir-biri orqasida tizilishi.

Boshlovchi – ketma-ket qatorda birinchi – boshida turgan o'quvchi (talaba).

Oxirgi – ketma-ket qator oxirida turgan o'quvchi (talaba).

Front – shug'ullanuvchilar safining old tomoni (qatorda).

Ichkari – front teskarisi, ya'ni orqa tomoni, 2-, 3-, 4-qatorlar.

Qanot – safning chap yoki o'ng tomoni.

Saf chuqurligi – ketma-ket qatordagi boshlovchidan oxirgi o'quvchi (talaba) orasidagi masofa.

Saf kengligi – o'ng qanotdan chap qanotgacha bo'lgan masofa (qatorda).

Masofa – yonma-yon turgan shug'ullanuvchilar orasidagi masofa (ketma-ket qatorda).

Oraliq – front bo'yicha shug'ullanuvchilar orasidagi masofa.

Mashg'ulotda safni o'qituvchi va talabalar (guruh sardori, o'quv bo'limlarining boshliqlari va navbatchilar) tovush yoki belgilangan signal bilan beriladigan buyruq, topshiriqlar berish orqali tuzadilar.

Zich saf – talabalarning qatorda bir-biridan kaft kengligidagi (tirsaklar o'rtasi) oralig'ida yoki ketma-ketlarda bir-biridan oldinga uzatilgan qo'l uzunligidagi masofadan iborat safdir.

Orasi ochiq saf – talabalarning qatorda bir qadam oraliqda yoki o'qituvchi

belgilab bergan oraliqda joylanishidan iborat safdir.

Saflanish usullari

Saf usullari – turgan joyda ijro etiladigan saf harakatlaridan iborat. Bu mashqlarning ahamiyati, eng avvalo, shundan iboratki, ular yordamida intizom va uyushqoqlik tarbiyalanadi.

1. «SAFLAN!» Bu buyruqqa ko‘ra, talabalar safda turadilar.

2. «TEKISLAN!» Bu buyruqqa ko‘ra, talabalar bir chiziqqa tekislanadilar, chapga «tekislan», o‘ngga «tekislan».

3. «ROSTLAN!» Bu buyruqqa ko‘ra, talabalar safda tik turadilar. Bu gimnastikada asosiy tik turish holatiga to‘g‘ri keladi.

4. «QAYTARILSIN!» Ushbu buyruqqa ko‘ra, oldingi holatga qaytiladi.

5. «ERKIN!» Bu buyruqqa ko‘ra, talabalar turgan joylaridan jilmasdan, bir oyoqni tizzadan bo‘shatib, erkin turadilar.

6. «O‘NGGA!» (chapga) «ERKIN!» talaba o‘ng (chap) oyoqni o‘ng (chap)ga bir qadam qo‘yib, gavda og‘irligini har ikki oyoqqa taqsimlaydi va qo‘llarini orqaga tutadi.

7. «GURUH TARQAL!» buyrug‘i berilganda, talabalar safdan chiqib, zalda (maydonda) erkin joylashadilar.

«Guruh, oralarni o‘ngga (chapga, o‘rtaga) ikki yoki uch qadamga kengaytiring!». Bu buyruq safdagi talabalarni bir-birlaridan oralari ochiq bo‘lgan safga aytiladi.

Guruhni yig‘ish uchun turgan joyda «Guruh, o‘ng (chap, o‘rta)ga JIPSLAN» buyrug‘i beriladi.

8. «GURUH tartib bilan SANA!», «Bo‘lim, birva ikkiga, uchga (to‘rt, besh va h.k.) SANA!» va boshqalar, hisob o‘ng qanotdan boshlanadi. O‘z tartib raqamlarini aytayotgan talaba ayni vaqtda boshini tez chap tomondagi talabaga qaratib buradi va keyin dastlabki holatga qaytadi.

9. Turgan joyda burilishlar (buyruqlar «O‘ng-ga!», «Chap-ga!», «Ort-ga!»,

«Yarim chap-ga!»). Ayrim hollarda buyruqlarni topshiriqlar bilan almashtirish mumkin, biroq qayd etilgan mashqlar (turgan joyda burilishlardan tashqari) buyruqqa ko'ra bajarilishi lozim.

Saflanish va qayta saflanish

Saflanish – talabalarning o'qituvchi buyrug'idan so'ng biron bir safda turish uchun bajariladigan harakatdir. Saflanishlarda, o'qituvchi barcha talabalar ko'ra oladigan joyda turishi shart.

Mashg'ulot oldidan guruh qoida bo'yicha bir qator bo'lib, ayrim hollarda esa, ikki qatorda saflanadi.

Saflanish uchun: «Bir, ikki, uch qatorga SAF-LAN!» buyrug'i beriladi. Buyruq berilishi bilan guruh sardori yoki navbatchi safning old tomoniga qarab «ROST-LAN!» holatida turadi, guruh uning chap tomonida saflanadi.

Guruhning mashg'ulotga tayyorligi to'g'risida raport berishdan oldin sardor (navbatchi) guruh safini tekislaydi, uni sanatib chiqadi so'ng, «ROST-LAN!», «O'NG-GA TEKIS-LAN!», («CHAP-GA!», «O'RTA-GA») buyrug'ini beradi.

Guruh sardori (navbatchi) o'qituvchiga 2-3 qadam yetmasdan (shaxdam qadam bilan) to'xtaydi va raport beradi: «O'rtoq o'qituvchi! ... fakultetining ... kurs ... guruhi mashg'ulot o'tish uchun saflandi. Ro'yxat bo'yicha ... kishi, safda ... kishi. Sardor (navbatchi)...». Keyin eng qisqa yo'l bilan o'qituvchi turgan tekislikka borib, safga qarab turadi. O'qituvchi salomlashib, guruh javob qaytargandan so'ng guruh sardori (navbatchi) o'qituvchining «ERKIN!» buyrug'ini takrorlaydi va safning o'ng qanotiga turadi.

Saflanish va raport berishni tantanali ruhda o'tkazish lozim.

Mashg'ulot boshlanishidan oldin raport berilishiga o'qituvchining jiddiy munosabatda bo'lishi, uning tashqi qiyofasi va qaddi-qomati bu an'ananing muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatishi lozim.

Ketma-ket qatorga saflanish — «Ketma-ket qatorga (bir, ikki, uch va h.k.) SAF-LAN!» buyrug'iga binoan bajariladi. Guruh o'qituvchi (navbatchi)ning qo'li bilan ko'rsatgan tomonda bajariladi.

Buyruq bo'yicha qator, ketma-ket, doira va h.k. bo'lib saflanadi. Masalan, «Doiraga ...!», «Ikki qatorga ...!»

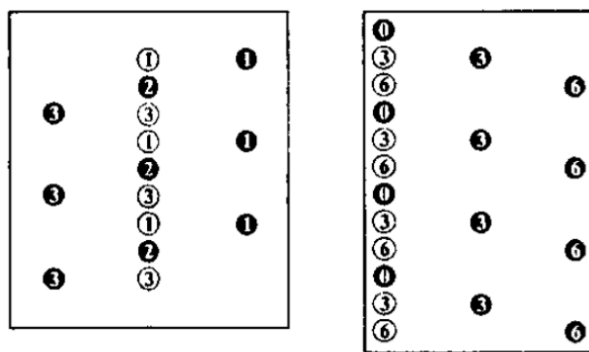
Bir qatordan ikki qatorga qayta saflanish. Dastlab «birinchi» va «ikkinchiga» sanab chiqilgandan so'ng, «Ikki qatorga SAF-LAN!» buyrug'i beriladi. Bu buyruqqa ko'ra, ikkinchi raqamdagilar chap oyoqni bir qadam orqaga qo'yadilar (hisob «bir»), o'ng oyoqni juftlamasdan bir qadam o'ngga qo'yadilar (hisob «ikki») va safda birinchi turganning orqasiga o'tgan holda chap oyoqni juftlaydilar (hisob «uch»).

Bir qatordan uch qatorga qayta saflanish. Dastlab sanab chiqilgandan so'ng quyidagi buyruq beriladi: «Uch qatorga SAF- LAN!» Bu buyruqqa ko'ra, ikkinchi raqamdagilar joyida turadilar, birinchi raqamdagilar o'ng oyoq bilan bir qadam orqaga, chap oyoqni juftlamasdan turib, oldinga bir qadam qo'yadilar va o'ng oyoqni juftlab, ikkinchi raqamdagilarni orqasiga o'tadilar. Uchinchi raqamdagilar chap oyoq bilan bir qadam oldinga, o'ng oyoqni juftlamasdan yonga qadam tashlaydilar va chap oyoqni juftlab, ikkinchi raqamdagilarning oldiga o'tib turadilar. Avvalgidek, saflanish uchun quyidagi buyruq beriladi: «Bir qatorga SAF-LAN!» Qayta saflanish, saflanishga teskari tartibda o'tkaziladi.

Qatordan «qirra bo'lib» qayta saflanish. Guruhda dastlabki sanoq, o'tkazilgandan keyin buyruq beriladi («6-3 joyida», «6-4-2 joyda» va h.k.), so'ng quyidagi buyruq beriladi: «Sanoqlar bilan QADAM BOS!» Talabalar sanoq, bo'yicha zarur bo'lgan qadamni tashlab, so'ng oyoqlarini juftlashadi. O'qituvchi birinchi qator to'xtagunga qadar sanab turadi. Sanoq, 6-3-joyida deb sanalganda 7 gacha; 9-6-3-joyida deb sanalganda 10 gacha olib boriladi.

Qayta saflanish uchun quyidagi buyruq beriladi: «Joyda QADAM BOS!», safdan chiqqanlarning hammasi orqaga burilib, o'z joylarga qaytadilar, joylariga yetgach, yana orqaga buriladilar.

O'qituvchi safni oxiridagi talaba turib, orqaga burilgunga qadar («bir» «ikki» deb) sanab turadi (14-rasm).



14-rasm

Qator guruhlarning qanotini aylanib o'tib, ketma-ket qatorga qayta saflanishi. Dastlab uchtdan, to'rttdan va h.k. deb sanalgandan keyin quyidagi buyruq beriladi: «Guruh, ketma-ket qatorga (3-4 va h.k.), oldinga chap (o'ng) yelka bilan QADAM BOS!» Bu buyruqqa ko'ra, sanab chiqilgan guruhlar front bo'ylab tekislikni saqlagan holda ketma-ketlik hosil bo'lgunga qadar, qanot bilan oldinga yuradilar. Ikkinchi buyruq: «Guruh, TO'XTA!» Yana qayta saflanish uchun quyidagi buyruqlar beriladi:

1. «ORTGA!»
2. «O'ng (chap) yelka bilan oldinga. Bo'lim bilan bir qatorga QADAM BOS!»
3. «GURUH TO'XTA!»

So'nggi buyruq talabalar qatordagi o'z joylariga yetgan vaqtda beriladi.

Uch «qirra bo'lib», bir ketma-ket qatordan qayta saflanish. Uchgacha sanab chiqilgandan keyin quyidagi buyruq beriladi: «Birinchi raqam ikki (uch, to'rt va h.k.) qadam o'ngga, uchinchi raqam ikki (uch to'rt va h.k.) qadam chapga QADAM BOS!» Yana avvalgi holatga qayta saflanish uchun quyidagi buyruq beriladi: «Joyda QADAM BOS!» Qayta saflanish juft qadam bilan bajariladi (113-rasm).

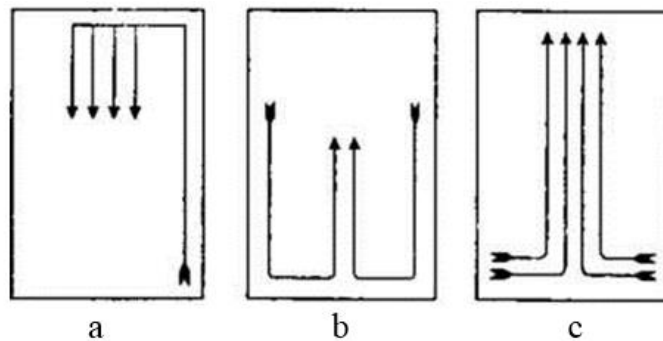
Yurib ketayotganda bir ketma-ket qatordan ikki, uch va h.k. ketma-ket qatorlarga burilib, qayta saflanish. Guruh, chapga aylanib- yurib ketayotganida quyidagicha buyruq beriladi: «Bir ketma-ket qatordan ikkitaga (uch, to'rt va h.k.) tizilishga QADAM BOS!» (qoida bo'yicha, buyruq guruhga zal yoki maydonning yuqori yoki pastida bo'lgan chog'da beriladi). Birinchi ikki talaba (uch, to'rt va h.k.) burilgandan so'ng, navbatdagilar o'z saflarining oxiridagi talabaning buyrug'i bilan, oldindagilar burilgan joydan buriladilar. Keyinchalik orani yana qayta ochib o'tirmaslik uchun shu yerning o'zida oraliq va masofa to'g'risida ko'rsatma berish

mumkin (15-(a,b,c) rasm).

Yana avvalgidek saflanish uchun buyruqlar beriladi:

- «O'NGGA!»
- «O'ng (chap)ga bir ketma-ket qator bo'lib, bittadan aylanib QADAM BOS!»

O'rgatayotgan paytda, guruhdan bir necha talabani olib, buyruqlar beriladigan joylarda to'xtatib, qayta saflanishni ko'rsatish maqsadga muvofiqdir.



15-rasm.

Bir ketma-ket qatorni ikki, to'rt, sakkiz ketma-ket qatorga bo'lish va biriktirish orqali qayta saflanish. Qayta saflanish harakat davomida bajariladigan buyruqlar:

- «Markaz orqali QADAM BOS!» (odatda, bu buyruq zalning o'rtasida beriladi).
- «Ketma-ket qator bilan bittadan o'ngga va chapga aylanib QADAM BOS!».

Buyruq ro'paradan beriladi. Bu buyruq bo'yicha birinchi raqamdagilar o'ngga, ikkinchi raqamdagilar chapga aylanib yuradilar.

• «Markaz orqali ketma-ket qator bilan ikkitadan QADAM BOS!» Bu buyruq ketma-ket qator zalni qayta saflanish boshlangan joyida uchrashgan paytda beriladi.

Bo'lish va biriktirish davom ettirilganda, to'rt, sakkiz va h.k. ketma-ketlikda saflanish mumkin.

Talabalarni avvalgi holiga qayta saflash, ajratish va qo'shilish deyiladi, masalan, ikki ketma-ketdan bir ketma-ketga qayta saflash. Buyruq: «O'ngga va chapga aylanib, bittadan ketma-ketga QADAM BOS!». Bu buyruq bo'yicha o'ng tomondagi ketma-ket o'ngga, chap tomondagi ketma-ket chapga yuradi. Qarama-qarshi harakatda o'rtada ketma-ketlar uchrashib qolganda, quyidagi buyruq beriladi: «Ketma-ketga bittadan markazdan QADAM BOS!».

Joydan joyga ko'chishlar

Bu guruhga turli harakatdagi joydan joyga ko‘chish bilan bog‘liq bo‘lgan mashqlar kiradi.

Saf qadam – oyoqni poldan 15-20 sm baland ko‘tarib oldinga qo‘yiladi (tovonni gorizontaal tutish va polga tovonning butun yuzasini qattiq qo‘yish zarur), qo‘llar oldinga harakatlantirilganda ularni beldan bir qarich balandga (tanadan har bir qarich uzoqlikka) ko‘tarib, tirsaklarda bukiladi; qo‘llar orqaga yo‘naltirilganda ularni to‘ppa-to‘g‘ri tutib yelka bo‘g‘inidan oxirigacha uzatiladi, panjalar musht qilib tugiladi. Buyruq «Shahdam QADAM BOS!»

Saf qadaming quydagi turlari ham borki, unda qo‘l harakati katta ko‘lamda bajariladi (oldinga yelka balandligigacha, orqaga oxirigacha va tanadan chetroqda), oyoqlar bilan harakat xuddi saf qadamdek bo‘ladi. Saf qadaming bu turi ommaviy gimnastika chiqishlari va sportchilarning tantanali o‘tishlarida keng qo‘llaniladi.

Oddiy qadam saf qadamidan erkinroq harakat qilish bilan farq qiladi. Buyruqlar:

a) «QADAM BOS!» Har qanday qadam bilan harakat qilishda (hatto bir qadamga ham) beriladigan buyruq;

b) «Oddiy qadam bilan (yugurib) QADAM BOS!» Yurishning va yugurishning bir turidan boshqa turiga o‘tishda va harakat chog‘ida bajariladigan mashq tugagandan so‘ng oddiy yurishga o‘tish uchun beriladi. Bajarilishi kerak bo‘lgan buyruq chap oyoqqa mo‘ljallab beriladi.

Turgan joyda harakatlanish. Buyruqlar:

a) «Joyda (yugurib) QADAM BOS!»;

b) «Yetakchi, JOYIDA!» buyrug‘i yurib (yugurib) borayotgan guruhni bir qadamli masofaga yig‘ish zarur bo‘lganda beriladi, chunki mashq bajarganda, odatda, masofa uzoqlashadi.

Joyda turib harakatlanishdan yurishga o‘tish. Buyruqlar:

a) «TO‘G‘RIGA!» Chap oyoqdan beriladi. O‘ng oyoq bilan turgan joyda qadam bosib, chap oyoq bilan oldinga harakat boshlanadi;

b) «Ikki (ikki, uch va to‘rt h.k.) qadam oldinga (ortga, yonga) QADAM BOS!».

Harakatni to‘xtatish uchun «Guruh TO‘XTA!» buyrug‘i (chap oyoqdan)

beriladi. O'ng oyoq bilan bir qadam bosiladi va chap oyoqni o'ngga juft birashtiriladi.

Joydan joyga ko'chishning ifodasini o'zgartirish uchun quyidagi buyruqlar beriladi: «Bir-birini QADAMIGA MOS kelmagan!», «Bir-birini QADAMIGA MOS!» Bu buyruqni bergandan keyin, butun guruh bajargunga qadar sanab borish zarur.

Qadam kengligi va harakat tezligini o'zgartirish uchun bunday buyruqlar beriladi: «Shaxdam QADAM bilan», «Kichik QADAM bilan!», «Tez, to'liq QADAM bilan!», «Yarim QADAM bilan!»

Yugurish harakatidagi buyruqlar: «YUGURIB!» Agar yurishdan yugurishga o'tilsa (musiqqa bilan), bajariladigan buyruqlar chap oyoqdan beriladi, o'ng oyoq bilan qadam tashlab, chap oyoqdan yugurish boshlanadi. Musiqa jo'rligida yugurishdan yurishga o'tishda bajariladigan harakat ham xuddi shunday «QADAM BOS!» buyrug'i beriladi. Agar musiqa jo'r bo'lmasa, «QADAM BOS!» buyrug'i o'ng oyoqdan beriladi.

Harakat chog'ida burilish. Turgan joyda burilishda qanday buyruqlar berilsa (orqaga burilishda beriladigan buyruqlar bundan mustasno), harakat chog'ida burilishda ham shunday buyruqlar beriladi. O'ngga burilish uchun bajariladigan buyruq o'ng oyoq qo'yilgan paytda beriladi, shundan so'ng talaba chap oyoqni bir qadam oldinga tashlab, chap oyoqning uchida buriladi va o'ng oyoq bilan yangi yo'nalishda harakat qilishni davom ettiradi.

Chap tomonga burilish uchun bajariladigan buyruq chap oyoq qo'yilgan paytda beriladi; burilish o'ng oyoqning uchida amalga oshiriladi.

Orqaga burilish uchun ushbu buyruq beriladi: «ORTGA!» Ijro buyrug'i o'ng oyoq qo'yilgan chog'da beriladi, shundan so'ng talaba chap oyoq bilan bir qadam oldinga tashlab turib, shu oyoq uchida buriladi hamda chap oyoq bilan yangi yo'nalishda harakat qilishni davom ettiradi. Harakat chog'ida burilishiga (ayniqsa, orqaga burilishga) bajarish buyrug'i berilgandan so'ng, harakat ritmini saqlash uchun sanoq olib borish maqsadga muvofiqdir.

Talabalar o'ngga va chapga burilishni yaxshi o'rganib olganlaridan so'ng, orqaga burilishni o'rgatish uchun, ularni bo'limlarga bo'lib o'rgatgan ma'qul.

Qanot bilan oldinga yurib front yo'nalishini o'zgartirish. Buyruqlar:

a) (boshlanishi) «Oldinga o'ng (chap) yelka bilan QADAM BOS!» (harakatlanish vaqtida «QADAM» so'zi aytilmaydi). Bu buyruq bo'yicha guruh qatordagi safini buzmasdan, chap qanotdagi talabani atrofida yuradi, chap qanotdagi talaba esa, turgan joyida odimlab, qatordagi tekislikni saqlagan holda butun qator bilan birgalikda buriladi;

b) (tugashi) «TO'G'RIGA!» yoki «JOYDA!» yoki guruh «TO'XTA!», «JOYDA!» yoki guruh «TO'XTA!».

Aylanib yurish. Buyruq: «CHAPGA (o'ngga) aylanib o'tishga QADAM BOS!» Agar buyruq talabalar harakat qilayotgan paytda berilsa, bu holda «QADAM BOS!» ijro buyrug'i zalning burchagidan berilishi kerak (16-rasm).

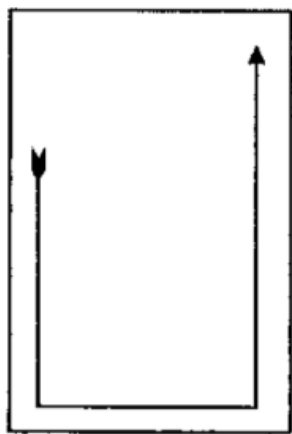
Diagonal bo'ylab harakat qilish. Buyruq «Diagonal bo'ylab QADAM BOS!» (17-rasm).

Teskari yo'nalishda harakatlanish. Butun ketma-ket safning yetakchisi orqasidan teskari yo'nalishda harakat qilishdir. Buyruq «O'ng (chap)ga qarama-qarshi QADAM BOS!» (18-rasm).

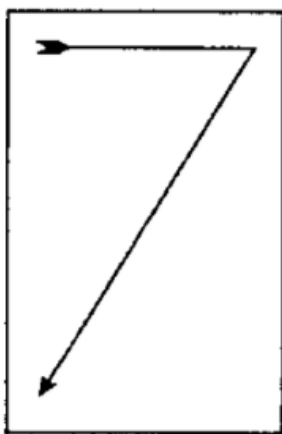
«Ilonizi» bo'lib yurish. Birin-ketin bajarilgan bir nechta teskari yo'nalishlardan iborat yurishdir. Buyruqlar: «O'ng (chap)ga

QARAMA-QARSHI QADAM BOS!», «Ilonizi yo'nalish bo'yicha QADAM BOS!» (19-rasm).

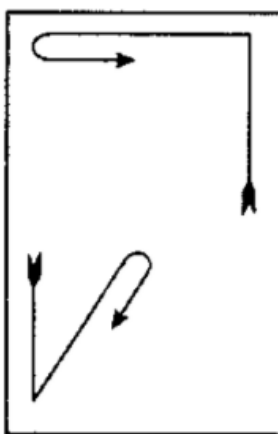
Doira yasab yurish. Buyruq «Doira bo'ylab QADAM BOS!» Ijro buyrug'i zalning yoki maydonning o'rtasidan beriladi. Doiraning hajmini belgilash uchun oraliq masofa aytiladi.



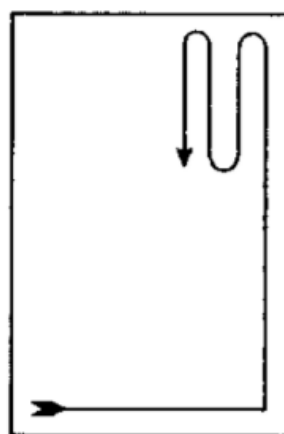
16-rasm



17-rasm



18-rasm



19-rasm

Orani ochish va yaqinlashish

Orani ochish – safdagilar oralig‘i yoki masofasini uzoqlashtirish usullari.

Jipslashish (yaqinlashtirish) – orasi ochilgan safni zichlashtirish usullari:

1. Orani ochish. (Saf mashqlarining buyruqlari O‘zbekiston Qurolli Kuchlari Ustavi bo‘yicha olingan.) Buyruqlar: «O‘NGGA (chapga, o‘rtadan) shuncha qadamga TARQAL!» Agar bosiladigan qadamlar soni aytilmasa, oraliq bir qadamga ochiladi.

Orani ochish safdagi yetakchi talabadan tashqari hamma o‘ng tomonga (chapga, o‘ngga va chapga) burilib, yonida turuvchi bilan uning orasida talab qilingan masofa hosil bo‘lgunga qadar yuzini frontga qaratib yuradi. Buyruq berilgandan so‘ng o‘qituvchi hamma talabalar safda o‘z joyiga turguniga qadar bir-ikkilab sanoqni olib boradi. Orani yaqinlashtirish uchun quyidagi buyruqlar beriladi: «CHAPGA (o‘ngga, o‘rtaga) JIPSLAN!» hamma harakatlar teskari tartibda bajariladi.

Juflama qadamlar bilan orani ochish front bo‘ylab o‘tkaziladi. Buyruq «O‘rtadan (o‘ngga, chapga) ikki (uch) qadam bilan TARQAL!» Buyruq berilgandan so‘ng, o‘qituvchi orani ochish tugagunga qadar «bir-ikki» deb sanoqni olib boradi. Orani ochishni ketma-ketning chetidagi (yoki ketma-ketda turgan) boshlaydi. Keyinchalik navbatma-navbat har ikki sanoqdan so‘ng, qolgan ketma-ketdagilar orani ochadilar. Orani yaqinlashtirish uchun quyidagi buyruqlar beriladi: «O‘RTAGA

(chapdan, o'ngdan) qadamlab JIPSLAN!» ketma-ketdagilar baravariga yaqinlasha boshlashadi. O'qituvchi yaqinlashish tugagunga qadar «bir-ikki» deb sanoqni olib boradi.

2. Topshiriq bo'yicha orani ochish. «Bir-biringizdan ikki QADAM masofada turing!», «Qo'llarni yozib ORANI OCHING!» va h.k.

3. O'qituvchi ketma-ket qatorda turganlarni zarur bo'lgan oraliqqa qo'ygan yetakchilarga qarab, orani ochishi mumkin.

Saf mashqlarini bajarish bo'yicha ko'rsatmalar

7. Buyruqlar, odatda, ogohlantiruvchi va ijro etuvchi buyruqlarga bo'linadi: «QADAM BOS!», «ORTGA!» va h.k. Ijroning o'zidan iborat buyruqlar ham bor «TEKISLAN!», «ROSTLAN!» va boshqalar. Biroq, bu buyruqlar berilishdan oldin o'qituvchi ba'zi hollarda talabalarning diqqatini ijro buyrug'iga qaratish uchun «bo'lim», «guruh», «diqqat», «ketma-ket» va h.k. so'zlarini ishlatadi. Masalan, «Guruh, ROSTLAN!», «Ketma-ket TO'XTA!»

Ogohlantiruvchi buyruq tushunarli, baland ovoz bilan va talabalar qanday harakat qilishlari lozimligini tushunib yetib, shunga shaylanishlari uchun biroz cho'zibroq aytiladi. Ijro buyrug'i lahzalik tanaffusdan keyin qisqa va qat'iy beriladi.

Buyruqlarni berish chog'ida ovoz hamda ogohlantiruvchi va ijro buyruqlari o'rtasidagi uzilish safning katta-kichikligiga mos bo'lishi lozim: saf qanchalik katta bo'lsa, ogohlantiruvchi buyruq shunchalik cho'zib aytiladi, ogohlantiruvchi va ijro buyruqlari orasidagi uzilish kattaroq bo'ladi, ijro buyrug'i balandroq ovoz bilan aytiladi.

Harakatni boshlash uchun xizmat qiladigan ijro buyrug'i bo'lajak harakatlar ifodasiga mos ravishda talaffuz etilishi kerak. Masalan, tez sur'atli yugurishdan oldin buyruqni baland ovoz bilan va qisqaroq berish zarur bo'lsa, barcha talabalar buyruqni birdaniga bajara olmaydigan sekin sur'atli harakatlarni boshlash uchun esa, buyruqni baland ovoz bilan va biroz cho'zib aytish zarur. Shuni esda tutish kerakki, buyruq baland ohangda berilishi shart. Tovush kuchini ham to'g'ri o'zgartirib turish lozim.

Buyruq zaruratga mos ravishda baland yoki past berilishi mumkin. O‘rinsiz past va shuningdek, juda baland ovoz orqali buyruqlar qo‘llanilmasligi darkor.

O‘qituvchi tik holatda buyruq berishi kerak.

2. Har bir ogohlantiruvchi buyruqda talabalar «QOMATNI ROSTLA!» holatini qabul qiladilar, shuning uchun bu buyruqni tez-tez beravermaslik kerak (ayniqsa, umumrivojlantiruvchi mashqlarni o‘tayotganda). Agarda «ROSTLAN!» buyrug‘i berilgan bo‘lsa, u o‘rinlatib bajarilishi kerak.

3. Ayrim hollarda buyruqlarning o‘rniga topshiriq bermoq maqsadga muvofiqdir. Agar talabalar buyruqqa ko‘ra, ma’lum dastlabki holatda, belgilangan usul bilan baravariga biror harakatni bajarishlari kerak bo‘lsa, topshiriq bo‘yicha esa, hisobga kirmagan harakatlarni bir qancha boshqa usullar bilan bajarishga ruxsat etiladi. Masalan, polda o‘tirgan guruh uchun «CHAP-GA!» buyrug‘ini berish o‘rniga «CHAP-GA buriling» deb topshiriq berish ma’qulroq.

4. Qayta saflanish uchun buyruqlar berishda uning qismlari izchilligiga rioya qilish zarur:

- a) safning nomi;
- b) harakat yo‘nalishi;

d) bajarish usuli aytiladi. Masalan, bir ketma-ket qatordan to‘rt ketma-ketga qayta saflanish uchun buyruq quyidagicha beriladi: «Chap (o‘ng)ga ketma-ketga to‘rttadan QADAM BOS!» Yurib ketayotganda, agar harakat yo‘nalishi o‘zgarmasa, buyruq aytilmaydi. Agar yurib ketayotgan guruh uchun qayta saflanish buyrug‘i beriladigan bo‘lsa, u holda «QADAM BOS!» so‘zi tushirib qoldiriladi.

5. Orani ochishda buyruqning ayrim qismlari quyidagicha takrorlanadi:

- a) yo‘nalishi;
- b) oraliqning katta-kichikligi;

d) bajarish usuli aytiladi. Masalan, «Chapga ikki qadam bilan JIPS LAN!»

6. Saf mashqlarining turli harakatlarini o‘rgatayotganda ko‘rsatish, tushuntirish talabalarni oldin guruhchalarga bo‘lib o‘rgatiladi. Ushbu harakatlarni bajarish, ko‘rsatish, tushuntirish usuli birga qo‘shib olib boriladi va keyinchalik bu harakatlar

butun guruh bilan bajariladi.

Murakkab saf mashqlarini bo‘laklarga bo‘lib o‘rgatish kerak. Bunda har bir harakatni bajarish uchun alohida buyruq beriladi. Masalan, bir qatordan ikki qatorga qayta saflanish uchun ikkinchi tartib raqamlilarga quyidagi buyruqlar beriladi:

- a) «Ortga chap oyoq bilan, BIR!»
- b) «Yonga o‘ng oyoq bilan, IKKI!»
- d) «Chap oyoqni qo‘yib UCH!»

Ushbu harakatlarni bo‘laklarga bo‘lib o‘rgatganda talaba o‘z harakatlarini ongli ravishda bajarsa, uni uzoq esda saqlab qoladi.

O‘qituvchi esa, navbatdagi buyruqni berishdan oldin talabalar yo‘l qo‘ygan xatolarni ko‘rsatib o‘tadi. Turgan joyda va yurib ketayotganda burilishlarni, bir ketma-ketdan yoki qatordan ikki ketma-ket yoki qatoriga qayta saflanish, shaxdam qadam va joydan joyga ko‘chishning boshqa turlari, juftlama qadam bilan orani ochishni bo‘laklarga bo‘lib o‘rgatishni tavsiya qilamiz.

7. O‘rgatishni mashg‘ulotga eng zarur bo‘lgan saf mashqlaridan boshlash kerak. Avvalo saflanishlar, saf usullari, joydan joyga ko‘chish usullari va nihoyat, orani ochish va yaqinlashtirish o‘rganiladi. Ayrim saf usullarini talabalar bilan juft-juft bo‘lib o‘tkazish mumkin, bunda talabaning biri buyruq beradi, ikkinchisi uni bajaradi.

1.4. AKROBATIK MASHQLAR

Polda bajariladigan akrobatik mashqlar

Quyida ko‘rsatiladigan elementlar gimnastik mahoratni oshirishda muhim qobiliyatlarni oshirishda asos bo‘lib hisoblanadi.

Gimnastikada polda bajariladigan akrobatik mashqlarni o‘z ichiga oldinga o‘mbaloq oshish, ortga o‘mbaloq oshish, salto otish, va sakrash, muvozanat saqlash kabi mashqlar ketma-ketligini o‘z ichiga oladi.

Gimnastik mashqlar nafaqat jismoniy kuch balki, bu mashqlarga aloqador bilimlarni ham talab etadi. Har bir mashqlarlar qiyinlik darajasiga ko‘ra ajratilgan va ularni o‘rgatishda asos qilib olinishi mumkin. Biroq shuni ta’kidlab o‘tish kerakki, qo‘lda tik turishni bilishi uchun avvalo o‘mbaloq otish, boshga tayanib tik turish kabi harakatlarni to‘liq bilishi kerak.¹

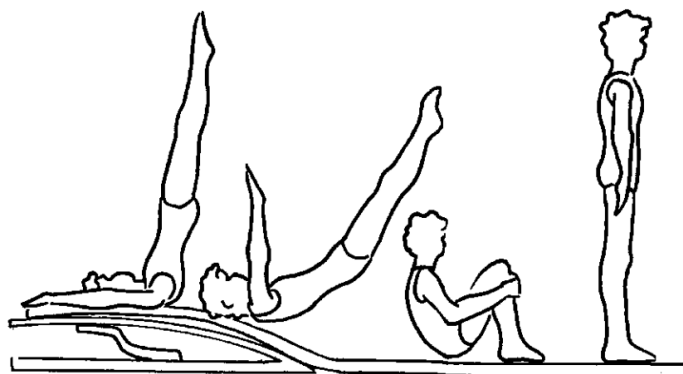
Oldinga o‘mbaloq oshish “tosh” usulida

1. Bosh oldinga (20-rasm).



20-rasm

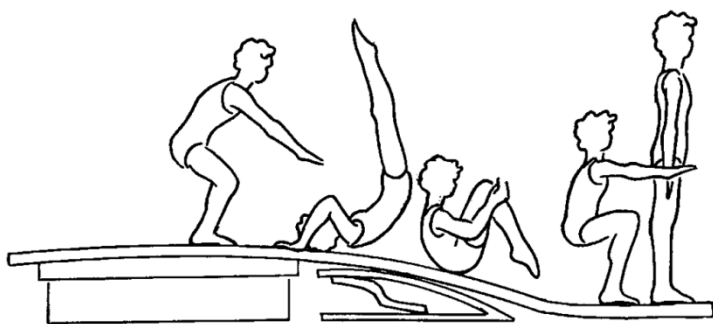
2. Ko‘krak tizza tomonga harakatlanadi(21-rasm).



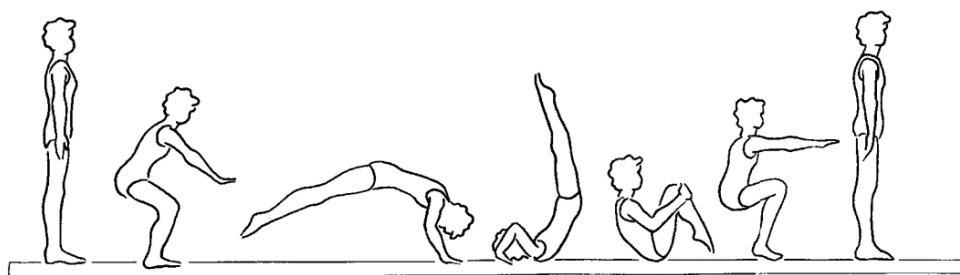
21-rasm

3. Yelkadan oldinga o‘mbaloq oshish (22-rasm).

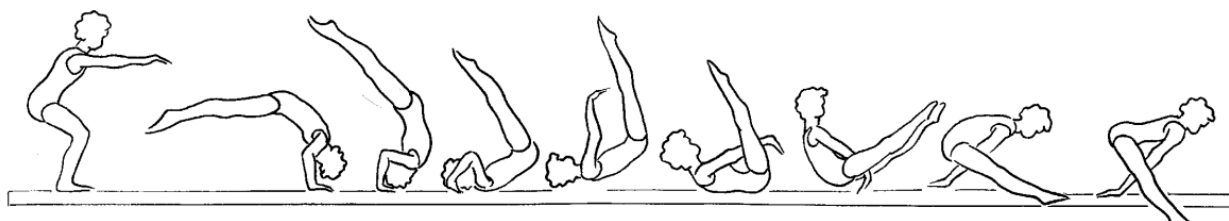
¹ P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999. P 6,7,8...17.



4. Oldinga o‘mbaloq oshishning umumiy ikki ko‘rinishi (23 (a,b)-rasm).



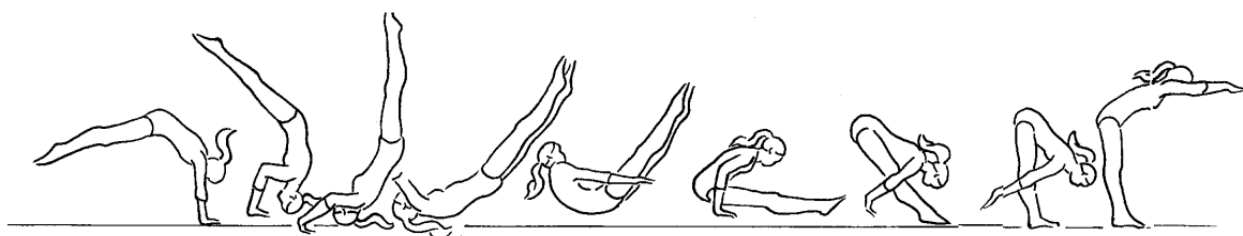
a



b

Oyoqlarni tik qilgan holda oldinga o‘mbaloq oshish.

- 1) Qo‘llar tezlik bilan oyoqlar tomonga boradi.
- 2) Mashq tugaguncha ko‘krak egilgan holatda qoladi (24-rasm).

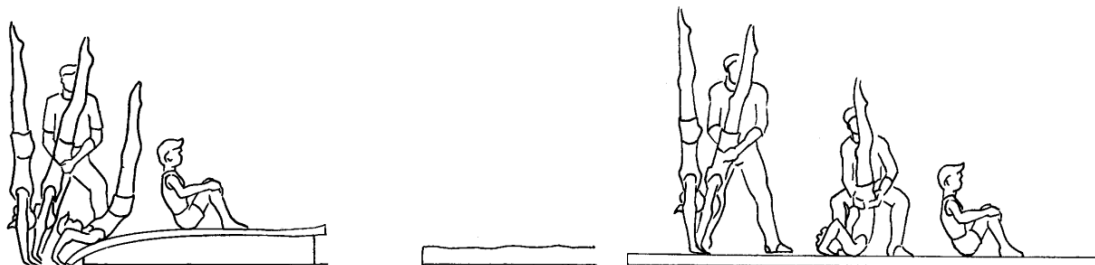


24-rasm

Qo‘llarda tik turib oldinga o‘mbaloq oshish

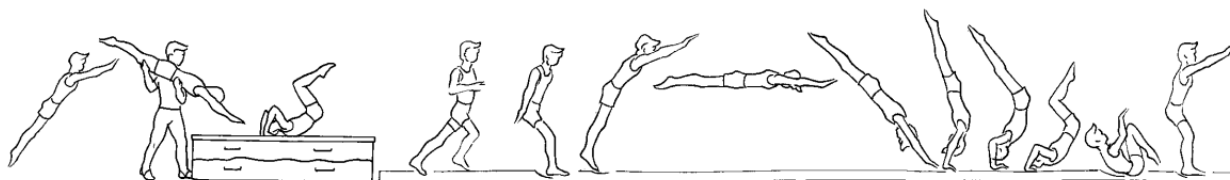
- 1) Tanani tekkiz tutiladi va qo‘llarga tik holatda tayaniladi.

- 2) Qo'llar bilan tanani yuqoriga suriladi.
- 3) Tana oldinga og'ayotganda yelkalarini pastga tushiriladi.
- 4) Boshni egiladi (25-rasm).



Oldinga chuqur o'mbaloq oshish

- 1) Sakraganda tanani tarang holatda tutiladi (26-rasm).

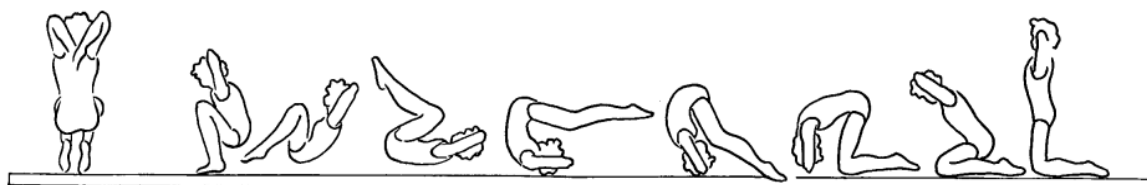


26-rasm

Orqaga o'mbaloq oshish

Orqaga o'mbaloq oshish

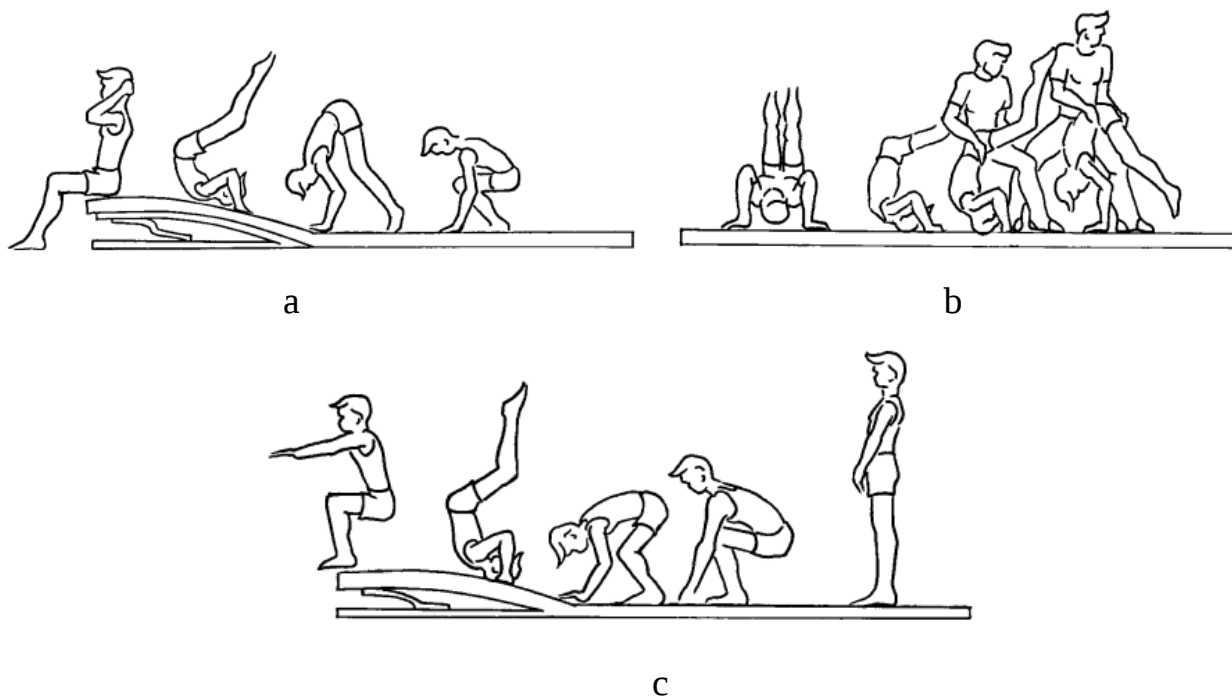
Dastlabki qiyalik (26-rasm).



26-rasm

Mahoratni oshirish va mashqni o'rganish uchun qiyalikdan foydalaniladi

- 2) Qo'l va yelkalar bir vaqtda harakatlanadi.
- 3) Orqaga o'mbaloq oshishda sonlarni yuqoriga ko'tariladi.
- 4) Qiyalik yordamida o'mbaloq oshiladi (27 (a,b,c)-rasm).

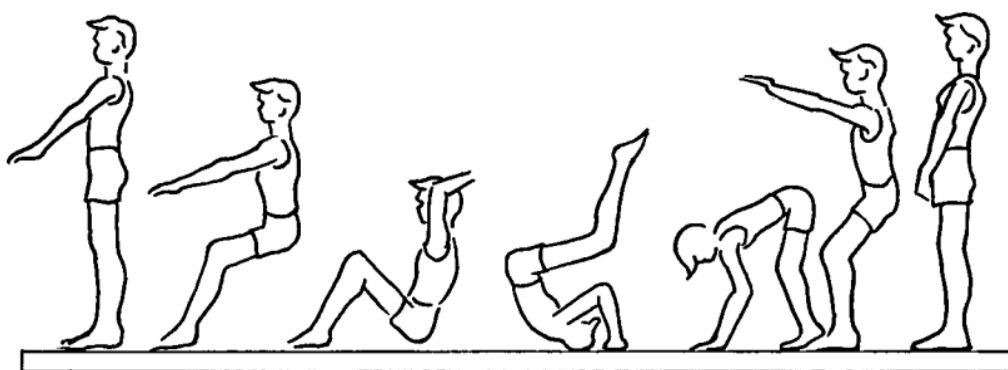


Qo'llar harakatini tezlik bilan o'zgartiriladi.

2) Son qismini ko'tarish uchun qo'llar yordamida o'mbaloq oshiladi.

3) Polga cho'kcalab o'tiriladi.

Qo'llarga tayangan holda orqaga o'mbaloq oshish (28-rasm).

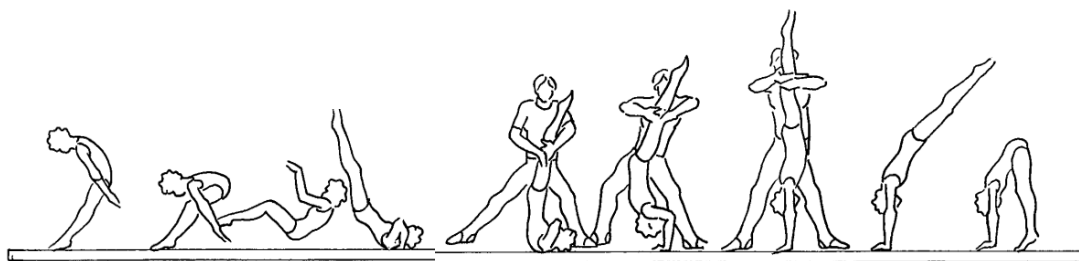


28-rasm

Orqaga engashib, o'mbaloq oshishni boshlash holatiga kelib olinadi.

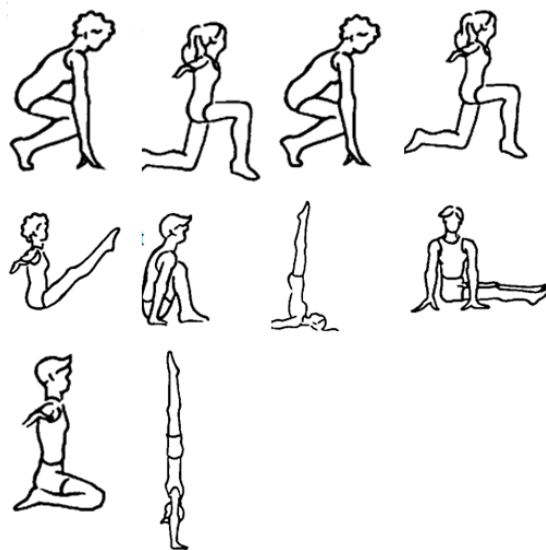
2) Oyoqlarni vertikal holatga keltirish uchun tanani qattiqroq ortga suriladi.

3) Tanani ortga surilayotganda, o'rta holatda ushlab turiladi (29-rasm).



29-rasm

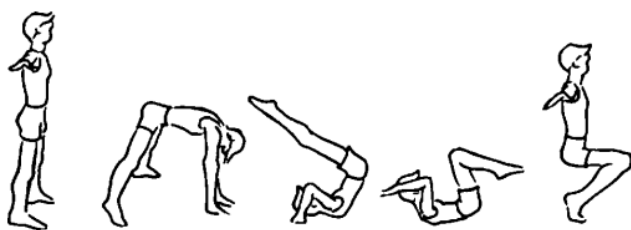
Shuni alohida qayd etish kerakki, o‘mbaloq oshishni boshlash va tugatish holatlarini turli xil usullari bor hamda yana yangilarini kashf etish mumkin. 2.1 ko‘rinishda mashqni boshlashni va tugatishni 10 ta usuli ko‘rsatilgan va bu mashqlarni bir-biriga ulagan holatda oddiy o‘mbaloq oshishni turli xillarini yaratish mumkin (30-rasm).



30-rasm

Talabalar bu mashqlarni boshlanishi va tugash holatlarini yaxshi o‘zlashtirishlari kerak va o‘zlaridan turli xil darajadagi individual yaratishgan mashqlarini qo‘shishlari mumkin (31-rasm).





31-rasm

Yon tomonga to‘ntarilishni o‘rgatish

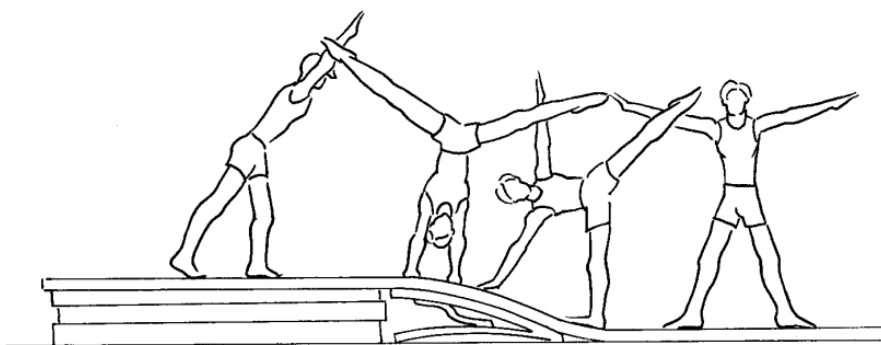
Gimnastik yo‘lakda.

Vertikal holatda qo‘llar yon tomonga to‘ntarilinadi (32-rasm).



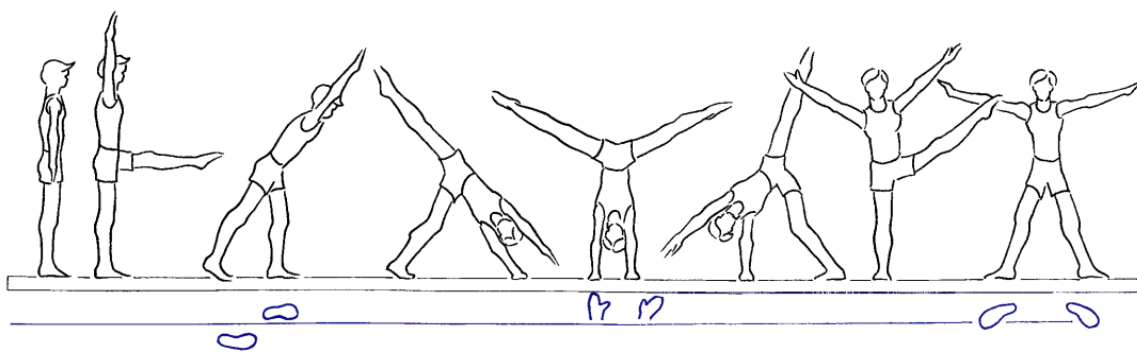
32-rasm

Mashq ko‘rsatilgandek va tezlikda amalga oshiriladi (33-rasm).



Yon tomonga to‘ntarilish mashqini erkin bajarish.

- 1) Ko‘krak va boshni pastga yo‘naltiriladi va qo‘llar bilan aylaniladi.
- 2) Tana tekis bo‘lishi kerak va bosh neytral osilib turishi lozim.
- 3) Yerga tushadigan birinchi oyoqni qattiq holatda tutish va ko‘krak va qo‘llarni yondan yuqoriga ko‘tariladi.
- 4) Qo‘l va oyoqlar yelka kengligida joylashishi kerak (34-rasm).

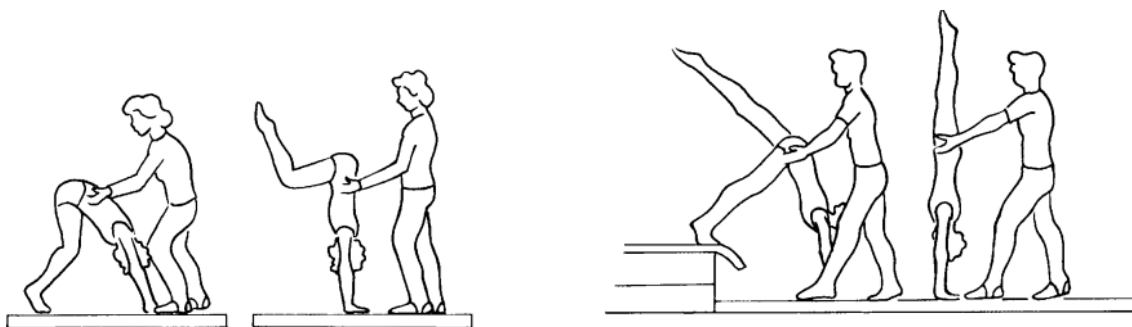


34-rasm

Qo'llarga tayanib tik turish

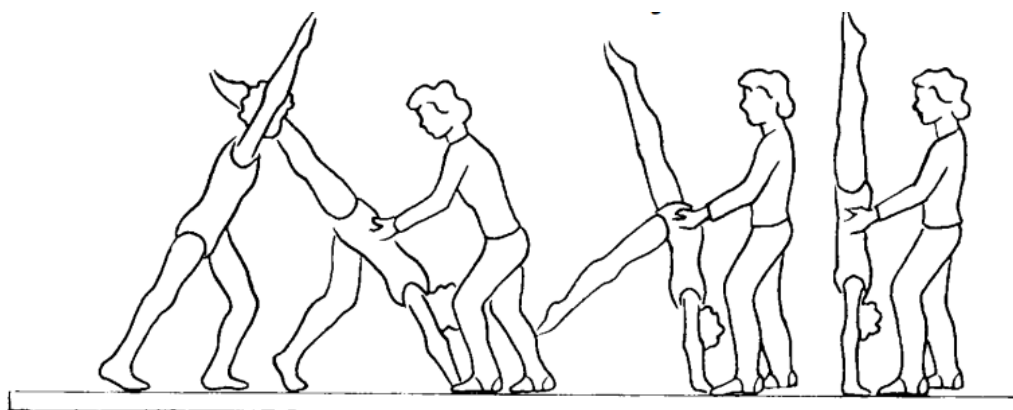
Qo'llarda turish.

- 1) Yelka keng holatda bo'ladi.
- 2) Bosh erkin holatda.
- 3) Oyoqlarga tayangan holatda yelka va bel qismini ko'tariladi.
- 4) Ko'zlar barmoqlarga qaragan bo'ladi (35 (a,b,c,d)-rasm).

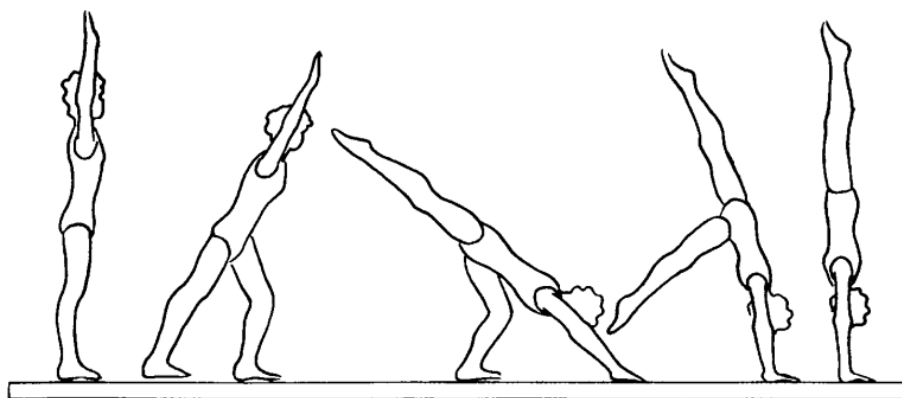


a

b

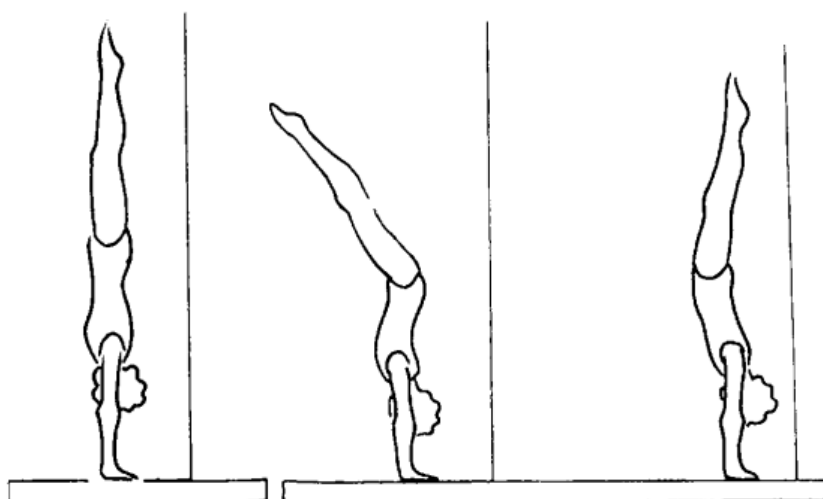


c



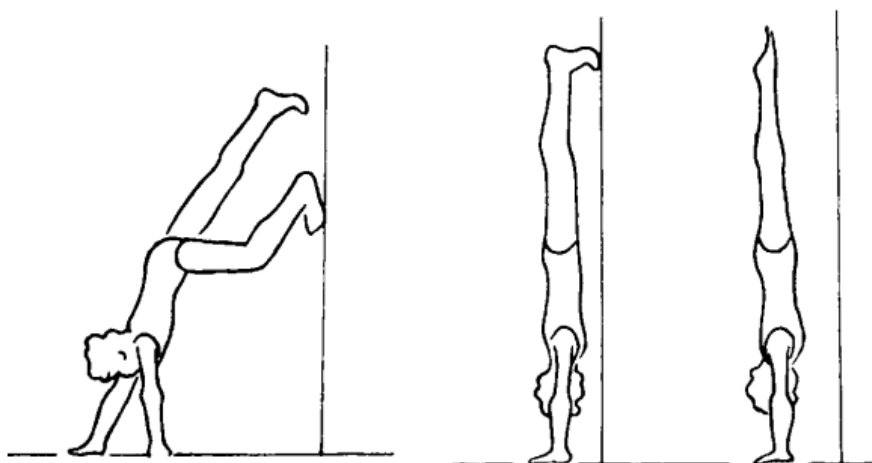
d

1. Tekis holatdagi tana talab qilinadi, u egilgan bo'lishi kerak emas (36-rasm).



36-rasm

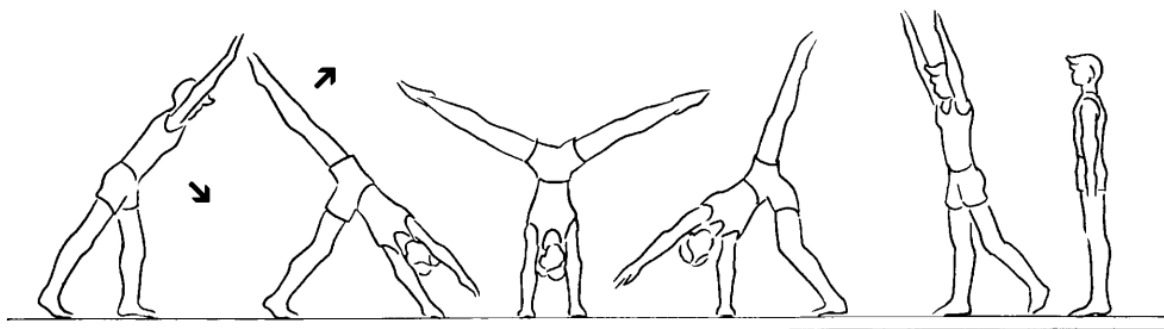
Qo'llar yordamida devorga yuzma-yuz turish mashq ko'rinishi (37-rasm).



37-rasm

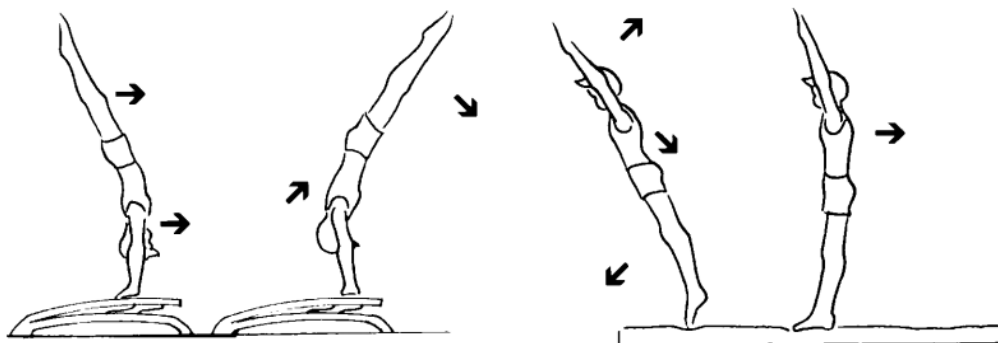
Yon tomonga to'ntarilib juft oyoqda tushish (randat) yoki arabcha to'ntarilish

1. Yarim o'girilgan holatda yon tomonga to'ntarilinadi (38-rasm).



38-rasm

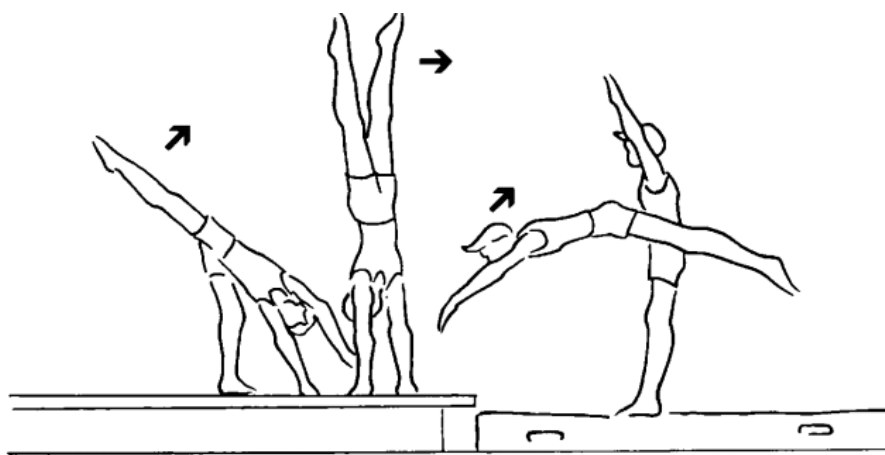
2. Qo'l va oyoqlarni tezda harakatlantiriladi va oyoqlarni tezlik bilan bukiladi, ko'krak hamda qo'llarni tik holatda tutiladi va havoda dumaloq (charxpalak) holatni hosil etiladi (39-rasm).



39-rasm

Gimnastik yo'lakda yon tomonga to'ntarilib juft oyoqda tushish.

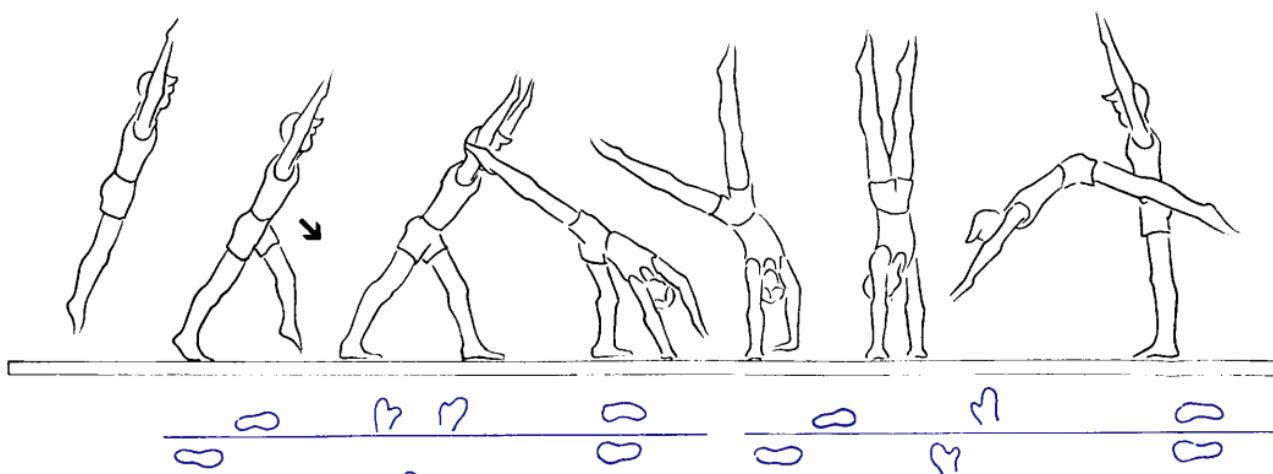
- 1) Oyoqlarni qattiq holatga keltiriladi.
- 2) Havoda uchish holatini hosil qilish uchun qo'llarni yerdan qattiq turtildi (40-rasm).



40-rasm

Umumiy holatda erkin bajarish.

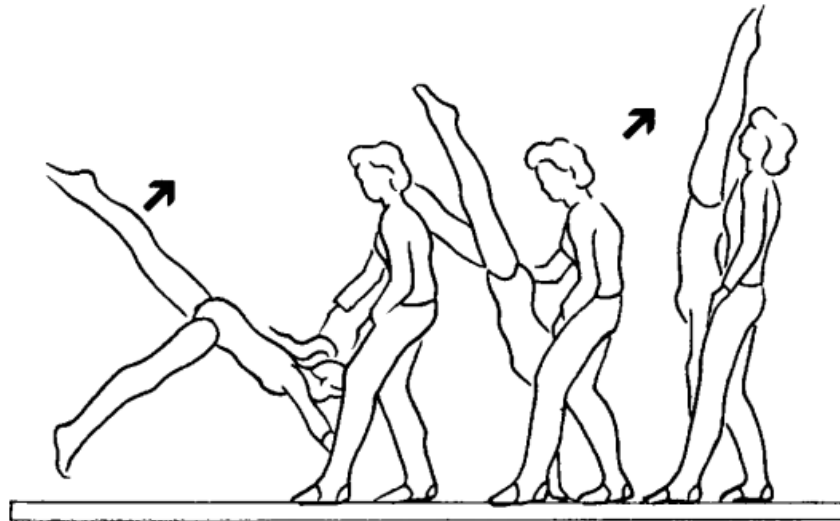
- 1) Bu holatda yon tomonga to'ntarilib juft oyoqda tushish uchun qo'llar va gavdani kuchli holatda pastga yo'naltiriladi.
- 2) Qo'l va oyoqlar pastdagi rasmda ko'rsatilgan holatda bo'lishi kerak.
- 3) Uchish holatini hosil qilish uchun qo'llar bilan qattiq yerdan turtulish kerak.
- 4) Qo'llar yordamida tezda harakat qilish, havoda dumaloq holatga kelish uchun zarur bo'ladi.
- 5) Oyoqlar polga tegishidan oldin birlashtirish lozim (41-rasm).



41-rasm

Qo'llarga tayanib oldinga o'mbaloq oshish

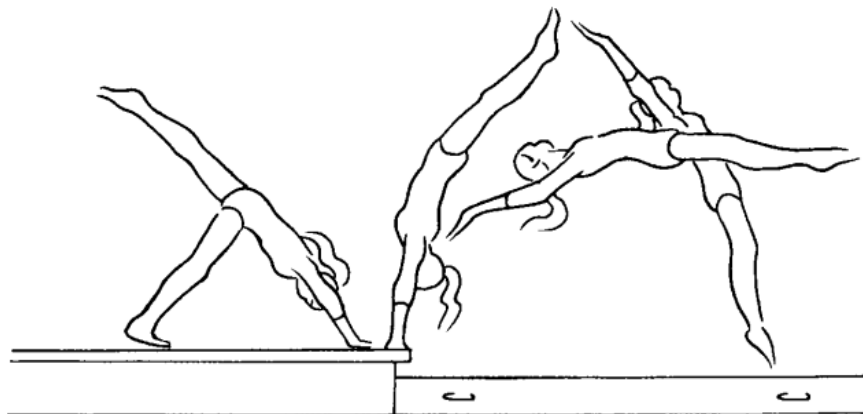
1. Qo'llarga tayanib o'mbaloq oshish uchun qo'l va oyoqlarni tayyorlanadi (42-rasm).



42-rasm

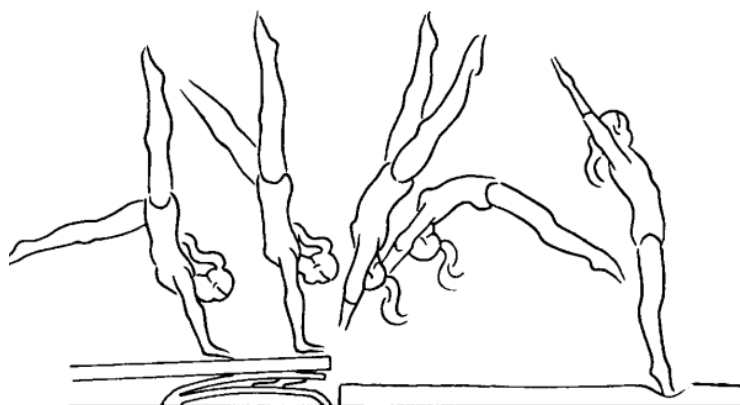
2. Gimnastik yo'lakda.

Qo'llar bilan uchish fazasini rivojlantiriladi. Bosh neytral holatda bo'ladi (43-rasm).



43-rasm

3. Prujinali ko'prikcha (trampolin) qo'llarga tayanib oldinga o'mbaloq oshishda yordam beradi (44-rasm).



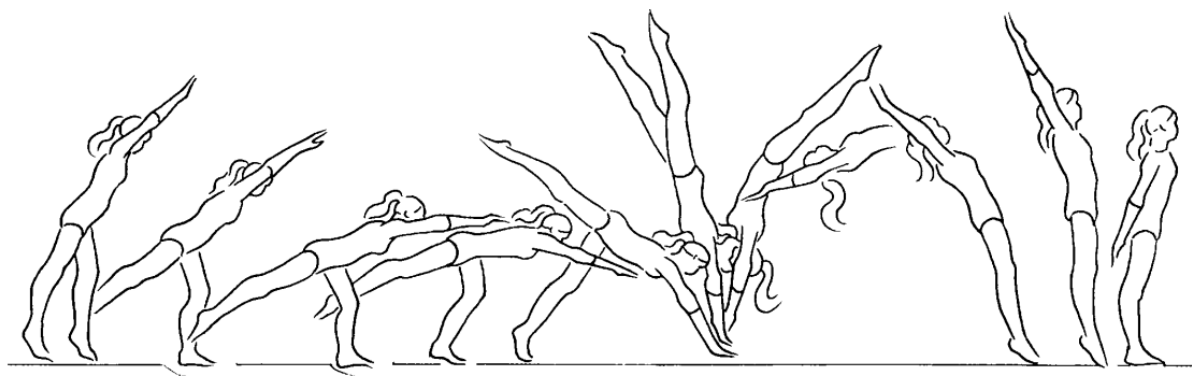
44-rasm

4. Oyoqlarni qattiq holatda tutish, aylana holatni vujudga keltiradi.

1) qo'llar va gavdani pastga yo'naltiriladi. Qo'llar va oyoqlar o'rtasida burchak hosil bo'ladi.

2) Oyoqlar bilan tezda harakat qilish, aylana holatni yuzaga keltiradi.

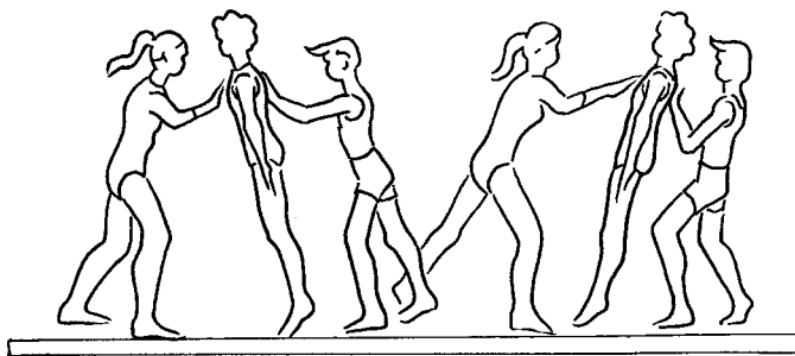
3) Qo'llar bilan yerdan kuchli turtulish esa, uchish holatini yuzaga keltiradi (45-rasm).



45-rasm

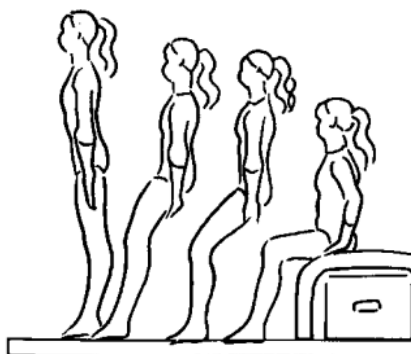
Orqaga o'mbaloq oshish yoki flik-flak

1. Oyoqlar bilan oldiga va orqaga og'iladi (46-rasm).



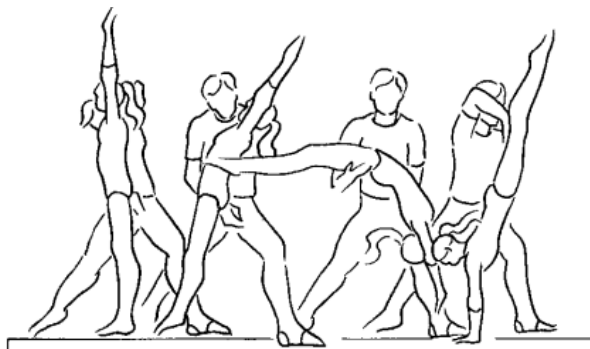
46-rasm

2. Muvozanatni yo‘qotiladi va o‘tiriladi. Oyoqlarni yig‘ib o‘tiriladi (47-rasm).



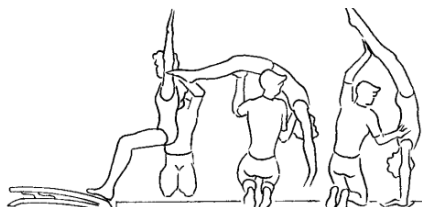
47-rasm

3. Muvozanatni tutgan holda gavgani dastlabki holatga keltiriladi (48-rasm).



48-rasm

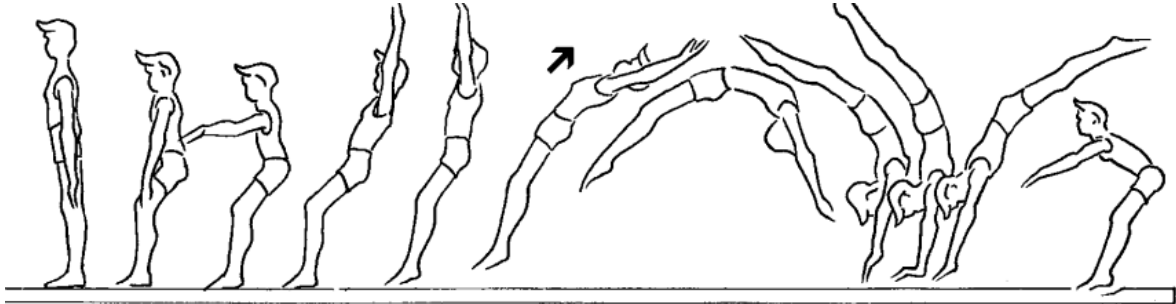
4. Bir xilda o‘tiriladi va oyoqlar bilan deysiniladi (49-rasm).



49-rasm

5. Orqaga o‘mbaloq oshish.

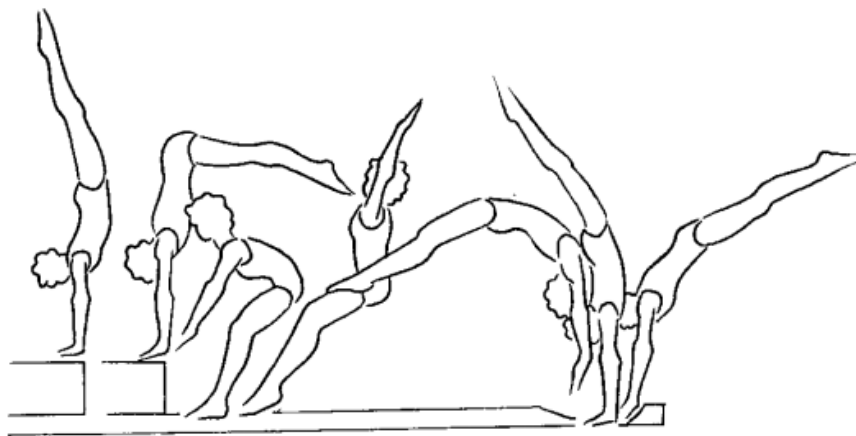
Orqaga o‘mbaloq oshishni o‘rganish jarayonida ko‘plab mashqlarni bajarish talab etiladi (50-rasm).



50-rasm

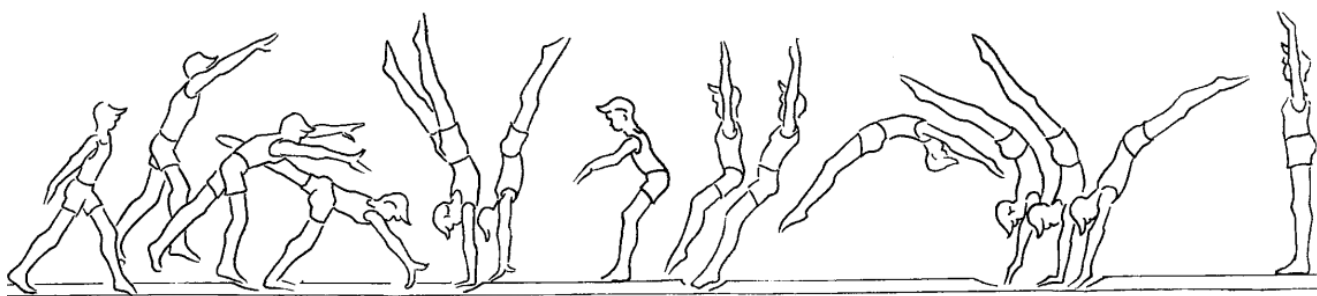
6. Gimnastik yo‘lakda.

Birinchi sakrash uzunroq va baland bo‘ladi, ikkinchisi esa, qisqaroq bo‘ladi. Orqaga o‘mbaloq oshish bir xildagi aylana hosil qilishni taminlaydi. Bu mashq orqaga o‘mbaloq oshishni to‘liq o‘rgangandan keyin amalga oshirish mumkin (51-rasm).



51-rasm

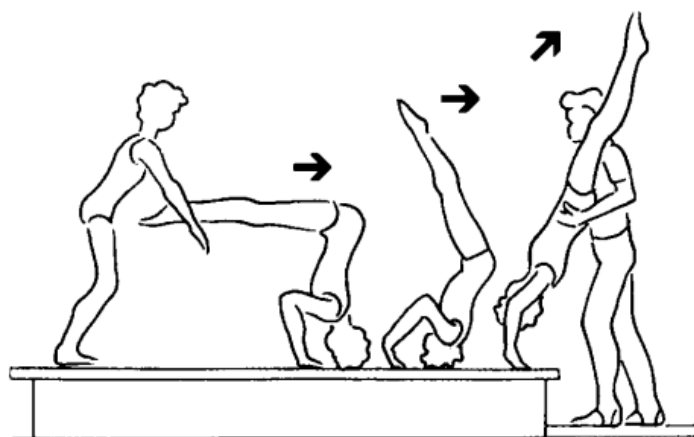
7. Orqaga o‘mbaloq oshish, kuchli depsinib orqaga o‘mbaloq oshishni va aylana hosil qilishni taminlaydi (52-rasm).



52-rasm

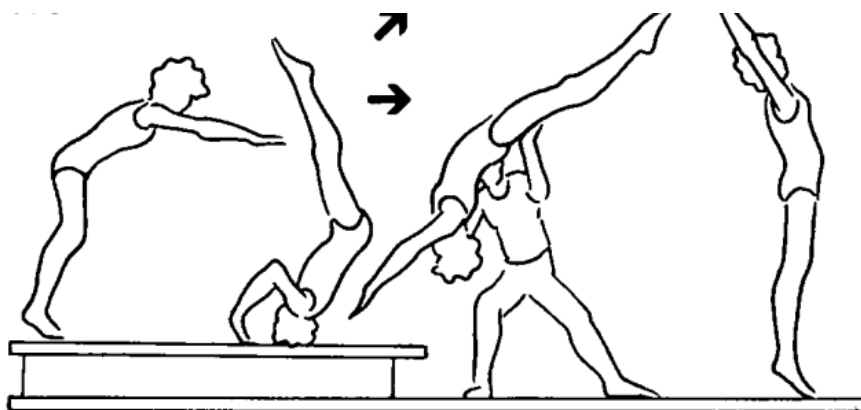
Boshda tayanib o'mbaloq oshish

- 1) Qo'llar va boshni uchburchak holatga keltiriladi.
- 2) Mashq jarayonida qo'llar bilan deysinishdan oldin tanani orqaga og'dirish kerak.
- 3) Oyoqlar tekis bo'lishi kerak. Mashq boshlanishidan to tugagunicha (53-rasm).



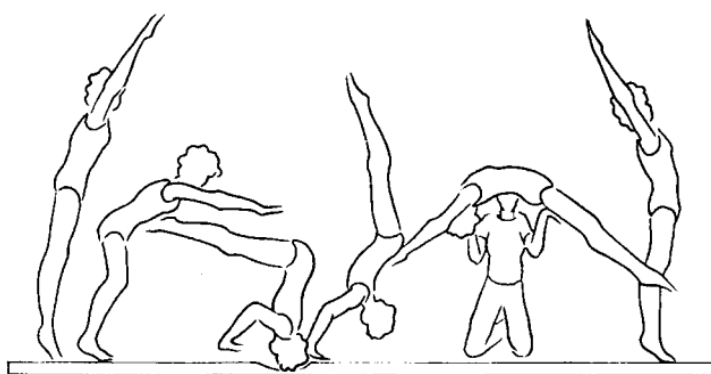
53-rasm

Bunda mashqning ko'nikmalarini o'rganish, mashqni havoda uchish fazasini amalga oshirishni taminlaydi (54-rasm).



54-rasm

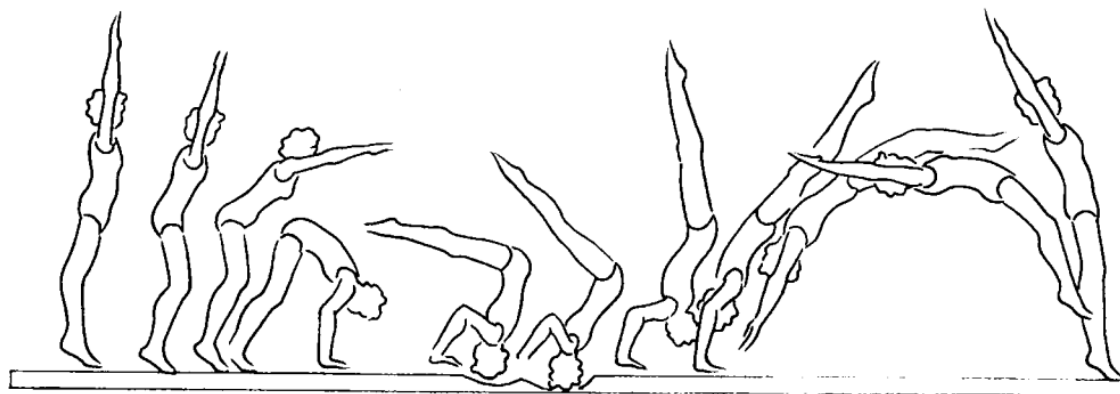
Polda boshga tayanib o‘mbaloq oshishni amalga oshirish (55-rasm).



55-rasm

Oyoqlarda depsiniladi va muvozanatni bir xilda tutib, aylanish holatini vujudga keltiriladi.

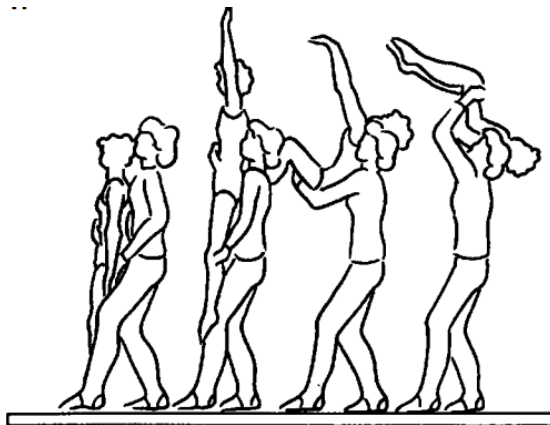
1. Kuchli depsinish tezlikni taminlaydi va aylanishga ko‘mak beradi.
2. Bosh hamma vaqt ozgina orqada bo‘ladi (56-rasm).



56-rasm

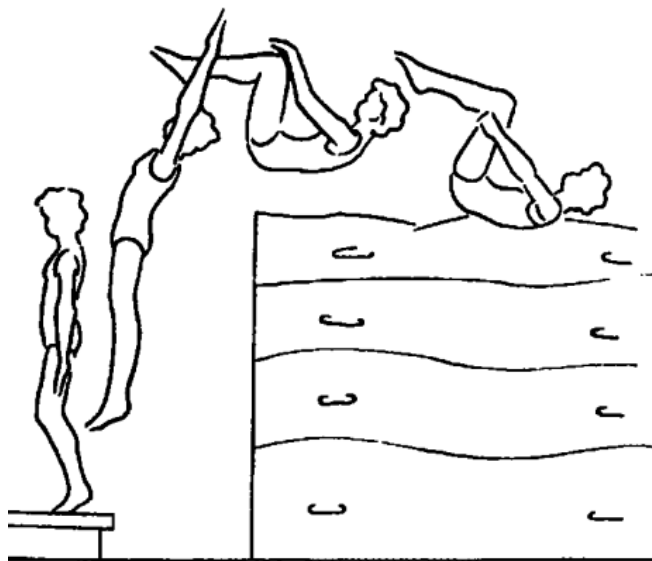
Orqaga salto otish (havoda to‘ntarish)

1. Tezlashish va oldinga ko‘tarilish (57-rasm).



57-rasm

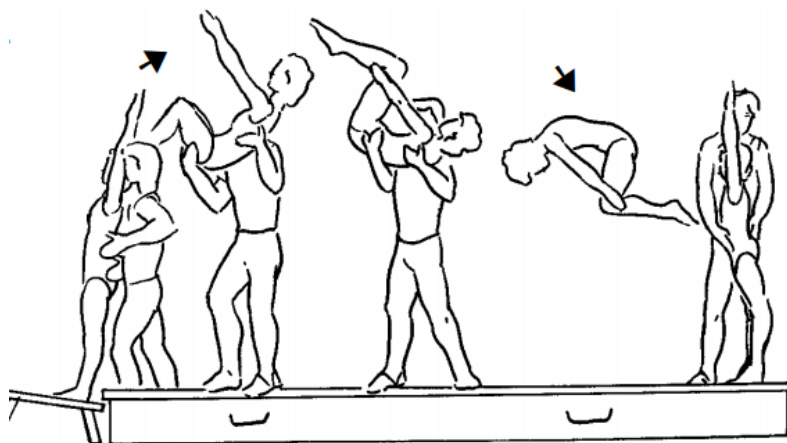
2. Tezlashish va tizzadan to yelkagacha aylanish, bosh neytral bo‘ladi (58-rasm).



58-rasm

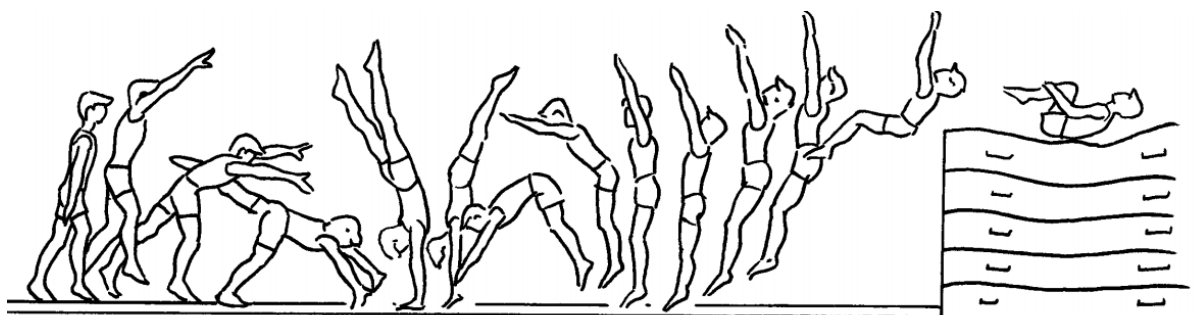
3. Salto.

- a) Qo‘llar tepada va orqaga yengilgina engashiladi.
- b) Tizza bukiladi va qo‘llarni boldirdan tutiladi.
- s) Aylanish uchun bukilinadi (59-rasm).



59-rasm

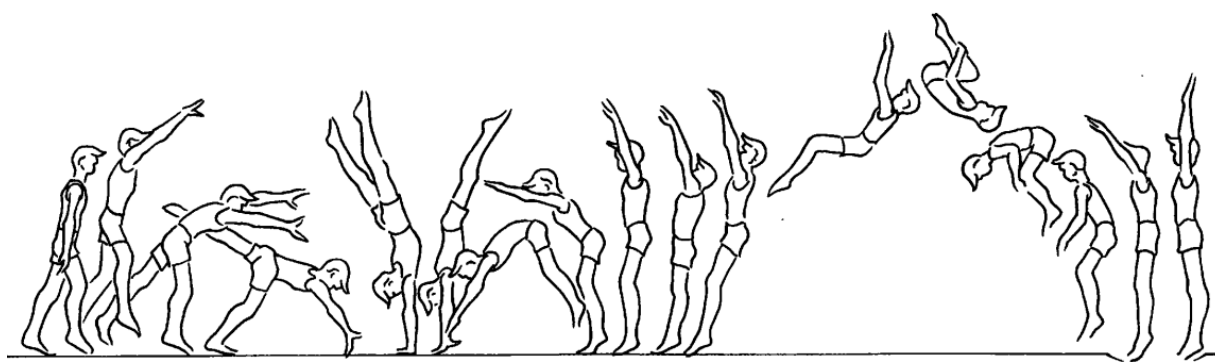
4. Qo‘nishga yordam berish (vosita). O‘mbaloq oshib aylanishga tayyorlaniladi (60-rasm).



60-rasm

5. Orqaga havoda aylanib salto otish

Tik turgan holatda oldinga va yuqoriga deysiniladi, bosh neytral holatda bo‘ladi. O‘mbaloq oshish va salto otishni o‘rganish jarayonida xavfsizlikni uchun xavfsizlik kamarlari bilan ta‘minlash yaxshi samara beradi (61-rasm).

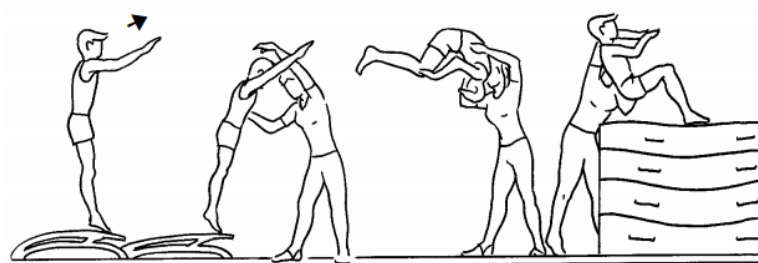


61-rasm

Oldinga havoda salto otish

1. Sakrash

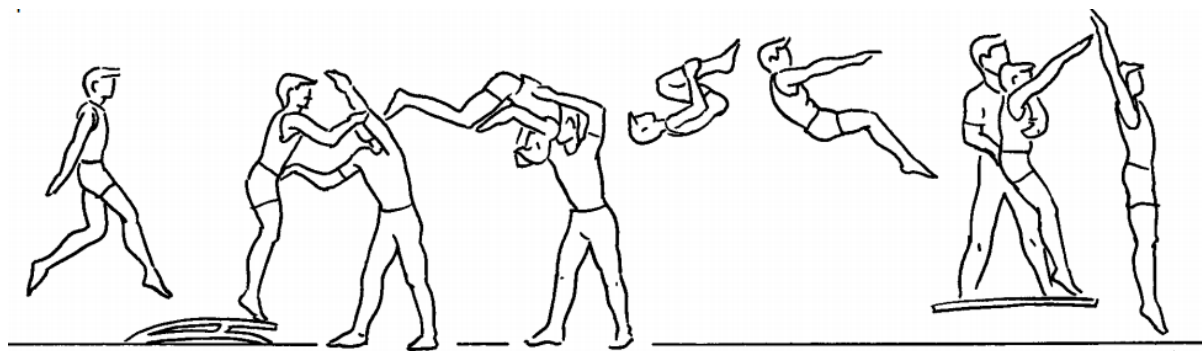
1. Oyoqlar bilan prujinali ko‘prikcha (tramplin)dan oldinga depsiniladi.
2. Tana va qo‘llar bilan oldinga havoda umbaloq oshiladi.
3. Oyoqlarni bukkan holatda tezlashiladi.
4. Bosh neytral holatda qoladi (62-rasm).



62-rasm

2. Oldinga salto otishni o‘rgatish

1. Gavdani bukish orqali aylanib o‘mbaloq oshishni tezlashishiga mutaxassis yordamlashadi.
2. Ortiqcha aylanib ketishni oldini olish uchun qo‘nayotgada qo‘ldan ushlab turish lozim (63-rasm).



63-rasm

1.5. ODDIY VA TAYANIB SAKRASHLAR

Sakrashlar ta'rifi va tasnifi

Sakrash mashqlari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan shug'ullanuvchilar organizmiga har tomonlama ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi muhim vositadir. Ular yordamida tezkorlik – kuch sifati tarbiyalanadi, to'siqlardan oshib o'tish amaliy tayyorgarligi shakllanadi, jasoratli, matonatli bo'lish va chaqqonlikni tarbiyalash vazifasi amalga oshiriladi. Yugurib kelib sakrashlar yurak, qon aylanish va nafas olish organlarining funksional holatini oshiradi.

Sakrash harakat apparatining juda uyg'unlashgan bo'lishini talab etuvchi mushaklarning tez va qisqa vaqt ichida qisqarishi hisobiga bajariladi. Harakatlarning turli-tuman va yuqori sur'atda bajarilishi sakrash mashqlari mashg'ulotlariga katta qiziqish uyg'otadi.

Gimnastika turlarida qo'llaniladigan mashqlar ikki guruhga bo'linadi: tayanmay (oddiy) va tayanib sakrashlar. Birinchi guruhga turgan joydan ikki va bir oyoqda sakrashlar, balandlikka, uzunlikka, balandlik (ko'tarma maydonchadan yoki gimnastika jihozlari)dan sakrashlar, uzoqlikka-balandlikka sakrashlar, «darchadan» sakrashlar, depsinish «ko'prik»chasidan sakrashlar, arg'imchoq va boshqalardan sakrashlar kiradi.

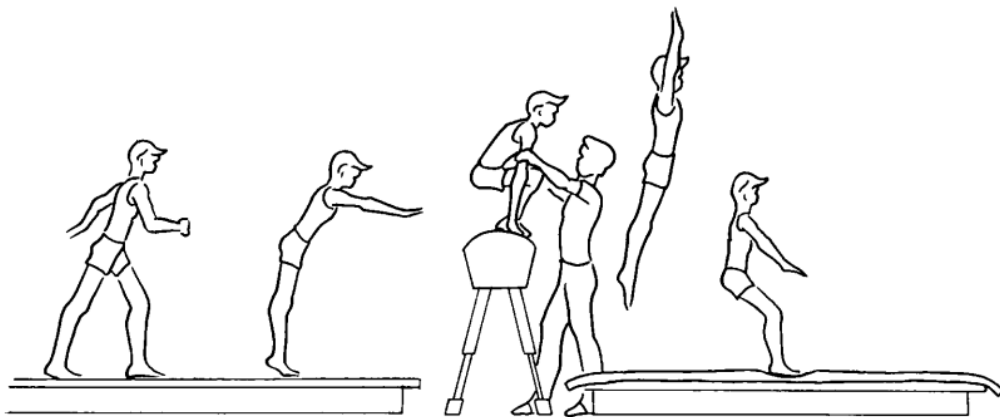
Ikkinchi guruh jihozlariga «eshak», yog'och ot, plintga qo'llar bilan tayanib sakrashlar kiradi. Ularga uzunasiga yoki eniga qo'yilgan jihozning narigi, o'rta va yaqin qismiga depsinib, jihoz ustidan oshib o'tib bajariladigan sakrashlar kiradi. Bajarish usuli bo'yicha to'g'ri sakrashlar, yonlamasiga sakrashlar va to'ntarilib sakrashlarga bo'linadi.

Eshak ustidan sakrah

Eshak ustiga chiqish:

- eshakni balandlatiladi (me'yori bo'yicha);

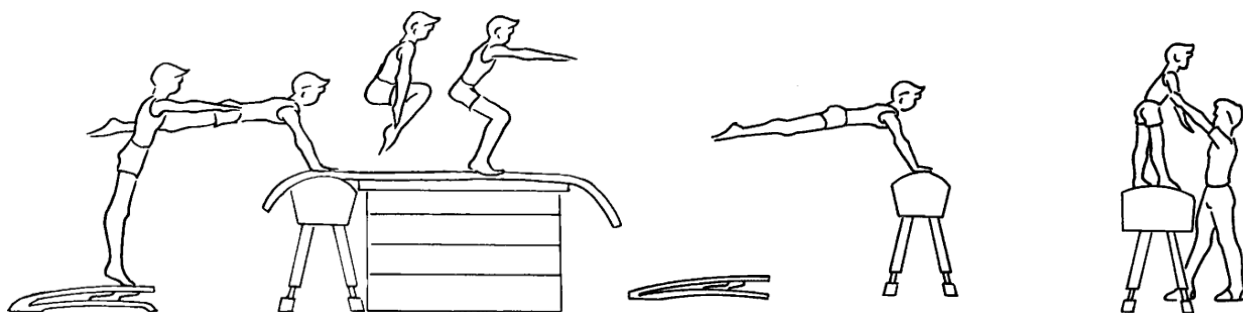
- ustiga chiqish uchun qo'llar bilan depsiniladi (64-rasm).



64-rasm

Eshak uzra sakrash:

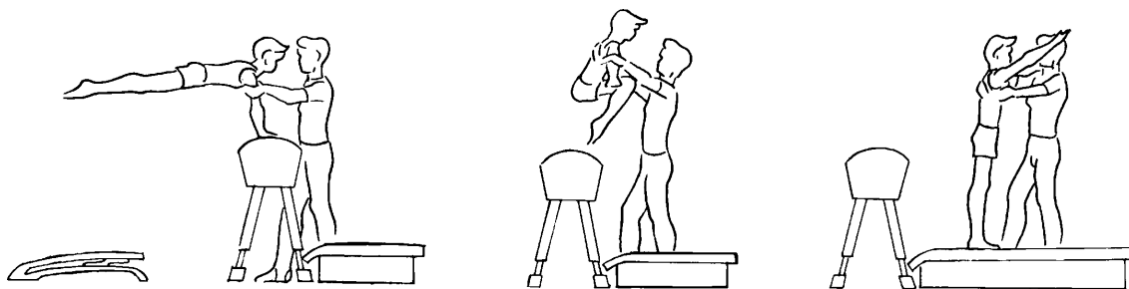
- gavda ko'tariladi va kuchli oyoqlar bilan depsiniladi;
- platformani ustida turish uchun eshak uzra sakraladi (65-rasm).



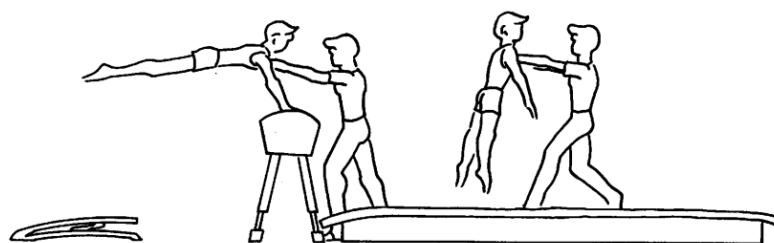
65-rasm

Sakrash va qo'l bilan ushlab olish:

- depsiniladi va gavda tik tutiladi;
- tanani bukmagan holatda bo'ladi;
- qo'nayotganda oyoqlar bir-biriga yaqinlashtiriladi (66 (a,b)-rasm).



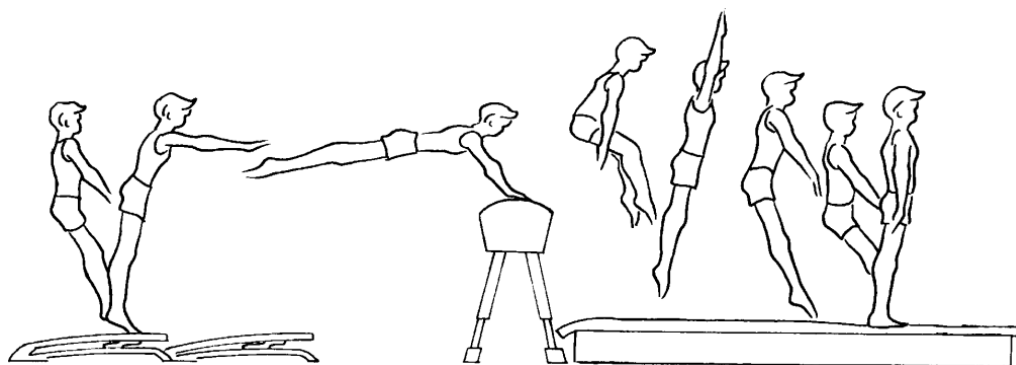
a



b

Eshak ustidan erkin sakrash:

- uchayotkan paytda oyoqlarni yelkadan baland ko'tarib yuborilmasligi lozim (67-rasm).



67-rasm

Eshakdan sakrash texnikasi

Tayanib sakrashlarni bajarganda quyidagi bosqichlar qo'shimcha tarzda ko'zga tashlanadi:

a) qo'llar bilan tayanish oldidan uchish;

b) qo'llar bilan kuchli itarib yuborish, shunga ko'ra, sapchishda gavdaga qarama-qarshi harakat hosil bo'ladi, qo'llar bilan kuchli itarib yuborish gavdaning keskin harakati va yuqoriga ko'tarilishi bilan moslashuvi kerak;

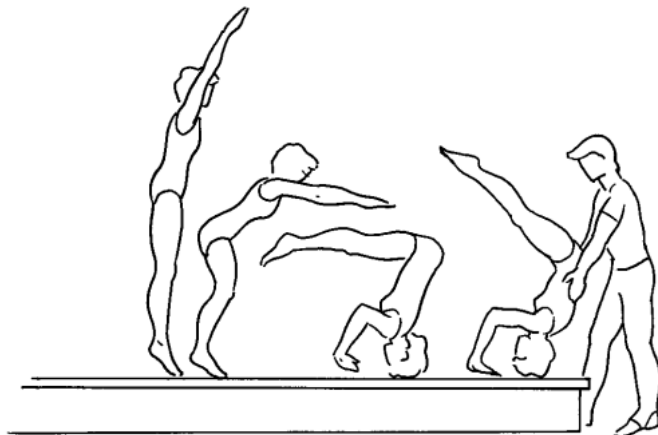
d) qo'llar bilan kuchli itarib yuborishdan keyingi uchish, talabani gvardasi holati bu yerda sakrashning xiliga qarab belgilanadi.

Ko'pincha sakrashning sifati butunlay shu bosqichning qanday bajarilishiga bog'liq bo'ladi. Gvardaning aniq qabul qilgan holati qancha vaqt saqlansa, tayanib sakrashni baholash shuncha yaxshi bo'ladi.

Boshga tayanib eshakda o‘mbaloq oshishni o‘rgatish

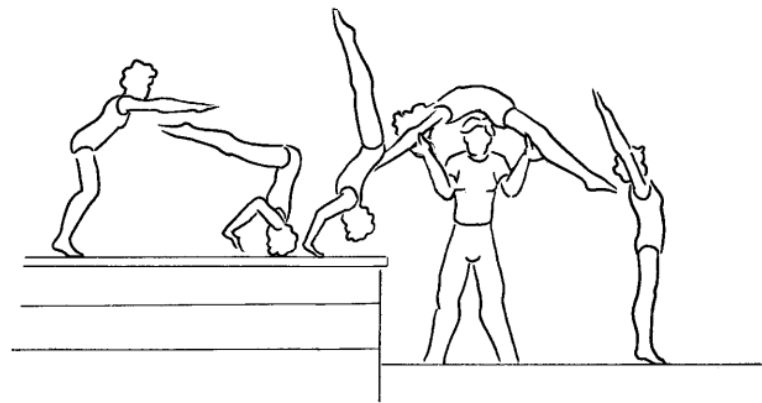
Bosh bilan o‘mbaloq oshish:

- deysiniladi va muvozanat ushlanadi. Tos qismi ham oldinga harakatlanadi va oyoqlar tashlanadi (68-rasm);



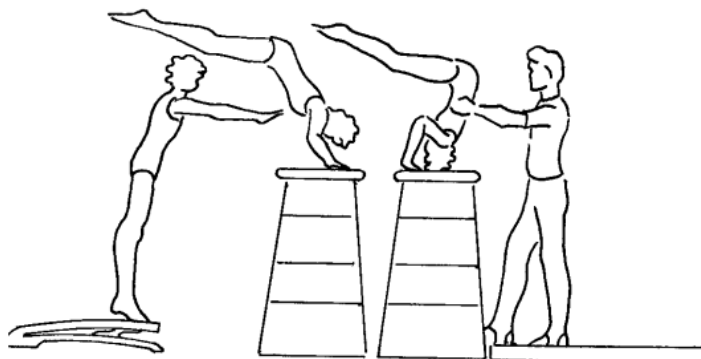
68-rasm

-oyoqlar bilan aylana hosil qilishni rivojlantiriladi, qo‘llar bilan deysinib eshak ustidan uchib tushiladi. Bu jarayonda bosh orqada bo‘lishi kerak (69-rasm);



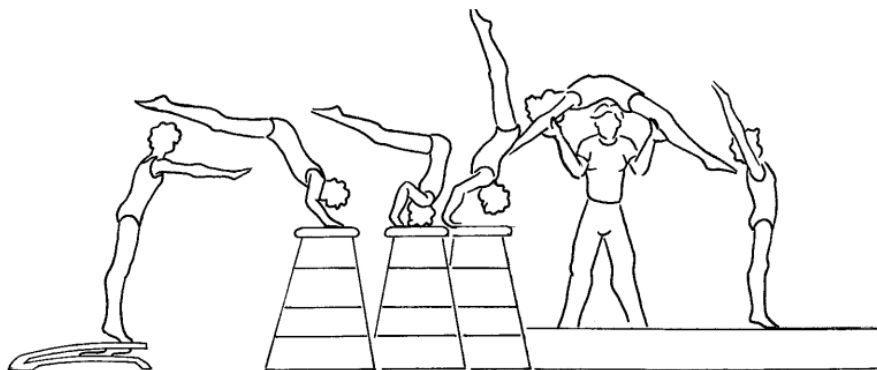
69-rasm

- Eshak uzra sakrash. Uchish jarayonida tanani dumaloq shaklda bukiladi, toсни yelka balandligida ko‘tariladi, oyoqlar esa, pastga yo‘naladi (70-rasm).



70-rasm

- bosh bilan o‘mbaloq oshish qo‘nish va uchish fazalarini o‘z ichiga oladi. Oyoqlar bilan depsinish va havoda aylana hosil qilish qo‘nishdan oldin amalga oshiriladi (71-rasm).

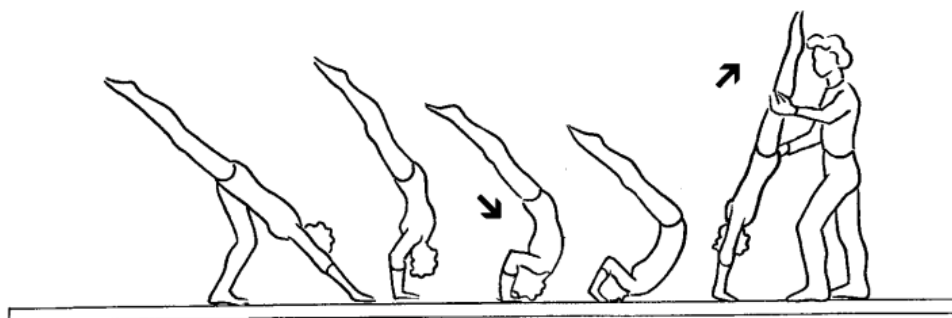


71-rasm

Eshakda bo‘yin bilan o‘mbaloq oshishni o‘rgatish

Bo‘yin bilan umbaloq oshish:

- bo‘ynni bukib, yelkalarni tushiriladi. Oyoqlar orqada qolgan holatda, qo‘l va oyoqlarni ozgina pastga tushiriladi (72-rasm).

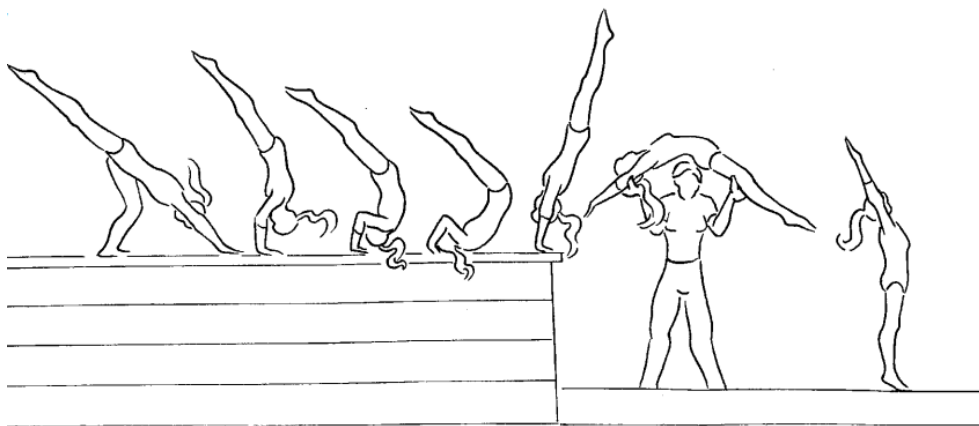


72-rasm

“Kip” mashqi:

- tos ozgina harakatlanadi va muvozanat tutiladi, va qo‘llar bilan depsinib uchish hosil qilinadi² (73-rasm).

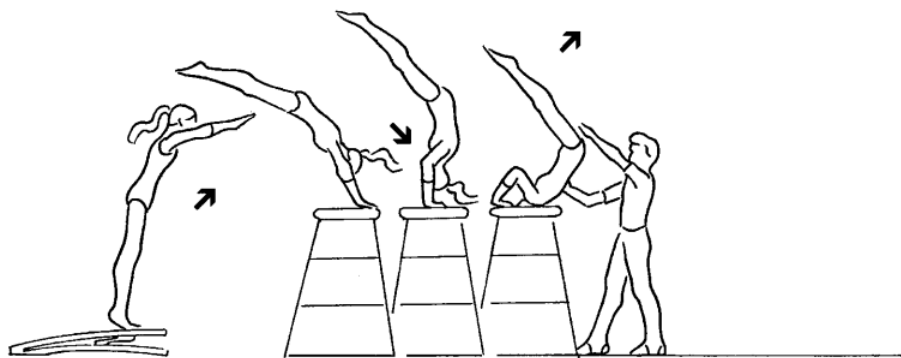
² P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999. P 22



73-rasm

Uchish holati:

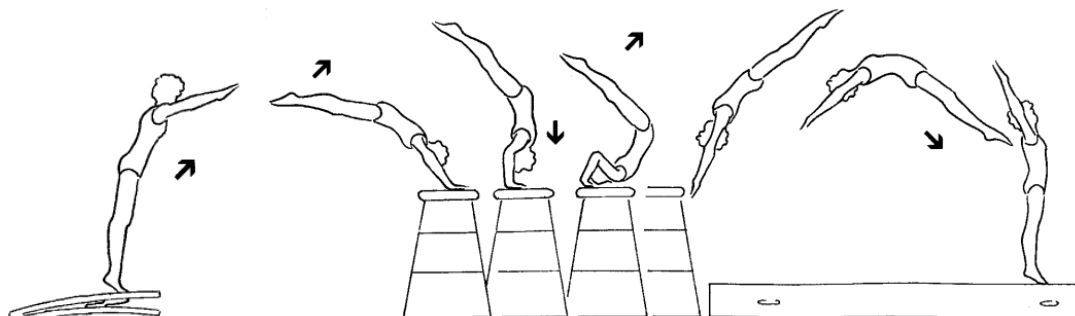
- o'rtacha uchish talab etiladi. Oyoqlarni tekshirib va tana og'irligini yelkaga tushiriladi va boshni bukiladi (74-rasm).



74-rasm

Bo'yin bilan o'mbaloq oshib sakrash:

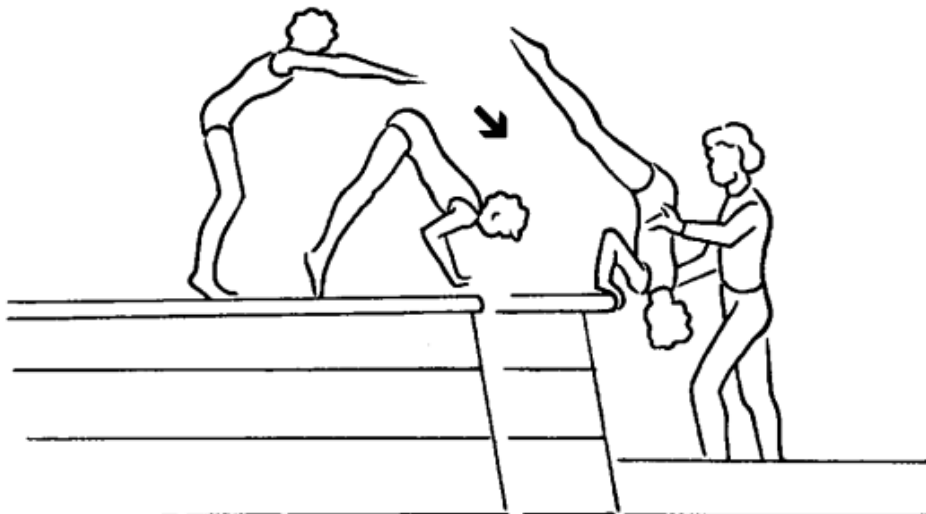
- faqatgina o'rtacha tezlanish talab etiladi;
- yelkalarni tushirish va uchishni boshqarish talab etiladi;
- sakrashdan oldin oyog'ni prujinali ko'pirikchaga yengil sakraladi;
- orqa oyoqlar kuchli qo'nishni taminlaydi (75-rasm).



75-rasm

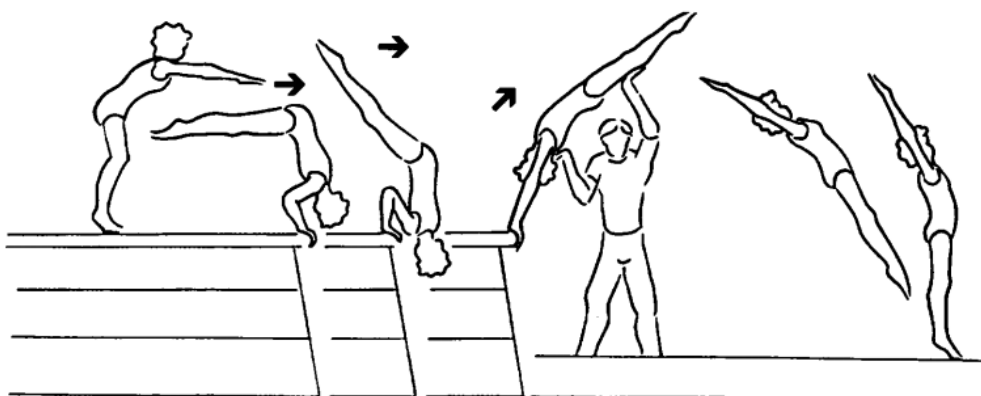
Qo'lni bukib aylanish:

- qo'llarni bukib oyoqlar bilan depsiniladi. Tanani bukiladi (76-rasm);



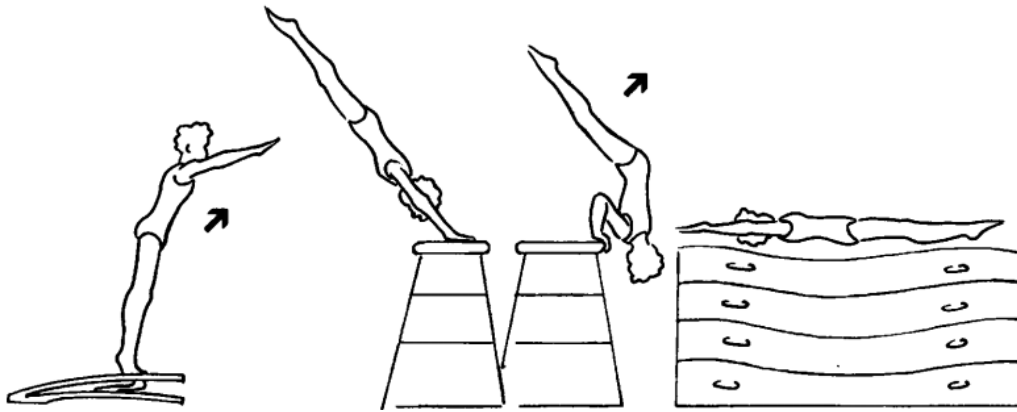
76-rasm

- turgan holatda qo'lni bukib aylaniladi. Oyoq bilan kuchli harakat qilib aylana hosil qilinadi. Qo'l bilan kuchli depsinish orqali ko'tarilishga asos yaratib beriladi (77-rasm);



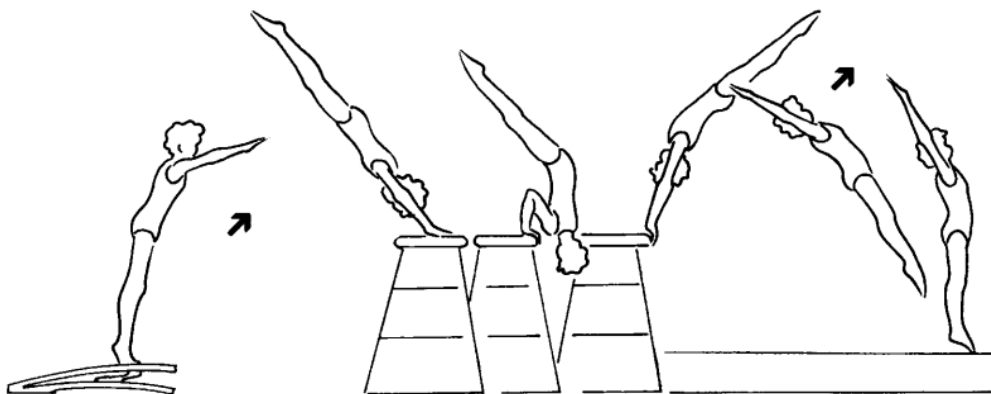
77-rasm

- tanani o'rtacha bukib, qo'llarni to'liq bukiladi va uchish uchun ko'tariladi (78-rasm);



78-rasm

Qo'lni bukib, oldinga aylanib o'mbaloq oshiladi (79-rasm).

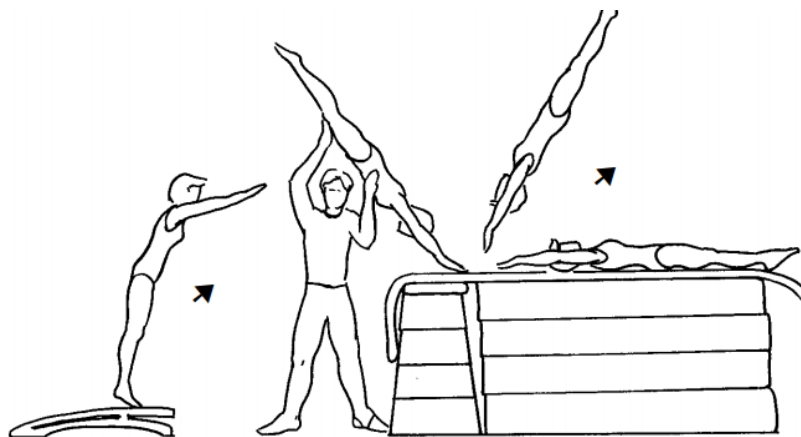


79-rasm

Eshak ustidan qo'llarga tayanib o'mbaloq oshishni o'rgatish

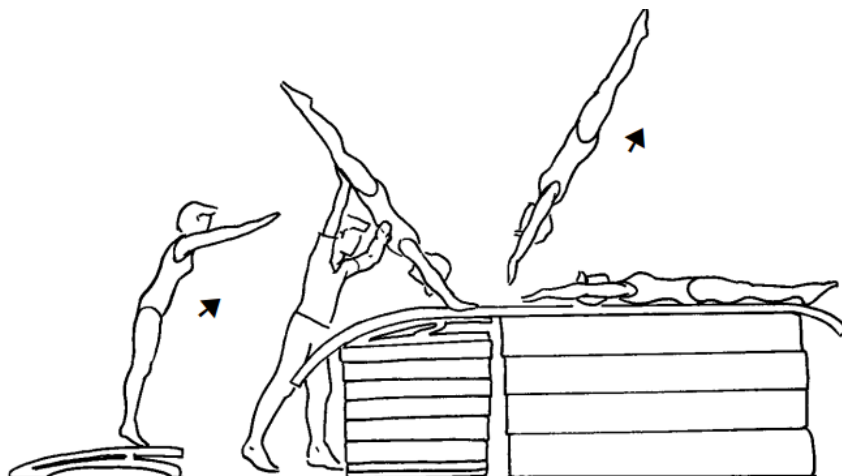
Qo'llarga tayanib oldinga o'mbaloq oshish:

- prujinali ko'priqcha (trampolin)dan qo'llar bilan depsinib platforma (gimnastik to'shamadan tayyorlaggan yo'lak) ustiga sakraladi (80-rasm);



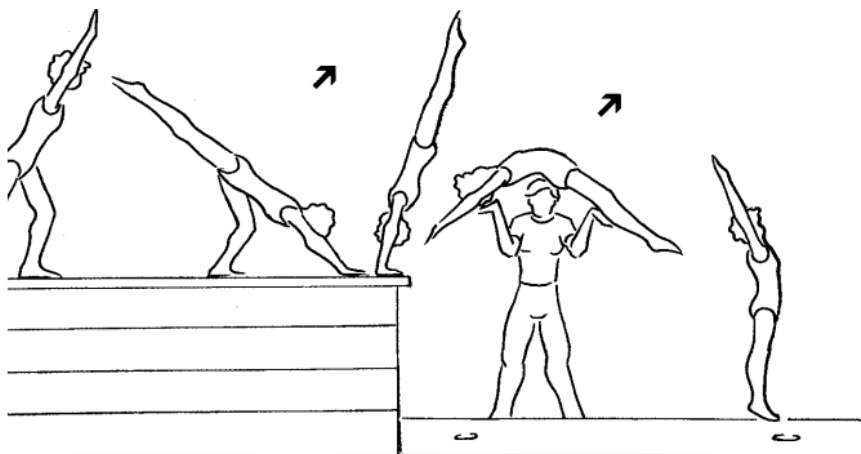
80-rasm

- sakrab, qo'llar bilan depsinib, quti ustidan platforma ustiga sakraladi. Tanani tik tutib, tezlikni oshiriladi (81-rasm);



81-rasm

- qutidan sakrab tushish. Bosh neytral bo'ladi va qo'l bilan kuchli depsiniladi, tanani esa tekis holatda qoldiriladi (82-rasm).

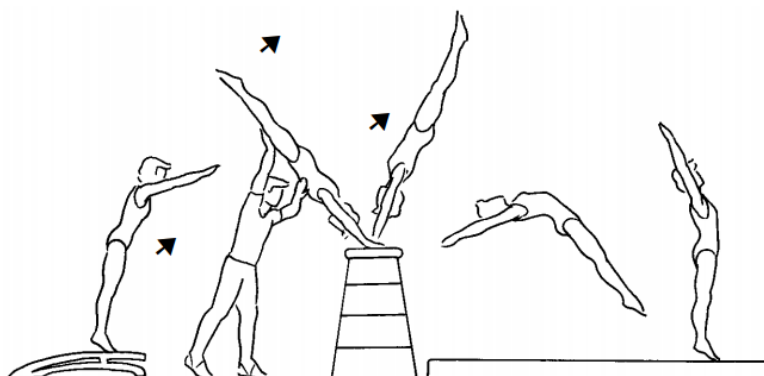


82-rasm

Qo'lga tayanib o'mbaloq oshib quti ustiga sakrash:

- tovonda tezlashish;
- qo'l bilan kuchli depsinish;
- bosh neytral holatda;
- tana tarang holatda.

Bularni hammasi muhimdir (53-rasm).

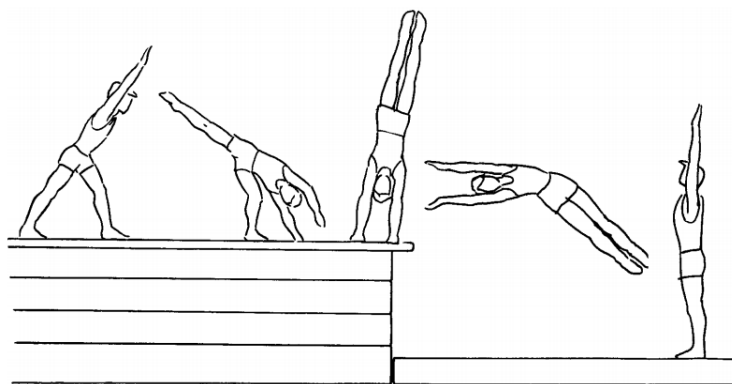


53-rasm

Eshakda yon tomonga to‘ntarilish

Yon tomonga to‘ntarilishning 1/4 ko‘rinish.

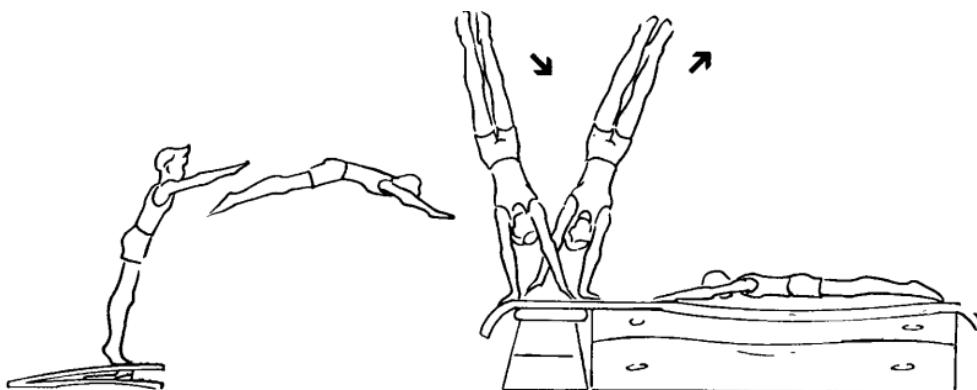
To‘g‘ri turishdan qo‘l va oyoqlar bilan umbaloq oshish birgalikda 1/4ga ko‘rsatilgan (84-rasm).

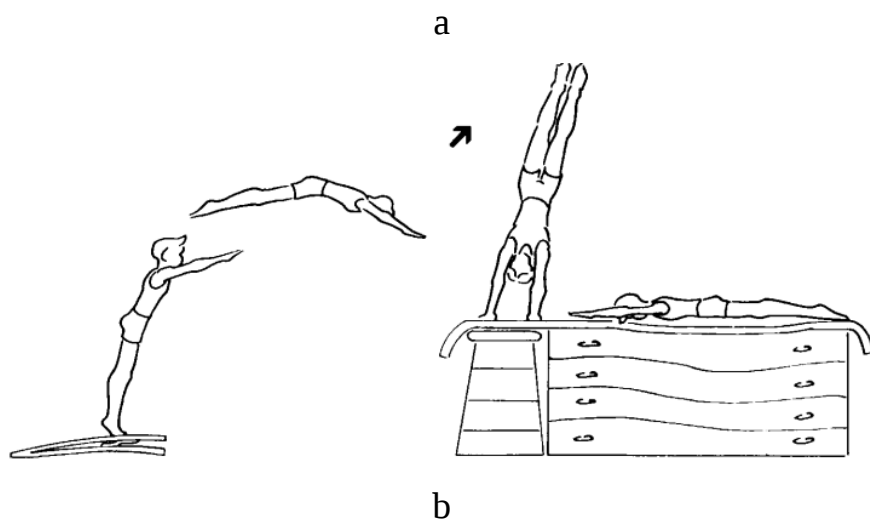


84-rasm

Kichkina quti va platforma.

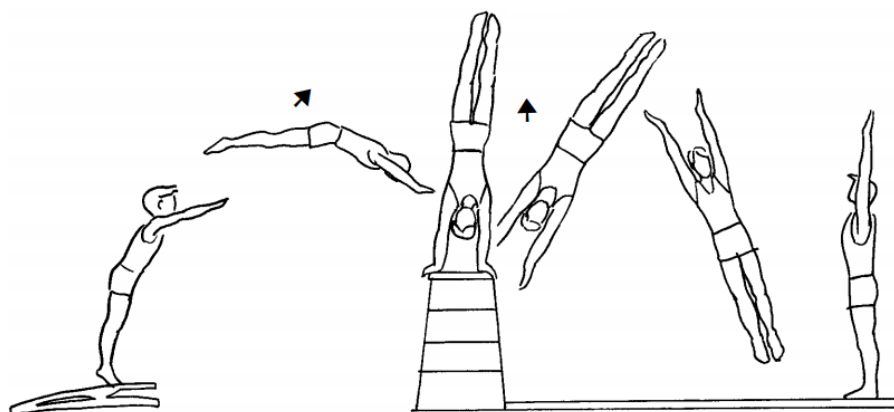
Oldinga sakraladi va quti ustida yarim aylana hosil qilinadi. Qo‘l bilan deysinib tanani ichkariga buriladi va gimnastik to‘shama ustiga old tomon bilan tushiladi (85 (a,b)-rasm).





Eshakda yon tomonga to'ntarilishni.

Tovon bilan kuchli yo'nalish va kuchli qo'l bilan depsinish. Tananing tarangligi bir hilda qoladi. Oddiy qo'nishni oldini olish uchun qo'nayotganda yon tomondan qo'nishni oldini olish shart (86-rasm).



86-rasm

II-BOB. GIMNASTIKA SPORT JIHOZLARIDA MASHQLAR BAJARISH BO‘YICHA MAHORATNI OSHIRISH

2.1. MASHG‘ULOT JOYLARI VA ULARNI JIHOZLANISHI

Gimnastikadan o‘quv mashg‘ulotlarini o‘tkazish joylari

Gimnastikadan o‘quv-mashg‘ulotlari odatda maxsus jihozlangan gimnastika zallarida yoki ochiq maydonchalarda o‘tkaziladi. Gimnastika mashg‘ulotlari quyidagidek zallarda o‘tkazish ko‘zda tutiladi. Umumta’lim maktablari va internet maktablari uchun: Zallarda jihozlar uchun qo‘shimcha xonalar, instruktorlar xonalari, yechinib kiyinadigan xonalar (erkak va ayollarga), shuningdek, dush va xojatxonalar bo‘lishi kerak. Ular qulay joylarda bo‘lishi darkor. Oliy o‘quv yurtlari uchun (3-jadval).

3-jadval

	Zalning nomi	O‘lchami, m.			Birdaniga necha kishi shug‘ullana olish imkoniyati
		Bo‘yi	Eni	Balandligi	
	Kichik gimnastika zali.	18	9	5,4	40 tagacha
	Kichik sport gimnastika zali.	24	12	6,0	60 tagacha

Gimnastika zallarining jihozlari

Gimnastikaning asosiy sport va boshqa turlari bilan shug‘ullanish uchun zallarda maxsus jihoz va inventarlar bo‘lishi kerak. Jihozlarning miqdori zalda bir yo‘la qancha kishi shug‘ullanishiga qarab belgilanadi. Bunda mashg‘ulotning mazmuni, shug‘ullanuvchilarning toifasi kichik guruhlar taxminan qancha bo‘lishi hisobga olinadi.

Zallardan foydalanishda qo‘yiladigan gigienik talablar ham o‘z kuchiga ega. Zal

ham undagi yordamchi xonalar ham doimiy supurib yig'ishtirib turilishi kerak.

Odatda gimnastika mashg'uloti o'tkaziladigan zaldagi harorat 18-20 gradus saqlab turiladi. Havo namligi esa, 50-60% atrofida bo'ladi.

Derazalarning nur tushadigan satxi pol satxining 1,5 qismidan kam bo'lmasligi kerak. Yechinib kiyinadigan xonalar zalning yonginasida bo'ladi. Ular ham doimiy ravishda tozalanib turilishi kerak. Har kuni, har bir mashg'ulotdan keyin xo'l latta bilan artiladi va 1-2 xaftada bir marta yaxshilab umumiy yig'ishtiriladi.

Gimnastika narvoni URM bajarish va tirmashib chiqish uchun qo'llaniladi uning balandligi 320 sm, ustunlarining orasi 100 sm.

Gimnastika narvoni tirmashib chiqish va tirmashib o'tish mahqlarini bajarish uchun qo'llaniladi. Uning bo'yicha 5 m eni 48 sm. Zinapoyalarning diametri 3,5 sm, reyklar oralig'i 25 sm bo'ladi.

Gimnastika skameykasi URM mashqlarini, muvozanat saqlash, tayanib tirmashib chiqish va hokazo mashqlarni guruh bo'lib bajarish uchun, shuningdek, shug'ullanuvchilar dam olish uchun qo'llaniladi. Uning bo'yi 4 m eni 24 sm balandligi 30 sm bo'ladi.

Tirmashib chiqadigan arqonni shipdagi to'sinlarga yoki maxsus tirsaklarga osib qo'yiladi. Uning yo'g'onligi qo'l bilan ushlash uchun qulay uzunligi esa, 4-6 m bo'lishi kerak.

Xalqalar odatda maktab zallarida bazan ship to'sinlariga, baland zallarga osiladi.

Ularning osilgan joyi poldan 5,5 m baland bo'ladi. Xalqlarning o'zi poldan 2,5 m balandda ikki xalqa orasidagi masofa esa, 50 sm bo'ladi.

Oyoq siltash uchun kon. Bo'yi 160 sm eni 36 sm, dastaklari 40-45 sm oraliqda simmetrik o'rnatilgan, dastaklarning kon sirtidan balandligi 12 sm, poldan esa, 120 sm bo'ladi.

Sakrash uchun kon (ot). Uning o'lchamlari ham dastkali konga o'xshash bo'ladi. Konning poldan balandligi 110-150 sm, ayollar uchun 110 sm balandlikda bo'ladi.

Ko'zyol. 100 sm dan 160 sm gacha bo'lgan balandlikda ko'ndalang yoki uzunasiga qo'yiladi. Bo'yi 60 sm, qalinligi 40 sm.

Bruslar. A) erkaklar parallel bruslar yog'ochning uzunligi 350 sm, poldan 160-170 sm balandlikda o'rnatilib oralig'i 42-62 sm bo'ladi.

b) ayollarning bruslari (balandligi har-xil) pastki yog'och 130-150 sm, yuqori yog'och 190-249 sm balandda bo'ladi; yog'ochlar oralig'i 43-55 sm.

Turnik tortqichlar yordamida mustahkamlangan tik tirgovuchlari gorizontal mahkamlangan, silliqqlangan diametri 28 mm temir tayoqdan iborat. Mashg'ulotning mazmuniga qarab turnik balandligini har-xil balandlikda 120 sm dan 240 sm gacha o'rnatib bo'ladi.

Mashg'ulotlar oldidan har bir jihozni mahkamlanadigan yerlarini bir ko'dan kechirib qo'yish albatta zarur. erkin mashqlar maydonchasi (gilami)ning o'lchami 12x12 bo'lib, gir aylanma oq hoshiyasi bo'ladi. Sakrash uchun ko'priqcha yakkacho'p va bruslarda mashq bajarish uchun qo'llaniladi. Uning balandligi 12 sm, eni 60 sm, bo'yi 120 sm.

Gimnastika yakkacho'pi muvozanat mashqlari bajarish uchun qo'llaniladi. Uning uzunligi 5m qalinligi (pastdan yuqoriga) 16 sm, ustki va ostki satxining eni 10 sm. Sirti tekis va sirg'anmaydigan bo'lishi kerak. Yakkacho'p poldan 120 sm balnd bo'ladi. Boshlang'ich o'rgatish uchun pastrad 50 sm baland yoki umuman polga qo'yilgan past yakkacho'pdan foydalaniladi.

Zallar va jihozlardan foydalanish qoidalari

Sport jihozlarining rivojlanishi va birinchi yordamni ko'rsatishning o'rgatilishi ham umumiy mahoratning o'sishiga sabab bo'ladi.³

Shug'ullanuvchilar quyidagi qoidalarga rioya qilishlari kerak.

1. Jihoz inventarlarni extiyot qilishlari umarni mashg'ulotga o'quv bilan tayyorlash va keyin yig'ib qo'yishlari, polga zarar yetkazmaslik uchun jihozlarni maxsus aravachalarda tashishlari.

2. Magneziyani extiyotlab ishlatishlari, mashg'ulot tugagandan keyin shug'ullanuvchilar turnikning temir tayog'ini, bruslarning yog'ochlarini, xalqalarni,

³P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999. P 39.

konning dastaklarini magneziyadan tozalab, latta bilan to'shaklarni artib qo'yilishi.

3. Jihoz va inketorlarni maxsus xonalar yoki boshqa joyda saqlashlari.

4. Zalni har kuni supurib-sidirishlari, pol, devor, deraza, tokchalari, eshik va hokazolarni issiq suv bilan yuvishlari, yumshoq invektarlarni (akrobatika gilami yoki poyondozi, erkin mashqlar polosi va hokazolarni) pilesos bilan muntazam tozalab turishlari.

5. Mashg'ulotlar orasida tanaffuslarda polni ho'l latta bilan artib, zalni shamollatishlari shart.

Zalga kirishda:

a) zalda faqat gimnastika kostyumi va shippakda yurish.

b) mashg'ulot vaqtida o'qituvchi ko'rsatmalarini aniq bajarish, o'rtoqlariga ko'maklashish;

c) xafsizlik qoidalarini, o'zini muhofaza qilish usullarini bilib olish;

d) zalga kirishda ham, undan chiqishda ham faqat o'quvchidan ruxsat so'rash singarilarni eslatuvchi qoidani osib qo'yish darkor.

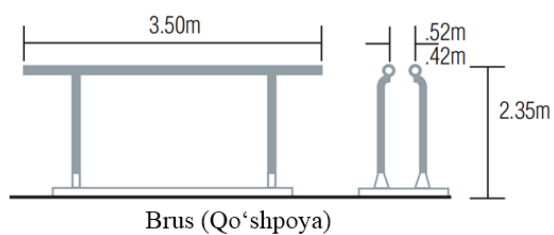
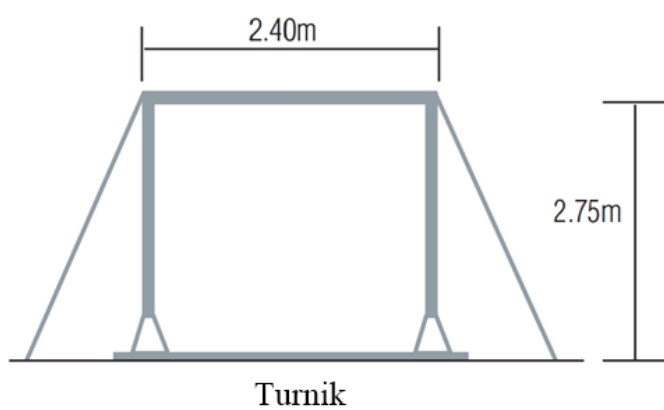
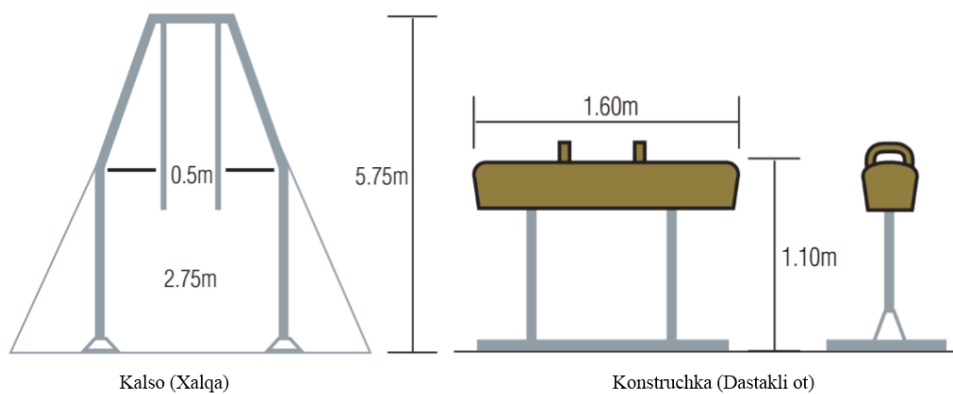
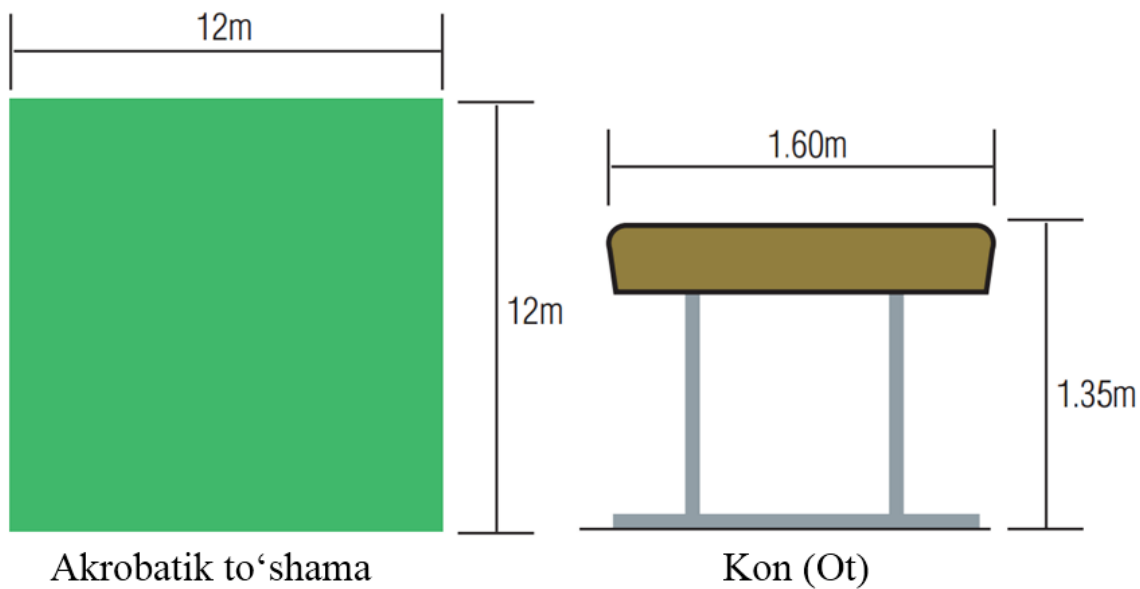
O'quv jarayoni samarali bo'lish uchun jihozlarni xavfsizlik goralariga rioya qilgan holda joylashtirish kerak. O'quv bo'linmalarini (kichik guruhlarini) bir tur mashg'ulotdan ikkinchisiga eng yaqin yo'l bilan, tez o'ta oladigan, ammo bunda boshqalarga xalaqit bermaydigan qilib joylashtirish kerak.

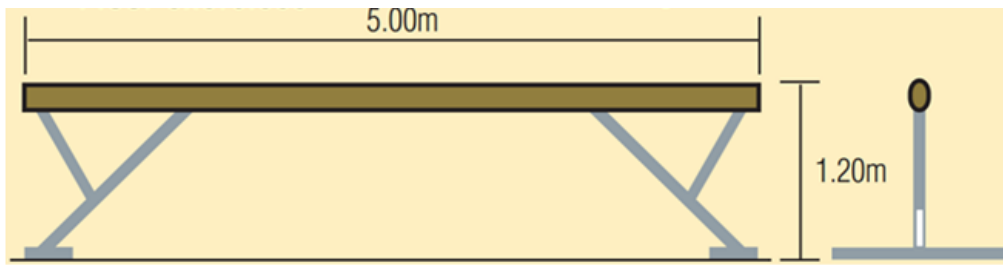
Musobaqa o'tkazishga mo'ljallangan gimnastika jihozlarining formasi, o'lchamlari, elastikligi va polga mahkamlanadigan joylarning qaerda bo'lishi qoidalarda belgilab qo'yilgan normalarga mos bo'lishi kerak: umumtalim maktablaridagi, quyi jamoalardagi ommaviy musobaqalarda ilgari chiqqan jihozlar ishlatilsa ham bo'ladi, lekin ular buzilmagan mustahkam bo'lishi kerak.

Gimnastika jihozlarini o'lchamlari

Asosiy musobaqalar uchun xalqaro standartlardagi talablar qabul qilingan. Kichik musobaqalardagi jihozlar talablarga ko'ra moslashtirish mumkin.⁴

⁴P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999. P 37





Brevno (Gimnastik xoda)

2.2. GIMNASTIKA JIHOZLARIDA BAJARILADIGAN MASHQLAR

Gimnastika texnikasi asoslari

Gimnastika ko'pkurashi uning jihozlarida bajariladigan har xil mashqlarning soni nihoyatda ko'p. Bir qaraganda, bu mashqlarning har biri boshqalaridan farq qiladigandek, texnikasi, o'z qonuniyatlariga egadek tuyuladi. Masalan, ayollar va erkaklarning yakkacho'pdagi mashq elementlari orasida qanday umumiylik bor?

Keltirilgan misolni sinchiklab o'rganib, bu umumiylikni topish, ko'pkurashning har xil bo'lgan turlarida bajariladigan alohida mashqlarning ijro etilish qonuniyatlaridagi ba'zi umumiylikni aniqlash mumkin. Bu esa turli-tuman mashqlar texnikasini mashqlarning cheklangan guruh texnikasiga birlashtirishga asos bo'ladi. Shuning uchun biz gimnastika mashqlari texnikasining umumiy asoslari to'g'risida gapiramiz. Ikki umumiy bo'lgan qonuniyatlar guruhini ko'rsatib o'tamiz:

- *birinchisi*, anatomik-fiziologik;
- *ikkinchisi*, fizik (mexanik) qonuniyatlar.

Bu ikki guruhni hisobga olish, *birinchidan*, gimnastika mashqlarining tasnifini tuzishga; *ikkinchidan*, har bir mashqning murakkabligini aniqlashga imkoniyat beradi.

Hamma gimnastika mashqlari ikki guruhga bo'linadi.

I. Statik kuch ishlatiladigan mashqlar (harakatsiz – turg'un holatda).

II. Siltanish mashqlari (harakatda bajariladigan mashqlar).

Statik kuch ishlatiladigan mashqlar, o'z navbatida, ikki guruhga bo'linadi:

1. *Xususiy statik mashqlar* – bu gimnastning jihozda mashq bajarayotgan vaqtidagi (osilish va tayanishda) tinch turib qolish holatlidir. Bu guruhchadagi mashqlarga osilish, tayanish, ko'pkurashning hamma jihozlarida burchak yasab tayanish; yakkacho'pda, qo'shpoyada, halqalarda burchak yasab osilish; yakkacho'pda va halqada orqaga gorizontaal osilish kiradi.

Bu mashqlarning murakkablik darajasi yuqori. Masalan, osilish mashqlarini bajaruvchi shug'ullanishni endigina boshlagan va hatto, maktabgacha tarbiya yoshidagi bola ham bajarishi mumkin, ammo orqada gorizontaal osilishni esa,

malakali gimnastgina bajara oladi.

Bu mashqlarning murakkabligi ikki omilga binoan aniqlanadi:

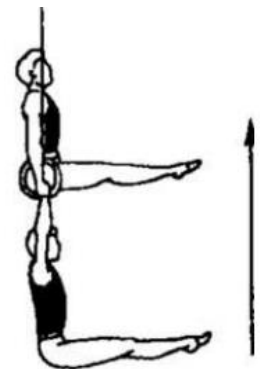
- a) mushaklarning ishga solish darajasi;
- b) turli holatda muvozanat ushlab turishning qiyiniigi.

Mushaklarning kerakligicha ishlatish darajasi, yelka o'qiga tushadigan og'irlikka nisbatan kuch vaqti mexanik tushunchasi bilan chambarchas bog'liqdir. Bu munosabat shunday ifodalanadiki, agar bir xil vazndagi ikki gimnast bir xil mashq bajarsa, unda mashqni bajarish baland gimnast uchun qiyinroq bo'ladi.

Muvozanatni saqlay olish qiyiniigi turg'un va noturg'un muvozanat mexanik tushunchasi bilan bog'liq. Bu yerda biz faqat hamma tayanishlar noturg'un holatlardan iborat va shu sababli, ularni saqlab turish uchun mushaklarga qo'shimcha kuch ishlatishni talab qiladi.

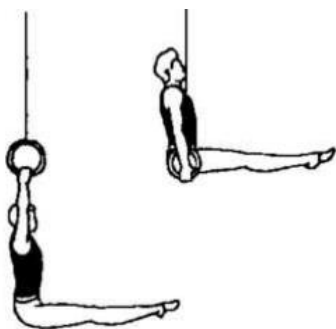
Osilish – bu turg'un muvozanat holatdirva ularda muvozanatni saqlab turish qo'shimcha kuch ishlatishni talab qilmaydi (87-rasm).

Yuqorida qayd qilinganiarni inobatga olgan holda shunday xulosaga kelish mumkin (mashqlarning murakkabligi biz ko'rib chiqmagan omillarga ham bog'liq bo'lishi mumkin), ya'ni osilish mashqlari, asosan, tayanish holatida bajariladigan mashqlardan osonroq bo'ladi, bu taxminiy xulosa, albatta.



87-rasm

2. *Kuch ishlatiladigan harakatlar* – bu bir statik (turg'un) holatdan ikkinchisiga ohista o'tishdir (88-rasm).



88-rasm

Bu guruh mashqlariga quyidagilar kiradi: qo'llarni bukib osilish holatiga o'tish (tortilish), qo'llarni bukib osilishdan osilishga tushish (tortilishga teskari bo'lgan harakat), osilishdan kuch bilan bukilib osilish, orqada osilganча kuch bilan bukilib osilish, kuch bilan tayanish holatiga chiqish (yakkacho'pda, qo'shpoyada, halqada).

Bu guruhdagi mashqlarning qiyin darajasi to'g'risida shuni aytish mumkinki,

tayanish holatidan osilishga o'tish (tushish) osilish holatidan tayanishga o'tish (ko'tarilish)dan osonroq, chunki: pastga tushishda mushaklar tanani asta-sekin va bir maromda tushishini ta'minlaydi, ko'tarilishda esa tana og'irligini yengib, yuqoriga harakat qilish uchun kuch ishlatishni talab qiladi. Ikkinchi holat fiziologik nuqtayi nazardan murakkabdir;

a) pastga tushishda muvozanatni ushlab turish sharoiti soddalashadi, ko'tarilishda esa murakkablashadi. Buning sababi statik mashqlarni yozishda bayon etilgan.

Tebranish mashqlari gimnast tanasining to'liq doira (aylanishlar) yoki uning qismlari bo'ylab (tebranish, ko'tarilish, sakrab tushish) harakatlari bilan ifodalanadi.

Fikrimizni yaxshiroq bayon qilish uchun bir necha atamali tushunchalarni qayd qilib o'tish zarur. Agar gimnast yakkacho'pda, halqada osilish holatida yoki qo'shpoyada tayanish holatida tebransa, unda u goh ko'krak bilan oldinga, goh yelka bilan orqaga yo'naladi. Ko'krak bilan oldinga siljish oldinga tebranish, yelka bilan orqaga siljish esa, orqaga tebranish deyiladi.

Tebranish mashqlarning tasnifi ancha murakkab va unga kiradigan barcha elementlarni bilish umumiy kurs talabalari uchun zarur emas. Shuning uchun, tebranishning uch asosiy guruhini qayd etish bilan cheklanamiz.

1. *Oldinga tebranib bajariladigan harakatlar.* Bu guruhga keskin oldinga siltanib bajariladigan mashqlar kiradi. Unga quyidagi mashqlar misol bo'ladi: oldinga siltanib orqaga burilish (yakkacho'pda, halqada); oldinga siltanib qo'llarni bukib osilish; oldinga siltanib bukilib va kerilib osilish (halqada); oldinga siltanib sakrab tushish (yakkacho'pda, qo'shpoyada va halqada); oldinga siltanib ko'tarilish (qo'shpoyadava halqalarda).

Qayd etilgan mashqlardan eng murakkabi oldinga siltanib ko'tarilishdir.

2. *Orqaga siltanib bajariladigan harakatlar.* Bu guruhdagi mashqlarga keskin orqaga siltanib bajariladigan mashqlar kiradi. Ular quyidagilardir: orqaga siltanib orqaga burilish (yakkacho'p va halqada); orqaga siltanib qo'llarni bukib osilish; orqaga siltanib oldinga yelkadan ayianish (halqada), orqaga siltangancha sakrab

tushish (yakkacho'pda, qo'shpoyada va halqada); orqaga siltanib ko'tarilish (qo'shpoyada).

Bulardan qiyini orqaga siltanib ko'tarilish hisoblanadi.

3. *Gavdani yozib bajariladigan harakatlar.* Bu guruhga bukilib osilish (yakkacho'pda, qo'shpoyada, halqada) yoki qo'llarda bukilib tayanish holatidan (qo'shpoyada) bajariladigan mashqlar kiradi. Masalan, tebranib turib va minib tayanish holatidan orqaga tushishdan keyin bir oyoq bilan ko'tarilish, tebranishdan yoki tayanish holatidan orqaga tushishdan keyin gavdani yozib ko'tarilish, tebranishdan keyin (yakkacho'pda) yoki turli tayanish holatlaridan orqaga tushishdan keyin ikki oyoq bilan ko'tarilish (yakkacho'pda va baland-past qo'shpoyada); qo'llarda tayanishdan yoki bukilib tayanishdan gavdani yozib ko'tarilish (qo'shpoyada).

Bu mashqlardan keyingi murakkabi – ikki oyoq bilan ko'tarilishdir.

Gimnastika umumiy kursida o'rganiladigan ayrim mashqlarni qayd etib o'tilgan tasnif guruhlarining birontasiga ham kiritib bo'lmaydi, chunki biz ongli ravishda bu guruhlar sonini chekladik. Bu mashqlarning texnikasi va ularni o'rgatish usuli o'quv qo'llanmaning tegishli o'rinlarida bayon qilinadi.

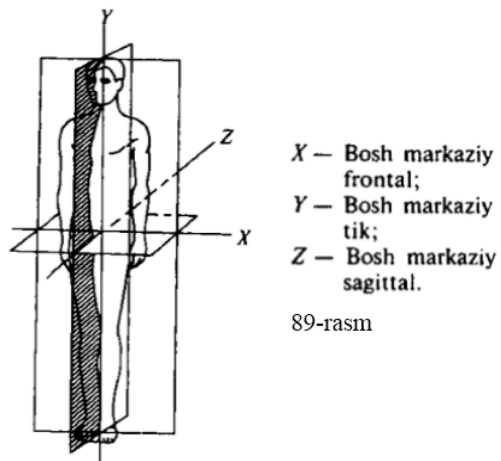
Siltanma mashqlar gimnast tanasining to'liq doira yoki uning qismlari bo'ylab siljishidan iborat ekanligi yuqorida ta'kidlab o'tildi. Bunday siljishlar zarurligi tufayli «o'q» tushunchasi bilan bog'liq. Gimnast tanasiga nisbatan quyidagi o'qlar ajratiladi:

a) yuzalik (frontal) o'qlar frontal yuzalikda joylashgan, ya'ni har ikki yelka va tos-son bo'g'inlaridan o'tadigan yuzalikdagi o'qlar;

b) old-orqa (sagittal) o'qlar-frontal o'qqa perpendikular o'tadigan sagittal yuzalikda joylashgan o'qdir. Sagittal o'qlar, o'z nav- batida, frontal yuzalikka nisbatan perpendikulardir;

d) uzunasiga joylashgan o'qlar – sagittal yuzalikda joylashgan bo'lib, frontal yuzalikka parallel bo'ladi.

Har bir guruhda o'qlar son-sanoqsizdir, ammo bir nuqtadan gimnast tanasining umumiy og'irlik markazidan (UOM) kesishadigan uchta o'q mavjud.



89-rasm

Ular asosiy markaziy (erkin) o‘qlar (shunga muvofiq frontal, sagittal va uzunasiga joylashgan) deb ataladi (89-rasm). Gimnastika mashqlarining texnikasini o‘rganishda erkin o‘qlar katta ahamiyatga ega, chunki erkin uchish holatida (tayanchsiz holatda) turg‘un aylanishlar faqat ularning atrofida sodir bo‘lishi mumkin.

O‘qlar real (masalan, yakkacho‘pning temiri) va tasavvurdagi (halqada ushlash nuqtasini birlashtiruvchi to‘g‘ri chiziq) bo‘lishi mumkin.

2.3. GIMNASTIKA JIHOZLARIDA ASOSIY MASHQLARNI BAJARISH TEXNIKASI VA ULARNI O'RGATISH USULLARI

Yakkacho'pda bajariladigan mashqlar

Sport gimnastikasida yakkacho'p shunday jihozki, unda faqat tebranish, siltanish mashqlari bajariladi. Shuning uchun gimnastning mahorati uning mushak quvvatini kam sarf qilib, o'zining harakat kuchidan oqilona foydalanishdan iborat bo'ladi. Biroq panjalarni bukish uchun ancha yuqori bo'lishi kerak, chunki katta ko'lamdagi tebranish mashqlarini bajarishda hosil bo'ladigan va gimnastni yakkacho'pdan uzishga intiladigan markazdan qochuvchi harakat kuchi hosil bo'ladi. Yakkacho'pning o'qi (gorizontal, dumaloq metall shaklida) gimnast aylanma harakatlar bajaradigan mavjud (haqiqiy) temirdan iborat. O'qni ushlashning besh usuli bor:

- a) ustidan ushlash: osilish holatida kaftlar pastga qaratilgan boladi;
- b) pastdan ushlash: shu holatda har ikki qo'l ham oxirigacha supinatsiya qilingan bo'lib, kaftlar yuqoriga qaratilgan, katta barmoq tashqariga qaratilgan bo'ladi;
- d) har xil ushlash: bir qo'l – yuqoridan, ikkinchisi – pastdan ushlagan bo'ladi;
- e) teskari ushlash: har ikki qo'l ham oxirigacha pronatsiyalangan kaftlar gimnastning o'ziga qaratilgan, katta barmoqlar tashqariga qaratilgan bo'ladi;
- f) chalishtirib ushlash: kaftlarning ichki yuzalari tashqariga qaratilgan, bilaklar kaft-bilak bo'g'ini oldida bir-birining ustiga chalishtirilgan, kichik barmoqlar bir-biriga tegib turib, katta barmoqlar tashqariga yo'naltirilgan bo'ladi.

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan ushlash usullari ushlash kengligi bilan ham farqlanadi. Ustidan ushlaganda kaftlar orasidagi masofa yelka kengligidan kichik bo'ladi. Pastdan ushlaganda – yelkalardan biroz kengroq; har xil ushlaganda – taxminan yelka kengligida; teskari ushlashda – ko'pincha yelkadan kengroq (ammo shaxsiy bo'ladi, chunki avval yelka bo'g'inining harakatchanligiga bog'liq) bo'ladi. Ushlashning barcha hollarida katta barmoq qolgan to'rt barmoqqa qarama-qarshi joylashadi.

Hozirgi davrda yakkacho'pda bajariladigan mashqlar kishini hayratda qoldiradi, chunki ular hech to'xtamasdan, qaltis vaziyatda bajariladi. Bu hoi, hatto, sport gimnastikasini yaxshi tushunmaydigan kishiga ham, yaxshi gimnastga ham xatosiz harakatlar uyg'unligini, dadillikni, o'z harakatlarini fazo va (tayanch holda) dastakli otda boshqara olish kabi sifatlarni ko'ra olish imkoniyatini beradi. Yakkacho'pda bajariladigan asosiy mashqlar quyidagilardan iborat:

- baland yakkacho'pdagi bu holat beistisno hamma mashqlarni boshlash uchun dastlabki holatdir. Osilishda tananing to'g'ri holati yetarli ko'lamda tebranishni boshlash va keyinchalik siltanish uchun, ayniqsa, muhimdir. Osilish holatida gimnastning tanasi maksimal to'g'rilangan bo'lishi kerak. Bunga ko'krak-o'mrov va yelka bo'g'inidan cho'zilish, shuningdek, bel qismidagi mushaklarni bo'shashtirish orqali erishiladi. Tirsak bo'g'inlari ham to'g'rilangan, lekin taranglashmagan bo'lishi zarur. Oyoqlar tos-son va tizza bo'g'inlaridan to'g'rilangan, oyoq uchlari cho'zilgan va juftlashtirilgan bo'ladi. Osilish holatiga quyida bayon etiladigan ko'rsatmalarga rioya qilgan holda yaxlit o'rgatish usuli bilan o'zlashtirish lozim.

Tana pastki qismlarini tarbiyalashda uning to'g'ri holati zarur bo'lgan mushak guruhlarini tarang tortish orqali erishiladi, bu esa tebranish davomida ham saqlanadi. Osilish holatida bukilish yoki yozilish (kerishish) taqiqlanadi. Ko'pincha boshning noto'g'ri holati: orqaga yoki oldinga tashlash, ko'krakka engashtirish bu xatoliklarga sabab bo'ladi. To'g'ri holatda bosh ham to'g'ri tutiladi va u qo'llar orasida bo'ladi.

Bukilib-yozilib tebranish va yoy shaklida siltanish – yetarli ko'lamda tebranishni ta'minlaydigan harakatlardir.

Gimnast osilish holatidan *qorin pressiva* son oldi mushaklarini tarang tortib, oyoqlarini burchak hosil qilgunga qadar ko'taradi (gorizontal holatgacha ko'tarish shart emas, o'tmas burchak qilib ko'tarish ham mumkin). Keyin keskin qisqa harakat bilan oyoqlarini pastga yo'naltiradi va bel qismidan kerilgunga qadar orqaga siltaydi. Bunday harakatlar tananing old yuzaligidagi mushaklarini cho'zadi va keyinchalik tos-son, yelka bo'g'inidan (bu anatomik jihatdan yelka bo'g'ini uchun yozilish bo'ladi), shuningdek, umurtqa pog'onasining bel qismidan tez bukilish uchun yordam

beradi.

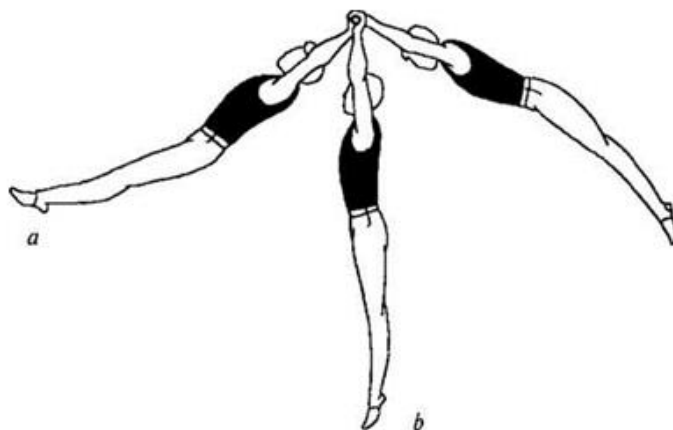
Yozilish tugashi bilan bukilishni boshlash zarur (sport bilan shug'ullanishni birinchi pog'onasida shug'ullanuvchilarda eng ko'p uchraydigan xato – orqaga siltanganda to'xtab qolishdir). Bukila borib, gimnast imkoniyati boricha tezroq oyoqlarini yakkacho'p o'qiga tizzasini (boldir o'qning o'rtasidan bo'lsa, yana ham yaxshi) yaqinlashtirishga harakat qiladi va tanasi oldinga yo'nalgunga qadar oyoqlarni shu holatda ushlab turadi, tos-son va yelka bo'g'inida to'g'rilanib, oyoqlarni oldinga va yuqoriga keskin yo'naltiradi. Bunda butun tana oldinga tebranishni so'nggi nuqtasi holatida bo'lishi kerak. Kerishishga yo'l qo'ymaslikning yaxshi usuli shug'ullanuvchilarga oyoq uchlariga qarashni tavsiya qilishdir.

Osilish holati harakatida tebranish – (90-rasm) birin-ketin oldinga va orqaga bajariladigan tebranishlardan iborat. To'g'ri tebrana olish baland yakkacho'pda gimnastika umumiy kursi mashqlarini muvaffaqiyatli o'rganishning asosidir. To'g'ri tebranishda quyidagi holatlar ketma-ket bo'lishi kerak:

a) orqaga tebranishning oxirgi holatida tana to'la to'g'rilangan yoki biroz bukilgan bo'ladi. Nazorat uchun eng yaxshi usul – talaba o'z oyoq uchlariga qarashini tavsiya qilamiz;

b) tik holatda tananing to'g'rilangan (osilish holatidagidek) holati;

d) oldinga tebranishning oxirgi holatida gavda biroz bukilgan bo'ladi (gimnast o'z oyoq uchlarini ko'rib turishi kerak).



90-rasm

Orqaga siltanib, sakrab yerga tushish. Oldinga tebranishning oxirgi nuqtasidan

tik holatga o'tayotib gimnast oyoqlarini orqaga yo'naltiradi va keradi. Ayni vaqtda u to'g'ri qo'llari bilan yakkacho'p o'qini bosib chiqib, tana-yelka burchagini kamaytiradi. Oxirgi harakatda u tovon va yelka bo'g'ini yo'nalish tezligini tenglashtiradi, ya'ni gimnastning gavdasi oldinga harakatlana boshlaydi. Orqaga tebranishning oxirgi nuqtasida gavdaning kerishgan holatini saqlab, sportchi yakkacho'p o'qini qo'yib yuboradi, qo'llarini yuqoriga, tashqariga ko'taradi, sakrab qo'nadi.

Qo'llarni qo'yib yuborishdan oldin boshni ko'tarish va yakkacho'p ustida oldinga qarashni tavsiya qilamiz.

Oldinga tebranib sakrab yerga tushish. Orqaga tebranishning oxirgi holatidan gimnast oldin «a», so'ng «b» holatlaridan o'tadi va «d» holatiga yaqinlashadi (osilish holatida tebranishga qaralsin). So'nggi holatda sakrab yerga tushishdan oldin tos-son bo'g'inidan bukilish, tebranishdan bir qancha ko'proq bo'lishi mumkin. Harakatning oldindagi yuqori nuqtasida gavdani tos-son bo'g'inidan keskin yozilishi orqali to'liq kerilish zarur va ayni vaqtda to'g'ri qo'llarni bosh orqasiga yo'naltirish kerak. Ushbu harakatlar tugashi bilanoq, gimnast qo'llarini qo'yib yuboradi va uchish holatida kerishgancha yerga qo'nadi.

Tebranishdan keyin sakrab yerga tushishdan oldin quyidagi mashqlarni bajarish foydalidir: yakkacho'pdan 1-1,5 m masofada turgan sakrash «ko'prik»chasiga osilish va oldinga siltanib yerga tushish.

Muhofaza qilish va yordam berish. Tebranishlarni va qayd qilingan sakrab yerga tushishlarni o'rgatish bilan bog'liq bo'lgan barcha mashqlar bajarilganda, ustoz yakkacho'pning ostida sportchidan chap yoki o'ng tomonda turib tebranish yuzaligiga parallel holda gimnast bilan birgalikda o'ng yoki chap tomonga siljiydi. Murabbiyning bir qo'li shogirdining ko'krak tomonida joylashadi, ikkinchisi orqa tomondan ko'krakning pastki uchiga teng joylashadi. Talaba orqara siltanganda qo'li ertaroq uzilib ketsa, o'qituvchi talabaning ko'kragidan ushlab qolishga tayyor turishi kerak. Agar uzilish orqaga siltanganda yuz bersa, ko'krak ostidan ushlab qolinadi.

Bir oyoqda ko'tarilish (tebrangandan keyin) oldingi holatning oxiriga biroz

yetmasdan gimnast tos-son va yelka bo'g'inlarida keskin bukilib, har ikki oyog'ining tovon-boldir bo'g'inini yakkacho'pga olib keladi, keyinchalik o'ng oyog'ini yakkacho'p ostidan o'tkazadi (o'ng oyoq tizzadan bukilishi mumkin). Bu harakatlar bukilib osilish holatidan orqaga siltanish boshlanishidan oldin tugashi zarur. Orqaga siltanish boshlanishi bilan gavdani bir bo'g'inidan bukilish davom etadi (ya'ni yelkadan burchagi kamayib boradi), tos-son bo'g'inidan esa to'g'rilanish boshlanadi va o'ng oyoq bilan minib, tayanish holatida tugallanadi. Shuni ta'kidlash muhimki, tos-son bo'g'inida to'g'rilanish davomida chap oyoqning oldingi yuzasi yakkacho'pdan uzoqlashtirilmaydi, balki tegar-tegmas turishi kerak.

O'rgatish (past yakkacho'pda):

a) oyoqlarni yozib bukilib osilish (yakkacho'p o'qi boldir- tovon bo'g'ini to'g'risida);

b) oyoqlarni yozib bukib osilish holatidan oyoqlarni kerib, kerishib osilish holatigacha keskin to'g'rilanish va bukilib osilish holatiga qaytish;

d) bukilib osilish holatida majburiy (ustoz yordamida) tebranish;

e) bukilib osilish holatidan orqaga siltanganda oyoqlarni yozib kerishib osilish oldinga tebranganda bukilib osilish;

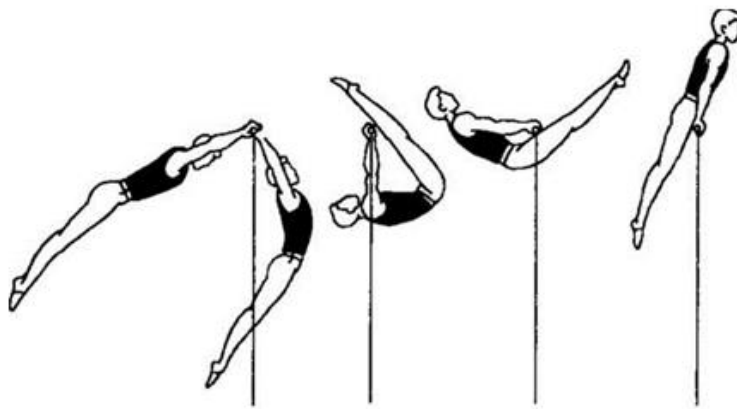
f) yordam bilan ikki-uch tebranishdan keyin o'ng oyoq bilan tayanishga ko'tarilish;

g) o'ng oyoq bilan minib tayanish holatidan orqaga tushib, oyoqlarni kergan holda osilib qolish;

h) yordam bilan o'ng oyoqda tayanishdan orqaga qo'nib, o'ng oyoq bilan tayanib ko'tarilish.

Ko'tarilishni bir necha bor mustaqil bajargandan so'ng katta yakkacho'pga o'tish mumkin. Asosiy e'tiborni osilish holatidan bukilib osilish holatiga o'tishga qaratish zarur.

Gavdani yozib ko'tarish (tebranishdan keyin) (91-rasm).



91-rasm

Orqaga tebranishdan keyin, tik holatga o'tayotib, tos-son bo'g'inidan keskin to'g'rilanishga, shu bilan birga, qo'llarni bosh orqasiga (xuddi oldinga tebranib sakrab yerga tushishdagi kabi, biroq biroz ilgariroq) uzatish kerak. To'g'rilangan holatda to'xtamasdan tos-son va yelka bo'g'inlarida keskin bukilib, boldir o'rtasini yakkacho'pga olib kelinadi (barcha harakatlar bukilib osilish holatidan orqaga tebranish boshlanishidan oldin tugashi zarur). Orqaga tebranish boshlanishi bilan yelka bo'g'inidan bukilishni davom ettirib, tos-son bo'g'inidan to'g'rilanish kerak. Bu harakatlar natijasida tos yakkacho'pga yaqinlashadi va uning atrofida butun gavda aylanishining burchak tezligi oshadi, shuning hisobiga u tayanish holatiga keladi.

O'rgatish (o'rta yakkacho'pda):

a) burchak yasab osilishdan oyoqlar bilan to'shaklarga tiralib, oyoqlarni tizzadan bukkancha boshni orqaga tashlamay kerishish. To'g'ri qo'llarni bosh orqasiga oxirigacha uzatilishiga e'tibor berish zarur. Keyin dastlabki holatga qaytish. Bir yoia bir necha marta takrorlanadi. Kerishish tez bajarilishi kerak, toki uning oxirida tovonlar to'shakdan uzilguncha;

b) kerishishdan keyin imkoni boricha tezroq to'g'ri oyoqlarni (boldir o'rtasini) yakkacho'pga olib kelish kerak;

d) chap tomonda turgan murabbiy yoki sherikning yordamida gavdani yozib ko'tarilish. Bunda yordam beruvchi chap qo'li bilan talabaning oyoqlarini yakkacho'pga tez olib kelish uchun yordam beradi va o'ng qo'li bilan talabaning belidan tayanish holatigacha ko'taradi.

Baland yakkacho'pda:

e) murabbiy osilib turgan gimnastdan chap tomonda va biroz oldinda turib talabaning chanoq suyaklari qismidan ushlab, uni muvozanat holatidan orqaga yo'naltiradi va shu holatda ushlab turadi. Gimnast tos-son bo'g'inidan bukilib, tovonlarini yakkacho'p o'qi tagidagi to'shaklarga yo'naltiradi (shu chiziqda chiziqcha yoki gimnastika tayoqchasi qo'yilsa, yanada qulay bo'ladi).

So'ngra murabbiy qo'llarini olib, gimnastga oldinga erkin harakatlanib muvozanat holatiga, ya'ni osilishning dastlabki holatiga qaytishga imkon beradi. Gimnast, shu holatdan o'tayotib tos-son bo'g'inidan keskin yozilishi va qo'llarini bosh orqasiga yo'naltirishi kerak. So'ngra gimnast va ustoz «b» va «d» moddalarda tavsiya qilingandek harakat qiladilar; yakkacho'pdan 1 m masofada turgan sakrash «ko'prik»chasidan burchak hosil qilib osilish holatiga sakrash va yakkacho'p ostida to'g'rilanish. Navbatdagi harakatlar «b» va «d» moddalarda bayon etilganidek bajariladi;

g) o'rtacha tebranishdan (ko'lami 90° dan oshiq bo'lmasin) orqaga siltanib tos-son bo'g'inidan bukilish, yakkacho'p ostida to'g'rilanib, murabbiy yordamida gavgani yozib ko'tarilish.

Oldinga aylanish (o'ng oyoq bilan). Gimnastni yakkacho'pga minib tayanish holatidan o'ng oyoqni mumkin qadar balandroq ko'tarib kerishadi va tosni oldinga yo'naltiradi. Bunda chap oyoqning soni yakkacho'pga qattiq bosiladi. Shu holatdan oldinga harakat boshlanadi va tana holati taxminan bosh pastga tushgunga qadar saqlanadi. Bu holatda oyoqlar orasi qisqartiriladi va qo'l kaftlarini o'qqa qo'yib ayianish yakunlanishidan oldin ayianish yo'nalishi bo'yicha buriladi. Ayianish oyoqlarni keng yozish bilan yakunlanadi. Orqaga ayianish (o'ng oyoq oldinda) oldinga aylanishga o'xshab bajariladi, faqat teskari yo'nalishda.

O'rgatish. Har ikki mashq ham yaxlit o'rgatish usulida tushuntiriladi. Oldinga aylanishni o'rgatishda murabbiy yon tomonda (masalan, chap tomonda) va orqada turadi. Orqaga aylanishni o'rgatishda – yon tomonda va oldinda turadi.

Oldinga aylanishda murabbiy chap qo'lini o'q ostidan o'tkazib, talabaning bilagidan teskari ushlaydi. Aylanishni boshlash bilan murabbiy shug'ullanuvchini

chap qo‘li bilan aylantiradi, aylanish tugashi bilan o‘ng qo‘li bilan belidan ushlaydi.

Orqaga aylanganda murabbiy o‘ng qo‘li bilan bilakdan ushlaydi, chap qo‘li bilan esa mashq tugatilishidan oldin talabani ko‘krigidan ko‘taradi.

Tayanib orqaga aylanish. Gimnast tayanish holatidan qo‘llarni biroz bukish orqali oldinga engashib, tos-son bo‘g‘inidan bukiladi, keyin keskin to‘g‘rilanib, qo‘llarini to‘g‘rilab yakkacho‘p ustiga ko‘tariladi (siltanadi). Tayanish holatiga erkin qaytib, sonlar bilan yakkacho‘pga tegishi bilan tos-son bo‘g‘inidan biroz bukilib, boshni orqaga yo‘naltiradi va shu holatni saqlagancha orqaga aylanadi. Butun aylanish davomida tosni yakkacho‘pga yaqin ushlash juda muhimdir. Aylanish tugashidan oldin kaft tayanch holatiga buriladi va tos-son bo‘g‘inidan juda tez to‘g‘rilanadi.

O‘rgatish (past yakkacho‘pda):

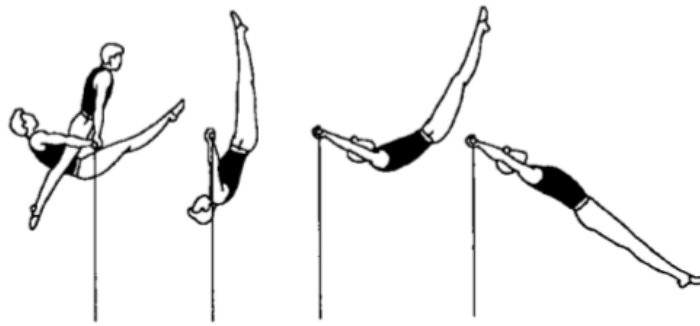
a) tayanish holatidan qo‘llar bilan o‘qdan ushlagancha, orqaga siltanib sakrab tushish;

b) orqaga siltanib, tos-son bo‘g‘inidan biroz bukilgancha tayanish holatiga qaytish;

d) murabbiy yordamida aylanish. Murabbiy oldinda va chapda turadi.

O‘ng qo‘li bilan talabani chap bilagidan teskari ushlaydi (o‘q ostidan), chap qo‘li bilan sondan ushlab, orqaga siltanishga yordam beradi, gimnast tayanish holatiga qaytgach, qo‘lini ichkariga burib, shu qo‘li bilan tosni turnikka bosadi, shu bilan aylanishni tugatishga yordam beradi.

Yoysimon siltanish (92-rasm). Tayanish holatidan oyoqlarni oldinga, yakkacho‘p ostiga yo‘naltirib, tos-son bo‘g‘inidan biroz bukilish zarur va boshni ko‘krakka engashtirib, tayanib orqaga aylanish uchun harakatni boshlash kerak. Orqaga aylanishdan farqli o‘laroq, bu mashqda, mashq boshlanishidan oyoq uchlarini ko‘rib turish lozim.



92-rasm

Bosh pastki holatga kelgandan keyin qo'llar orqaga, bosh orqasiga ohista yo'naltiriladi va qomat biroz bukilgan holatda saqlanadi. Keyingi barcha harakatlar «Bukilib yozilib tebranish» bo'limida bayon etilganiga mos keladi.

Yoysimon holatda sakrab tushish. Bosh bilan pastga turish holatigacha bo'lgan harakatlar «Yoysimon siltanish» bo'limida bayon etilganiga to'g'ri keladi. Ammo yoysimon siltanishdan farqli o'laroq, tos-son bo'g'inidan oxirigacha to'g'rilanib, bosh orqaga engashtiriladi va yakkacho'p qo'yib yuboriladi. Yerga tushishgacha bo'lgan uchish holatida qo'llar yuqoriga-tashqariga ko'tarilgan bo'lib, qomat kerishgan holda ushlab turiladi.

O'rgatish (past yakkacho'pda):

a) tik turib osilish holatidan sakrab, yoysimon sakrab tushish (yordam bilan);

b) shuning o'zi, lekin yakkacho'pda parallel holda undan 1 m uzoqlikda tortilgan chizimcha ustidan bajarish. Chizimchani balandligini o'zgartirib boriladi: dastlabki urinishlarda chizimcha yakkacho'pdan 30 sm pastda bo'ladi, navbatdagi urinishlarda esa undan ham balandroq bo'lishi mumkin;

d) tayanish holatidan chizimcha ustidan yoysimon sakrab yerga tushish (yordam bilan).

Qayd etilgan barcha hollarda murabbiy, masalan, talabani chap tomonida, uning oldida turib yordam ko'rsatadi. Murabbiy o'ng qo'lini yakkacho'p ostidan o'tkazib talabani chap bilagidan teskari ushlaydi, chap qo'li ichkariga maksimal burilgan bo'lib, tosni yakkacho'pga bosadi.

Agar yoysimon sakrab yerga tushish to'liq o'zlashtirib olingan bo'lsa, yoysimon siltanishni o'rgatish oson bo'ladi.

Erkaklar qo'shpoyada ko'proq tayanib, tebranish mashqlari bajariladi. Osilish mashqlari yuqori toifali sportchilar mashg'ulotida qo'llaniladi.

Ko'pkurashning bu turida yaxshi natijalarga erishishni istagan gimnast qo'shpoyada mashq bajarish uchun yakkacho'pda mashq bajarishga nisbatan katta jismoniy kuchga ega bo'lishi zarur (texnik tayyorgarligi bir xil darajada bo'lishidan qat'i nazar).

Qo'shpoyani ushlash usullari

Osilishda:

a) tashqaridan – kaftning orqa tomoni va katta barmoq dastaklarning tashqari tomonida joylashadi (masalan, qo'shpoyaning uchidan kuch bilan ko'tarilganda, shuningdek, yuqori toifa mezonlarda bajariladigan murakkab ko'tarilishlarda);

b) ichkaridan – kaftlarning tashqari tomoni va katta barmoqlar qo'shpoya ichkarisida bir-biriga qaratilgan bo'ladi.

Tayanishda oddiy ushlash, bu tayanishda bajariladigan mashqlarda qo'llaniladi. Gimnastika umumiy kursi dasturi uchun xosdir (teskari ushlash kaftlardan birining orqa tomoni qo'shpoya ichkarisida bir-biriga qaratiladi).

Tayanish va osilishni ketma-ket bajarilganda yuqorida zikr etilgan ushlash usullari biri ikkinchisiga almashadi.

«Keskin siltanish» deb nomlangan mashqlarning bajarish texnikasi endi qo'shpoyada qo'llaniladi. U yakkacho'pda bajariladigan mashqlar texnikasiga batamom o'xshashdir («Tebranish» bo'limiga qaralsin). Qo'shpoyada bajariladigan asosiy mashqlar quyidagilardir.

Tayanib turib tebranish. Orqaga tebranganda qomat to'g'ri, ammo biroz bukilgan holda tutiladi. Pastki tik holatda (asosiy kurs mashqlari uchun) qomat to'g'ri, oldinga tebranganda – to'g'ri yoki ohista bukilgan bo'ladi, ya'ni orqaga tebranish – tik holat – oldinga tebranish fazalari xuddi yakkacho'pdagidek takrorlanadi.

O'rgatish:

a) to'g'ri tebranish ko'rsatilgandan keyin talabalarga shu mashqni bajarish taklif qilinadi, har bir talabaga alohida-alohida tushuntirib o'tirmay, umumiy xatolarni ko'rsatib o'tish zarur;

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

d) har biriga yana bir bor mashqni bajarish taklif qilib, aibatta, xatolarini tuzatish;

e) shu mashqni navbatdagi har bir mashg'ulotga kiritish va talabalarning xatolarini tuzatib borish.

Qo'llarda tayanib turib tebranish. Pastki tik holatdan orqaga tebranish, shuningdek, asosiy holatdan oldinga tebranish umuman tebranishlarga o'xshash bo'iadi. Tebranish mashqlarini bajarishning murakkabligi shundan iboratki, bunda birinchidan, talaba yelkalarini qo'shpoya dastaklari ustida ko'tarishi zarur (ya'ni ko'krak-o'mrov bo'g'inini «tushib» ketishidan saqlash kerak), ikkinchidan esa, yelka bo'g'ini uchun yetarli harakatchanlikni ta'minlashi zarur.

O'rgatish:

Tayanib tebranishni murabbiy yordamida oldinga va orqaga bajarib ko'rish lozim. Talabalardan oldinga tebrangandek qo'llarga tayanishni, akrobatikada ko'kraklarda tik turish holatidan o'tib bajarishni talab qilish zarur.

Oldinga siltanib sakrab tushish (o'ng tomonga). Tayanib orqaga tebranish holatidan pastga tushishda, tushish tezligini kuch bilan sekinlatib, gavdani to'g'ri tutib vertikal holatga o'tiladi. Tik holatdan o'tgandan keyin, tos-son bo'g'inida biroz bukilish kerak. Oldinga tebranishning oxirgi holatidan oldinroq o'ng qo'l bilan qo'shpoya dastak otdan itarib yuboriladi, shu zahoti chap qo'l bilan chap dastakdan o'ng tomonga itariladi va shu qo'lni gavdadan uzoqlashtirish kerak bo'ladi. Bu harakat o'ng dastak ustidan o'tishga imkoniyat beradi. Dastak ustidan o'tilgandan so'ng chap qo'l o'ng dastakni ushlaydi (shu paytda tana tayanchsiz holatda bo'ladi). So'ngra sakrab tushiladi. Yerga mustahkam tushish uchun chap qo'lni o'ng dastakdan qo'yib yubormaslik kerak.

Oldinga siltanib (o'ng tomonga) orqaga (chapga) burilib sakrab yerga tushish.

Dastlabki barcha harakatlar bundan oldindagi sakrab tushish harakatlariga o'xshash boiadi. O'ng qo'l bilan o'ng dastakdan itarib yuborish biroz oldinroq bajariladi, chap qo'l bilan itarish esa, shunday bajarilishi kerakki, u butun tanani uzunasiga joylashgan o'qi atrofida chapga aylanishga yordamlashsin. So'ngra tayanchsiz holatda uzunasiga joylashgan o'q atrofida chapga ayianish sodir bo'ladi. Uning oxirida (tayanchsiz holat qisqa vaqt davom etishi uchun imkoniyati boricha vaqtliroq) o'ng qo'li bilan o'ng dastakdan ushlab zarur. O'sha dastakdan ushlagancha sakrab tushiladi.

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

a) oldinga siltanganda o'ng qo'lni vaqtliroq qo'yib yuborib (itarib yuborib) va uni yon tomonga cho'zib sakrab tushish;

b) shuning o'zini 90°ga burilib (qo'shpoyaga yuz tomon) sakrab tushish. Chap qo'l bilan chap dastakdan itarilgandan keyin, chap qo'l bilan o'ng dastakdan ushlab olinadi va birozdan keyin shu dastaklidan o'ng qo'l bilan ushlab olinadi. Dastakdan ikki qo'l bilan ushlagancha, sakrab tushiladi;

d) shuning o'zini 180°ga burilib (qo'shpoyada o'ng tomonga) sakrab tushish. O'ng qo'l bilan dastakni ushlagan zahotiyiq chap qo'lni qo'yib yuborib, uni tezda chap tomonga uzatish kerak. O'ng qo'l bilan dastakni ushlagancha va chap qo'lni oldinga – tashqariga ko'tarib sakrab tushish zarur.

Tebranishda murabbiy talabadan orqada – o'ng tomonda turadi. O'ng qo'lni qo'yib yuborgandan keyin, u gimnastni burilishga yordamlashish uchun o'ng yonboshidan turtib yuboradi, keyin ikki qo'l bilan belidan ushlaydi (talabaga yuzi bilan turadi) va to'g'ri yerga tushishga yordamlashadi.

Orqaga tebranganda sakrab tushish (o'ng tomonga). Oldinga tebranishning oxirgi holatidan orqaga yetarli darajada balandroq tebranish kerak (tebranishning

pastligi hech bo'lmaganda shunday bo'lishi kerakki, unda oyoq tovonlari yelka o'qidan past bo'lmashligi lozim; maksimal balandlik esa chegaralanmaydi – bu qo'llarda tik turish holati bo'lishi ham mumkin). Orqaga tebranishning zarur bo'lgan balandligiga erishgandan so'ng butun tanani o'ng tomonga yo'naltirib, chap qo'l bilan o'ng dastakdan ushlash va shu zahoti o'ng qo'lni yon tomonga uzatish va faqat chap qo'lga tayanish zarur. Qomatni kerishgan holatda saqlagancha, chap qo'l bilan dastakdan ushlab sakrab yerga tushish lozim.

O'rgatish. Sakrab tushish yaxlit o'rgatiladi. Qayta takrorlash jarayonida talabalar diqqatini qo'l bilan tayanish fazalarini takrorlash izchilligiga qaratish kerak: ikki yog'ochda ikki qo'l bilan o'ng dastakda ikki qo'l bilan (imkoniyati boricha qisqa muddatli) o'ng dastakda bir qo'l bilan tayanib turish, o'ng qo'lni yon tomonga uzatish.

Qo'llarda tayanish holatidan gavgdani yozib ko'tarish. Orqaga tebranishning oxirgi holatidan oldinga tebranib kuraklarda tik turishga o'xshagan holatdan qo'llarda bukilib tayanish holatiga kelish kerak. Tos-son bo'g'inidan keskin rostlanish lozim. Xuddi shunday tezlikda rostlanishni to'xtatib (oyoqlarni to'xtatib) va qo'llarni to'g'rilash uchun tirsak bo'g'inini taranglashtirish zarur. Oyoqlar harakatining to'xtalishi gavgdani ko'tarilishiga yordamlashadi va butun gavgdani, tanani oyoqlarni ushlash nuqtasidan o'tadigan o'q atrofida aylanishga majbur qiladi. Natijada gimnast qo'llarda tayanish holatidan uchish holatiga chiqadi.

O'rgatish. Yordamchi mashqlar orqali o'rgatish tavsiya qilinadi:

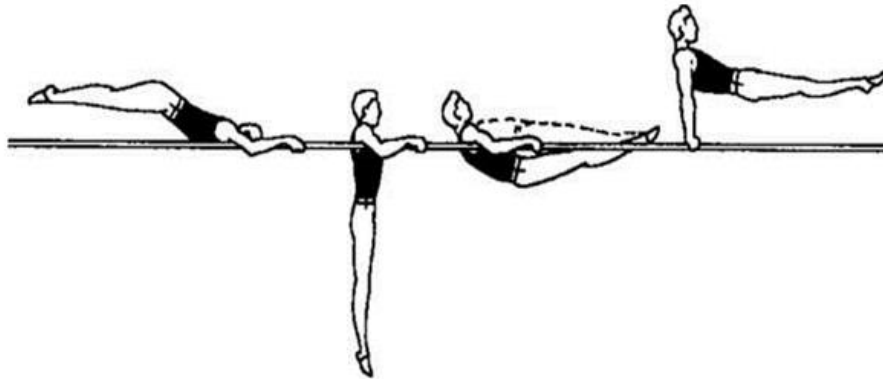
a) polda (to'shakda, gilamda): qo'llar polda, ko'kraklarda tik turish holatidan yelkada yotib bukilib tayanish, so'ngra tos-son bo'g'inidan to'g'rilanib, keyinchalik oyoqlar harakatini to'xtatib o'tirish holatini qabul qilish;

b) qo'shpoyada qo'llarda bukilib tayanish holatidan gavgdani yozib oyoqlarni kerib o'tirish holatiga ko'tarilish; navbatdagi urinishlarda yelkalarining sonlarni dastaklarga tegishidan oldinroq qo'shpoya ustida ko'tarilishiga e'tibor berish lozim;

d) murabbiy yordamida gavgdani yozib tayanish; murabbiy talabaning o'ng tomonida turadi va uni qo'shpoya ostidan o'ng qo'li bilan tosi ostidan, chap qo'li

bilan esa, ko'kraklari ostidan ushlab turadi. Tayanish holatiga ko'tarilgandan so'ng tos ostidan ushlash zarur.

Oldinga tebranganda ko'tarilishi (93-rasm). Orqaga tebranishning oxirgi holatini, tik holatini o'tgandan so'ng tos-son bo'g'inidan yengil bukilib, shu holatda tovonlarni dastaklar bilan



93-rasm

tenglashtirish kerak. Tos-son bo'g'inidan tez to'g'rilab, tozni yuqoriga yo'naltirish lozim. So'ngra shu holatda tez bukilib kerak. Bu so'nggi harakat tananing o'rta qismlari (son, tos, bel) olgan tezlanishini tovonlar va yelkalarga qayta taqsimlashga va tosnings biroz pastga tushishi hisobiga sportchining tayanish holatiga o'tishiga imkon beradi.

O'rgatish. Mashq yaxlit usulda o'rgatiladi:

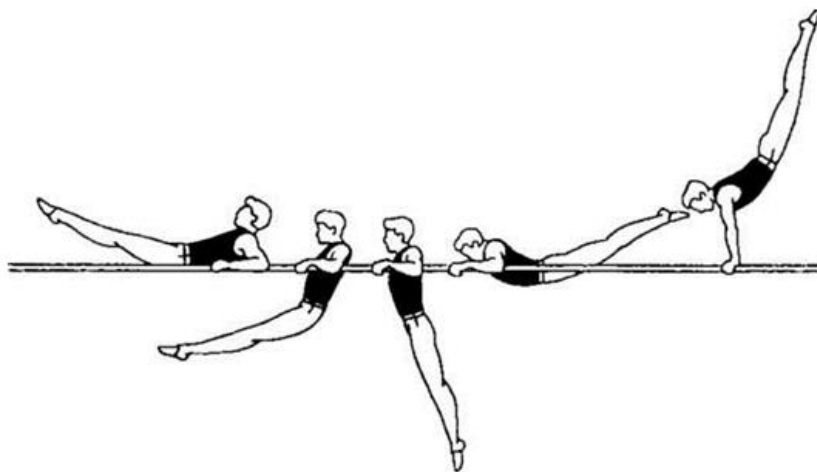
a) talabaga uning oldida turib, boldir-tovon bo'g'inlaridan qo'shpoya tengligida ushlab turgan talaba yordamida tos-son bo'g'inidan to'g'rilanish va keyinchalik yana bukilibni bajarib ko'rishni taklif qilamiz;

b) talabaning tos va yelkasidan ushlab turgan murabbiy yordamida oldinga siltanib ko'targan holda oyoqlarni kerib o'tirishi;

d) o'qituvchi yordamida «to'lig'icha» ko'tarilish. O'qituvchi o'ng yoki chap tomonda turadi va talabani tosi hamda yelkalaridan (shunga muvofiq o'ng va chap qo'li bilan) ushlab turadi.

Orqaga tebranganda ko'tarilish (94-rasm). Qo'llarda bukilib tayanish holatidan tos-son bo'g'inidan to'g'rilanib, tovonlarni oldinga-yuqoriga yo'naltirish kerak. Rostlanish bilan birga qo'llarni tirsak bo'g'inida bukkancha yelkalarni qo'l ushlagan

joyga yaqinlashtirish lozim. Tananing tos-son bo'g'inidan biroz bukkani holatini saqlab turib, oldinga faol tebranishni boshlash kerak. Tik holatda to'g'rilanib, undan o'tgach, kerishish zarur. Oyoq uchlari qo'shpoyadan balandroq ko'tarilgandan keyin qo'llarni to'g'rilashni boshlash kerak. Bu to'g'rilanish harakatining tezligi tovonlar



94-rasm

tezligidan oshmasligi va tana qismlarining qo'shpoya dastaklaridan ilgariab ko'tarilishini ta'minlashi lozim. Qo'llarni oxirigacha to'g'rilanishi tovon harakatining to'xtashiga to'g'ri kelishi kerak.

O'rgatish. O'ziga xos harakat vazifalarini hal qilish usuli mashg'ulotning ketma-ket bajarilishini tavsiya qiladi:

a) tirsaklarga tayanib, orqaga siltanib ko'tarilish;

b) qo'llarga tayanib tebranishdan oldinga siltanib, yelkalarni qo'llar ushlagan joyga yaqinlashtirish; shuning o'zini qo'llarda bukilib tayanish holatida bajarish; har ikki mashqni bajarganda ham qo'shpoya ustidan qo'llar sirpanmasligini va ularni tezroq tirsakda bukish tavsiya qilinadi;

d) murabbiy yordamida siltanib ko'tarilish. U yon tomonda turib, avval bir qo'li bilan, keyinchalik ikki qo'li bilan talabani sonidan ko'taradi.

Oyoqlarni kerib o'tirish holatidan yelkalarda tik turish. Qo'llarni sonlarga yaqinroq ushlash, yelkalarni oldinga engashtirish va qo'llarni bukib, kuch bilan gavdani qo'shpoya dastaklaridan ko'tarish kerak. Gavda tik holatga kelgandan keyin yelkalarni qo'shpoya dastaklariga tushirib, tirsaklar yon tomonlarga uzatiladi. Tos-son bo'g'inidan to'g'rilanib, oyoqlar juftlashtiriladi.

O'rgatish. Agar murabbiy talabalardan chap tomonda tursa, sonlar qo'shpoya dastaklaridan yuqori ko'tarilgan paytda, u o'ng qo'l bilan talabaning qornidan ko'tarib yordamlashishi, talaba yelkasi bilan yiqilmasligi uchun chap qo'lini beliga qo'yib, qo'shpoya dastagi ustidan ushlashi zarur.

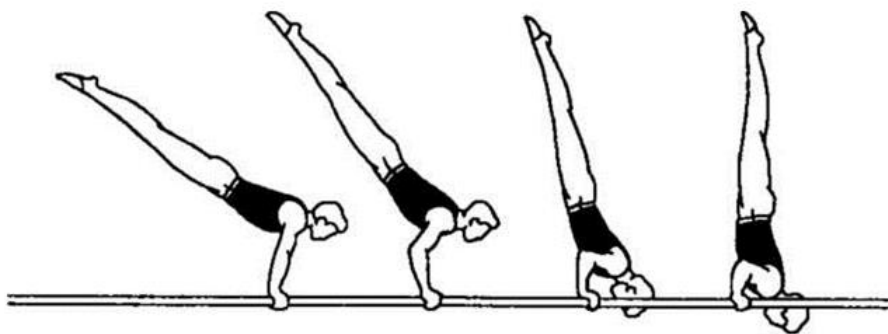
Burchak hosil qilib, tayanish holatidan yelkalarda tik turish. Bu mashqni bajarish oldingi mashqni bajarishga nisbatan ko'proq jismoniy kuch talab qiladi. Barcha qolgan statik hollarda mashqlarni bajarish bunga o'xshashdir.

O'rgatish. Mashqlarni o'rgatishda ehtiyot bilan yordamlashish oldingi mashqlarni o'rgatishdek bo'ladi.

Yelkada tik turish holatidan oldinga o'mbaloq oshib, oyoqlarni kerib o'tirish. Boshni oldinga engashtirib, oyoqlarni imkon boricha tezroq ko'rishga harakat qilib, tos-son bo'g'inidan bukish kerak. Bukilib yelkalarda tik turish holatiga kelib, shu holatda muvozanat saqlanadi, qo'llarni tez oldinga almashtirib ushlab, bukilib tayanish holati saqlanadi. Imkon boricha, oyoqlarni kengroq kerib, oldinga dumalab oyoqlarni kerib o'tiriladi.

O'rgatish. Murabbiy talabaning yon tomonida turib, bir qo'li bilan tos ostidan, ikkinchi qo'li bilan bo'yin ostidan (qo'shpoya ostidan) ushlash yordamida bukilib, yelkalarga tayanishga ko'maklashadi. Qo'llarni almashtirib ushlab bukilib tayanish. Oyoqlarni kerib o'tirish holatiga dumalaganda tos va ko'kraklar ostidan ushlab turish mumkin.

Siltanib yelkada tik turish (95-rasm). Bu mashqni bajarish uchun orqaga yelkalardan balandroq siltana olish kerak. Shu balandlikda tebrangandan so'ng, qo'llarni ohista bukish lozim.



95-rasm

Yelkalar qo'shpoya balandligi tengligiga yetishi bilanoq tirsaklami yon tomonga yozish zarur. Orqaga tebranganda tovonlar yetarli balandlikka yetmasdanoq qo'llarni erta bukib yuboriladi – bu ko'pincha yo'1 qo'yiladigan xatodir.

O'rgatish. Murabbiy talabaning yon tomonida turib, bir qo'li bilan son ostidan (qo'shpoya dastagi ustidan), ikkinchi qo'li bilan talabaning orqasidan ushlaydi.

Halqada bajariladigan mashqlar

Halqalar boshqa gimnastika jihozlaridan farqi ular osilgan bo'ladi va tebranib turadi. Halqada tebranish mashqlari bajarilganda gimnastning og'irlik markazi halqalarning osma nuqtasidan o'tadigan tik yuzalik bo'yicha siljiydi. Bunda tananing har qanday nuqtalari parabolaga o'xshash egri chiziqlami hosil qiladi, chunki harakatchan halqalar tebranishga teskari yo'nalishda old-orqa yuzalikda harakatlanadi.

Og'irlik markazining bunday harakatlanishi halqada mashq bajarishning yana bir xususiyatidan dalolat beradi. Yuqorigi holatdan pastki tik holatga tushish (erkin tushish)da og'irlik markazi pastga harakatlana borib, pastki vertikalдан o'tayotganda, amalda juda tez, harakat yo'nalishini qarama-qarshi yo'nalishga o'zgartiradi.

Bu hol yakkacho'pda mashqlar bajarishga nisbatan kaft va barmoqlarning qisqartiruvchi mushaklariga yuklama kuchini bir necha bor oshiradigan kuchli siltanish sifatida seziladi. Shuning uchun halqada tebranganda tik holatdan uzilib ketish ehtimoli yakkacho'pga nisbatan bir qancha ko'proq bo'ladi.

Kuch talab qiladigan mashqlar bu jihozda yana ham katta jismoniy kuchni talab qiladi, chunki UOM (umumiy og'irlik markazi)ning vertikalдан biroz siljishi ham gimnast harakatiga noaniqlik kiritadi.

Halqada tebranish mashqlari kamroq kuch ishlatish harakatlarini aniqroq bajarishni talab qiladi. Bu mashqlarda og'irlik markazi, ayniqsa, tebranishlarning oxirgi nuqtalarida vertikalдан ko'proq siljiydi. Gimnast mashq bajarish davomida hech qachon oxirgi holatdan tashqari, muvozanat holatida bo'lmaydi. Shuning uchun uning noaniq harakatlari mashqni umuman bajara olmaslikka olib keladi. Gimnast

shunday harakat qilishi kerakki, uning mashqni bajarishga qaratilgan barcha harakatlari mashq oxirida uni muvozanat holatiga olib kelsin. Muvozanat holati barcha vaziyatlarda shunday bo'lishi kerakki, bunda UOM ham, tayanch nuqtasi ham halqalar osilgan nuqtadan tushirilgan bir vertikalda joylashsin.

Halqada bajariladigan asosiy mashqlar

Tebranish. Halqada mashqlar bajarishni o'rgatish tebranishdan boshlanadi, chunki to'g'ri tebrana olish halqada bajariladigan ko'pchilik mashqlarning muhim texnik qismidir. Tebranish bilan bir vaqtda bukilib osilish, kerishib osilish kabi holatlar ham o'rgatiladi. Bir darsning o'zida past halqada tayanish holatida mashq qilishga ham ozroq vaqt ajratish lozim. Talabalarga quyidagi mashqlarni bajarishni tavsiya qilish mumkin:

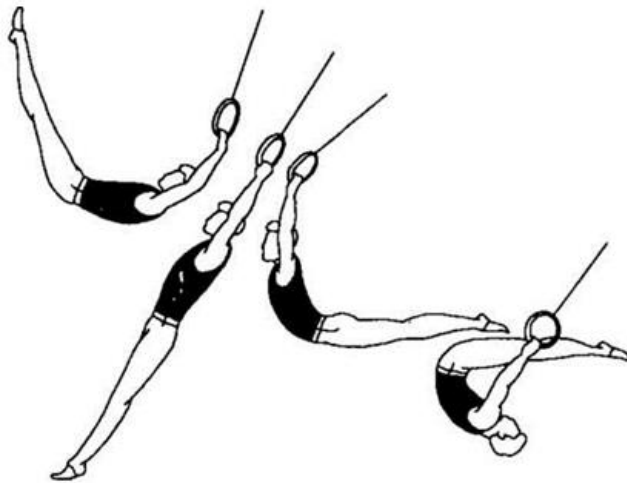
1. Sakrab chiqib, tayanib oyoqlarni oldinga va orqaga siltash.
2. Sakrab chiqib tayanib, burchak hosil qilish (talabalarning halqada burchak hosil qilishdan oldin boshqa jihozlarda bajarganliklari nazarda tutiladi).
3. Tayanish holatida tebranib, oldinga siltanib, orqaga tashlanib, bukilib osilish.
4. Burchak hosil qilib tayanish holatidan oldinga bukilib osilish holatiga tushish.

Osilish holatida tebranib oldinga siltanganda, tananing holati qanday bo'lishi to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil qildirish uchun quyidagi usul tavsiya qilinadi: past halqada osilgan holatda gimnast biror tayanch nuqtasiga, masalan, murabbiy stul orqasida shug'ullanuvchiga yuz tomoni bilan turadi, u murabbiyning yelkasiga tovonlari bilan tayanadi. Shu holatda gimnastga gavdani tos-son bo'g'inidan biroz bukkani va boshni oldinga engashtiigan holni saqlab, bir necha marta qo'llarini orqaga, bosh orqasiga yo'naltirish tavsiya qilinadi. Shundan keyin bu harakatlarni oldinga tebranganda tayanmasdan, baland halqada bajarish taklif etiladi.

Navbatdagi mashg'ulotlarda tebranish mashqlarini bajarganda, oldinga tebranganda bukilib, orqaga tebranganda bukilib, oldinga tebranganda sakrab tushish va orqaga tebranganda sakrab tushish kabi mashqlar bilan qo'shib bajarish tavsiya qilinadi. Ayniqsa, diqqatni oldinga tebranishda bukilmasdan kerilib osilishni bajara olishga qaratish lozim. Bu mashq nazorat mashqi hisoblanib, talabalarning

tebranish mashqlarini yuqori saviyada o'zlashtirgani to'g'risida ishonch hosil qilishga imkoniyat beradi. Bukilmasdan kerilib osilishni faqat tebranishdan keyingina bajarmasdan, shuningdek, orqaga tebranganda qo'llarni to'g'rilashdan keyin yoki qo'llarni bukib osilishdan oldinga tebrangandan keyin ham bajarish zarur.

Oldinga yelkadan aylanib bukilib osilish (96-rasm). Bu mashqni quyidagi yordamchi mashqlardan foydalanib o'rgatish tavsiya etiladi:



96-rasm

1. Oldinga engashib, qo'llarni mushtlab yuqoriga uzatgan holatdan kaftlarni katta barmoqlar bilan ichkariga va keyinchalik pastga burib (mushtlarni pronatsiya qilib) qo'llar yon tomonga uzatiladi va so'ng boshni oldinga engashtirish bilan birga tos-son bo'g'inida yanada ko'proq egilib, qo'llar sonlarga olib kelinadi. Qo'llarni yon tomongacha borishiga e'tibor qaratish zarur. Oldin bu mashqni 2-3 marta sekinroq bajarish tavsiya qilinadi.

2. Dastlabki holat ilgariidek, faqat halqalar yelka balandligida ushlab turiladi. Shu mashqni qo'llarni yelkadan aylantirib, tik turib orqada osilish holatida yakunlash.

3. D.h. bir oyoqda muvozanat saqlab, qo'llar yuqoriga, past halqalarda qo'llar bilan ushlab turiladi. Osilgan oyoq bilan siltanib va tayanch oyoq bilan depsinib, qo'l va bosh bilan shunga muvofiq harakatlar bajarib, bukilib osilish holatiga kelish.

Mazkur mashqlarni o'zlashtirgandan keyin baland halqada murabbiy yordamida yelkadan aylanishni bajarishga o'tish mumkin. Dastlabki urinishlarda murabbiy shug'ullanuvchining yon tomonida turadi va sonlaridan (boldirdan emas) ko'tarib

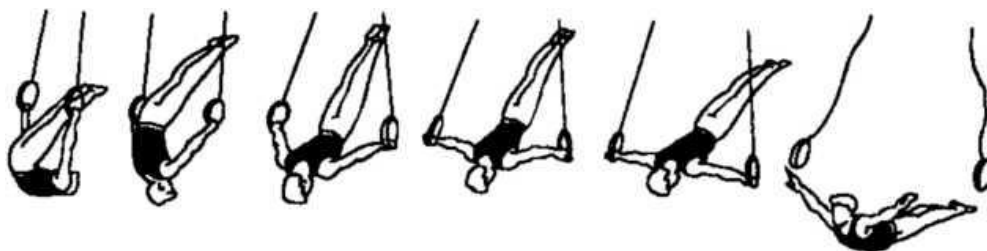
yordamlashadi. Shuni nazarda tutish kerakki, bu urinishlarda son ostidan turtib yuborish emas, balki gimnastni oyoq harakatlari bo'yicha aynan ko'tarish kerak.

Yoysimon sakrab tushish. Bunday sakrab tushishni o'rganish uchun quyidagi mashqlardan foydalanish zarur. Past halqalarda bukilib osilish holatidan tos-son bo'g'inidan yuqoriga keskin yozilib, bukilmagan qo'llar bilan halqalarga bosgancha kuch bilan qo'llarni yuqoriga – yon tomonga yo'naltirish kerak. Bu harakat shug'ullanuvchilarda tanaga qanday kuch berish hisobiga yuqoriga yoysimon harakatlanishi to'g'risida tasavvur hosil qildirish uchun zarurdir. Bu holda qo'llarni bukish va tortish xatodir, buning oldini olish kerak. Bir yo'la 2-3 urinishdan keyin sakrab tushishni, albatta, o'qituvchining yordami va muhofaza qilishi bilan o'rtacha balandlikdagi halqalarda o'rgatishga o'tish mumkin. U yon tomonda turib, gimnastni bir qo'li bilan belidan ushlaydi va gimnast oldinga yiqilgudek bo'lsa, ikkinchi qo'lini uning ko'krigidan ushlab qolishga tayyor turadi.

Yelkalardan orqaga aylanib sakrab tushish (97-rasm). Yelkadan orqaga aylanib sakrab tushishni o'rgatishga kirishishdan oldin shug'ullanuvchilar gimnastika to'shaklarida yelkadan orqaga kerilib, umbaloq oshishni bilib olishlari lozim. Bu akrobatika elementi yelkadan aylanib sakrab tushishda gavda va oyoq harakatlari to'g'risida tasavvur hosil qiladi.

Yelkalardan orqaga aylanib sakrab tushishni o'rganishdan oldin quyidagi mashqlarni bajarish zarur:

1. D.h. bukilib tik turib, qo'llar orqaga, barmoqlar mushtlangan, qo'llarni bosh barmog'ini tashqariga burib, ularni yon tomonga va keyinchalik oldinga uzatish. Shuning bilan birga, tos-son bo'g'inidan to'g'rilanib, bosh orqaga engashtiriladi (qo'llarga qaraladi). Mashq sekin bajariladi.



97-rasm

2. Shuning o‘zini past halqalardan ushlab bajarish.

3. Shuning o‘zini bir oyoqda tik turib, ikkinchisini biroz orqaga uzatib oyoq uchini polga tekkizgan holda bajarish: erkin turgan oyoq bilan orqaga kerilib, qo‘llar va bosh bilan muvofiq harakatlanib, mashqni qo‘llarni yuqoriga uzatib, oyoq barmoqlarida turib muvozanat saqlash («qaldirg‘och») holatida yakunlash.

4. Past halqalarda bukilib osilish holatidan (yordam bilan) tos-son bo‘g‘inidan yuqoriga va biroz orqaga keskin yozilib, to‘g‘ri qo‘llar yon tomonga uzatiladi; halqalarga bosgancha, butun gavdani yuqori holatga ko‘tarishga harakat qilish kerak. Mashq bir yo‘la 2-3 marta bajariladi.

5. Past halqalarda bukilib osilish holatidan o‘qituvchi yordamida yelkalardan orqaga aylanishni bajarish. O‘qituvchi yon tomonda turib, bir qo‘li bilan talabani soni ostidan ushlaydi, ikkinchi qo‘li bilan esa, talabani butun gavdasini yuqoriga ko‘tarish uchun yelkalaridan ko‘taradi.

6. Bukilib osilish holatidan o‘qituvchi yordamida sakrab tushishni yaxlit bajarish. O‘qituvchi talabani yon tomonida turadi va 5-bandda ko‘rsatilgandek harakat qiladi, lekin yordam bergandan keyin talaba halqalarni erta qo‘yib yuborganda yiqilishidan saqlab qolish uchun bir qo‘lini yelkalardan ko‘krak ostiga o‘tkazadi.

Kuch bilan ko‘tarilish. Talabalar halqalarda tayanish malakasini o‘zlashtirganidan so‘ng, «chuqur» ushlab kuch bilan ko‘tarilishga o‘rgatiladi. Bunda gimnastlar yakkacho‘pda, halqada bir necha bor tortilishni bajara oladigan bo‘lib qoladilar.

Bundan tashqari, talabalarga qo‘1 mushaklarini kuchini rivojlantiruvchi mashqlar berish lozim:

1. Polda yotib tayanish holatida qo‘llarni bukish va to‘g‘rilash.

2. Qo‘shpoya va halqalarda tayangan holatda qo‘llarni bukish va to‘g‘rilash.

Shu mashqlarni o‘zlashtirib olgandan so‘ng halqada kuch bilan ko‘tarilishni bajarishga kirishish mumkin.

O‘rgatish. Ko‘tarilishni past (yelka balandligidagi) halqada bajarishdan boshlash

kerak. Dastlabki urinishlar bukilgan qo'llarda tayanish holatiga chiqishga imkon yaratadigan darajada oyoqlar bilan ohista depsinib bajariladi. So'ngra shuning o'zini oyoqlar bilan depsinmay bajarish tavsiya etiladi. Navbatdagi urinishlarda halqalar, talabani polda tik turib, to'g'ri qo'llari bilan «chuqur» ushlash imkoniyatini beradigan balandlikka ko'tariladi. Bunda talabani osilish holatidan bukilgan qo'llarda tayanishga ko'tarilishi paytida uni belidan ushlab, yordamlashish zarur bo'ladi. Doimo qo'llarni to'g'ri turishi holatiga e'tibor berish lozim.

Dastakli otدا bajariladigan mashqlar

Dastakli ot (siltanish va aylantirishlar uchun) haqqoniy ravishda erkaklar gimnastika ko'pkurashining eng murakkab turlaridan biri hisoblanadi. Dastakli otدا bajariladigan mashqlarning xususiyati quyidagilardan iborat:

1) dastakli otدا bajariladigan barcha mashqlar tayanib bajariladi, bu esa yelka bo'g'ini va tananing yuqori qismlaridan katta kuch sarflashni talab qiladi;

2) dastakli otدا bajariladigan mashqlar bir qo'lda tayanish va ikki qo'lda tayanish fazalarining ketma-ket almashinishi bilan bog'liq, bunday takrorlanish muvozanat saqlash shartini qiyinlashtiradi, chunki tananing doimo harakatlanib turadigan UOMni goh katta, goh nisbatan kichik tayanish maydoni ustida ushlab turish zarurati tug'iladi. Bu gimnastika asosiy kursida qo'llaniladigan oddiy mashqlarni bajarishda harakatlarni yaxshi muvofiqlashtirishni talab qiladi;

3) dastakli otда siltanishlarda asosiy harakatlar (asosiy kursda o'rganiladigan) frontal yuzalikda sodir bo'ladi.

Dastakli otда quyidagi ushlash usullaridan foydalaniladi (qo'shpoyada tayanishda ushlash usullariga o'xshash):

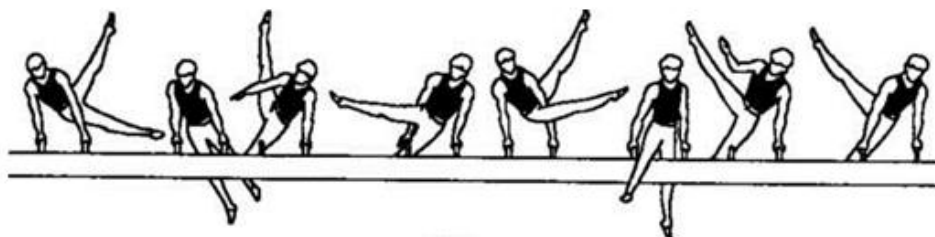
a) oddiy ushlash;

b) bir qo'l bilan teskari ushlash («Qo'shpoyada tayanib ushlash usullariga» qarang).

Asosiy mashqlar

Tayanish holatidan bir tomonlama ichkariga va orqaga siltanib o'tish (o'ng

oyoq bilan o'ng tomonga) (98-rasm). O'ng tomonga siltanishda ikkala oyoq oxirgi holatga yetishi bilanoq, o'ng oyoq yon tomonga yuqoriga (o'ng yelka balandlikkacha) yo'naltiriladi.



98-rasm

Bunda butun gavdani chap tomonga ko'chirish kerak, toki o'ng qo'lni dastadan qo'yib yuborish mumkin bo'lsin. Qo'lni qo'yib yuborib, o'ng oyoq oldinga dastakli ot ustidan siltanib o'tiladi va iloji boricha tezroq o'ng qo'lni o'ng sondan oshirib o'tib, yana qaytib o'ng dastadan ushlash kerak. Ikki qo'l bilan tayanish fazasida oyoqlar bilan chap tomonga siltaniladi, asosiy diqqat chap oyoq bilan siltanishga qaratiladi (uni chap tomonga chap yelka balandligigacha ko'tarish lozim). Chap oyoqni tushirayotib, u bilan o'ng tomonga dastakli ot balandligida siltaniladi va o'ng qo'lni qo'yib yuborib, o'ng oyoqni dastakli ot ustidan siltab o'tib, dastadan qayta ushlanadi. Shu holatdan chap tomonga siltanish boshlanadi va shunga o'xshagan holda chap oyoq bilan oldinga siltanib o'tiladi.

O'rgatish. Yaxlit o'rgatish usuli vositasida olib boriladi. Oldinga siltanib o'tishda o'qituvchiga talabani o'ng soni ostidan, ikki qo'l bilan tayanib chap tomonga siltanishda esa, chap son ostidan ko'tarish tavsiya qilinadi.

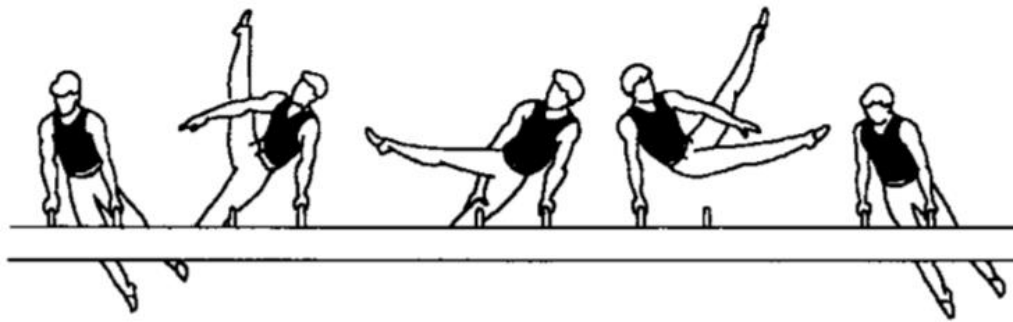
Oyoqlarni kerib tayanishdan teskari yo'nalishda siltanib o'tish (o'ng oyoq bilan chap tomonga siltanib o'tish). Dastakli otni minib, tayanishdan chap tomonga siltaniladi (oldingi mashqqa qaralsin) va chap qo'lni og'irlikdan bo'shatish uchun butun tana o'ng tomonga yo'naltiriladi. Chap dastani qo'yib yuborib, uning ustidan o'ng oyoq oshirib o'tiladi va shu zahotiyoy dastadan ushlab olinadi. Buni iloji boricha tez, toki chap oyoq o'zining oxirgi holati (yelka balandligi)dan pastga tushib ketmasdan oldin bajarilsin.

O'rgatish. O'qituvchi talabani orqasida turib, uni o'ng oyog'i bilan orqaga

siltanish vaqtida chap oyoqni imkoni boricha chap tomonga balandroq ko'tarishi uchun uni chap soni ostidan ko'taradi. O'rgatishni quyidagi tartibda olib borish tavsiya qilinadi:

- a) o'qituvchi yordamida 1-2 marta chap tomonga sitangandan keyin, o'ng oyoq bilan chap tomonga siltanib o'tib, o'ng oyoq bilan orqaga sakrab tushish;
- b) shu mashqning o'zi faqat tayanish holatida;
- d) «a» mashqni o'qituvchi yordamisiz bajarish;
- e) siltanib o'tib tayanish holatida qolishni mustaqil bajarish.

Tayanish holatidan bir oyoqni bir tomonlama aylantirishlar (o'ng oyoqni o'ng



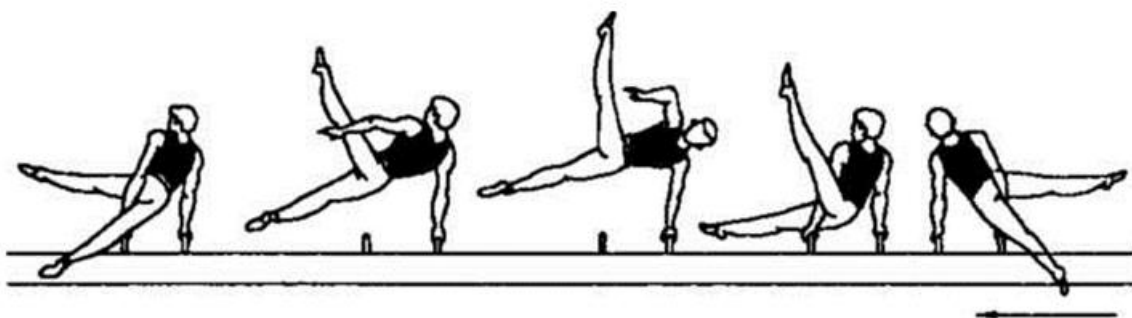
99-rasm

tomonga aylantirish) (99-rasm). Bu aylantirish ikki siltanib o'tishdan: bir oyoqni oldinda tutib tayanishdan bir tomonlama ichkariga va teskari yo'nalishda siltanib o'tishni birgalikda bajarishdan iborat. Shuning uchun o'ng tomonga aylantirish, o'ng oyoqni ichkariga va shu oyoqni chap tomonga siltab o'tishni (qo'shimcha siltanmasdan) bajarish. O'rgatish yuqorida qayd etilgandek bo'ladi:

- a) o'qituvchi yordamida tayanib, o'ng oyoqni o'ng tomonga aylantirib sakrab tushish;
- b) «a» mashqining o'zi, faqat tayanish holatida qolish;
- d) «a» mashqining o'zi, faqat mustaqil bajariladi;
- e) o'ng oyoqni o'ng tomonga mustaqil aylantirish.

Chapga to'g'ri chalishtirish (100-rasm). Bu mashq ham chap va o'ng bilan bir vaqtda bajariladigan ikki siltanib o'tishning birikmasidan iborat: bir oyoqni oldinga tutib tayanishdan chap tomonga siltanishda o'ng oyoq bilan chap tomonga siltanib o'tiladi va shu bilan bir vaqtda chap oyoq bilan ichkariga siltanib o'tiladi.

O'rgatish. Zarur siltanib o'tishlar o'zlashtirib olingandan so'ng yaxlit usul bilan o'rgatish tavsiya qilinadi. O'qituvchining yordami bir tomonlama aylantirishni o'rgatishdagidek bo'ladi, sakrab tushishni bajarish bundan mustasnodir.



100-rasm

Bir oyoqni oldinda tutib tayanishdan bir tomonga siltanib o'tishlar (o'ng oyoq bilan oldinga siltanib o'tib, orqadan tayanish). O'ng oyoqni orqada tutib yog'och otga minib tayanishdan o'ng tomonga siltanish lozim. Tana og'irligini chap qo'lga o'tkazib, o'ng dasta qo'yib yuboriladi va o'ng oyoqni oldinga o'tkazib, o'ng qo'l bilan shu dastadan qayta ushlab olinadi. O'ng oyoq bilan oldinga siltanib o'tib to'sni oldinga yo'naltirish va o'ng qo'l bilan o'ng dastadan iloji boricha tez qayta ushlash bilan bir vaqtda bajarilishi muhimdir. Qayta ushlash doimo juda qisqa bo'lishi lozim.

O'rgatish. Yaxlit usul bilan olibboriladi. O'qituvchiga orqadan turib (yog'och ot orqasidan) qo'lni qayta ushlash va siltanib o'tish vaqtida gimnastni belidan ushlab «kuzatish» tavsiya qilinadi.

Orqaga tayanish holatidan burchak yasab, chapga-orqaga sakrab tushish. Odatda, chap oyoqni oldinda tutib tayanish holatidan bir oyoqni (masalan, o'ng oyoqni) siltab o'tishdan keyin bajariladi. O'ng oyoqni oldinga siltab o'tish «Bir oyoqni oldinda tutib tayanish holatidan bir tomonlama siltanib o'tishlar» bo'limida bayon etilganidek bajariladi. O'ng qo'lni dastaga qo'ygandan keyin, o'ng oyoq bilan gorizontaal yuzalikda o'ng tomondan chapga siltaniladi, oyoqlar imkoni boricha erta jipslashtiriladi, gimnast qo'li bilan yog'och otning chap dastasidan orqaga bel tomonga itarib yuborib, muvozanatini yo'qotadi. Muvozanatning bunday yo'qotilishi unga ikki oyog'ini chap dasta ustidan o'tkazishga va shuning bilan 90° ga burilishga imkon beradi. Mashq to'g'ri bajarilganda gimnastika jihoziga o'ng yon bilan sakrab

tushgandan keyin o'ng dasta gimnast dan biroz oldinda bo'ladi.

O'rgatish yaxlit o'rgatish usuli vositasida olib boriladi, o'qituvchi orqadan turib, ikki qo'li bilan gimnastning belidan ushlab (ayrim hollarda yelkasidan ham ushlaydi) yordam ko'rsatishi zarur. Quyidagi tartibda o'rgatish tavsiya qilinadi:

a) o'qituvchi yordamida orqaga tayanish holatidan burchak yasab, chapga orqaga sakrab tushish;

b) «a» mashqining o'zi, faqat dastlab oyoqlarni o'ng tomonga uzatib, mustaqil bajariladi;

d) o'qituvchi yordamida chap oyoqni oldinga uzatib tayanish holatidan o'ng oyoqni oldinga siltab o'tib, burchak hosil qilib chapga sakrab tushish;

e) «d» mashqini mustaqil bajarish.

Past-baland qo'shpoyada bajariladigan mashqlar

Sport jihozlarining tuzilishi asosiy va sport gimnastikasining turli-tuman mashqlarini bajarish imkonini beradi.

Hozirgi zamon sport gimnastikasining baland-past qo'shpoyadagi mashqlari, asosan, ayollar uchun tebranish mashqlaridan tashkil topgan dinamik mashqlar to'plamidan tashkil topgan mashqlarni bajarish uchun qo'llaniladi. Bu elementlar aylanishlar, burilishlar, osilish holatidan tayanishga o'tish va yana osilishga qaytishlar hamda qo'shpoyani bir yog'ochidan ikkinchisiga shitob bilan tasodifiy va murakkab uchib o'tishlar bilan o'zaro birikkandir. Mashqlar to'plamlarida uchraydigan statik mashqlar mustaqil ahamiyatga ega bo'lmasdan, birikmalardagi mashqlarning o'tkinchi fazasi bo'lib xizmat qiladi. Mashqlar o'rgatishning boshlang'ich bosqichlarida statik elementlar va shuningdek, osilish hamda tayanishlarda ijro etiladigan eng oddiy tebranish mashqlari baland-past qo'shpoya uchun muhim o'quv materialli hisoblanadi.

Mashqlarning tebranma ifodasi harakatlanish kuchidan to'g'ri foydalanishi, harakatning zarur paytida esa jismoniy kuch ishlatishni talab qiladi.

Baland-past qo'shpoyada mashq bajarishni muvaffaqiyatli o'zlashtirishning

muhim sharti maxsus jismoniy sifatlarni: egiluvchanlik (yelka, tos-son bo'g'inlari, umurtqa pog'onasining bel va ko'krak qismlari harakatchanligi)ni, yelka va tos-son bo'g'inlarini qoplab olgan mushaklarining tezkorlik kuchini, chidamkorlik va chaqqonlik jismoniy sifatlarini tarbiyalash va rivojlantirishdan iboratdir. Qo'shpoya yog'ochlaridan ushlashning quyidagi turlari mavjud:

a) ustidan ushlash (osilish). Barmoqlarning ichki tomoni orqaga qaratilib, bosh barmoqlar bir-biriga qaratilgan bo'ladi. Besh barmoqning hammasi yog'och ustini qoplab oladi;

b) pastdan ushlash (osilish). Barmoqlarning ichki tomoni oldinga qaratilib, bosh barmoqlar esa, tashqariga qaratiladi. Besh barmoqning hammasi yog'ochni talabadan qarama-qarshi tomondan qoplab oladi.

Besh barmoq bilan yog'ochni pastdan ushlash, shuningdek, har xil va teskari ushlashlarga ham taalluqlidir. Tayanish holatida ushlashning hamma xillarida ham har bir qo'lning to'rt barmog'i ushlashga taalluqli tomondan (odatdagidek), bosh barmoq esa, yog'ochni qarama-qarshi tomondan qoplab oladi.

Asosiy mashqlar

Bukilib-yozilib tebranish. Yuqoridagi qo'shpoya yog'ochida osilish holatidan oyoqlar tos-son bo'g'inidan bukilib, oldinga ko'tariladi. Keyin oyoqlarni pastga va orqaga siltab bel qismidan kerishgancha tos-son bo'g'inidan to'la rostlanib va ayni vaqtda qo'llarni bukmasdan osilib turib, yelkalarni oldinga yo'naltirish zarur. (Harakatlarning hammasi butun muayyan bir tezlikda to'xtatilmay, zarurligicha takrorlanishi lozim.)

O'rgatish:

a) gimnastika devorida burchak yasab va tik turib (kerilib) osilish;

b) past yakkacho'pda burchak yasab osilish va oyoqlarni orqada tutib yotib osilish;

d) yuqoridagi qo'shpoya yog'ochiga osilib, bukilib, yozilib tebranish.

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish. O'qituvchi talabaning o'ng tomonida turib chap qo'li bilan o'ng qo'lining yelkaga yaqinroq joyidan ushlaydi, o'ng qo'li

bilan esa son ostidan ushlab yordamlashadi.

Qo'shpoyani yuqoridagi yog'ochida osilishdan cho'qqayib osilishga o'tish. Bukilib-yozilib tebranishdan keyin oldinga siltanib, oyoqlarni tos-son va tizza bo'g'inidan bukib, ko'krakka yaqinroq ko'tariladi va pastki yog'ochga qo'yiladi, qo'shpoya yog'ochini barmoqlar bilan (barmoqlarni bukib) tepadan ushlanadi.

Qo'shpoyani yuqoridagi yog'ochida osilish holatidan oyoqlarni bukib siltab o'tib, pastki qo'shpoyani yogbchida yotib osilish. Bukilib yozilib tebranishdan keyin oldinga siltanib oyoqlarni tos-son va tizza bo'g'inlaridan izchil bukib, oyoqlar ko'krakka yaqinroq tortiladi, oyoq uchlari pastki qo'shpoya yog'ochi ustidan yuqoriga, keyin oldinga o'tkaziladi va oyoqlarni to'g'rilab, sonning tagi bilan pastki yog'och ustiga qo'yiladi. Bunda qo'llar to'g'ri tutilishi kerak. Yotib osilishning oxirgi holatidan tana to'g'rilangan va biroz kerilgan, bosh ohista orqaga engashtirilgan bo'lishi lozim.

Qo'shpoyani yuqoridagi yogbchida osilish holatidan oyoqlarni kerib siltab o'tib, pastki qo'shpoyani yog'ochiga yotib osilish. Bukilib-yozilib tebranganda orqaga siltanib yelkalarni oldinga faol yo'naltiriladi va tos-son bo'g'inidan rostlanadi, so'ngra oyoqlarni siltab, pastga va imkoni boricha orqaga yo'naltiriladi. Oldinga siltanib, tos-son bo'g'inidan va beldan tez bukilib, oyoqlarni kengroq yozilgan holda pastki yog'och ustidan siltab o'tiladi, oyoqlar birlashtiriladi va butun gavda bilan kerilib, qo'shpoyani pastki yog'ochiga yotib osilish holatiga o'tiladi.

O'rgatish:

a) gimnastika devori oldida tik turib osilish holatidan cho'qqayib osilish, gimnastika devorida oyoqlarni kerib tik turgancha bukilib osilish;

b) qo'shpoyani yuqoridagi yog'ochiga osilish holatidan cho'qqayib osilish va pastki qo'shpoyani yog'ochida oyoqlarni kerib tik turgancha bukilib osilish;

d) yuqoridagi yog'ochga osilish holatidan oyoqlarni bukib siltab o'tib, qo'shpoyani pastki yog'ochida yotib osilish;

e) qo'shpoyani yuqoridagi yog'ochiga osilish holatidan oyoqlarni kerib siltab o'tib, pastki yog'ochda yotib osilish.

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish. O'qituvchi talabani o'ng tomonida - orqada turadi. Orqaga tebranganda chap qo'li bilan talabani o'ng qo'lining yelkaga yaqinroq joyidan ushlaydi, o'ng qo'li bilan esa sonlarining old tomonidan itarib yordamlashadi. Siltab o'tishda o'qituvchi ikki qo'li bilan sonlardan ushlab ko'maklashadi.

Qo'shpoyani pastki yog'ochiga chalqancha yotib osilish holatidan oyoqlarni burilib, birsonda o'tirib qolish. Qo'shpoyani pastki yog'ochga chalqancha yotib osilish holatidan o'ng qo'lni chap qo'l ustidan oshirib teskari ushlash lozim. O'ng tomonga burila borib va o'ng qo'l bilan aylanma harakat qilib qo'shpoyani yog'ochiga bosiladi, oyoqlarni kerib, o'ng songa o'tiriladi. Chap qo'lni yon tomonga tushirib borib, chap oyoq orqaga uzoqroq uzatiladi, o'ng oyoq esa, tizzadan bukiladi. O'tirishni tugatayotib, kerilishga o'tish kerak.

O'ng songa o'tirish holatidan kerilib sakrab tushish. O'ng qo'l bilan qo'shpoyani pastki yog'ochidan o'ng tizza oldidan almashtirib ushlanadi. Gavda og'irligini o'ng qo'lga o'tkaza borib, son bilan qo'shpoyani pastki yog'ochidan itarib yuboriladi, ayni vaqtda chap qo'lni yuqoriga-tashqariga siltash kerak. To'g'ri tutilgan o'ng qo'lga tayanib oyoqlar birlashtirilib kerilishi lozim. Bunday sakrab tushishni o'ng tomondan orqaga burilib va shuningdek, chap tomondan orqaga burilib bajarish mumkin. Birinchi mashqda chap qo'l bilan pastki yog'ochdan o'ng tizza oldidan teskari ushlash kerak. Gavda og'irligini shu qo'lga o'tkazib, son bilan itarib yuboriladi va o'ng qo'lni tushirib, o'ng tomondan orqaga burilib, so'ngra oyoqlarni birlashtirib kerilish lozim bo'ladi. Ikkinchi mashqda chap qo'l bilan qo'shpoyani pastki yog'ochidan chap son oldidan pastdan ushlash kerak. Tana og'irligini chap qo'lga o'tkaza borib, son bilan itarib yuborgan holda chap tomondan orqaga burilish va ohista yerga tushish lozim.

Qo'shpoyani pastki yog'ochiga yotib osilish holatidan o'ng oyoqni aylantirib o'tib, 270°ga burilib, birsonda o'tirib qolish. Yotib osilish holatidan o'ng oyoqni oldinga ko'tarib va chap tomonga burila borib, o'ng qo'lni yuqoridan, chap qo'lning orqasidan almashtirib ushlanadi. Burilishni yana 180°ga davom ettiriladi va

gavdaning biroz kerishgan holatda ushlaganga chap qo‘1 bilan itarib yuborib, o‘ng oyoq qo‘shpoyani yog‘ochi ustidan siltab o‘tiladi. Chap qo‘lni yon tomonga tushirib, chap oyoq orqaga uzoqroqqa uzatiladi va o‘ng oyoqni bukkancha, o‘ng songa o‘tiriladi va kerishiladi.

O‘rgatish:

a) qo‘shpoyani pastki yog‘ochiga yotib osilish holatidan o‘ng songa o‘tirish;

b) qo‘shpoyani pastki yog‘ochiga o‘ng oyoqni qo‘yib, oyoqlarni kerib yotib chap qo‘lni qo‘shpoyani yuqoridagi yog‘ochini pastki- dan ushlab osilish holatidan chap oyoqni siltab o‘tib, chap tomonga burilib sonda o‘tirib qolish;

d) qo‘shpoyani pastki yog‘ochiga yotib osilish holatidan 270°ga (oyoqlarni juftlashtirib) chapga burilib, o‘ng sonda o‘tirib qolish;

e) qo‘shpoyani pastki yog‘ochiga yotib osilish holatidan o‘ng oyoqni aylantirib o‘tib 270°ga burilib, bir sonda o‘tirib qolish.

Muhofaza qilish va yordam ko‘rsatish. O‘qituvchi talabani chap tomonida turib, o‘ng qo‘li bilan, uni belidan ushlab turadi, chap qo‘li bilan talabani oyog‘ini «o‘tkazadi». Burilish davomida o‘qituvchi orqaga-o‘ngga siljib, chap qo‘li bilan talabani belidan, o‘ng qo‘li bilan esa, o‘ng oyog‘idan ushlaydi.

Qo‘shpoyani yuqoridagi yog‘ochidan ushlab o‘tirib osilish holatidan yuqoridagi yog‘ochga osilish va oldinga siltanib sakrab tushish. Talaba yuzini qo‘shpoyaning yuqoridagi yog‘ochiga qaratgan holda qo‘shpoyani yuqoridagi yog‘ochidan ushlab, pastki yog‘ochga o‘tirib osilish holatidan to‘g‘ri qo‘llar bilan qo‘shpoyani yuqoridagi yog‘ochini o‘zidan yuqoriga itargancha, pastga-orqaga pastki yog‘och ostiga shitob bilan yo‘naltiriladi. Osilish holatiga o‘tishda oldinga siltanishdan avval oyoqlarni oldinga yo‘naltirib, tos-son bo‘g‘inini tez bukish zarur. Tik holatda tos-son bo‘g‘inidan tezlik bilan to‘g‘rilanish kerak. Tik holatidan o‘tgandan keyin tos-son bo‘g‘inidan ketma-ket bukilib va yozilib, siltanish harakati bilan oyoqlarni oldinga-yuqoriga yo‘naltirish va qo‘llar bilan qo‘shpoya yog‘ochidan tez itarib yuborib, kerilish zarur.

O‘rgatish:

a) qo'shpoyani yuqoridagi yog'ochida kerilib osilish holatidan oldinga siltanib sakrab tushish;

b) bukilib-yozilib tebranish – oldinga siltanib sakrab tushish;

d) osilish holatida tebranish – oldinga siltanib sakrab tushish;

e) qo'shpoyani pastki yog'ochida o'tirib yuqoridagi yog'ochdan ushlab osilish holatidan qo'shpoyani yuqoridagi yog'ochida osilish va oldinga siltanib sakrab tushish.

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish. O'qituvchi chap tomondan qo'shpoyani yuqoridagi yog'ochi ostida turib, chap qo'li bilan talabaniing chap qo'lidan, o'ng qo'li bilan belidan ushlab turadi va ko'maklashadi.

Qo'shpoyani pastki yog'ochida cho'qqayib osilish holatidan qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochiga ko'tarilib tayanish (101-rasm). Cho'qqaygan holatidan oyoqlarni dadil to'g'rilab, yelka bo'g'inlaridan to'lig'icha cho'zilgan holatni saqlagancha gavda bilan pastgacha orqaga cho'zilish kerak.

Oyoqlar to'g'rilanishi bilan qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochiga to'g'ri qo'llar bilan oldinga-pastga keskin bosgancha oyoqlar bilan deysinib, tayanish holatiga chiqiladi. Barcha harakatlarning to'g'ri va izchil bajarilishi tepadan tayanish holatiga chiqishni ta'minlaydi.

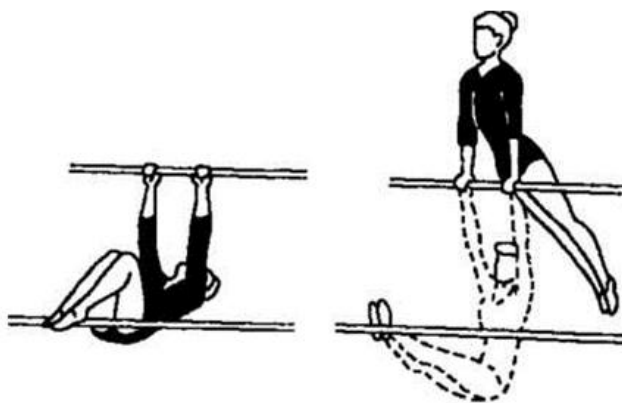
O'rgatish:

a) gimnastika devorida cho'qqayib osilishdan tik turib bukilib osilish;

b) gimnastika devorida tik turgancha bukilib osilish holatidan o'qituvchining yordami bilan to'g'ri qo'llarda gavdani devorga tortish (yarimbukish);

d) qo'shpoyaning pastki yog'ochiga o'qituvchi yordami bilan sakrab tayanish;

e) qo'shpoyaning pastki yog'ochida cho'qqayib osilish holatidan qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochiga ko'tarilib tayanish.



101-rasm

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish. O'qituvchi qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochi ostida talabadan o'ng tomonda turib, chap qo'li bilan uni tosi ostidan, o'ng qo'li bilan son oldidan ushlab ko'maklashadi.

Qo'shpoyaning pastki yog'ochiga to'ntarilib chiqib tayanish. Tik turib bukilgan qo'llarda osilish holatidan bir oyoq orqaga uzatiladi. Keyin shu oyoq bilan siltanib, ikkinchisi bilan depsinib, qo'llarni yoymasdan oyoqlarni qo'shpoyani yog'ochi ustidan yuqoriga-orqaga dadil yo'naltirib, sonlarning ustki yuzasini qo'shpoya yog'ochi ustiga qo'yiladi. Oyoqlarning old yuzasidagi mushaklarni taranglashtirib, qo'llarni to'g'rilaguncha tos-son bo'g'inidan va bel qismidan dadil to'g'rilanib (oyoqlarni tushirmasdan) tayanish holatiga chiqilib, boshni ko'tarib kerishiladi.

O'rgatish:

a) qo'shpoyani pastki yog'ochida yoki past yakkacho'pda tayanish holatidan gavgani oldinga engashtirish. Keyin to'g'rilab, qo'llarni to'g'rilab tayanish holatiga qaytish;

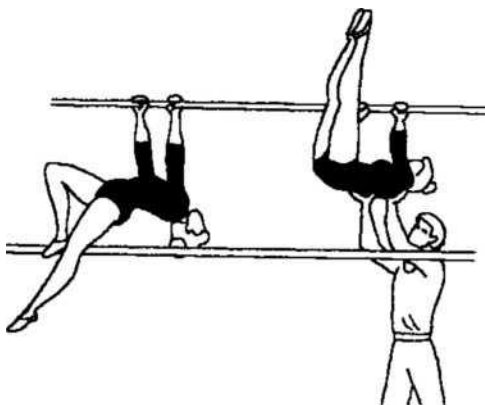
b) bir oyoq bilan siltanib va ikkinchisi bilan depsinib, oyoqlar bilan yuqoridagi qo'shpoya yog'ochiga tayanib, qo'shpoyani pastki yog'ochida kerilib osilish va keyinchalik bir oyoq bilan siltanib, ikkinchisi bilan depsinib to'ntarilgan holda chiqib tayanish (o'qituvchi yordami bilan);

d) bir oyoq bilan siltanib, ikkinchisi bilan depsinib to'ntarilib chiqish.

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish. O'qituvchi talabani chap tomonida – oldinroq turib, chap qo'li bilan talabani oyoqlaridan, o'ng qo'li bilan belidan ushlab yordamlashadi va tayanish holatiga chiqayotganda chap qo'li bilan yelka ostidan,

o'ng qo'li bilan esa, pastdan, oyoqlaridan ushlab yordamlashadi.

Qo'shpoyaning pastki yog'ochida cho'qqayib osilish holatidan yuqoridagi yog'ochiga ko'tarilib tayanish (102-rasm). O'ng oyoqda cho'qqayib osilish holatidan qo'llarni bukib, chap oyoq orqaga uzatiladi. O'ng oyoq bilan siltanib va chap oyoq bilan deysinib, qo'llarning bukishi davom ettiriladi, oyoqlarni shitob bilan yuqoridagi qo'shpoya yog'ochi ustidan yuqoriga-orqaga yo'naltirib birlashtiriladi.



102-rasm.

Tos-son bo'g'inidan bukila borib, oyoqlar qo'shpoya yog'ochi ustiga sonlarning yuqori qismi bilan qo'yiladi. Qolgan barcha harakatlar qo'shpoyaning pastki yog'ochida to'ntarilib chiqishdek bajariladi.

Qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochiga tayanish holatidan oldinga tushib, pastki yog'ochga yotib osilish. Qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochida tayanish holatidan boshni oldinga engashtirib, qo'llar bukiladi, so'ngra gavda oldinga engashtiriladi. Tos-son bo'g'inidan bukila borib, oldinga tushishni davom ettirib, sonlarning orqa mushaklarini taranglashtirgan holda oyoqlarni tizzagacha yog'ochdan sirpantirib tushirish va kerishish kerak.

Keyin qo'llarni to'g'rilab, gavdani ham to'g'rilab, oyoqlarni tushirib, qo'shpoyaning pastki yog'ochiga yotib osilish holatiga kelish va kerilish lozim.

Qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochiga tayanish holatidan gavdani orqaga tashlab, oyoqlarni kerib siltab o'tib, pastki yog'ochga yotib osilish. Qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochiga tayanish holatidan qo'llarni to'g'ri tutib, tosni qo'shpoya yog'ochiga yaqin tutgancha yelkalar bilan dadil orqaga tusha boshlash kerak. Keyin tos-son bo'g'inidan bukilib, oyoqlarni kerib pastki yog'och ustidan oshirib o'tiladi,

to'g'rilanib oyoqlar juftlashtirilgancha qo'shpoyani pastki yog'ochiga qo'yiladi. Yotib osilish holatida kerilib, bosh orqaga engashtiriladi.

Qo'shpoyaning pastki yog'ochida o'ng (chap) oyoqni oldinda tutib, oyoqlarni kerib tayanish holatidan chap (o'ng) oyoqni siltab o'tib 90° va 270°ga burilib, sakrab tushish. O'ng oyoqni oldinda tutib oyoqlarni kerib tayanish holatida o'ng qo'l pastdan almashtirib ushlanadi. Chap oyoqni dadilroq harakatlantirib, oyoqlar bilan chap tomonga siltanib, chap qo'l bilan itarib yuborish va gavda og'irligini o'ng qo'lga o'tkazguncha chap oyoqni qo'shpoya yog'ochi ustidan siltab o'tib, o'ng tomonga burilish kerak. Oyoqlarni birlashtirib kerilish va chap qo'lni yuqoriga-tashqariga uzatib, jihozga o'ng tomonlama ohista sakrab tushish lozim. Shu sakrab tushish 270°ga aylanib bajarilganda chap qo'l bilan itarib yuborgandan keyin, shu qo'l bilan o'ng qo'lning o'ng tomonidan teskari ushlab olib va o'ng qo'l bilan itarib yuborgan holda yana o'ng tomonga 180°ga burilish zarur. Bunda jihozga nisbatan chap tomon bilan sakrab tushiladi.

Qo'shpoyaning pastki yog'ochiga burchak hosil qilib tayanib o'tirish holatidan orqaga siltanganda kerilgan holda orqaga burilib, sakrab tushish. Qo'shpoyaning pastki yog'ochiga burchak hosil qilib, unga ko'ndalangiga tayanib o'tirish holatidan yuqoridagi yog'ochdan chap qo'l bilan ushlagancha oyoqlar keriladi. Oldinga engashib, o'ng qo'l bilan old tomondan, oyoqlar orasidan, pastki yog'ochdan teskari ushlanadi. Orqaga siltanib, chap oyoq pastki yog'och ustidan siltanib o'tiladi va chap qo'l yuqoridagi yog'ochdan itarib, qo'yib yuboriladi. Chap tomondan orqaga burilib, oyoqlarni birlashtirib va chap qo'lni yon tomonga uzatib kerilish kerak. Qo'shpoyani o'ng tomonidan sakrab tushiladi.

Qo'shpoyaning pastki yog'ochiga sonda o'tirgan holatdan orqaga burchak hosil qilib sakrab tushish. O'ng sonda o'tirish holatidan oyoqlarni oldinga siltab burchak hosil qilib o'tiriladi, ayni vaqtda chap qo'l bilan qo'shpoyaning pastki yog'ochidan talabani son ostidan teskari ushlanadi. O'ng tomondan orqaga burila borib, chap qo'l bilan gavdani dadil burib, pastki yog'och ustidan siltab o'tiladi. Chap qo'lga tayangan holda o'ng qo'l bilan yuqoridagi yog'ochni itarib yuborib batamom to'g'rilanish va

kerilish kerak bo‘ladi. Shundan so‘ng qo‘shpoyaga nisbatan chap tomon bilan yarim-cho‘qqayib, ohista sakrab tushish lozim. Sakrab tushish orqaga burilib ijro etilganda, oyoqlarni siltab o‘tkazish vaqtida o‘ng qo‘lni pastki yog‘och ustidan almashtirib ushlab va chap qo‘l bilan itarib, chap tomondan orqaga burilish zarur.

Muhofaza qilish va yordam ko‘rsatish. O‘qituvchi talabani chap tomonida turib chap qo‘li bilan uni tosi ostidan, o‘ng qo‘li bilan o‘ng yelkadan va burilish davomida har ikki qo‘li bilan gavda (beli)dan ushlab ko‘maklashadi.

Gimnastika xodasida bajariladigan mashqlar

Xodada bajariladigan mashqlar talabaning muvozanat faoliyatiga samarali va har tomonlama ta’sir ko‘rsatadigan muvozanat saqlash mashq turlaridan biridir. Ular mazmun va shakl jihatidan turli-tuman bo‘lib, mashq bajarilishining murakkabligi va qiyiniigi jihatidan ham har xildir. Bu esa ularni faqat gimnastlar tayyorlashda emas, balki o‘rta maktablardagi asosiy gimnastika darslarida, o‘rta va oliy o‘quv yurtlarida hamda yoshlar jismoniy tarbiyasi tizimining ko‘pgina boshqa tarmoqlarida ham qo‘llash imkonini yaratadi.

Xodada o‘tiladigan mashg‘ulotlar talabalarning jismoniy rivojlanishiga va jismoniy sifatlarini takomillashtirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, qomatning shakllanishiga ko‘maklashadi, fazoda mo‘ljol olish hissini yaxshilaydi, qat’iylik va dadillikni tarbiyalaydi.

Xodada bajariladigan mashqlarning barcha elementlarini kinematik shakliga qarab, to‘rt katta guruhga ajratish mumkin: muvozanat saqlashlar va turli xil tik turishlar, bir va ikki oyoqda (yoki qo‘llarda) burilishlar, har xil usullar bilan yurishlar va akrobatika mashqlari. Xodada bajariladigan asosiy mashqlar.

Sakrab chiqishlar. Xodaning har qanday qismiga turgan joydan, to‘g‘ridan yoki qiyalab yugurib kelib, bir yoki ikki oyoq bilan sakrash ko‘prigidan depsinib, qo‘llar bilan tayanib yoki tayanmasdan sakrab chiqish mumkin.

Sakrab tayanishlar. Turgan joydan yoki qiyalab yugurib kelib oyoqlar bilan depsinib tayanish – o‘ng tomondan xodaga tayanib, chapga burilganча chap tizzaga

tayanish (yarimshpagat, chap oyoqda cho‘qqayib tayanish) to‘g‘rilanishda qo‘llarni yon tomonga uzatib, o‘ng oyoqni oldinga tutgancha shu oyoqda tik turish (yoki o‘ng oyoqni orqaga siltab, cho‘qqayib o‘tirish va tik turish).

Shu mashqning o‘zini o‘ng oyoqni siltab o‘tib va chap tomonga burilib, oyoqlarning kerib tayanishini almashtirgan holda orqadan qo‘l bilan ushlab burchak hosil qilib o‘tirish - o‘ng oyoqni bukib, shu oyoqda tik turish, chap oyoqni orqaga oyoq uchiga uzatgancha chap qo‘l yuqoriga, o‘ng qo‘l yon tomonga uzatiladi (yoki oyoqlarni kerib orqaga siltab yotib tayanish, oyoqlar bilan depsinib cho‘qqayib o‘tirish).

Muhofaza qilish. Sakrab chiqishlarni bajarganda xodaning qarama-qarshi tomonidan turib, tayanish holatida ikki yelkadan ushlab va turayotganda yon tomonda - orqadan ushlab yordamlashish zarur.

Sakrab chiqib, cho‘qqayib tayanish (103-rasm). Ikki-uch qadam yugurib kelib, qo‘llar xodaga qo‘yiladi. Oyoqlar bilan depsinib va yelkalarni oldinga yo‘naltirgancha belni ko‘tarib, oyoqlarni bukib, ko‘krakka yaqinlashtiriladi. Xodaga sakrab chiqib, yelkani orqaga tashlamasdan, qo‘llar bilan ushlab turish zarur.



103-rasm

O‘rgatish:

a) polda yotib tayanish holatidan cho‘qqayib tayanish, shuning o‘zi, lekin qo‘llarni gimnastika o‘rindig‘iga qo‘yib, uning ustiga sakrab chiqish;

b) ko‘prikchadan depsinib, dastali yog‘och ot ustiga sakrab chiqib, cho‘qqayib tayanish;

d) o‘qituvchi yordamida xoda ustiga cho‘qqayib tayanish holatiga sakrab chiqish.

Muhofaza qilish. Depsinish «ko‘prik»chasi yonida turib, bir qo‘l bilan yelkadan, ikkinchi qo‘l bilan talabaning sonidan ushlab ko‘maklashiladi.

O‘ng oyoqni oldinda tutgancha oyoqlarni kerib, tayanish holatiga sakrab chiqish. Turgan joydan yoki yugurib kelib depsingandan so‘ng, belni ko‘tarib, o‘ng

oyoqni bukkancha uni tez oldinga to'g'rilash kerak. Keyin uni pastga tushirib kerilish lozim.

O'rgatish:

- a) dastlab yog'och otga sakrab chiqib, o'ng oyoqni bukib siltab o'tish;
- b) xodada chap oyoqni orqaga uzatgancha o'ng oyoqda cho'qqayib tayanish holatiga sakrab chiqish;
- d) gimnastika tayog'i ustidan o'ng oyoqni bukib o'tkazish;
- e) qo'shpoyani pastki yog'ochidan o'ng oyoqni bukib, siltab o'tkazish;
- f) xodaga sakragancha o'ng oyoqni siltab o'tib oyoqlarni kerib tayanish;
- g) shuning o'zi, lekin o'ng oyoqni bukib, siltab o'tkazish.

Muhofaza qilish. O'qituvchi o'ng qo'li bilan talabaning yelkasidan va chap qo'l bilan son ostidan ushlaydi, o'zi o'ng tomonda turishi kerak.

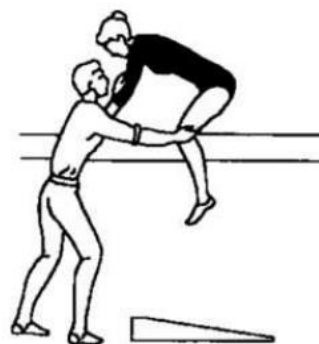
Sakrab chiqib, bir sonda o'tirish - yugurib kelib, ikki oyoq bilan «ko'prik»chaga sakrab, qo'llar xodaga qo'yiladi (barmoqlar bir-biriga yaqin) va kuchli depsinib, yelkalarni oldinga yo'naltirib va xodaga yaqin (o'ng) oyoqni bukib, bukilish kerak. Songa o'tirib qomat rostlanadi, qo'llar yon tomonga uzatiladi.

Bir va ikki tizzaga tayanish holatiga sakrab chiqish to'g'ridan yugurib kelib, ikki oyoq bilan depsinib bajariladi.

Sakrab cho'qqayib tayanish (104-rasm) ham xodaga to'g'ridan yugurib kelib bajariladi.

O'rgatish:

- a) qiyalab yugurib kelib, ikki oyoq bilan depsinib, dastasiz yog'och otga son bilan o'tirish va bir tizzaga tayanish holatiga sakrab chiqish;
- b) shuning o'zini xodada bajarish;
- d) dastasiz yog'och otda cho'qqayib o'tirish holatiga sakrab chiqish;
- e) shuning o'zini xodada bajarish.



104-rasm

Muhofaza qilish. Depsinish «ko'prik»chasi tomonidan turib, bir qo'l bilan

talabani yelkasidan, ikkinchi qo'l bilan bukilgan oyoq sonidan ushlab yordam ko'rsatiladi.

Sakrab oyoqlarni kerib o'tirish – Ikki oyoq bilan deysinib, yelka va ko'krakni oldinga yo'naltirib, kerilish lozim. Keyin o'ng oyoqni yon tomondan siltab o'tib, oyoqlarni kerib o'tirish holati qabul qilinadi.

O'rgatish:

a) qo'llarda xodaga tayanib (uzunasiga) oyoqlar bilan orqaga siltanib, kerishib sakrash;

b) shuning o'zini oyoqlarni kerib bajarish;

d) past qo'shpoyada tayanish holatidan orqaga siltanganda oyoqlarni kerib tebranish;

e) shuning o'zi, lekin qo'llar oldinda, oyoqlarni kerib o'tirish;

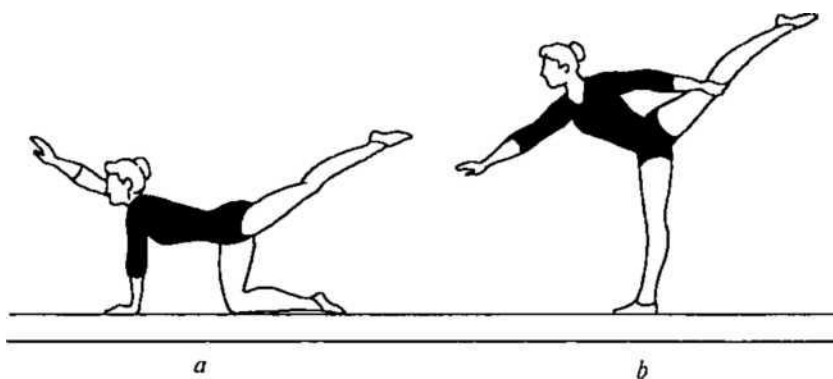
f) o'qituvchining yordami bilan xodaga sakrab chiqib, oyoqlarni kerib o'tirish.

Muhofaza qilish. O'qituvchi bir tomondan talaba qo'lming yelkasidan va xodadan uzoqda joylashgan oyoqning soni (old tomoni)dan ushlab yordamlashishi lozim.

Asosiy gimnastika mashg'ulotlarida va endi boshlovchilarni o'igata boshlaganda bir va ikki oyoq uchida tik turish, bir va ikki tizzada tik turish va tayanishlar (105-a rasm), yarimshpagat, tik va qiya holat larda ko'kraklarda tik turish, bir oyoqda tik turib qo'lning turli holatlari bilan muvozanat saqlash, shuning o'zini tizzadan (105-b rasm) va oyoq uchidan ushlab bajarish kabi eng oddiy mashqlar qo'llaniladi.

Xodada bajariladigan har qanday mashqning zaruriy qismi burilishdir. Ular bir va ikki oyoqda tik turib, oyoqlarni bukiib va to'g'ri tutib, shuningdek, aralash va oddiy tayanishlarda bajariladi.

Ikki oyoqda orqaga burilish. Qaddi-qomatni rostlab, oyoq uchlariga tik turiladi, oyoq va gavda mushaklarini tarang holga keltirib



105-rasm

burilgandan so‘ng, oyoq kafti to‘la bosiladi. Bosh va gavda tik holatda turishi kerak.

Cho‘qqayib o‘tirgan holatdan orqaga burilish, bajarish texnikasi yuqorida bayon etilganga o‘xshashdir.

O‘tirib va tik turib, ikki oyoqda orqaga burilish. Burilishning birinchi yarmida o‘tirish va ikkinchi yarmida turish kerak. Dastlabki ikki burilish o‘zlashtirilgandan keyin murakkab mashqlarni o‘rganishga o‘tish lozim. Chunonchi:

- oyoqlarni chalishtirib tik turish holatidan 180° , 270° va 360° ga burilish;
- bir oyoqda orqaga burilish bir tomonlama va qarama-qarshi tomonga bajarilishi mumkin.

Bir tomonlama burilish – tayangan oyoq tomoniga bajariladi. O‘ng oyoqni orqaga uzatib, chap oyoqda tik turish holatidan o‘ng oyoqni oldinga va biroz chapga siltab, oyoq uchlarini ichkariga va yelkani chapga burish kerak. Siltash bilan bir vaqtda chap oyoq uchida turish va qadni rostlab, shu oyoqni tovon bilan ichkariga burish kerak. Burilishni tugatayotib, butun oyoq kaftiga turiladi va o‘ng oyoqni orqada siltashda hosil bo‘lgan balandlikda sakrab chiqiladi. Burilishda qo‘llar yuqoriga ko‘tariladi.

O‘rgatish:

- a) qo‘l bilan gimnastika devoridan ushlagan holatdan bir oyoqni orqaga (oldinga) uzatib, boshqa oyoq uchida muvozanat saqlash;
- b) shuning o‘zini tayanmasdan 5-10 daqiqa davomida bajarish;
- d) gimnastika devori poyasini chap qo‘l bilan ushlab, devorga chap tomonlama tik turgan holatdan o‘ng oyoq bilan oldinga siltanib, o‘ng oyoq uchini pastdan 3-4 poyaga qo‘yib, devorga yuz o‘girib, chap oyoq uchida tik turish holatining

vertikalligini tekshirish,

e) shuning o'zi, lekin qo'llarni almashtirib ushlab, chap tomondan orqaga burilish;

f) shuning o'zi, lekin oyoqni poyaga qo'ymasdan bajarish;

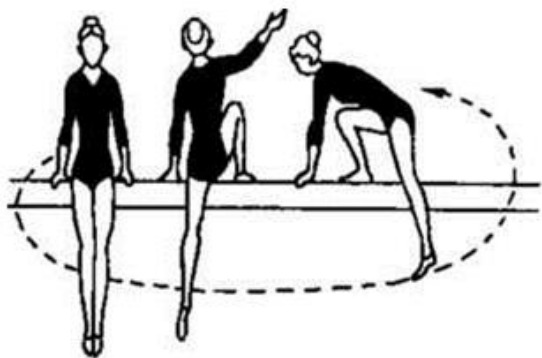
g) qo'l bilan tayanmasdan polda orqaga burilish;

h) shuning o'zini past va odatdagi balandlikdagi xodada bajarish.

Qarama-qarshi tomonga burilish tayanib turilgan oyoqda

qarama-qarshi tomonga bajariladi. O'ng oyoqni oldinga uzatgancha, chap oyoqda tik turib, o'ng oyoqni orqaga siltab burilish. O'rgatish oldindagi mashqqa o'xshash bo'ladi. Oyoqlarni kerib tik turish holatidan 180° va 360° ga burilib, oyoqlarni kerib tik turish.

Aralash tayanish holatidagi burilishlar – xodada gavda holatlarini o'zgartirish va tananing pastroq holatidan oyoqlarda tik turish holatiga o'tish uchun yordamchi elementlar bo'lib xizmat qiladi.



106-rasm

O'rgatish:

a) tayanish va orqaga tayanish holatidan bir tomonlama siltab o'tib burilgancha oyoqlarni kerib yoki songa o'tirish;

b) oyoqlarni kerib o'tirish holatidan orqaga siltanib burilib, oyoqlarni chalishtirish;

d) orqaga tayanish holatidan 270° ga burilib, bir oyoqda cho'qqayib tayanish (106-rasm).

Yurish. Yurish turlariga: oddiy qadamlab, oyoq icluda va oyoq uchida; juftlama va ketma-ket qadamlar bilan (oldinga, orqaga, yon tomonga); navbatma-navbat oyoqni oldinga bukib, shu vaqtning o'zida boshni engashtirib yurishlar; shuning o'zini oyoqni oldinga baland ko'tarib bajarish kabilar kiradi.

Yugurish va uning turlari

Raqs qadamlari. Ularga polka, vals tarzida qadamlash, raqs qadami va boshqalar kiradi.

Sakrashlar. Sakrashlar turgan joyda va oldinga siljib bajariladi. Ular yakka yoki navbatma-navbat, qo‘shib bajarilishi mumkin. Uchish fazasida burilib bajariladigan sakrashlar murakkab sakrashlar hisoblanadi. Sakraganda qo‘llar har xil holatda bo‘lishi yoki har xil harakat qilishi mumkin.

Sakrab-sakrab qadam bosish bir oyoqni orqaga (oldinga) tutib, ikkinchi tayanch oyoqda bajariladi.

Qadam bosib sakrash. Chap oyoq bilan qadam qo‘ygandan keyin o‘ng oyoq bilan oldinga siltanib, shu oyoqda sakrab yerga tushish. Biroz cho‘qqayib, oyoq uchidan tovonga tushish.

Ikki oyoq bilan depsinib, oyoqlarni almashtirib sakrash. Oyoq uchlarida tik turgan holatdan biroz cho‘qqayib, oyoqlarni to‘g‘rilagancha va oyoq uchlarini oldinga cho‘zgan holda yuqoriga sakrash. Sakralganda oyoq holatlari almashtiriladi va ularni tarang holatga keltirib, yerga biroz bukilib, oyoqlarga tushiladi.

O‘rgatish:

a) polda va xodada yarimcho‘qqayib (bir oyoq oldinga uzatilgan) 5-10 daqiqa davomida muvozanat saqlab turish;

b) polda va xodada ikki oyoqda depsinib, oyoqlar o‘mini almashtirmasdan sakrash;

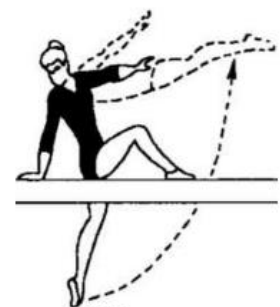
d) shuning o‘zini xodada oyoqlar o‘mini almashtirib sakrash.

Ikki oyoqda depsinib, bir oyoqda sakrash. Bu sakrash oldingi sakrashga o‘xshash boiib, oldinga sirpanib, bir oyoqqa tushgan holda bajariladi. Bir oyoqda sakrash, ikkinchisi oldinda bukiladi. Qadam bosib sakraganda muvozanat saqlanadi.

Sonda o‘tirgan holatdan sakrab tushish. Oldinda va orqada tayanib, burilib yoki burilmasdan bajariladi.

Kerishib sakrab, yerga tushish.

Uzunasiga va ko‘ndalangiga turgan holatdan tez-tez tashlangan qadamlardan keyin (oyoqni oldinga siltab past va odatdagi xodada) tizzada tayanish holatidan (erkin oyoqni orqaga siltab, ikkinchisi bilan xodadan depsingancha ikki oyoq



107-rasm

birlashtiriladi, bosh va yerga tushish tomonidagi qo'lni ko'tarib, kerishib yerga tushish); bir oyoqda cho'qqayib o'tirgan holatda bajariladi.

Burchak hosil qilib o'tirish holatidan sakrab yerga tushish. O'ng oyoqni buki xodaga qo'yish bilan bir vaqtda, qo'llar bilan orqaga tayanish (panjalami orqaga qilib) holatidan deysinib va oyoqlarni birlashtirgancha orqaga burilib, sakrab yerga tushish (107-rasm).

III-BOB. GIMNASTIKADA TAYYORGARLIK TURLARINING O‘RNI

3.1. GIMNASTIKADA JISMONIY TAYYORGARLIK BO‘YICHA MAHORATNI OSHIRISH

Gimnastika mashqlarini o‘rgatishning muhim shartlaridan biri bu jismoniy sifatlarni doimo mukammallashtirib borishdir. Hoh u gimnastika mashqlarining texnikasini o‘zlashtirish bo‘lsin, hoh u jismoniy tayyorgarlikning maxsus mashqlari bo‘lsin.

Maxsus vazifalarning yechilishiga qarab jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo‘linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosi bo‘lib xizmat qiladi va o‘z navbatida ba’zi hollarda texnik tayorgarlik vazifalarini ham yechishga yordam beradi. Ma’lum gimnastika mashqlari texnikasiga taalluqli bo‘lmagan holda umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) vositasi bo‘lib kuch, harakatchanlik, chidamlilik, tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirish qabul qilingan. UJT maqsadi-bu shug‘ullanuvchilarning sog‘lig‘ini mustahkamlash. Ularni har tomonlama garmonik rivojlantirish, hayotiy muhim malakalarni mukammallashtirish demakdir. UJT maxsus jismoniy tayyorgarlikning (MJT) asosiy poydevori bo‘lib xizmat qiladi. Uning maqsadi sport gimnastikasiga qarashli harakat funktsiyalarini shug‘ullantiruvchilarda rivojlanishini ta’minlashdir. Maxsus jismoniy tarbiya vositasi asosiy malaka texnikasi tuzilishiga yaqin bo‘lishi kerak.

Kuch jismoniy fazilat sifatida

Odam kuchini shunday ta’riflash mumkin: tashqi qarshilikka qarshilik ko‘rsatib yengish qobiliyati yoki mushak zo‘riqishi oqibatida unga qarshilik ko‘rsatish.

Qo‘zg‘atuvchilar ta’sirida mushak qisqarish xususiyatiga ega. qisqara turib u tananing qismini suradi. U bilan birga unga qo‘shib og‘irlikni ham suradi va kuchni rivojlantiradi.

Agar mushakka qandaydir yuk osib unga birinchi impulsni bersak, mushak qisqara boshlaydi va yukni ma'lum balandlikka ko'taradi, agar kattaroq yuk ossak uni pastroq balandlikka ko'taradi.. Ko'tarilgan yuk mushak kuchini ko'rsata olmaydi, nega deganda mushak kuchi undan ko'p bo'ladi.

Yuk og'irligini oshirib mushak ko'tara olmasligiga erishamiz. Yuk og'irligi mushakning kuchiga yetib oldi., mushak qisqara olmaydi.

Mushak kuchi zo'riqishda ko'rinadi, yuk og'irligi mushak zo'riqishini rivojlanishini ko'rsatadi. Demak, kuch bu kilogrammlarda ko'rsatilgan mushaklarning maksimal zo'riqishi kattaligiga teng ekan.

Mushak kuchi uning fiziologik ko'ndalang kesimi kattaligiga va mushak tolalari morfologik tuzilishiga bog'liq.

Mushaklar asabiy ta'sirning xususiyatiga ham qaraydi. Odamning kuch imkoniyatlariga baho berishning ikkita ko'rsatkichi bor: birinchi ko'rsatkichda mushaklarning absolyut kuchi ya'ni mushaklarning maksimal (o'rta zo'riqish) darajada zo'riqishi; ikkinchi ko'rsatkich esa nisbiy kuch xususiyati ya'ni mushakning absolyut kuchini tana og'irligining 1 kgda hisoblab chiqilib nisbiy kuch kattaligiga aytiladi.

Sportchi gimnastika mashqlarini bajarish davomida mushaklar har xil ish tartibi sharoitida ishlaydi: statik (izometrik) tartibda-mushaklarning qisqarishi bilan qarshilik ko'rsata olmay tartibda (pliometrik) mushaklar uzunlashishi bilan boradi. Oxirgi ikkita tartib «dinamik tartib» tushunchasi bilan birlashadilar. Dinamik kuchning turlaridan biri portlash kuchi deb ataladi.

Kuchni rivojlantirish usullari

Kuchni rivojlantirishda qarshiligi oshirilgan kuch mashqlaridan foydalaniladi. Bu kuch mashqlari ikki guruhga bo'linadi.

1.Tashqi qarshilik bilan boshqariladi (mashq).

A) buyumning og'irligi;

B) sherigining qarshi harakati;

V) qiyin egiladigan buyumlarning qarshiligi;

G) tashqi muhitning qarshiligi.

2.O'zining tana og'irligi teng bo'lgan og'irliklar bilan mashqlar bajarish.

Og'irliklar bilan ishlash o'zining universalligi bilan qulay hisoblanadi. Ular yordamida hohlagan mushak guruhlariga ta'sir etish mumkin. Bundan tashqari ular yengilgina og'irlik darajasini o'zgartirishi mumkin.

Bu mashqlarda o'ziga xos kamchiliklar ham bor. Masalan, dastlabki holatda statik holat saqlanadi. Mashq bajarib bo'linganidan so'ng uni yerga qo'yish zarur, bunda albatta qo'shimcha kuch zo'riqish sarf etiladi.

Qiyin egiladigan buyumlar bilan mashq bajarishda harakatning oxirida zo'riqish kuchayishi bilan ajralib turadi. Butun harakat davomida kuch ishlatish bir xil bo'lishi uchun rezina yoki uzun espander bilan mashq bajarish tavsiya etiladi. U holda yengil cho'ziladigan kalta rezinani ishlatish zarur.

Adabiyotlarda jismoniy tayyorgarlikning bu sohasida ancha, yetarli miqdorda yoritilgan. Masalan, A.Orlovda (1968) shunday deyilgan:. . . ma'lumki, juda oddiy harakat bajarish paytida juda ko'p mushaklar ishtirok etadi, birlari qisqaradi, keyingilari cho'ziladi. SHuning uchun gimnastikada hamma harakatlar 3 turdagi mushaklar ishiga bo'linadi:

1.tezkor kuch bilan;

2.shaxsiy kuch bilan;

3.statik kuch bilan muntazam ravishda umumrivojlantiruvchi mashqlar bilan shug'ullanish, ularni to'g'ri tanlab bajarish yaxshi natijalarni beradi.

Har qanday harakat bajarishda turli xil shakllar mushak kuchlari namoyon bo'ladi. Bu hollarda statik holatlar mushaklar faqat zo'riqish xoliga keladi.

1.Kuchni rivojlanishini ta'minlaydigan statik zo'riqish mashqlari shaxsiy kuch bajariladigan mashqlar yuk og'irligini oshirish bilan olib boriladi.

2.Tezkor kuch bilan bu mushaklarni tez ishlashi natijasida kuch rivojlanishi tezlashadi.

Harakatlar katta amplituda bilan to'xtamasdan o'rtacha oradagi holatlarda bajariladigan dinamik xususiyatli mashqlar ko'proq samarali hisoblanadi. SHuni ham

esda tutish kerakki, dinamik kuchlanishni bir mushaklar bajargan ish quyidagi mashqlarda ham namoyon bo'ladi: tortilgan holatda, yotgan holatda, oyoqlarni ko'tarishda, hattoki oyoqlarni tushirayotganda, o'tirib turishda, gavdani oldinga engashtirganda ko'rinadi. Mushaklarni muttasil zo'riqishi tashqi og'irlik kattaligiga ya'ni, tezlik va qaytarilish soniga bog'liq bo'ladi. Mashg'ulotda qo'llaniladigan og'irlik kattaligi o'ta katta va juda kichik ham bo'lishi kerak emas.

Qaytarilish miqdoriga kelsak, u charchash xissi payqalguncha bo'lishi kerak. Lekin boshqa qarashlar ham mavjud. Ular ham jismoniy tayyorgarlikning mashqlari sifatida kuchni rivojlantiradi. M.L.Ukran, N.K.Popovlar asosan ko'proq kuchni rivojlantirishning turli shakllariga suyanadilar. Kuch mashqlari o'ta har xil, ammo hammasi ham turli shakldagi og'irliklarni ishlatish bilan belgilanmaydi deb hisoblaydilar. Og'irlik bo'lib shtanga, to'ldirma to'plar, rezina amortizatorlar, turli xil o'yinlar yana shaxsiy tana og'irligi ham xizmat qiladi.

Bu og'irliklarni qarshilik ko'rsatib sekin va tez maromda ko'tarib yengish kuchning rivojlanishiga ta'sir etadi. Mushak og'irligi bilan tana og'irligini solishtirganda shuni ko'rish mumkinki, kuch ko'payishi bilan foiz bilan olganda mushak og'irligi tana og'irligidan oshib ketar ekan. Mushak kuchining o'sishi butun bir o'zgarishlar yig'indisiga bog'liq. Bu o'zgarishlarda nafaqat mushaklar, balki nerv markazining mushak ishlarini uyg'unlashtiradigan xossalari ham kiradi.

Mushak kuchi oshishi uchun mushak og'irligini oshirish kerak. Agarodam o'z og'irligini oxirigacha qo'llamasa unda kuch 20% gacha tushib ketadi.

Kuchni rivojlantirishda qarshilik kattaligini tanlash uslubiyatining muhim masalalaridan biri hisoblanadi. Bu masala faqat mushaklarga har xil zo'riqishlar berish bilan bajariladigan harakatlarning fiziologik xususiyatini bilgandagina yechish mumkin. Mushakka yetarli darajada oxirigacha zo'r berishni faqat bir vaqtning o'zida ishga maksimal miqdorda harakat birliklari qo'shilgandagina amalga oshirish mumkin: ikkinchi sharti bo'lib effektor impulslarining maksimal darajada bo'lishi va uchinchidan harakat birliklarining faolligi bir maromda sinxron ritmlarda bo'lishi kerak.

Maksimal kuch bilan zo'riqishni hosil qilish uchun 3 usul mavjud:

1. juda og'ir bo'lmagan og'irlikni charchash xissi paydo bo'lguncha qayta ko'tarish;

2. o'ta og'ir ko'tarish mumkin bo'lgan og'irlikni ko'tarish;

3. juda og'ir bo'lmagan og'irlikni maksimal tezlikda ko'tarish.

Shundan kuchni rivojlantirishning 4 usulini ajratiladi;

1. kuch bilan qayta ko'tarish.

2. maksimal kuch ishlatib ko'tarish.

3. dinamik kuch bilan ishlash.

4. statik kuch bilan ishlash.

Kuchni rivojlantirishda og'irliklar, o'zgarishlar, graduslar.

-bir marta ko'tarish mumkin bo'lgan og'irlik-1marta

-o'ta og'irlik (old og'irlik)-2-3 marta

-katta og'irlik-4-7 marta

-uncha katta bo'lmagan og'irlik-8-12 marta

-o'rtacha og'irlik-13-18 marta

-kichik og'irlik-19-25 marta

-juda kichik og'irlik-25 marta

Takroriy zo'r berishlar usuli

Kuch yetarli og'irliklar bilan ishlash bo kuni ishlatib va bir muncha og'irroq yuk bilan ishlashdan o'zini fiziologik mexanizmi bilan farqlanadi. Charchash boshlanishi bilan qaysidir harakat birligining zo'riqishi pastga tushadi. Ko'tarilishlar soni ko'payishi bilan harakat birliklarining ishga kirishish soni ortib boradi, oxirgi ko'paytirishlarda esa ularning soni maksimumga yetadi. Boshida yengil ko'tarilayotgan og'irlik oxirgi ko'paytirishlarga kelib bor kuch bilan yoki bor kuch oldi holatida ishlashni taqozo etadi va o'z navbatida katta kuchni fiziologik qo'zg'atuvchi bo'lib hisoblanadi. Natijada fiziologik ko'rinish bor kuchni sarf qilib ko'tariladigan ko'rinishga o'xshash bo'lib qoladi. Ammo, bu qayta-qayta kuchlanish usulining o'ziga xos salbiy tomonlari ham bor. Masalan, bu usul maksimal

kuchlanish usuliga qaraganda ko'p sig'imli ish bajaradi va bunday katta ish sig'imini bajarish hozirgi qiyin mashg'ulotlar bilan shug'ullanish davomida ortiqcha kuch yo'qotish maqsadga muvofiq kelmaydi. Ko'p energiya ketganligi uchun ham bunday katta sig'imli ish samarali hisoblanmaydi. Oxirgi urinishlar juda foydali, lekin ular yuqori qo'zg'alish davomida sodir bo'ladi. U esa markaziy nerv tizimining charchashiga olib keladi. I.P.Pavlovning ta'kidlashicha, shartli reflektor faoliyati markaziy nerv tizimining optimal sharoitida yaxshi kechadi, ammo charchash sharoitida bo'lsa kuchning o'sishi uchun foyda keltiruvchi o'sha nozik shartli reflektor bog'lanishlar bo'lishi qiyinlashadi. Hozirgi davrda sportchilar asosan maksimal usuldan foydalanishmoqda. Qayta kuchlanish usuliniesa samarasizroq deb hisoblamodalar. Bu usulning o'ziga xos ustunligi ham bor. Masalan, u mushaklarning qotishini kamaytiradi. Bu ham maksimal kuchlanishga uchraydi va salbiy ta'sir qiladi.yana bir ustunliklardan biri boshlang'ich sportchilarda, hattoki yuqori razryadli sportchilarda ham harakat malakasini oshirishda qo'l keladi.

Maksimal zo'r berish usuli

Maksimal kuchlanish usuli hozirgi mashg'ulotlarda asosiy usul hisoblanadi. Masalan, kuchli og'ir atletikachilar o'zlarining mashg'ulotlarini juda og'ir va juda og'ir oldi kuch 2-3 marta yetadigan og'irliklar bilan ishlamoqdalar. Bu usul o'sha nozik shartli reflektor bog'lamlarining hosil bo'lishini ta'minlaydi. Bu esa kuchning o'sishiga olib keladi. Bu usulni judayam samarali deb bo'lmaydi, chunki u kamchiliklarga ega. Yuqorida aytib o'tganimizdek, maksimal kuchlanishdan mushak qotishi sodir bo'ladi. Albatta, bu hol salbiy ta'sir qiladi. SHuni aytish kerakki, agar bir usul doimo qo'llansa, u noto'g'ri bo'lib qoladi va hohlagan samarani bermaydi.

Kuch boricha bajariladigan maksimal kuchlanish usultga asoslangan og'irlik bu mashg'ulotda aytarli emotsional qo'zg'aluvchanlikka olib kelmaydigan og'irlik hisoblanadi. Agar sportchilardan ko'tariladigan og'irlik ruxiy holatni talab etsa, u holda mashg'ulotning samarasi past bo'lib qoladi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, agar sportchilar bunday og'irliklarni tez tez ishlatsalar ruxiy o'ta charchash holatiga tushib qolishi mumkin.

Dinamik zo‘r berish usuli

Bu usul kuchni tezkor, qulay bilishni tarbiyalashga yordam beradi. Bu usulni boshqa kuch rivojlantirish usullari bilan birgalikda olib borish va ularga suyanish zarur. Qayta tezlanish, maksimal kuchlanish usullari bu yerda absolyut ku darajasi imkoniyatini oshiradi va dinamik kuchlanish usuli esa kuchni tezkor qulay bilish imkoniyatini tarbiyalaydi.

Faqat dinamik kuchlanish usulidan foydalanish unchalik foydali samara bermaydi, kuchni maksimal kuch darajasini ko‘tarmoqchi bo‘lsak, bu holat shunday juda tez harakat natijasida mushak-asab birikmasiga qisqa vaqt ta’sir etadi. Katta og‘irlik va sekin harakatda maksimal kuchlanish uzoq cho‘ziladi. Shundan so‘ng kuch o‘sishiga erishsa bo‘ladi. Ko‘p vaqt qayta kuchlanish, maksimal kuchlanish usullarini qo‘llash natijasida odatda harakat tezligi kamayadi. Agar 2-6 hafta mashg‘ulotdan intensiv kuch og‘irliklarini olib tashlaganda harakat tezligi oshishi mumkin bo‘ladi. Bu vaqtda asosan dinamik kuchlanish usuli qo‘llaniladi.

Kuch mashqlari qaysi harakatda ish bajarishiga qarab shu tezlikda kuch mashqlari bajarilsa shundagina ijobiy natijaga erishish mumkin. Dinamik kuchni rivojlantirishda shunday og‘irlikni tanlash kerakki, toki u musobaqa harakatlari tuzilishidan unchalik farq qilmasin. Bu kuchning asosiy sport malakasini oshirishi hamda jismoniy tayyorgarlikning ya’ni texnikaning mukammallashuvi va kuchni oshishiga olib keladi.

Statik zo‘r berish usuli

Kuchni rivojlantirish uchun yuqoridagilar bilan yana statik kuch mashqlari ham ishlatiladi. Dinamik kuchlanishdan statik kuchlanishning farqi shundaki, statik kuchlanish ko‘p vaqt zo‘riqish bilan boradi. Statik mashqlar yordamida hohlagan guruh mushaklariga ta’sir ko‘rsatish mumkin, statik mashqlarning qimmatligi shundaki, harakat amplitudasi uchun joy kamligida qulaylik keltiradi. O‘tkazilgan tajribalarga asoslanib shunday qarorga kelishgan: statik mashqlar mashg‘ulotga unchalik ta’sir ko‘rstmaydi, shuning uchun mashg‘ulotda dinamik kuchlanish mashqlari o‘z o‘rnini topgan.

O'yin shaklida kuchni rivojlantirish

L.P.Semenov yosh gimnastlarni tarbiyalashda o'yin shaklidagi kuchni rivojlantirishga katta ahamiyat beradi. Ko'pdan ko'p kuzatishlar natijasi shuni ko'rsatadiki, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar o'yin holatida va musiqa hamrohligida o'tkazilsa muvaffaqiyatliroq bo'ladi. Masalan, bolalarning arqonga tirmashib chiqish o'yinini estafeta usulida guruhlariga bo'lib o'tkazish mumkin. Bu gimnastlarning kuchini va vaqtini, oldinga qo'yilgan vazifalarni yechishda tejab tergap foydalanishga imkon beradi.

Kuchni rivojlantirish vositalari

To'g'ri taqsimlangan kuch mashqlari kuch rivojlanishining garovi hisoblanadi. Agar markaziy asab tuzilishining qo'zg'aluvchanligi past bo'lganda, ya'ni unga qandaydir ish qo'shilsa, bunda shartli reflektor faoliyati va kuch rivojlanishi susayadi. Hozirgi vaqtda mashg'ulotni ilmiy asoslangan usullari yuqori natijalarga erishishga olib keladi. Shu vazifalarga asoslanib kuch mashqlarini taqsimlash kerak. Agar kuchni rivojlantirish vazifasi qo'yilgan bo'lsa, mashg'ulot boshida kuch mashqlari qo'yilgan bo'ladi. Agar tezkorlikni rivojlantirish vazifasi bo'lsa, unda birinchi galda tezkor bajariladi.

Zamonaviy uslubiyatlar har bir urinishlar orasidagi dam olishlarni vaqti ko'pligi bilan ajralib turadi. Bu ko'p marta urinishni ish qobiliyatini tushirmasdan bajarishni ta'minlaydi. SHu bilan birga markaziy asab faoliyatining qo'zg'aluvi bo'lmaydi.

Gimnastikachilarning mashg'ulotining bir yillik bo'limida kuchni rivojlantirish o'zining alohida xususiyatiga ega. tayyorgarlik davrida qayta kuchlanish usuli maqsadga muvofiq. Musobaqalar yaqinlashgan sari mushak kuchlanishining maksimal usulidan foydalanish foydaliroq bo'ladi va nihoyat mushak kuchlanishining statik usuli kuchni ushlab turish mashqlarida qo'l keladi.

Kuchni rivojlantirish uchun quyidagi qonuniyatlar mavjud. Katta og'irliklar bilan sekin bajarish shunday natija beradi:

- A) mushaklarning qalinlashuvi;
- B) sportchining absolyut kuchini oshiradi.

M.L.Ukran shuni tavsiya etadi: jismoniy tayyorgarlikka yil davomida diqqatni qaratish kerak. Tayyorgarlik va o'tish davrida ko'proq e'tibor, umumiy musobaqalar davrida esa maxsus jismoniy vositalarga ahamiyat berish kerak bo'ladi. Jismoniy tayyorgarlikni bosqichlarga taqsimlaganda to'g'ri bo'lishi uchun M.L.Ukran shunday hisoblaydi: tayyorgarlik bosqichida kuchni, harakatchanlikni, chaqqonlikni, chidamlilikni va boshqa jismoniy sifatlarni ro'ylantirish uchun asosiy qismning oxirida shug'ullanish lozim. Jismoniy tayyorgarlik uchun xaftaning 1-2-kunida shug'ullanishi kerak. Musobaqa bosqichida va mashg'ulotning asosiy qismining oxirida harakat sifatlariga mashq ishlatish kerak. Albatta, bu o'zining tuzilishi jihatidan musobaqa dasturi mashqlariga o'xshash bo'lishi kerak. Haftaning bir kunini butunligicha jismoniy tayyorgarlikka bag'ishlash mumkin. Tayyorgarlik bosqichiga qaraganda musobaqa davrida qoidaga binoan kuchga ishlash kamroq bo'ladi. Buning o'rniga boshqa sifatlarni shakllantirishga ko'p vaqt sarflanadi. O'tish davrida esa tanlangan mashg'ulot turi bo'yicha asosan gigiena va umumiy jismoniy rivojlanishga qaratilgan bo'ladi.

V.I.Filipovich jismoniy tayyorgarlik haqida yozarkan, shuni tavsiya qiladi: harakatchanlikni rivojlantirish va mukammallashtirish uchun mashg'ulot paytida maxsus yo'naltirilgan har turli mashqlar o'tkazilishi kerak. SHuni aytish kerak fiziologlarning o'tkazgan tekshirishlari natijasi shunday xulosaga olib keladi: har gal bir mashqlar qaytarilaversa, oxir-oqibat keyingi organizm ish faoliyatining rivojlanishini va mukammallashuvini to'xtatib qo'yadi. Yuqori malakali gimnastikachilar siltanish mashqlarini bajarayotganda, ular o'zlarining organizmini iqtisod qilib tashqi kuchlardan foydalanadilar.

M.L.Ukran gimnastikachilar uslubiyatidan shuni aniqladi: eng ko'p kuchlanish gimnastikachilar harakatining asosiy fazasida bajariladi. O'z vaqtida ishga kirishgan mushak guruhlari mashqlarining buzilishiga olib keladi. SHulardan kelib chiqqan holda u shunday xulosa qiladi: gimnastikachi kuchlanishni eng qisqa vaqt ichida bajarishi kerak, aniq olingan elementga qarab kuch va tezkor sifatlarini namoyon qilishi kerak. Bularning gimnastikachilar tayyorgarligida e'tiborni tezkor

kuchlanishga qaratish zarur. Agar jismoniy tayyorgarlikni bosqichlarga bo'lganda tayyorgarlik bosqichini mashg'ulot vositasi quyidagi ketma-ketlikda qo'yiladi: tezlikni rivojlantirish mashqlari, harakatchanlikni oshirish mashqlari, kuchlanish mashqlari, chidamlilik mashqlari. Bularning hammasini sekin-asta oshirib borish yo'li bilan bajariladi. Musobaqa davrida esa kuch mashqlari halqada, bruslarda statik chidamlilikni rivojlantirish yo'li bilan olib boriladi. Asboblarda o'rtacha og'irlikdagi yuk bilan qaytarilish usulini qo'llab mashq bajarish bilan yuzaga keltiriladi. O'tish bosqichida esa jismoniy tayyorgarlik organizmni o'z holiga keltirish uchun xizmat qiladi. O'smirlik yoshida og'irliklarni ko'proq ishlatish maqsadga muvofiq bo'ladi. Yaxshi tayyorlangan o'smirlar uchun samarali kuch mashqlari bo'lib 6-10 marta qaytarish mumkin bo'lgan mashqlar tanlanadi. Og'irliklarni darajalashda shug'ulanuvchilarning tayyorgarligini inobatga olish kerak. Tayyorgarligi sust sportchilarda odatda bir marta ko'tara olish mumkin bo'lgan og'irlik yetadi. Keyinchalik tayyorgarligi oshishi bilan mashg'ulot paytida 2-3 marta bir marta ko'tarish mumkin bo'lgan og'irlikni ko'tarish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Ma'lumki, o'smirlik yoshi judayam bir biriga qaraganda har xil kechadi. Shuning uchun har bosqichda mashg'ulot o'tkazayotganda bu holni esdan chiqarmaslik kerak. Yoshi, jismoniy tayyorgarligi 14-15 yoshda kuch rivojlanganligi orqada qoladi (panja diametri 12-13 yoshda 25,2 mm, 14-15 yoshda 28 mm, 16-17 yoshda 35,1 mm). Gimnastikachida yuqoridagi ko'rsatkichlarga erishish uchun muhim vazifani bajaradi. Shuning uchun uni joyida ishlata bilish zarur.

Egiluvchanlik to'g'risida umumiy tushuncha

Maxsus adabiyotlarni tahlil qilish egiluvchanlikni rivojlantirish to'g'risida yetarli ma'lumotlar borligi ma'lum bo'ldi.

Egiluvchanlikni ta'riflashda nisbatan har xil yo'nalishlar bo'lsa ham, aksariyat bir xil ma'noda yoritilgan. Masalan, V.M.Zatsiorskiy (1967) quyidagicha ta'riflagan: «Egiluvchanlik deganda, bo'g'inlarning harakatchanligini belgilovchi tayanch-

harakat apparatining morfa-funksional xususiyatini tushunamiz». Egiluvchanlikning o'ldhovi bo'lib, harakatlarning maksimal ko'lamda xizmat qiladi.

Gimnastika darsligida (1971) egiluvchanli-harakatlarni katta ko'lamda bajarish qobiliyatidir,-deb ta'riflangan. Orlov L.P. «Egiluvchanlik-bu kishining harakatni bajarishda bir necha suyaklarni birlashtiruvchi bo'g'inlarning anatomik harakatchanlik imkoniyatidan foydalana olish qobiliyati»,-deb ta'riflaydi.

«Badiiy gimnastika» darsligida «Egiluvchanlik-harakatlarni maksimal anatomik mumkin bo'lgan ko'lamda bajarishni ta'minlovchi harakat fazilatidir», deb ifodalangan.

Egiluvchanlik aktiv (o'z mushaklarining kuchi hisobiga erishiladigan) va passiv (tashqi kuch ta'sirida erishilgan) egiluvchanlikka bo'linadi.

Egiluvchanlik mushaklar va bo'g'in paylarining cho'ziluvchanligiga bog'liq bo'ladi. Mushaklarning cho'ziluvchanli xususiyatlari markaziy nerv sistemasining ta'sirida o'zgarishi mumkin (masalan, musobaqalarda ko'tarinki xissiyot ta'sirida egiluvchanlik ortadi).

Harakatchanlikning kamayishida cho'ziluvchi mushaklarning qo'zg'aluvchanligi ham muhim ahamiyatga ega, bunga sabab ularning himoyalani sh xususiyatidir. Mushaklarni ortiqcha cho'zish natijasida mushaklar ortiqcha qo'zg'aluvchanlik holatiga keladi va natijada ularning faolligi pasayadi, egiluvchanligi kamayadi (E.P.Vasilev, 1981).

Egiluvchanlik darajasi tashqi harakatga ham bog'liq bo'ladi: harorat ko'tarilganda egiluvchanlik ortadi. Kunning vaqti boshqa sifat larga nisbatan egiluvchanlikka ko'proq ta'sir qiladi. CHunonchi, ertalabki soatlarida egiluvchanlik ancha kam bo'ladi. Kun davomida uning o'zgarishini mashg'ulotlar o'tganla hisobga olmoh zarur. Egiluvchanlikka salbiy ta'sir qiluvchi omillarning oldini olish uchun badan qizdirish orqali ijobiy holatga erishish mumkin. CHarchash ta'sirida ham egiluvchanlik sezilarli darajada o'zgaradi, bunda aktiv egiluvchanlik sustlashadi, passiv egiluvchanlik esa ortadi. (E.P.Vasilev, 1967)

V.M.Zatsiorskiy egiluvchanlikni rivojlantirishda yoshga nisbati bo'lmog'i lozim. Bo'g'inni o'rab turgan mushaklar yetarli darajada rivojlanmagan bo'lsa, bu bo'g'in ortiqcha harakatchanlikka ega bo'lib, odam tanasining to'g'ri tik turishi, gavda tuzilishiga salbiy ta'sir qilishi mumkin.

Anatomik va amaliy nuqtai nazardan tos-son bo'g'inining katta harakatchanligini talab etiladi.

Gimnastika mashqlarini o'zlashtirishda egiluvchanlikning yetarli emasligi ma'lum bo'ladi. Egiluvchanlikni bolalik va o'smirlik davridan rivojlantirgan ma'qul, chunki katta yoshdagi kishining egiluvchanligini oshirish juda murkkab bo'ladi yoki erishilganda ham ko'p mashq qilish talab etiladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uslublari.

Egiluvchanlik mashqlarini bajarishdan oldin bir nechta tanish bo'lgan va qizdiruvchi mashqlarni takrorlash zarur. Egiluvchanlik mashqlaridan so'ng mushaklarni mustahkamlaydigan va bo'shashtiradigan mashqlar bajarish lozim.

Har qanday mashq ham kuchni va egiluvchanlikni rivojlantirish uchun to'g'ri kelavermaydi. Masalan: yarim cho'qqayib o'tirish mashqi to'rt boshli mushak qisqarishiga ta'sir qilib, kuchini oshirsa, to'liq cho'qqayib o'tirish esa shu mushakning egiluvchanligini oshiradi, ya'ni cho'zadi.

Egiluvchanlik mashqlarini sekin me'yorda uzoq vaqt bajarilsa yaxshi samara beradi. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun turli usullar qo'llaniladi:

1. Cho'zilish samarasini oshiruvchi prujinasimon harakatlarni takrorlash. Masalan: takroriy oldinga engashish.

2. Harakatlarni imkoni boricha katta ko'lamda bajarish. Masalan, oldinga va orqaga oxirigacha engashish.

3. Tana biror bir qismining harakati inertsiasidan foydalanish. Masalan, harakat qo'llashni har gal oshirib, oyoqlarni oldinga va yon tomonga siltash.

4. Qo'shimcha tashqi tayanchdan foydalanish; gimnastika devorining poyasidan ushlab, tana bir qismini ikkinchisiga tortib yaqinlashtirish.

5. Sherikning faol yordamidan foydalanish.

6. Oxirgi vaqlarda qayishqoqlikni rivojlantirish uchun faol-kuch usuli qo'llanilmoqda. Uning asosini mushaklarni 30-60 soniya davomida faol zo'r berishdan so'ng shu bo'g'imni harakatga keltirish tashkil qiladi. Masalan, devor yonida turib qo'lni devorni itarmoqchi bo'lgandek 30-60 soniya harakatlantirgandan keyin orqaga ko'tarish va hokazo.

Bir oyoqqa amortizator ildirib 30-60 soniya oyoqni ko'tarish harakat qilishganida ham shunday voqea yuz beradi. SHu zo'r berishdan so'ng gimnastikachi oyog'ini oldingidan ancha balandroq ko'tarishga erishadi.

Faol-zo'r berish usuli orqali egiluvchanlikni rivojlantirganda harakat cheklangan qismida harakat ko'lami oshadi (L.P.Orlov, A.V.Zinkovskiy, 1971).

Ko'pgina bolalarning mushak kuchlarining yetarli bo'lmasligi natijasida bo'g'in harakatchanligidan yetarli darajada foydalana olmaydilar. CHunonchi, tik turgan holatdan oyoqni oldinga ko'tarish uchun oyoqning orqa yuzasidagi mushaklarning uzun va cho'ziluvchan bo'lishi kifoya qilmaydi, balki old yuzasidagi mushaklarning qisqarish kuchi ham yetarli bo'lishi talab etiladi. SHunday qilib, bo'g'inlarning harakatchanligi faqat mushak va paylarning egiluvchanligigi emas, balki antagonist mushaklarning qisqarishi kuchiga ham bog'liq bo'ladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun amaliy maslahatlar

1.Egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlarini mukammal badan qizdirish (razminka)dan so'ng bajarish zarur.

2.Mashqlarni bajarganda mustaqil yoki yordam bilan mokisimon harakat ko'lamiga erishmoq kerak.

3.Egiluvchanlikni rivojlantirishda takroriy mashq qilish usuli asosiy hisoblanadi. Har bir mashq 10-20 marta takrorlanadi.

4.Mashqlarni mushak va paylarda og'riq hissi paydo bo'lganga qadar bajarmoq zarur.

5.Egiluvchanlikni rivojlantirishning aralash usuli yaxshi samara beradi (faol va passiv cho‘zish).

6.Egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlarini kuchni rivojlantirish va mushaklarni bo‘shashtirish mashqlari bilan navbatlantirib bajarish kerak.

7.Mashqlarni har kuni bajarish yaxshi samara beradi (kuniga 2 marta). Erishilgan egiluvchanlikni ushlab turish uchun haftada 3-4 mashg‘ulot kifoya qiladi.

8.Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni mashg‘ulotlarning tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlarida ham qo‘llash kerak.

Egiluvchanlikni nazorat qilish usullari

Egiluvchanlikni o‘lchash va baholash uchun egiluvchanlikni aniqlovchi harakat va sinov mashqlari (testlar) instrumental usullar qo‘llaniladi.

Instrumental usullar-bu turli moslamalar (gontsiometr, rengenometr, surat, video o‘lchovlari, tsirkullar, reykalalar, lineykalar va h.k.) qo‘llaniladi.

Egiluvchanlik chizma ifodada burchak graduslarida radionlarda va bolalarda o‘lchanadi.

Maxsus adabiyotlarda qayishqoqlikni nazorat qilish va baholash masalasiga bag‘ishlangan ko‘pgina tavsiyalar mavjuddir (Ukran M.L., Menxin Yu.V., Rozin Ye.Yu., Cheresheva A.Ya., Rogachev O.N., Lebedev N.I. va boshqalar).

Bu maqolalarda quyidagi nazorat (sinov) mashqlari tavsiya etilgan:

1. «Ko‘prik»;
2. Shpagat, chap, o‘ng oyoqda shpagat;
3. O‘tirgan holatda oldinga engashish;
4. Tik turib oldinga engashish;
5. Oyoqlarni ko‘tarish va ushlab turish (oldinga, yon tomonga, orqaga);
6. Gimnastika tayoqchasini ushlab yelka bo‘g‘inidan orqaga va oldinga aylantirib o‘tkazish.

Egiluvchanlik mashqlarini baholashda turli baholash jadvallari qo'llaniladi-ikki ballik (yaxshi-yomon), uch ballik (yaxshi, qoniqarli, yomon), to'rt ballik (a'lo, yaxshi, qoniqarli, yomon) va o'n ballik (0-10) va boshqalar.

Ma'lumki, yoshni va sport mahoratining oshishi bilan sinov mashqlarining mazmuni ham o'zgaradi (A.V.Menxin). chuqur ixtisoslashtirilgan va yuqori sport natijalari davrlarida egiluvchanlikni baholash uchun odatda 10 ballik jadval qo'llaniladi.

Chaqqonlikni rivojlantirish.

Chaqqonlikni o'lchovi hisolanadi:

- 1.Harakat aniqligi (koordinatsiya) bo'yicha murakkab topshiriqlar;
- 2.Uning aniq bajarilishi;
- 3.Bajarish vaqti.

Yangi harakat faoliyatini tez egallash, boshqa harakat faoliyatini bajarishga tayyorligi orqali chaqqonlikni aniqlash mumkin. Bundan tashqari, chaqqonlik ko'rsatkichlaridan biri talablar sharoitini o'zgarishidan qat'iy nazar harakat faoliyatini bajarishga tez moslasha olish qobiliyati hisoblanadi.

Chaqqonlikni rivojlantirish uslublari.

Ko'pgina sport turlari singari gimnastikada chaqqonlikni kuch, egiluvchanlik, tezkorlik bo'yicha ko'rsatgan natijalar orqali aniqlanadi, bu uni tabiiy asosidir. Chaqqonlikni rivojlantirishda bosh uslubiy yo'nalish bo'lib quyidagilar hisoblanadi:

- 1.Oddiy harakatlarni fazoda takomillashtirish;
- 2.Harakat apparatining turli qismlarini birgalikda harakatlanishini rivojlantirish;
- 3.Tibbiy harakat qismlarini takomillashtirish;
- 4.Harakatning bilim va ko'nikmalari zahirasini kengaytirish;

5.O'zlashtirilgan harakat ko'nikmalardan turli holatda foydalanishni shakllantirish.

Chaqqonlikni rivojlantirish bo'yicha nazorat o'rnatish.

Xususiyati bo'yicha mutaxassisligiga yaqin bo'lgan harakat faoliyatini nazorat topshiriqlari asosida qo'llash bilan chaqqonlik rivoji darajasini aniqlash maqsadga muvofiqdir. Shuning uchun oldindan mukammal, yaxshi o'rganilgan yoki oddiy harakatlardan tuzilgan, mashqlar majmuasini qo'llash qulay. Misol uchun: oldinga o'mboloq oshish bilan burilib, asosiy yo'nalishga yonlama harakatlanish – yonga o'mboloq oshish bilan burilish, orqalab-orqaga o'mboloq oshish bilan asosiy yo'nalishga qarab qolish-sakrab 360° ga burilish va topshiriq bo'yicha ko'rsatilgan nuqtaga qo'nish.

Chidamlilikni rivojlantirish.

Chidamlilik-bu biror faoliyatni uzoq vaqt davomida samarasini pasaytirmasdan bajara olish qobiliyatidir. Ayrim vaqtlarda chidamlilikni charchashga qarshi tura oladigan qobiliyat deb yuritish mumkin. Gimnastikachilarda chidamlilikni uchta turga bo'lish mumkin: umumiy, kuch va maxsus.

Kuch chidamliligi, maxsus chidamlilikni asosi bo'lib, uning shakllanishi har bir kuch sifati bilan bog'liq bo'lib, maxsus chidamlilik asosini tashkil etadi.

Chidamlilikni rivojlantirish uslublari.

Chidamlilikni rivojlantirishni asosiy vositalari o'rta va sekin tezlikda, uzoq davom etadigan ishdir. Mashg'ulotning asosiy vazifalaridan biri, bu chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirishdir, yuklanishni aniqlash quyidagi beshta turkum asosida belgilanadi:

1. Chaqqon harakatlanish (doimiy);
2. Davom etish;
3. Dam olishni oraliq o'lchovi;
4. Dam olish xususiyati;
5. Qaytarish soni.

Gimnastikachilarni maxsus chidamliligini rivojlantirishda, quyidagi mashqlarni qo'llash maqsadga muvofiqdir: 1.Batutda uzoq vaqt davomida sakrash; 2.Akrobatik mashqlar; 3.Erkin mashqlar; 4.ko'pkurash turlarida bajariladigan maxsus mashqlar majmuasi.

Chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha nazorat o'rnatish.

Turga qarab chidamlilikni nazorat qilish vositasi har xil bo'ladi. Maxsus chidamlilik darajasini aniqlash uchun dastakli otda o'tirgan holatdan, oyoqlar holatini almashtirish yoki ikki oyoqda aylanma harakatlarni maksimal sonda bajarish. Kuch-chidamlilikni kuch bilan bajariladigan mashqlarni qaytarish soni bilan aniqlash mumkin.

3.2. GIMNASTIKADA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK BO‘YICHA MAHORATNI OSHIRISH

Psixologik tayyorgarlik - bu kuchli asab zo‘riqishi holatlarida (toliqish, kuchii raqobat, xatoga yo‘l qo‘yish va boshqalar) eng maqbul psixologik holat (xotirjamlik, o‘zini idora qilish)ni saqlashni bilish ko‘nikmalarini shakllantirishga qaratilgan psixologik va pedagogik tadbirlar tizimidir. Bundan tashqari psixologik tayyorgarlik asosiy psixik xususiyat va malakalami shakllantirish va takomillashtirish tarbiya va ta’lim bilan bog‘liq vazifalarni ham hal qiladi.

Psixologik tayyorgarlik tizimida quyidagilarni ajratib ko‘rsatish qabul qilingan.

- Bazaviy psixologik tayyorgarlik;
- Mashqlarga psixologik tayyorgarlik;
- Musobaqalarga psixologik tayyorgarlik;
- Musobaqalardan keyingi psixologik tayyorgarlik.

Bu tizim asosida bir tomondan sport turiga xos psixologik xususiyatlarga, ikkinchi tomondan esa sportchining psixologik jihatlari mujassamdir. Unisi va bunisi o‘rtasidagi mutanosiblik qanchalik ko‘p bo‘lsa, gimnastikachidan shunchalik tez yuqori natijalar kutish mumkin.

Gimnastikadagi faoliyatning psixologik xususiyatlar

Ushbu bo‘limda eng muhimi badiiy gimnastikada yuqori sport natijalariga erishish uchun zarur bo‘lgan shaxsning psixologik funk- siyalari, xususiyat va sifatlar ro‘yxatini tuzishdan iborat bo‘ladi.

Jumladan, ushbu ro‘yxat quyidagicha bo‘lishi mumkin.

1. Analizatorlar - ko‘rish, eshitish, vestibulyar va harakatchan tahlil vositalarining yuqori faolligi.

2. E’tiborning jamligi, tasavvuming aniqligi, yaxshi (ko‘rish, harakatlanish va musiqani eslab qolish bilan bog‘liq) xotira, fikrlash tezligi, chuqurligi va egiluvchanligi, boy tasavur.

3. Koordinatsion qobiliyatlarini yuqori darajasi.

4. Ifodalilik qobiliyatlari: emotsionallik, ifodalilik va artistizm.
5. Iroda bilan bog'liq sifatlar: maqsad sari intiluvchanlik, qat'iylik, sabr-bardosh, o'zini idora qilabilish, mustaqillik vatashab- buskorlik.
6. Emotsional barqarorlik, o'z kuchiga ishonch, mustaqillik.
7. Psixologik holatlarni o'zi boshqara bilish, salbiy ta'sirlarga qarshi tura bilish.

Gimnastikachilarning psixologik xususiyatlari

Gimnastikachilarning psixologik tayyorgarligi individual xususiyatlari asosida olib boriladi. Shu bois ana shu tayyorgarlikning muayyan uslub va vositalarini tanlashdan avval sportchi qizlarni psixologik tavsiflarini tuzish kerak.

Gimnastikachilarning psixologik xususiyatlari maxsus uslublar yordamida aniqlanadi va odatda 4 bo'limdan iborat psixologik tavsifnoma ko'rinishida yoziladi.

1. Gimnastikachi haqida umumiy ma'lumotlar: familiyasi, ismi, otasining ismi, tug'ilgan yili, ma'lumoti, ixtisosligi, sport staji, malakasi, yutuqlari.
2. Psixik funksiyalari, xususiyatlari, ahamiyatli psixomotor qo- biliyatlari va ma'naviy hamda irodaga oid sifatlaming rivojlanish da- rajasini baholash.
3. Individual psixologik xususiyatlar:
 - a) nerv tizimi xususiyatlari (kuch, harakatchanlik, qiziqqonlik darajasi).
 - b) temperament (mijoz) (nerv jarayonlari dinamikasi): sensitivlik (sezuvchanlik), reaktivlik (taassurotlarga beriluvchanlik), plastiklik (mcslashuvchanlik), reaksiyalar sur'ati, ekstrointrovertlik.
 - c) fe'l atvor (barqaror odatlar va odatiy xulq);
 - d) tipik psixik holatlar tavsifi: startoldi, psixik tayyorgarlik, stress, toliqish va boshqalar.
4. Maxsus psixologik bilim va ko'nikmalarning mavjudligi: tipik startoldi holatlami, jangovor tayyorgarlik holatini shakllantirish metodikasini bilish,

psixologik holatini boshqara bilish, musobaqa startiga tayyorgarlik borasidagi individual tizimning mavjudligi.

Bazaviy psixologik tayyorgarlik

Bazaviy psixologik tayyorgarlik quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. Muhim psixologik funksiyalar va sifatlar: e'tibor, tasavvur, fikrlashni his qilish, xotira qobiliyatini rivojlantirish.
2. Professional jihatdan muhim qobiliyatlar: koordinatsiya, mu- siqiylik, emotsionallik, shuningdek o'z xatti-harakatlarini tahlil qilish xususiyatini rivojlantirish.
3. Ahamiyatli ma'naviy axloqiy va irodaga oid sifatlar: sportga muhabbat, maqsadga intilish, intizomlilik, qat'iyat, mustaqillik va tashabbuskorlikni shakllantirish.
4. Psixologik ta'lim, ya'ni inson psixikasi, ruhiy holatlari, kerakli holatini shakllantirish usullari va salbiy holatlarini yengib o'tish uslublari haqidagi maxsus bilimlar tizimini shakllantirish.
5. Psixik holatlarni boshqarish, chiqish oldidan e'tiborini jam- laeh, chiqish paytida barcha kuchlarni ishga solish, salbiy ta'sirlarga qarshi turish ko'nikmalarini shakllantirish.

Gimnastika mashqlarini bajarish uchun zarur psixologik funktsiya va sifatlarini rivojlantirish, intellektual tayyorgarlik, motivatsion irodali tayyorgarlik va ma'naviy axloqiy tarbiya butun pedagogik jarayonning tarkibiy qismi bo'lib, gimnastikachilarning butun sport tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi. Bularning vositasi sifatida istalgan o'quv mashq vazifalari, uslublari sifatida esa tushuntirish, ko'ndirish, shaxsiy namuna, rag'batlantirish va jazolash hamda boshqalardan foydalanish mumkin.

Psixologik ta'lim va ruhiy holatlarni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish, e'tiborini jamlash, barcha kuchlarni ishga solish, salbiy ta'sirlarga qarshi tura olish

ko'nikmalarni shakllantirish maxsus malaka talab qiladi va maxsus nazariy hamda amaliy mashg'ulotlar paytida xosil qilinadi.

Shu paytgacha startoldi holatlarini uch asosiy turi aniqlangan:

1. Jangovor tayyorgarlik holati, qaysiki o'z kuchiga ishonch, g'ayrat kuchaytirishi, serquwatlik, sport kurashiga chanqoqlik bilan xarakterlanadi.
2. Sport zo'riqligi holati, qaysiki haddan tashqari qo'zg'alishi, xavotir va hattoki, sportchini tushkunlikka tushirib, bo'shashib qol- ishiga olib keluvchi qo'rquv bilan farqlanadi.
3. Sport apatiyasi holati, bunda kuchlarning qolmasligi, bo'shashganlik va hatto uyqusirash, chiqish qilishni xohlamaslik, befarqlik, o'ziga ishonmaslik, tushkunlikka tushish kuzatiladi.

Eng maqbul emotsional holatni shakllantirish uchun musobaqalar oldidan quyidagilar katta ahamiyat kasb etadi:

1. Dastlabki mashq faoliyati sifati.
2. Vazifaning to'g'ri qo'yilganligi.
3. So'nggi mashqning to'g'ri tashkil etilganligi.
4. Musobaqa oldidan o'tkazilgan suhbat va ruhiy holatni boshqaruvchi mashq.
5. Musobaqalar oldidan to'yib uxlab olish.
6. Musobaqalashuv kunida to'g'ri rejim va bellashuvlarning unumli tashkil etilganligi.
7. Musobaqaga vaqtida yetib kelish va startga puxta tayyorgarlik ko'rish.
8. Startga tayyorgarlik borasidagi individual rejaning borligi.
9. O'zini chiqishga tayyorlash uslublarini o'zlashtirish.

Salbiy emotsional holatlarni boshqarish uslublari.

1. Autogen yoki ruhiy holatlarni boshqarish borasidagi mashqlar.
2. Chalg'ish uslubi (e'tibor, fikrlarni boshqa narsalarga qaratish).
3. Emotsionalni tashqi ifodalash ko'rinishlariga ta'sir ko'rsatish.
4. Tegishli tarzda oyoq-qo'l chigilini yozish (sekinlashtirilgan yoki

faollashtirilgan tarzda).

5. Uqalash yoki o‘zini massaj qilish (tinchlantiruvchi yoki qo‘zg‘aluvchi).
6. Atrofdagi muhitni o‘zgartirish (holi qolish yoki aksincha).
7. Nafas olishni boshqarish (chuqurlashtirish, ushlab turish, tezlashtirish).
8. O‘zini o‘zi ma’qullash (“barakalla”, “yaxshi”), o‘zini tinchlantirish (“hammasi joyida”, “hammasi yaxshi bo‘ladi”), o‘ziga buyruq berish (“tur”, “ushla”, “tinchlan”).
9. Murabbiyning ta’siri (og‘zaki yoki taktik tarzda).
10. Iroda kuchini rag‘batlantirish.

Chiqishga bevosita tayyorgarlik tizimi ham juda muhim ahamiyatga ega. U ko‘proq yoki kamroq tadbirlardan iborat bo‘lishi mumkin, biroq har bir gimnastikachiga alohida, individual tarzda ishlab chiqilishi lozim.

Shu o‘rinda yuksak natijalarga erishgan mashhur gimnastikachilardan birining bevosita psixologik tayyorgarligining mazmunini keltiramiz:

“Qo‘l-oyoq chigilini yozib olishim bilan darrov o‘tirib, autogen mashq fonida chiqishga tayyorlana boshlayman. Men beshinchi-man. Chaqirishguncha kombinatsiyamni ikki marta ideomotor tarz- da xayolan takrorlab olaman. Ideomotor tarzda bajarishlar orasida o‘rnimdan turib, yana bir necha harakat bilan qo‘shimcha ravishda chigil yozaman. Buyog‘iga nafas olish mashqlarini bajaraman, hayajonni to‘xtatish uchun mashqlarni bo‘shashtirishga bor e’tiborimni jamlayman. O‘zimga buyruq beraman: “men xotirjamman. O‘zimga bo‘lgan ishonchim mustahkam. Nafas olishga e’tiborimni jamlab, ikki-uch marta tekis, uzun nafas olaman va xuddi shunday nafas chiqaraman, e’tiborimni maydonchani muayyan nuqtasiga jamlab, mashq boshlashga tayyor bo‘laman. O‘zimga buyruq beraman “barcha kuchlarni ishga soladi”.

Ko‘rib turganimizdek, bevosita tayyorgarlik usullari ancha oson: ideomotor bajarish, nafas olish mashqlari, o‘ziga buyruq berish, e’tiborni jamlash. Biroq ularni egallash faqat jiddiy yondashuv va tizimli ravishda uzoq mashq qilish orqali amalga oshiriladi.

Psixologik tayyorgarlik uslublari:

1. Ma'ruza va suhbatlar.
2. Tushuntirish va ko'ndirish.
3. Mashhur sportchilarning ifodali namunalari.
4. O'zini kuzatish, o'zini tahlil qilish va o'ziga hisob berishlar.
5. Maxsus adabiyotlarni o'rganish.
6. Mashqlar uslubi.
7. Modelli mashqlar.

Mashqlarga psixologik tayyorgarlik

Musobaqalashuv faoliyatining muvaffaqiyatli ko'p jihatdan mashqlarning sifatiga bog'liqdir. Shu bois gimnastikachining bellashuvlardagi stress holatlariga tayyorlashdan avval uni murakkab, uzoq davom etuvchi va maromda kechadigan mashq faoliyatiga puxta tayyorlash kerak. Psixologik tayyorgarlikning bu qismi ikki vazifani hal qilishi lozim:

1. Zo'r berib mashq qilish uchun ahamiyatli motivlar (undovchi sabablarni) shakllantirish.
2. Sport rejimi, mashq yuklamalari va talablari, ovqatlanish tartibi va boshqalarga ijobiy munosabatni shakllantirish.

Musobaqalarga psixologik tayyorgarlik

Mas'uliyatli musobaqalarga tayyorgarlik, shu jumladan psixologik tayyorgarlik bellashuvlardan ancha avval boshlanishi lozim. U bazaviy tayyorgarlikka tayanadi va quyidagi vazifalarni hal etishi lozim:

1. Musobaqalashuv faoliyatining ahamiyatli undovchi sabablari shakllantirish, mutanosib vazifalarni qo'yish.
2. Musobaqalar oldidan eng maqbul emotsional holatlarni shakllantirish uslubiyatini egallash.
3. Musobaqaga bevosita tayyorgarlik borasidagi individual tizimni ishlab chiqish

va o'zlashtirish.

4. Psixik holatlarni mustaqil boshqarish uslubiyatini takomillashtirish.

5. Musobaqalashuv stressiga emotsional jihatdan qarshi turish ko'nikmalarini shakllantirish.

6. Ruhiy tetiklikni saqlash, o'ta zo'riqish, shu jumladan psixologik zo'riqish holatlarining oldini olish.

Musobaqalardan keyingi psixologik tayyorgarlik

Musobaqalardan so'ng sportchi juda murakkab psixik holatlarni boshdan kechiradi. U o'z chiqishlari natijalarini qanday qabul qilishi ko'p jihatdan keyingi faoliyat va mahoratining ortishiga, o'z ustida ishlashiga ta'sir ko'rsatadi.

Sportchi uchun ahamiyatli bo'lgan muvaffaqiyat holatlarida, tabiiyki, u quvonadi, o'ziga bo'lgan ishonchi mustahkamlanadi, ko'proq mashq qilib, yanada yuksak martabani zabt etish ishtiyoqi tug'iladi. Biroq unda o'ziga ortiqcha baho berib yuborish, raqiblarini yetarli-cha baholamaslik kuzatilishi mumkinki, bu o'z navbatida o'ziga nisbatan talabchanlikning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Mag'lubiyat hollarida esa alam, o'zidan qoniqmaslik, tushkunlik tuyg'ulari tabiiy hoi hisoblanadi. Ba'zan ular kuchlarning zaiflashuvi, tushkunlik va befarqlikka sabab bo'ladi.

G'alaba va mag'lubiyat hollarining ikkinchisida ham musobaqalardan keyingi psixologik tayyorgarlik zarurdir. Uning asosiy vazifalari quyidagicha:

1. Musobaqa natijalarini tahlil qilish.
2. Xato va kamchiliklarni tahlil qilib, ularni bartaraf etish imkoniyatlarini topish.
3. Yaqin va uzoq kelajakka vazifalar belgilash.
4. Chalg'ituvchi, tiklovchi va muvozanatga soluvchi tadbirlar.

3.3. GIMNASTIKADA TEXNIK TAYYORGARLIK BO'YICHA MAHORATNI OSHIRISH

O'quv - trenirovka jarayonida va musobaqalarda qatnashishda gimnastika bilan shug'ullanuvchilar bir qator sifat va malakalami gimnastikani sport turi sifatida o'ziga xosligi namoyon qiladigan majmualarni egallaydi.

Gimnastikachining tayyorgarligi - turli tushunchadir. U sportchiga ta'sir etishning turli shakllarini o'z ichiga oladi va o'quv-trenirov- ka jarayoni munosib tashkil qilinishi uchun zarur bo'lgan tushuncha- larga, aspektlarga bo'linadi.

Maxsus adabiyotlarda odatda, gimnastikachi tayyorgarligi uchta asosiy komponentga bo'linadi: texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarlik. Katta razryadli sportchilar uchun muhim bo'lgan yana bir komponent ajratiladi - nazariy tayyorgarlik. Darslikning mazkur qismida tayyorgarlikning 3 ta an'anaviy komponentlari, ularning ichida eng o'ziga xos hisoblangan - texnik tayyorgarlikdan hoshlab ko'rib chiqiladi.

Texnik tayyorgarlik fani va uning asosiy vazifalari.

Maxsus ta'lim va sportcha takomillashish jarayonida gimnastikachi bir qancha yangi mashqlarni o'zlashtiradi, ilgari egallagan hara- katlami bajarish darajasini ko'taradi. Bunday nuqtai nazardan gim- nastikadagi texnik tayyorgarlikning asosiy predmeti bo'lib eng av- valo harakat malakasi hisoblanadi, tayyorgarlikning boshqa ikki turi bundan farq qilib, ularning asosiy predmeti sportchining jismoniy va psixologik sifatlar hisoblanadi.

Gimnastikadagi texnik tayyorgarlik deganda, zarur (dasturiy) yoki haqiqatda ishlab chiqilgan (mavjud bo'lgan) harakat malakalarining to'plami, shu bilan birga shunday malakalarni va yonma - yon yura- digan sifatlarni egallash jarayoni tushuniladi.

Bunday aniqlashga gimnastikadagi texnik tayyorgarlikning ikki asosiy vazifasi to'g'ri keladi. Ular quyidagilar:

1. Gimnastikadagi texnik tayyorgarlik fanini asosini tashkil qiluvchi,

murakkabligi bo'yicha har xil bo'lgan harakat malakalarini o'zlashtirish.

2. Avval egallangan harakat malakalarini gimnastikachi tayyor- garlgining umumiy va individual dasturiga muvofiq mustahkamlash hamda takomillashtirish.

Texnik tayyorgarlik mazmuni

Texnik tayyorgarlikning asosiy vazifalari o'quv-trenirovka jarayoni natijasida hal qilinadi. Bunda birinchi vazifani hal qilish awalo mashqni o'rganish jarayoni bilan bog'liq, ikkinchisi esa - takomil- lashishning kelgusi jarayonida qisqa qilib aytganda gimnastikachi trenirovkasida. Shunday qilib texnik tayyorgarlikda gimnastikachi bajarishni (mazmuni) hamda o'rganilgan mashqlarni (sifat) qanday bajarishni o'rganadi.

Gimnastikachining texnik tayyorgarligiga taaluqli bir nechta as- pektlarni ko'rib chiqamiz.

Gimnastikachining boshlang'ich “maktabi” elementlari Bunga gimnastikachining texnik tayyorgarligi boshlanganida o'zlashtirilgan oddiy bazaviy malakalar, demak, umuman shu sport turi mashg'uloti kiradi. Gimnastikachi quyidagilarni o'zlashtirishi kerak:

- snaryaddagi elementar jpy o'zgartirish sharoitlarida va statik holatda muhim ish holati;
- gimnastik usulning elementlari (oyoqlarni bukib va to'g'ri qlllb, oyoq uchini cho'zib, to'g'ri qad-qomat bilan mashq bajarish va boshq);
- plastika elementlari; sur'atni his qilishni rivojlantiruvchi harakat, musiqa jo'rliqi bilan ishlash malakasi;
- egiluvchanlik, kuch, harakat koordinatsiyasi, fazoda mo'ljal olish qobiliyati va oddiy malakani ishlab chiqish uchun zarur bo'lgan boshqa sifatlarni o'zlashtirish.

Bazaviy harakatlar. Bunday harakatlarga ayrim malakalardan foydalaniladigan ko'proq yoki kamroq avtomatlashtirilgan universal vazifadagi murakkab koordinatsiyali harakatlar kiradi. Bularga quyi- dagilar kirdi:

- murakkab koordinatsiyali harakat bajariladigan sharoitda ratsional ish qadomatini saqlash;
- kuch bilan joy almashtirish texnikasini va statik kuch hamda muvozanatli holatga o'tishda fiksatsiyani egallash (vazifalar, texnik vositalar kabi, maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari bilan hal qilinadi);
- statik turg'unlikni saqlash, murakkab muvozanat holatlarda balanlashtirishni bilish;
- osilish va tayanishda tashlanish harakatlari texnikasini egallash;
- qo'l va oyoq bilan asosiy itarilishni egallash (vazifa texnik va maxsus harakat, ayniqsa tezkor-kuch tayyorgarligi vositalari to'plamidan foydalanishda hal qilinadi);
- turli faza va harakat holatidagi mo'ljallanish olish malakasini kiritgan holda turli murakkablikdagi tayanchsiz aylanishni egallash (vazifalar texnik vositalardagi singari tor funksional tayyorgarlik vositalari orqali hal qilinadi);
- tayanchsiz burilish universal malakasini, shu bilan birga qo'llar va oyoqlar bilan tayanchdan itarilib burilish malakasini egallash;
- turli tuzilish va murakkablikdagi sakrash va sakrab tushishlarda qo'nish va muvozanatni tiklash texnikasini egallash.

Gimnastikachi aytib o'tilganlarni, shu bilan birga boshqa universal belgilangan harakatlarni bajara olishi sportchi texnik tayyorgarligining eng muhim kriteriyasi hisoblanadi, chunki har qanday gimnastik mashqlar avvalo, maqshning strukturali texnik bazasi bo'lgan harakat "blok"ini o'ratadi. Har qanday akrobatik salto oyoq bilan itarilish, tayanchsiz aylanish va qo'nish, ba'zida burilishni bajarish malakalarini o'z ichiga oladi. Shu tariqa, mazkur kvalifikatsiyadagi gimnastikaehi uchun zarur bo'lgan asosiy harakatlar majmuasidagi har qanday nuqsonlar shu harakatdan tuzilgan mashqni o'zlashtirishda muvaffaqiyatsizlikka olib kelishini bilgan.

Ixtisoslashtiruvchi elementlar. Mazkur elementlar mohiyati 6 bo'limda aniqlangan. Ixtisoslashtirilgan (bazaviy) mashqlarni egallash dasturiga qo'yilgan muhim talab — uning to'raligidir. Gimnastikachi barcha tuzilishdagi mashqlar

guruhidagi ixtisoslashtirilgan mashqlarni egallagan bo'lishi kerak (1 o'smirlar razryadi olish vaqti orientir qilib olinadi).

Ish elementlari mashqlarning katta oilasiga tegishli emas hamda nafaqat unga o'xshagan mashqlarni o'zlashtirish vositasi sifatida muhim, balki kombinatsiyalar tuzish va ancha murakkab mashqlarni yuqori sifatda bajara olishi mumkin bo'lgan mustaqil harakat sifatida ham muhimdir.

Bunday eng avvalo turli doimo foydalaniladigan bog'lovchi harakatlarni gimnast tayyorgarlikning ilk bosqichlaridayoq egal- lashi kerak. Bog'lovchi elementlarga misol bo'lib: turnikda kerilib ko'tarilish. yoysimon ko'tarilish, oldinga siltanib ko'tarilish, turib aylanish, oyoq bilan va hokazo.

Ish elementlarining juda ham muhim turlari bo'lib faqatgina bog'lovchi elementlar emas, balki "tezlikni kuchaytiruvchi" energiya beruvchi funksiyani bajaruvchi elementlar hisoblanadi.

Klassifikatsiyalovchi elementlar va birikmalar — hozirgi paytda gimnastikachi o'z razryadidagi majburiy va yordamchi mashqlarni bajara olishi uchun bilishi kerak bo'lgan zarur minimum mashqlar. Ehtimol har doim klassifikatsiyalovchi element va birikmalar jumlasiga ancha miqdordagi ixtisoslashtiruvchi va ish elementlari kiradi. Lekin hatto sport ustasi razryadigacha bo'lgan barcha razryad das- lurlarining ketma- ket o'ti!ishi, hech qachon gimnastikachining har tomonlama yetarlicha to'liq tuzumli "texnik ta'lim" olishiga kafolat bera olmaydi. Tayyorgarlik shug'ullanuvchini razryad yuklamalariga "sudrab olib borish" xarakterini ko'zda tutadi. Shu sababli klassifi- katsiya materiali hech qachon yaxlit texnik o'rinni bosa olmaydi.

Texnik tayyorgarlikning mazmuni to'g'risida aytib o'tilganlarning barchasini jamlab, shuni ta'kidlash kerakki, gimnastikachining tizimlashtirilgan texnik tayyorgarligi o'zlashtirish harakat malakalarining barcha darajalarini qamrab olishi kerak. Bu holat mazkur tayyorgarlik yuqorida keltirilgan mazmunida ham aks ettirilgan. Maktabning texnik elementi darajasidagi oddiy malaka - biroz murakkab malakaning, "blok"ning bir qismi holos. Bunday blok bilan yaxlit harakat asosiy

harakat deb qaratilishi mumkin. Nihoyat, yaxlit gimnastika element, o'z o'rnida harakat kombinatsiyalari va birikmalarini xosil qiladi.

Shunday qilib gimnastikachining texnik tayyorgarligi doirasidagi maqsadga yo'naltirilgan va differensiallashtirilgan predmeti, qiyin- chiligi va murakkabligi bo'lgari barcha harakatlarni bo'lishi kerak.

Gimnastikachining texnik takomillashishi.

Texnik takomillashish gimnastikachini harakat malakalariga o'rgatish bilan uzluksiz holda chiqadi. Biroq texnik takomillashishning konkret vazifalari o'rgatishning qisqacha tushuniladigan vazifalaridan yaxshidir. Bunday holda ish predmeti bo'lishi mumkin:

- harakat texnikasining ifodali qismlari, uning usuli;
- tayanchdagi siltanish amplitudasi;
- harakat va birikma sur'ati;
- snaryad ustida uchib o'tish balandligi yoki qo'nishning uzoqligi;
- harakatning barqarorligi, shu bilan birga berilgan yakuniy holatga tushish;
- o'zgaruvchan bog'lamlarda, ko'p marotaba takrorlashlarda harakatni bajarish ishonchliligi va h.k.

Texnik takomillashtirish ishning mustaqil bo'limi bo'lib ayniqsa yuqori malakali gimnastikachilar uchun xarakterli bo'lsada, unga shug'ullanuvchilarning har qanday kontingenti bilan ishlashda muhim o'rin ajratilishi kerak.

Texnik tayyorgarlikning uslubiyoti.

Gimnastikada texnik tayyorgarlik jarayoni butun bir o'quv trenirovka jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi va shuning uchun o'ziga xos tashkiliy - uslubiy ishlarni tashkil qilmaydi. Gimnastika bilan shug'ullanuvchiga ta'sir etuvchi barcha mashhur uslublar, qanday bo'lmasin zarur harakat malakasiga aylanishiga olib keluvchi, birinchi galda o'rgatish va takomillashtirish uslublari gimnastikachining texnik tayyorgarligi uslubiyoti sifatida qaralishi kerak.

Shu bilan birga, texnik tayyorgarlikning tashkiliy - uslubiy prinsiplarini tahlil qilgan holda bu tayyorgarlikni pedagogik jarayon sifatida bir qator qoidalami ajratish kerak.

Maxsus texnik tayyorgarlik tushunchasi.

Dasturli va ayniqsa klassifikatsiyali elementlar ustida ishlanganda gimnastikachining texnik tayyorgarligidagi barcha vazifalar katta yoki kichik muvaffaqiyatlar bilan hal bo'lishi mumkin.

Biroq gimnastikaning zamonaviy nazariyasi va uslubiyoti bunday "tibbiy" texnik tayyorgarlikka maxsus texnik tayyorgarlik tushunchasi, mazmuni va faqatgina ishning oraliq vazifalarini emas, balki istiqbolli vazifalarini ham hisobga olib tanlanadigan tashkiliy - uslubiy shakllariga zid qo'yimoqda.

Maxsus texnik tayyorgarlikning alohida xislati - uning maxsus o'quv materialiga tayanishi va unga mos ish uslublari. Maxsus texnik tayyorgarlikning bunday tananing sportchining jismoniy va psixologik tayyorgarligidagi o'xshashligi bo'yicha tushunish oson. Murakkab kuch mashqlarini o'zlashtirib olish uchun qo'llaniladigan barcha yordamchi usullar va vositalar (kuch imitatsiyalari, og'irliklar, ma'lum joydagi kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar rivojlantirish uchun mashqlar. Shu bilan birga kuchga elektrostimulyatorli trenirovka maxsuslashtirilgan jismoniy tayyorgarlik doirasiga kiradi.

Xuddi shunday gimnastikachining psixologik tayyorgarhginafaqat tibbiy sharoitlarda (musobaqalarda, trenirovkalarda) o'tadi; balki maxsuslashtirilgan holda ham quriladi (autogen trenirovka seanslari, urinishlarni to'g'irlash uchun maxsus vazifalarni bajarish, ideomotor usullarini qo'llash, ta'sir o'tkazish va boshq).

Maxsuslashtirilgan texnik tayyorgarlik gimnastikachilar bilan ishlashning boshlang'ich bosqichida muhim o'rin tutadi. Hozirgi paytda yuqori malakali sport

gimnastikachilarni tayyorlashda ijobiy tajribalar mavjud. BO‘OZSMda boshlang‘isch tayyorgarlik klassifikatsiya materiallarini emas maxsus o‘quv materiallarini o‘zlashtirish mo‘ljallanmoqda.

Ta’kidlanganidek bir qator universal harakat malakalarini egallash gimnastikadagi texnik tayyorgarlik mazmunining asosiy muhim qismi hisoblanadi. Buning uchun gimnastikaning yoki bunga yaqin bo‘lgan sport turi vositalari orqali amalga oshiriladigan texnik tayyorgarlikning ayrim qismlaridan foydalaniladi. Quyida muhim ahamiyatga ega hamda o‘quv-trenirovka jarayonida foydalanish rasm bo‘lgan bir qancha xarakterli turlarini ko‘rsatib o‘tamiz.

Xoreografik tayyorgarlik — texnik tayyorgarlikning muhim qismi bo‘lib, badiiy gimnastika, milliy, halqa va tarixiy raqslar vositalari orqali amalga oshiriladi. Zamonaviy o‘quv trenirovka amplituda xoreografiyadan nafaqat gimnastikachi qizlar mashg‘ulotida, balki gimnastikachilar o‘g‘il bolalar mashg‘ulotida ham foydalaniladi va u muhim ahamiyatga ega. Oxirgi paytda ayniqsa, to‘g‘ri qad-qomat chiroyli harakat, bo‘g‘imlardagi harakat va boshqa sifat hamda malakalarni tarbiyalashga yordam beruvchi tez-tez qo‘llanilmoqda. Xoreografik tayyorgarlik - harakatning sur’ati, musiqaliligi, ifodaliligi, emotsionalligini rivojlantiruvchi juda kerakli vositadir. Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, xoreografiya nafaqat erkin mashqlarni bajarish uchun zarur bo‘lgan sifat va malakalarni takomillashtirishda muhim ahamiyatga ega, balki snaryadlarda mashq bajarish usullaridan ham uning samarasi ko‘rinadi, ya’ni gimnastikachining darajasini butun- lay oshiradi.

Shunday qilib aytilganlardan ko‘rinib turibdiki, xoreografik tayyorgarlik boshlang‘ich texnik tayyorgarlik vazifalarini ko‘proq hal qiladi. U eng awalo “maktab” elementlarini yuqori sifatda egallashga qara qaratilgan. Shu bilan birga xoreografik tayyorgarlik orqali beriladigan sifat va malakalar doimo mustahkamlashni va takomillashtirishni talab qiladi, shuning uchun xoreografiya nafaqat boshlovchilar tayyorgarligida, yuqori malakali sportchilar ham bundan mustasno emas.

Sakrash tayyorgarligi. Maxsus texnik tayyorgarlikning bu turi muayyan darajada shartlidir. Chunki u shug‘ullanuvcliiga ta’sir etuvchi vositalar umumiyligining yorqin ko‘rinishi bilan farq qilmaydi (masalan, Xoreografik tayyorgarlik bilan solishtirganda). Sakrash tayyogarlighi jarayonida oyoq bilan (akrobatikada qo‘llaniladigan tayanib sakrashda, brevnoda), qo‘llar bilan itarilish harakatlari (tayanib sakrashlarda) shu bilan birga tayanchsiz aylanishni, burilishlar bilan harakatlarni bajarish malakalarini hal qilish va takomillashti- rishga imkon yaratuvchi turli mashqlar qo‘llaniladi. Bu mashqlar ora- ¹ sida asosiy o‘ringa ega chunki u erkin mashqlarda faqatgina to‘g‘ri ko‘rsatma bo‘yieha foydalanilmay balki gimnastika ko‘pkurashining boshqa turlaridagi sifat va malakalarni ijobiy o‘tkazishni beradi.

Aylanma tayyorgarlik vazifalari va vositalari bo‘yicha tayyorgarligiga yaqin, lekin eng oxirgisidan farqli o‘laroq o‘z oldiga itarilishi uchun zarur bo‘lgan malakalarni va tezkor kuch sifatlarini rivojlantirish maqsadini qo‘ymaydi. Aylanma tayyorgarlikning asosiy vazifasi gimnastikachilarni uchish paytidagi murakkab aylanishlar bajarishdagi, shu bilan birga burilishlar bilan harakatni bajarish bilan bog‘liq malakalarni tarbiyalashdagi (ayniqsa, tayanchsiz) funksional imkoniyatlarini kengaytirishdir.

Gimnastikachi yoshligidanoq muntazam hamda juda muhim aylanma yuklamalarini olishi kerak va bunga moslashish osonroq bo‘ladi. (B.I.Bryuchkov), o‘z harakatlarini tayanib aylanishdagi singari tayanchsiz aylanishda ham aynan shu qobiliyatlari bilan samarali boshqaradi, mo‘ljalni aniq oladi, o‘z ustidan nazoratni saqlab oladi va h.k.

Aylanma tayyorgarlik o‘z vazifalari va vositalari bilan sakrashga yaqin, lekin oxirgilaridan farqli o‘laroq itarilish uchun zarur bo‘lgan tezkor-kuch sifati va malakalarni rivojlantirishni o‘z oldiga maqsadv qilib qo‘ymaydi. Aylanma tayyorgarlikning asosiy vazifasi - gimnastikachini uchishdagi murakkab aylanishini bajarishda funksional imkoniyatlarini kengaytirish va shu bilan birga burilishlar bilan bajarilishi bilan bog‘liq bo‘lgan (ayniqsa tayanchsiz) malakalarni ishlab chiqishdir.

Oxirgi yillarda ko‘p sonli aylanma trenajorlar, shu jumladan burilish harakatni o‘zlashtirish uchun trenajorlar paydo bo‘lmoqda hamda amalda foydalanilmoqda.

Gimnastikachi va akrobatikachining aylanma tayyorgarligining keskin yaxshilanishida foydali snaryadlardan biri, paralonli chuqurliklar majmuasi bilan foydalaniladigan batut hisoblanadi.

Maxsuslashtirilgan texnik tayyorgarlikning uslubiy xususiyatlari.

Demonstratsiyaga tayyor bo‘lgan musobaqa mashqlari gimnastikada kombinatsiyaning ko‘rinishiga ega (tayanib sakrash bundan mustasno). Shuning uchun gimnastikachi texnik tayyorgarligining yakuniy maqsadi - ko‘pkurashning barcha turdagi kombinatsiyalami puxta ijro etishni texnik ta‘minlashdir.

Bunday munosabatda maxsuslashtirilgan texnik tayyorgarlik o‘ziga xosdir, chunki bu tayyorgarlik o‘ziga xosdir, chunki bu tayyorgarlikning yakuniy “mahsuloti” musobaqa kombinatsiyasi emas, bazaviy malakadir.

Maxsuslashtirilgan texnik tayyorgarlikning bunday xususiyati “maktab” elementlarining va asosiy harakatlarni o‘zlashtirishda ancha yorqin namoyon bo‘ladi. Bunda o‘rganilgan mashqlardan ko‘pi sportda yakuniga ega emas va kombinatsiyaga bevosita kirishga yaroqli emas.

Bu elementlardan birining tuzilishi va texnikasi o‘sha- o‘sha elementlarning ko‘p marotaba takrorlanadigan, shu bilan birga turli birikmalarda vazifa bo‘yicha alohida harakatlarning tezligi va sur‘ati o‘zgaradigan, trener ko‘rsatmasi bo‘yicha elementlar ketma-ketligi va kombinatsiya qismlari keskin o‘zgaradigan va shunga o‘xshash o‘quv kombinatsiyalari bo‘lishi mumkin.

Maxsuslashtirilgan tayyorgarlikda bir qator vazifalami hal qiluvchi va shuning uchun harakat malakalarining zarur usullarini o‘z ichiga jamlaydigan o‘quv kombinatsiyalari amaliyotda ancha qulaydir.

Bunday kombinatsiyani bajara olish gimnastikachining texnik mahoratidan, maxsus ko‘pkurash turi uchun muhim bo‘lgan elementlar va malakalarni o‘zlashtirganligidan dalolat beradi. O‘xshash kombinatsiya razminka kombinatsiyasi singari yaxshi va nazorat mashqlariga xizmat qilishi mumkin.

Texnik tayyorgarlikni rejalashtirish va nazorat qilish.

Gimnastikachi texnik tayyorgarligini rejalashtirish sportchining butun faoliyatini rejalashtirishning hal qiluvchi qismidir. U gimnastikachi ishini texnik tayyorgarligining barcha mazmunli tomonlari singari barcha vaqt masshtabi bo'yicha, trenirovkaning har bir haftalik siklidagi oldinda turgan har bir trenirovka mashg'ulotidan tortib kelajakdagi ikki — to'rt yillar masshtabidagi rejalashtirishgacha o'z ichiga olishi kerak.

Rejalashtirishning asosiy hujjatlari 28 bo'limda keltirilgan. Bu yerda gimnastikachi texnik tayyorgarligini rejalashtirishning ba'zi tomonlarini ko'rib chiqamiz.

Texnik tayyorgarlikni rejalashtirish.

Kundalik rejalashtirish ish mazmuni bo'yicha ham, uni ijro etish muddati bo'yicha ham ancha aniq. Ularning eng muhimlari - majburiy va ixtiyoriy dastur tayyorgarligining guruhli rejalari, gimnastikachilarning individual rejasi (trenirovkaning makro, mezo, mikrosiklari). Kundalik rejalashtirish hujjatlarida gimnastikachi bilan o'tkaziluvchi barcha materiallar hajmi bosqichli ko'rsatilgan bo'lishi kerak. Bunda mavsumdagi musobaqa taqvimida belgilangan mashqlarni egallash muddati va sifati qat'iy belgilangan bo'ladi.

Texnik tayyorgarlikni istiqbolli rejalashtirish. Istiqbolli rejalashtirish o'quv va klassifikatsiya dasturlari, texnik tayyorgarlikning guruhli va individual rejalari kabi hujjatlarda aks etadi. Istiqbolli rejalashtirishga qo'yiladigan asosiy talablar - o'quv (klassifikatsiyali bo'lmagan) materiallarini belgilashdagi aniqlik va gimnastikachining ko'p yillik trenirovkasi miqyosi va uni o'tkazish ketma - ketligi.

Istiqbolli rejalashtirishning muhim xarakterli hujjatlaridan biri gimnastikachining maxsuslashtirilgan texnik tayyorgarligining ko'p yillik dasturi. U gimnastikachi texnik tayyorgarligining eng muhim tomonlarini o'zida aks ettirishi hamda yosh aspektlarida mavjud bo'lgan o'zlashtirish muammolari va elementlari

asosiy harakatlar, bazaviy va ishchi element hamda birikmalar. Ko'p yillik maxsuslashtirilgan tayyorgarlik dasturidan gimnastikachining texnik takomillashishini kelajakda ta'minlay olmaydi. Arzimaydigan mashqlarni olib tashlash kerak. Shu bilan birga dasturga yoshi va tayyorgarlik holatini cheklab qo'ymaydigan o'zlashtirish mashqlarini kiritish ham shart emas. 18-jadvalda tumikdagi maxsuslashtirilgan texnik tayyorgarlikning ko'p yillik dasturining bir qismi misol qilib keltirilgan. Dasturda keltirilgan ayrim mashqlarni o'zlashtirish muddati yosh kategoriyasi bo'yicha taqsimlandi. Malakani o'zlashtirishning uch holati shartli belgilandi: bajarishni sinab ko'rish va xonani o'rganish trenirovkada butunlay ijro etishni o'z ichiga olgan asosiy o'rganish jarayoni musobaqalarda bajara olish imkoniyatini o'z ichiga olib, to'laligicha o'zlashtirish.

Texnik tayyorgarlikni nazorat qilish.

Texnik tayyorgarlikni nazorat qilish uchta aniqlovchi tomonlarni hisobga olgan holda amalga oshirilishi kerak: uning mazmuni, malakalarni o'zlashtirish sifati hamda o'quv materialini o'tish muddati.

O'quv materialini mazmuni va uni o'tish muddati shunday hujjatlarda aks ettirilishi kerakki, bulardan maxsuslashtirilgan texnik tayyorgarlikning ko'p yillik dasturi (yuqoriga qarang), kollektiv guruh va alohida olingan sportchi tayyorgarligining reja-taqvimi, hisobga va texnik tayyorgarlikka nazorat qilish kitobchasi, tayyorgarlikning ish rejasi, gimnastikachi va trenerning kundaligidir.

Aytib o'lingan hujjatlardan tashqari tor ma'nodagi malakalar, elementlar, kombinatsiyalarni o'zlashtirish sifatini aniq nazorat qilish uchun¹ mashqni bajarish sifatiga texnik talablarga ega bo'lish foydalidir.

Texnik tayyorgarlik dasturining bajarilishini nazorat qilish gimnastikachi tayyorgarligining mazkur davri uchun dolzarb hisoblangan, elementlardan tuzilgan

o'quv kombinatsiyalarini qo'lash bilan o'tkazilishi mumkin. Bunday kombinatsiyalami bajarish bo'yicha texnik yuklamalar tayyorgarlik vazifalariga muvofiq tanlanadi.

Kundalik va istiqbolli texnik tayyorgarlik nazoratining asosiy tashkiliy shakllari quyidagilardir: rejali musobaqalar, nazorat musobaqalari, sinov musobaqalari.

Bu shakllar gimnastikachini musobaqa sharoitiga yoki unga yaqinlashayotgan sharoitlarga tayyorligini tekshirishga yordam beradi. Bundan tashqari, shug'ullanuvchining texnik tayyorgarligini kundalik pedagogik nazorati hamda hisob hujjatlarida qayd qilingan ma'lumotlar keng qo'llaniladi.

Nazorat savollari

1. Jismoniy tayyorgarlikka ta'rif bering.
2. Kuchga ta'rif bering.
3. Egiluvchanlikka ta'rif bering.
4. Chidamlilikka ta'rif bering.
5. Tezkorlik va tezkor-kuchga ta'rif bering.
6. Texnik tayyorgarlikning mazmuni.
7. Maxsus texnik tayyorgarlikka ta'rif bering.
8. Xoreografik tayyorgarlik.
9. Sakrash tayyorgarlikka ta'rif bering.
10. Aylanma tayyorgarlik.
11. Psixologik tayyorgarlikka ta'rif bering.
12. Gimnastikachilarning psixologik xususiyatlari.
13. Salbiy emotsional halatlarni boshqarish uslublari.
14. Psixologik tayyorgarlik uslublari.
15. Beshta asosiy jismoniy sifatlarni nomini ayting.
16. Jismoniy tayyorgarlikni xilma xilligini ayting.
17. Mushaklar qanday ish tartibida rivojlanadi?

18. Egiluvchanlikni shakllarini aytib bering.

GLOSSARIY

Atamaning o‘zbek tilida nomlanishi	Atamaning ingliz tilida nomlanishi	Atamaning ma’nosi
Gimnastika mashqlari	Gymnastic exercises	Gimnastika mashqlari – jismoniy mashqlar inson tanasini mustahkamlaydi va toblaydi, kuch va harakat imkoniyatlarini rivojlanishi uchun kerakli sharoit yaratib beradi
Gimnastika	Gymnastics	a) Gimnastika yunoncha «gimnos» so‘zidan kelib chiqqan bo‘lib, «yalong‘och» degan ma’noni anglatadi. b) yunoncha (mashq qildiraman) so‘zining kishi salomatligini mustahkamlash, uni har tomonlama jismoniy tarbiyalash va harakat qobiliyatlarini, kuchi, chaqqonligi, harakat tezkorligi, chidamliligi va boshqa xususiyatlarini takomillashtirish uchun ishlatadigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar metodik usullarining tizimi ham degan ma’nosi bor
Gimnastikaning xususiyatlari	The features of the gymnasts	Kishi organizmiga har yoqlama ta’sir ko‘rsatish. Kishilarni barcha organlarining funktsiyalari gimnastika mashqlari yordamida takomillashadi.

Gimnastika atamalari	Gymnastics terms	Gimnastika atamasi – bu gimnastika mashqlari umumiy tushunchalari, jihozlar, inventarlarning nomlarini qisqacha ifoda etish uchun qo'llaniladigan maxsus nomlar (atamalar) sistemasi, shuningdek, atamalar shartli qoidalaridir.
Aniqlilik	Authenticity	Aniqlilik – atama ta'riflanayotgan harakat (mashq) yoki tushunchaning mohiyati haqida ochiq tasavvur beradigan bo'lishi kerak
Qisqalik	Short	Qisqalik – atamalar qisqa talaffuz etishga qulay bo'lgani ma'qul. Mashqlarga nom berish va ularni yozishni yengillashtiradigan qisqartiruv qoidalari ham shunga xizmat qilishi darkor.
Umumrivojlatiruvchi mashqlar atamalari	Terms of the development of the general exercise	Umumrivojlatiruvchi mashqlar atamalari amaldagi gimnastika atamalari muayyan mashqlar spesifikasini yaqqol aks ettiruvchi atama-so'zlar bilan muttasil boyib boradi.
Umbaloq oshish	Increasing horde	O'mbaloq oshish – gavdaning avval tayanib, kema-ket bosh orqali to'ntariladigan aylanma harakati. O'mbaloq oshishning quyidagi: oldinga dumbaloq oshish sakrab

		dumbaloq oshish, orqaga dumbaloq oshish va hokazo turlari mavjud.
To‘tarilish	Aignan	To‘tarilish - gavdaning bitta yoki ikkitaning fazasi bo‘lgan to‘liq aylanib oladigan (qo‘llarga tayanib, bo‘shqa tayanib yoki ham qo‘llarga, ham bo‘shqa tayanib) aylanma harakati. To‘ntarilishning quyidagi; yonga to‘ntarilish, boshda g‘rib to‘ntarilish, to‘ntarilib bir oyoqda tushish, sakrab to‘ntarilish kabi turlari bor.
Gimnastika turlari	Types of gymnastics	Gimnastika turlari – bu o‘z navbatida quyidagi guruhlariga bo‘linadi: a) 1- guruh - Gimnastikaning sog‘lomlashtiruvchi turlari; b) 2- guruh – Gimnastikaning sport turlari; d) 3- guruh – Gimnastikaning amaliy turlari.
Jismoniy madaniy daqiqalar	Minutes of physical culture	Jismoniy madaniy daqiqalar - ishlab chiqarish badan tarbiyalarining bir ko‘rinishidir. Uni o‘girib xizmat qiluvchi, aqliy mehnat xizmatchilar uchun o‘tkaziladi.
Muhofaza qilish	Protection of	Shikastlanishlarning oldini olish maqsadida shug‘ullanuvchilardan so‘rash yo‘li bilan o‘rganiladigan

		harakatlar texnikasi
Surib borish	Set to go	Surib borish – harakatni bir butun holda o‘rganib olish osonlashtiradi. «Surib borish»dan foydalanilganda o‘qituvchi o‘quvchining faoliyatini bo‘g‘maydigan darajada jismoniy kuch sarflab yordam berishi lozim.
Muhofaza	Protection	Muhofaza qiluvchi quyidagilarni bajarish shart: - Muhofaza to‘rtlaridan gimnastikachining mashq qilishga xalaqit bermay moxirona foydalanish. - O‘quvchilarning inbividual xususiyatlarini bilishi.
Vrach nazorati	The supervision of a doctor	Vrach nazorati – ginastika bilan shug‘ullanadiganlar yilda bir marta vrach nazoratida bo‘ladilar.
Gimnastika jihozlari	Gymnastics equipment	Gimnastika jihozlari-bu gimnastika mashg‘ulotlari jarayonida foydalaniladigan barcha jihozlar majmuasi.
Xavfsizlik	Security	Xavfsizlik – gimnastika mashg‘ulotlarida jihozlardan foydalanish yo‘riqnomasi
Mashg‘ulot rejimi	Training regime	Mashg‘ulot o‘tkazish uchun, uning rejimi belgilashga shug‘ullanuvchilarning sog‘lig‘i uchun qulay sharoit yaratish.

Gimnastika darsning asosiy vositalari	Gymnastics course tools	Gimnastika darsning asosiy vositalari quyidagilar: - shug‘ullanuvchilarning maxsus jismoniy jarayonlarini ta‘minlaydigan mashqlar. - shug‘ullanuvchilarni muvaffaqiyat so‘zlashtirishni ta‘minlaydigan yordamchi va maxsus qo‘shimcha mashqlar. - shug‘ullanuvchilarning koordinatalari imkoniyatini oshiradigan turli-tuman gimnastika mashqlari. - shug‘ullanuvchilarning maskur kontengent uchun mansub bo‘lgan va davlat dasturida nazorat tutilgan mashqlar.
O‘rgatish metodlari	Teaching methods	O‘rgatish metodlari deganda qo‘yilgan vazifalarni hal qilish uchun kerakli muayyan yo‘llar tanlashni tushunish kerak
Og‘zaki metod	Oral method	Og‘zaki metod universal metodlardan biri bo‘lib, o‘quvchilar bilan munosabatda bo‘lish jarayonida o‘rgatishni idora qilish imkonini beradi.
Yordamchi mashqlar metodi	Method of exercise	Yordamchi mashqlar metodi u struktura jihatidan asosiy mashqqa o‘xshash, lekin ayni vaqtda mustaqil

		mashq bo'lgan ilgari o'rganilgan harakatni yaxlit bajarishni nazarda tutadi
Engashish	Leaned over	Engashish – gavdani bukishni bildiradigan atama. Engashishning quyidagi turlari bor: to'la engashish, kirishib engashish. Yarim engashish, oyoqlarni keng ochib engashish, oyoqlarni keng ochib engashish. Oyoqlarni quchoqlab engashish, orqaga engashib yerga yotish.
Muvozanat	The balance	Muvozanat – shug'ullanuvchilarning bir oyoqda turgandagi, shuningdek, osilib yoki tayanib turgandagi gorizontol holati. quyidagi turlari bor: o'ng oyoqda engashib muvozanat saqlash; yonlama, orqaga engashib, oyoq ushlab va hokazo.
Tayanishlar	Trust in	Tayanishlar – yelkalar tayanch nuqtasidan yuqori bo'lgan holatlar.
Dastlabki holatlar	The first cases	Dastlabki holatlar – mashqlar ijrosi boshlanishi oldidan turishlar va boshqa holatlar.

ILOVALAR

FANNI O‘ZLASHTIRISHDA QO‘LLANILADIGAN PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR

“Bumerang” metodi

Mavzular mazmuni (gimnastikaningqisqachatarixi) reja asosida asosiy
--

ma'lumotlar kiritiladi			
1	2	3	4

Izoh: Bu metod texnologiyasi tanqidiy fikrlash, mantiqni shakllantirishga imkoniyat yaratadi, xotirani g'oyalarni, fikrlarni, dalillarni yozma va og'zaki shakllarda bayon qilish ko'nikmalarini shakllantiradi.

“SWOT-tahlil” metodi.

Metodning maqsadi: mavjud nazariy bilimlar va amaliy tajribalarni tahlil qilish, taqqoslash orqali muammoni hal etish yo'llarni topishga, bilimlarni mustahkamlash, takrorlash, baholashga, mustaqil, tanqidiy fikrlashni, nostandart tafakkurni shakllantirishga xizmat qiladi.

S – (strength) – kuchli tomonlari

W – (vveakness) – zaif, kuchsiz tomonlari

O – (opportunitu) – imkoniyatlari

T – (tnreat) – to'siqlar

S	Fanni o'zlashtirishda uning samarali tomonlari	
W	Fanni o'zlashtirishda uning kuchsiz tomonlari	
O	Fanni o'qitishda uning imkoniyatlari (ichki)	
T	To'siqlar (tashqi)	

“FSMU” metodi.

Texnologiyaning maqsadi: Mazkur texnologiya ishtirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali ma'lumotni o'zlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Mazkur texnologiyadan ma'ruza mashg'ulotlarida, mustahkamlashda, o'tilgan mavzuni so'rashda, uyga vazifa berishda hamda amaliy mashg'ulot natijalarini tahlil etishda foydalanish tavsiya etiladi.

Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

- qatnashchilarga mavzuga oid bo'lgan yakuniy xulosa yoki g'oya taklif etiladi;
- har bir ishtirokchiga FSMU texnologiyasining bosqichlari yozilgan qog'ozlarni tarqatiladi:

F – fikringizni bayon eting.

S – fikringizni bayoniga sabab ko'rsating.

M – ko'rsatgan sababingizni isbotlab misol keltiring.

U – fikringizni umumlashtiring.

- ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhliy tartibda taqdimot qilinadi.

FSMU tahlili qatnashchilarda kasbiy-nazariy bilimlarni amaliy mashqlar va mavjud tajribalar asosida tezroq va muvaffaqiyatli o'zlashtirilishiga asos bo'ladi.

Xulosalash» (Rezyume, Veyer) metodi.

Metodning maqsadi: Bu metod murakkab, ko'ptarmoqli, mumkin qadar, muammoli xarakteridagi mavzularni o'rganishga qaratilgan. Metodning mohiyati shundan iboratki, bunda mavzuning turli tarmoqlari bo'yicha bir xil axborot beriladi va ayni paytda, ularning har biri alohida aspektlarda muhokama etiladi. Masalan, muammo ijobiy va salbiy tomonlari, afzallik, fazilat va kamchiliklari, foyda va zararlari bo'yicha o'rganiladi. Bu interfaol metod tanqidiy, tahliliy, aniq mantiqiy fikrlashni muvaffaqiyatli rivojlantirishga hamda talabalarning mustaqil g'oyalari, fikrlarini yozma va og'zaki shaklda tizimli bayon etish, himoya qilishga imkoniyat yaratadi. "Xulosalash" metodidan ma'ruza mashg'ulotlarida individual va juftliklardagi ish shaklida, amaliy va seminar mashg'ulotlarida kichik guruhlardagi ish shaklida mavzu yuzasidan bilimlarni mustahkamlash, tahlili qilish va taqqoslash maqsadida foydalanish mumkin.

Metodni amalga oshirish tartibi:

- trener-o'qituvchi ishtirokchilarni 5-6 kishidan iborat kichik guruhlariga ajratadi;
- trening maqsadi, shartlari va tartibi bilan ishtirokchilarni tanishtirgach, har bir guruhga umumiy muammoni tahlil qilinishi zarur bo'lgan qismlari tushirilgan tarqatma materiallarni tarqatadi;
- har bir guruh o'ziga berilgan muammoni atroflicha tahlil qilib, o'z mulohazalarini tavsiya etilayotgan sxema bo'yicha tarqatmaga yozma bayon qiladi;
- navbatdagi bosqichda barcha guruhlar o'z taqdimotlarini o'tkazadilar. Shundan so'ng, o'qituvchi tomonidan tahlillar umumlashtiriladi, zaruriy ma'lumotlar bilan to'ldiriladi va mavzu yakunlanadi.

“Assesment” metodi.

Metodning maqsadi: mazkur metod ta'lim oluvchilarning bilim darajasini baholash, nazorat qilish, o'zlashtirish ko'rsatkichi va amaliy ko'nikmalarini tekshirishga yo'naltirilgan. Mazkur texnika orqali ta'lim oluvchilarning bilish faoliyati turli yo'nalishlar (test, amaliy ko'nikmalar, muammoli vaziyatlar mashqi, qiyosiy tahlil, simptomlarni aniqlash) bo'yicha tashxis qilinadi va baholanadi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

“Assesment” lardan ma'ruza mashg'ulotlarida tinglovchilarning yoki qatnashchilarning mavjud bilim darajasini o'rganishda, yangi ma'lumotlarni bayon qilishda, seminar, amaliy mashg'ulotlarda esa, mavzu yoki ma'lumotlarni o'zlashtirish darajasini baholash, shuningdek, o'z-o'zini baholash maqsadida individual shaklda foydalanish tavsiya etiladi. Shuningdek, o'qituvchining ijodiy yondashuvi hamda o'quv maqsadlaridan kelib chiqib, assesmentga qo'shimcha topshiriqlarni kiritish mumkin.

Har bir katakdagi to'g'ri javob 5 ball yoki 1-5 balgacha baholanishi mumkin.

Test:	Qiyosiy tahlil:
-------	-----------------

Simptom:	Amaliy ko‘nikma:
----------	------------------

“Insert” metodi.

Metodning maqsadi: Mazkur metod talabalarda yangi axborotlar tizimini qabul qilish va bilimlarni o‘zlashtirilishini yengillashtirish maqsadida qo‘llaniladi, shuningdek, bu metod talabalar uchun xotira mashqi vazifasini ham o‘taydi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

- o‘qituvchi mashg‘ulotga qadar mavzuning asosiy tushunchalari mazmuni yoritilgan input-matnni tarqatma yoki taqdimot ko‘rinishida tayyorlaydi;
- yangi mavzu mohiyatini yorituvchi matn ta’lim oluvchilarga tarqatiladi yoki taqdimot ko‘rinishida namoyish etiladi;
- ta’lim oluvchilar individual tarzda matn bilan tanishib chiqib, o‘z shaxsiy qarashlarini maxsus belgilar orqali ifodalaydilar. Matn bilan ishlashda tinglovchilar yoki qatnashchilarga quyidagi maxsus belgilardan foydalanish tavsiya etiladi:

Belgilar	1-matn	2-matn	3-matn
“V” – tanish ma’lumot.			
“?”–mazkur ma’lumotni tushunmadim, izoh kerak.			
“+” bu ma’lumot men uchun yangilik.			
“– ” bu fikr yoki mazkur ma’lumotga qarshiman?			

Belgilangan vaqt yakunlangach, ta’lim oluvchilar uchun notanish va tushunarsiz bo‘lgan ma’lumotlar o‘qituvchi tomonidan tahlil qilinib, izohlanadi, ularning mohiyati to‘liq yoritiladi. Savollarga javob beriladi va mashg‘ulot yakunlanadi.

“Tushunchalar tahlili” metodi.

Metodning maqsadi: mazkur metod tinglovchilar yoki qatnashchilarni mavzu buyicha tayanch tushunchalarni o‘zlashtirish darajasini aniqlash, o‘z bilimlarini mustaqil ravishda tekshirish, baholash, shuningdek, yangi mavzu buyicha dastlabki bilimlar darajasini tashhis qilish maqsadida qo‘llaniladi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

- ishtirokchilar mashg‘ulot qoidalari bilan tanishtiriladi;
- talabalarga mavzuga yoki bobga tegishli bo‘lgan so‘zlar, tushunchalar nomi tushirilgan tarqatmalar beriladi (individual yoki guruhli tartibda);
- talabalar mazkur tushunchalar qanday ma’no anglatishi, qachon, qanday holatlarda qo‘llanilishi haqida yozma ma’lumot beradilar;
- belgilangan vaqt yakuniga yetgach o‘qituvchi berilgan tushunchalarning tugri va tuliq izohini uqib eshittiradi yoki slayd orqali namoyish etadi;
- har bir ishtirokchi berilgan tugri javoblar bilan o‘zining shaxsiy munosabatini taqqoslaydi, farqlarini aniqlaydi va o‘z bilim darajasini tekshirib, baholaydi.

Namuna: ma’ruzasi uchun.

Tushunchalar	Sizningcha bu tushuncha qanday ma’noni anglatadi?	Qo‘shimcha ma’lumot
.....		

Izoh: Ikkinchi ustunchaga qatnashchilar tomonidan fikr bildiriladi. Mazkur tushunchalar haqida qo‘shimcha ma’lumot glossariyda keltirilgan.

Venn Diagrammasi (ingliz faylasufi Djon Venna nomi bilan atalgan).

Metodning maqsadi: Bu metod grafik tasvir orqali o‘qitishni tashkil etish shakli bo‘lib, u ikkita o‘zaro kesishgan aylana tasviri orqali ifodalanadi. Mazkur metod turli tushunchalar, asoslar, tasavurlarning analiz va sintezini ikki aspekt orqali

ko‘rib chiqish, ularning umumiy va farqlovchi jihatlarini aniqlash, taqqoslash imkonini beradi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

- ishtirokchilar ikki kishidan iborat juftliklarga birlashtiriladilar va ularga ko‘rib chiqilayotgan tushuncha yoki asosning o‘ziga xos, farqli jihatlarini (yoki aksi) doiralar ichiga yozib chiqish taklif etiladi;

- navbatdagi bosqichda ishtirokchilar to‘rt kishidan iborat kichik guruhlariga birlashtiriladi va har bir juftlik o‘z tahlili bilan guruh a‘zolarini tanishtiradilar;

- juftliklarning tahlili eshitilgach, ular birgalashib, ko‘rib chiqilayotgan muammo yohud tushunchalarning umumiy jihatlarini (yoki farqli) izlab topadilar, umumlashtiradilar va doirachalarning kesishgan qismiga yozadilar.

“Sinkveyn” metodi

Metodning maqsadi – mazkur metod nafaqat matnning mazmunini o‘rganishga, matn mazmunini o‘zining shaxsiy tajribasi bilan bog‘lashga va o‘zlashtirgan axborot g‘oya, yoki fikrlarga nisbatan o‘z munosabatini yozma ifoda etishga imkon beruvchi oddiy va samarali usul bo‘lib, talabalardagi shaxsiy pozitsiyani shakllantirishga yordam beradi.

Metodni o‘tkazish tartibi:

- ish daftari vertikal chiziq bo‘yicha ikkiga bo‘linadi.

- chap tomonga talabalar mavzu yuzasidan unda taassurot uyg‘otgan, yoqqan yoki savol tug‘dirgan sitata, g‘oya yoki fikrlarini yozadi (masalan, juda aqlli ta’rif, dalil yoki sabab va boshqalar).

- o‘ng tomonda keltirilgan sitata yoki fikrga o‘zining sharhlarini yozadi, ya’ni o‘z munosabatini quyidagi yo‘nalishlarda bildiradi: Uni bu fikr yoki g‘oyaning nimasi qiziqdirdi va yozib olishga undadi? Bu nima haqda o‘ylashga majbur etdi? Bu fikr bo‘yicha u qanday savollarni o‘yladi?

- matnni o‘qiyotganida talabalar kerakli qo‘shimcha fikrlarni aniqlab, kundalikka yozib boradi.

- ish yakunlagandan so'ng talabalar juftliklarda ishlashlari, tahlillarini almashishlari, o'rtoqlari tahlilida ularga yoqqan fikrni muhokama etishlari va ko'rsatishlari mumkin.

Trenerga tavsiyalar

- Siz oldindan sitatalar yoki g'oyalar sonini belgilab olishingiz mumkin (misol uchun, 2 ta, 4 yoki 5 tadan), - sitatalar mazmuni va yo'nalishi mutaxassislik, fan yoki mavzuga mos bo'lishi, kerak.

- Agarda siz ijtimoiy-tarbiyaviy mavzuda bu treningni o'tkazmoqchi bo'lsangiz g'oyalar yoki sitatalar hayotiy-ijtimoiy mavzularda tanlanishi mumkin bo'ladi. Bularning barchasi siz o'z oldingizga qo'ygan maqsadga va sizning pedagogik uslubingizga bog'liq bo'ladi.

- Ish shakllari:
- uchliklarda ishlash;
- kichik guruhlarda ishlash;
- blits-so'rov – siz bir qator alabalardan faqat bitta sitatani va faqat birgina sharhni o'qib berishni so'raysiz;
- Fidbeyk.

Yakunlar munozara tayyorlash yoki o'tkazish, insho yozish yoki asoslangan esse yozish uchun xizmat qilishi mumkin.

FIKR (g'oya, sitata, munosabat, xulosa va boshqa)	SHARH

“Brifing” metodi.

“Brifing”- (ing. briefing-qisqa) biror-bir masala yoki savolning muhokamasiga bag‘ishlangan qisqa press-konferensiya.

O‘tkazish bosqichlari:

1. Taqdimot qismi.
2. Muhokama jarayoni (savol-javoblar asosida).

Brifinglardan trening yakunlarini tahlil qilishda foydalanish mumkin. Shuningdek, amaliy o‘yinlarning bir shakli sifatida qatnashchilar bilan birga dolzarb mavzu yoki muammo muhokamasiga bag‘ishlangan brifinglar tashkil etish mumkin bo‘ladi.

“Zanjir” metodi

Bu metod o‘ragnilayotgan mavzuga taalluqli so‘zlarni o‘z ichiga olib talabalarni fikirlash faoliyatini tezlashtiradi, intellektual aqliy salohiyatini, taffakurini ishga soladi. Bevosita talabalar fikrini mashg‘ulot jarayonlariga yetaklaydi. Talabalarning bilimni baholanishi o‘qituvchi tomonidan belgilangan tartibda amalga oshiriladi.

Na‘muna:

1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar – buyumlar bilan va buyumlarsiz –
2. Gimnastika harakatlari – yurish – yugurish –.....
3. Jihozlarda bajariladigan mashqlar – qo‘shpoyada –

Izoh: Bu metod umumrivojlantiruvchi mashqlarga taalluqliy so‘zlarni o‘z ichiga olib talabalarni fikirlash faoliyatini tezlashtiradi, intellektual aqliy salohiyatini, taffakurini ishga soladi. Bevosita talabalar fikrini mashg‘ulot jarayoniga hamda sport zallariga yetaklaydi.

«Agarda Men» metodi

Agarda men

Izox: Bu metod interfaol texnologiya bo‘lib, tanqidiy, tahliliy, aniq mantiqiy fikrlashning muvaffaqiyatlik rivojlantirishga hamda o‘z g‘oyalarini, fikrlarini yozma

va ogʻzaki shaklda ixcham bayon etishiga imkoniyat yaratadi. Shuningdek, har bir qatnashuvchining oʻz fikrlari, oʻzgalardan kutadigan tarbiyaviy xarakterdagi qator vazifalarni amalga oshirish imkonini beradi.

FANNI OʻZLASHTIRISHDA QOʻLLANILADIGAN TESTLAR

1. Shvedlarning erkin gimnastikasi va Jon gimnastika jihozlari gimnastika oʻqitish taʼlimi nechanchi asrda klublar uchun standart etib olindi.

- A) XVIII asrning boshlariga
- B) XIX asrning boshlariga
- C) XX asr oʻrtalariga
- D) XIX asrning ikkinchi yarimi

2. Gimnastikaning chegaralangan koʻrinishi bundan necha yil oldin ishlatilgan boʻlishi mumkin?

- A) 4000
- B) 3000
- C) 3200
- D) 2800

3. Jismoniy tarbiyaga oid asarlar qachon paydo boʻlgan?

- A) XVI asarda
- B) XV asrda
- C) XIII asrda
- D) XII asrda

4. Gimnastikaning chinakam tiklanishiga turtki bergan gumanistlar kimlar?

- A) Platon, Merkuriyalisis,
- B) Gippokrat, Jan Jak Russo
- C) Y.A.Komenskiy, Pistalotsiy, Jan Jak Russo
- D) Tust-Must, Pistalotsiy

5. Kim “bolalarda mavjud bo‘lgan kuch va qobiliyatni mashq orqali rivojlantirishni jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi” deb bilgan?

- A) Pestalotsi
- B) Y.A. Komenskiy
- C) Jan Jak Russo
- D) Gippokrat

6. Qaysi olim gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlarning texnikasini ishlab chiqdi?

- A) Gippokrat
- B) Merkuriylisis
- C) Rable
- D) Tust-Muts

7. Nechanchi yil O‘zbekistonda Sport gimnastikasi federatsiyasi tashkil topgan?

- A) 1993 yil
- B) 1991 yil
- C) 1994 yil
- D) 1995 yil

8. Gimnastika so‘zining ma’nosi?

- A) Grekcha “yalang‘och”
- B) Yunoncha “yarim-yalang‘och”
- C) Yunoncha “yalang‘och”
- D) Grekcha “yarim-yalang‘och”

9. Sport faoliyatida gimnastikaning nechta mustaqil turi bor?

- A) 2 ta
- B) 3 ta
- C) 4 ta
- D) 7 ta

10. Gimnastika qanday soha?

- A) Ilmiy-amaliy
- B) Ilmiy-badiiy
- C) Ilmiy-nazariy
- D) Amaliy

11. Gimnastika atamasi qachon joriy etilgan?

- A) 1937 yilda
- B) 1952 yilda
- C) 1963 yilda
- D) 1938 yilda

12. Gimnastika atamalariga qanday talablar qo'yiladi?

- A) Aniqlik, qisqalik, umumiylik
- B) Tushunarlilik, aniqlik, qisqalik
- C) Umumiylik, tushunarlilik
- D) Qisqalik, umumiylik, tushunarlilik

13. Jismoniy tarbiya fani oliy o'quv yurtlarida o'quv fani sifatida kiritilgan?

- A) 1939 yilda
- B) 1929 yilda
- C) 1949 yilda
- D) 1959 yilda

14. Gimnastika mashg'uloti o'tkaziladigan zaldagi harorat va nisbiy namlik qancha bo'ladi?

- A) 17-21 C, 30-40%
- B) 22-24C, 20-30%
- C) 19-20C, 45-60%
- D) 18-20 C, 50-60%

15. Gimnastika narvonining uzunligi va balandligi qancha bo'ladi?

- A) 320 sm, 100 sm.
- B) 320 sm, 95 sm.

S) 320 sm, 110 sm.

D) 300 sm, 100 sm.

16. Gimnastika musobaqalari – o‘quv-mashg‘ulot jarayonining qanday qismi?

A) Amaliy

B) Badiiy

C) Tarkibiy

D) Nazariy

17. Musobaqaga tayyorgarlik ko‘rish ishlari, musobaqaning ko‘lamidan qat’i nazar, uning boshlanishidan ancha ilgari olib borilishi kerak. Bunda barcha tadbirlari necha qismga bo‘lish maqsadga muvofiq

A) 3 ga

B) 4 ga

C) 2 ga

D) 5 ga

18. Shifokor nazorati va zarur bo‘lganda birinchi tibbiy yordamni musobaqa shifokori sifatida yordamni kim amalga oshiradi ?

A) Hakam yordamchisi

B) Murabbiy

C) Sportchilar

D) Murabbiy yordamchisi

19. Musobaqa qoidasiga binoan musobaqalar ertalab soat nechadan oldin boshlanmasligi va soat nechadan kech tugallanmasligi kerak ?

A) 10:00 dan oldin 20:00 kech tugamasligi kerak

B) 9:00 dan oldin 19:00 kech tugamasligi kerak

C) 11:00 dan oldin 21:00 kech tugamaslik kerak

D) 9:30 dan oldin 20:30 kech tugamasligi kerak

20. Gimnastika chiqishlarinig tarixi 1882-yilda Chexoslovakiyada o‘tkazilgan umumlochinlar slyoti bilan bog‘liq bo‘lib, birinchi marta Praga shahrida ushbu tadbirda nechadan ortiq sportchi ishtirok etgan edi ?

- A) 700 dan
- B) 70 dan
- C) 650 dan
- D) 800 dan

21 Salto- bu..... ?.

- A) Oyoqning havoda erkin to‘ntarilishi
- B) Havoda cho‘pda sakrash
- C) Gavdaning havoda erkin to‘ntarilishi
- D) O‘mboloq oshish

22. Randat qanday to‘ntarilish

- A) Orqaga bukilib oyoqqa tushadigan to‘ntarilish
- B) Orqaga bukilib qo‘da to‘ntarilish
- C) Orqaga bukilib yotish
- D) Gavdaning havoda erkin to‘ntarilishi

23 Turning sakrab tushgan akrobatni qaytarish bu...?

- A) Ko‘prik
- B) Salto
- C) Randat
- D) Sapchitish

24. Badiiy gimnastika mashqlarining atamalari?

- A) Odimlash, yugurish, sakrash
- B) Yurish , sakrash ,
- C) Odimlash, sakrash
- D) Yugurish, odimlash

25. Xalqaro musobaqalar qoidasiga nechanchi yil o‘zgartirish kiritilgan?

- A) 1998 yil

- B) 1996 yil
- C) 1997 yil
- D) 1999 yil

26. 10-20 daqiqa davomida tinch holatda ushlab turiladigan harakatlar bu?

- A) Faol harakatlar uslubi
- B) Statik holatlar uslubi
- C) Sust harakatlar uslubi
- D) Dinamik harakatlar uslubi

27. Nemis gimnastikasining asoschisi?

- A) F. Yan
- B) Frizen Eyzelen
- C) Jan Jak Russo
- D) De Feldere

28. “Uzluksiz chuqur nafas olish jarayonini keltirib chiqaruvchi erkin harakat jismoniy mashq deyiladi” ta’rifining muallifi?

- A) Farobiy
- B) Xorazmiy
- C) Beruniy
- D) Abu Ali ibn Sino

29. 1912-yildan boshlab Peterburg, Moskva, Varshava shaharlaridan gimnastika sporti bo’yicha murabbiylar qaysi shaharga kelgan?

- A) Samarqandga
- B) Xorazmga
- C) Toshkentga
- D) Buxoroga

30. Toshkentda «Gimnastika va jismoniy tarbiya havaskorlari jamiyati» qachon tuzilgan?

- A) 1904- yil
- B) 1905-yil

C) 1903-yil

D) 1906-yil

31. Ekotrino xilko– Sidneyda bo‘lib o‘tgan XXVII Olimpiadada ishtirok etib nechanchi -o‘rinni egallagan

A) 3

B) 4

C) 1

D) 2

32. Mahmudov Sharofiddin Asxatovich – 1995 yil 28-fevralda qayerda tavvalud topgan ?

A) Toshkent shahrida

B) Angren shahrida

C) Toshkent viloyati

D) Bekobod tumanida

33. Brevno jihozini balandligi qancha ?

A) 120 sm

B) 110 sm

C) 125 sm

D) 115 sm

34. Kolsa (Xalqa)ning balandligi necha metr bo‘ladi?

A) 5.75 m.

B) 5.80 m.

C) 600 m.

D) 4.40 m.

35. Rejalashtirish hujjatlari ketma –ket keltirilgan qatorni toping ?

A) Ishchi reja , ishch dastur o‘quv dasturi;

B) O‘quv rejasi , o‘quv dasturi , ish rejasi , ishchi dastur

C) O‘quv rejasi , ishchi dastur , o‘quv dastur

D) O‘quv dastur , o‘quv reja , ishchi reja

36. Gimnastika mashg'ulotlarini ular insonlarning so'lig'ini mustahkamlash va jismoniy kuchlarni rivojlantirishning eng yaxshi usuli deb kimlar bildirgan?

- A) Uyg'onish davri gumanistlari
- B) Hozirgi zamon olimlari
- C) Abu Rayxon Beruniy , Ibn Sino
- D) A . C

37. Pestolosiy qanday g'oyani ilgari surgan ...?

A) "Bolalarda mavjud bo'lgan kuch va qobiliyatni mashq orqali rivojlantirishni jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi

- B) Bolalardagi fazilatlar falsafiy rivojlanishiga borib taqaladi.
- C) A va D javob
- D) Kuch va harakatni imikoniyaatni rivojlantirish jismoniy tarbiyani maqsadi

38. Turnik dastagining uzunligi necha sm bo'ladi?

- A) 220 sm.
- B) 240 sm.
- S) 250 sm.
- D) 235 sm.

39. Brevno (yakka cho'p) ning uzunligi necha metr bo'ladi?

- A) 4 m.
- B) 5 m.
- S) 6 m.
- D) 6.50 m.

40. Konstruchka (Dastakli ot) va Kon (Ot) ning uzunligi necha sm bo'ladi?

- A) 140 sm.
- B) 150 sm.
- S) 160 sm.
- D) 2.10-2.15 sm.

41. Kolsa (Xalqa)ning balandligi necha metr bo'ladi?

- A) 5.75 m.
- B) 5.80 m.
- S) 600 m.
- D) 4.40 m.

42. Gimnastika to'g'ri keltirilgan qatorni toping ?

- A) Gigiyenik yo'nalishlari
- B) Atletik y , amaliy y
- C) A va B to'g'ri
- D) To'g'ri javob yo'q

43. Nemis gimnastikasining ya'na bir nomi qanday ?

- A) Turner
- B) Turenkunst
- C) Turenkun
- D) Turenker

44. Ibn sino jismoniy mashqlar bn shug'ullanganda nimani inobatga olish kerak deb ta'kidlaydi ?

- A) Insonlarni Yoshi va salomatligini
- B) Insonning jinsini
- C) Insonning yoshini
- D) Insonning salomatligini

45. Tib qonunlari kitobida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish haqida nima deyiladi ?

- A) Bolalar shug'ullanishi haqida
- B) O'smirlar shug'ullanishi haqida
- C) Keksalar shug'ullanishi haqida
- D) Barcha javob to'g'ri

46. Ibn sino jismoniy tarbiya to'g'risida qanday fikrlarni ilgari surgan ?

- A) Uqalash , hammomda va sovuq suvda cho'milishb
- B) Mashqlarni boshlash va tugatish vaqti

C) Tanani tozalikda saqlash va gigiyenik talablar

D) Barcha javoblar to'g'ri

47. Toshkentda " Gimnastika va jismoniy tarbiya havaskorlari jamiyati "
qachon tashkil topdi ?

A) 1904 y

B) 1906 y

C) 1902 y

D) 1903 y

48. Toshkentda 1912 yilda gimnastika sporti bo'yich murabbiylar qaysi shaharlardan kela boshlagan ?

A) Peterburg , Moskva

B) Varshava

C) Germaniya , Fransiya

D) A va B

49. Mazkur o'quv qo'llanma materiallarning berilishi jismoniy tarbiya fanidan mutaxassislar tayyorlaydigan oily ta'lim muassasalarining 5112000 - "Jismoniy madaniyat" yo'nalishi o'quv dasturiga mos bo'lib necha bobdan va qancha qismda iborat ?

A) 2 qism , 18 bob

B) 2 qism , 19 bob

C) 3 qism , 19 bob

D) 3 qism , 19 bob

50. O'quv qo'llanmaning yaratilishida asosiy bo'limlari va mavzularini yoritishda qaysi o'quv qo'llanmalar asos bo'lib xizmat qildi.

A) .I.Morgunovani kitoblari

B) Xorijiy adabiyotlar

C) Yunusova D.S. Jismoniy madaniyat tarixi T.

D) Xo'jayev F. O'zbekistonda jismoniy tarbiY. 1997 y.

51. Qadimgi olimpiya o‘yinlarining dastlabki musobaqalari qanday sport turlaridan iborat bo‘lgan?

- A) Ankraton
- B) Pentatlon
- C) Yugurish
- D) Kurash

52. O‘zbekistonga hozirgi zamon sport turlari qachon kirib kelgan ?

- A) 16 asr oxirida
- B) 17 asr oxirlarida
- C) 18 asr oxirlarida
- D) 19 asr boshlarida

53. O‘zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya inisituti qachon tashki topgan ?

- A) 1935 y
- B) 1947 y
- C) 1955 y
- D) 1956 y

54. XXI Olimpiya o‘yinlarida qaysi o‘zbek sportchisi kumush medal sovrindori bo‘lgan ?

- A) S . Ro‘ziyev (qilichbozlik)
- B) R . Kazakov (kurash)
- C) R . Risqiyev (boks)
- D) M . Ismoilov (ot sporti)

55. Umid niholari sport musobaqalari necha bosqichda o‘tkaziladi ?

- A) 3
- B) 5
- C) 4
- D) 2

56. Gimnastikaning chegaralangan ko‘rinishi bundan taxminan necha yil ilgari paydo bo‘lgan ?

- A) 3200
- B) 2500
- C) 3000
- D) 2900

57. Toshkentda gimnastika bo'yich ayollar kurashlari qachon tashkil qilingan ?

- A) 1915 y
- B) 1912 y
- C) 1914 y
- D) 1916 y

58. Gimnastika tizimiga kirgan ayrim mashqlar qadimgi Rimda hamda bir qancha G'arbiy Yevropa mamlakatlarida o'rta asrlardayoq harbiy-jismoniy tayyorgarlik ko'rishda qo'llanilgan edi, bu holat nechanchi asrga to'g'ri keladi?

- A) 16 -17 asr
- B) 18-19 asr
- C) 15 asr
- D) 15 -16 asr

59. Bolalar sport kulubi qachon ochildi ?

- A) 1916 y
- B) 1914 y
- C) 1915 y
- D) 1918 y

60. Yunonlar va rimliklar tarafdorlari o'z harbiy kuchlarini oshirish va jangovorlikni oshirish maqsadida nimalarni ishlab chiqqan ?

- A) Gimnastikaning jismoniy talablarini
- B) Gimnastika xarakatlarni
- C) Gimnastika o'yinlarni
- D) B va C javoblar to'g'ri

61. Milliy gimnastika tizimining yaratilishi qaysi davrga to'g'ri keladi ?

- A) XIX asr boshlarida
- B) XX asr da
- C) XIX asr 2- yarmida
- D) XXasr boshida

62. Otda poyga, yugurish bo'yicha musobaqalar, olomon-poygalar, chovgon o'yinlari, dorbozlar chiqishlari kabi ko'ngilochar tadbirlari qaday bayramda o'tkazilgan?

- A) Navro'z
- B) Hosil
- C) Yangi yil
- D) A va B

63. 1936-Yilda O'zbekistonda qanday muhim voqea bo'lib o'tdi ?

- A) Bolalar o'rtasida gimnastika bo'yicha musobaqa bo'lib o'tdi .
- B) Ayollar o'rtasida gimnastika bo'yicha musobaqa bo'lib o'tdi .
- C) Gimnastika kulubi tashkil topdi .
- D) Bolalar sport kulubi tashkil topdi

64. Toshkentda ochilgan o'lkada yagona pedagogika bilim yurti qachon ochildi? U Turkiston o'lkasidagi rus va rus-tuzum maktablari uchun o'qituvchilar tayyorlagan.

- A) 1890 y
- B) 1879 y
- C) 1897 y
- D) 1878 y

65. 1935-1937-yillarda «Spartak», «Lokomotiv», «Dinamo» ko'ngilli sport jamiyatlarining tashkil topishi respublikada yanada nimani rivojlanishiga turtki bo'ldi ?

- A) Jismoniy tarbiyani
- B) Gimnastikani
- C) Sport o'yinlarni

D) To'g'ri javob yo'q

66. Toshkentda jismoniy tarbiya texnikumi qachon ochildi ?

A) 1934 y

B) 1933 y

C) 1935 y

D) 1936 y

67. Sobiq Ittifoqda xizmat ko'rsatgan sport ustasi, gimnastika sporti bo'yicha birinchi mutlaq jahon chempioni (1954) kim edi ?

A) Sergey Viktorovich Diomedov

B) Elvira Fuadovna Saadi

C) Oksana Aleksandrovna Chusovitina

D) Galina Yakovlevna Shamray (Rudenko)

68. Mashqlarning alohida guruhlarini umumiy tushunchalarini ta'riflash uchun qo'llaniladi . Bu -..... atama ?

A) Umumiy

B) Asosiy

C) Qo'shimcha

D) A va C

69. Gimnastika bo'yicha Ginnis rekordi kitobiga kirgan sportchini toping ?

A) Anton Fokin

B) Elvira Fuadovna Saadi

C) Oksana Aleksandrovna Chusovitina

D) Sergey Viktorovich Diomedov

70. Derazalarning nur tushadigan satxi pol satxining qancha qismidan kam bo'lmasligi kerak?

A) 1,8

B) 1,4

C) 1,9

D) 1,5

71. Darsning maqsadga muvofiq ya'ni o'quv mashg'uloti to'g'ri tashkil qilganlikni belgilaydigan omillar qaysilar?

A) Shug'ullanuvchilarning kuch va vaqtini maksimal sarflab, maksimal natijalarga erishish.

B) Butun dars davomida shug'ullanuvchilarning yuqori ish qobiliyatini saqlash.

C) Mashg'ulot o'tkazish uchun, uning rejimini belgilashga shug'ullanuvchilarning sog'lig'i uchun qulay sharoit yaratish.

D) To'g'ri javob A B C

72. 7 marta gimnastika ko'pkurashi bo'yicha O'zbekiston chempioni kim ?

A) Ekaterina Xilko

B) Anton Viktorovich Fokin

C) Rozaliya Ilfatovna Galiyeva

D) Mahmudov Sharofiddin Asxatovich

73 . Gimnastikaning xususiyatlari keltirilgan qatorni toping ?

A) Nihoyatda xilma-xil jismoniy mashqlarni qo'llash.

B) Tanaga tanlab ta'sir ko'rsatish.

C) O'quv jarayonining qat'iy me'yorda bo'lishi va jismoniy yukni aniq tartibga solish.

D) Barcha javoblar to'g'ri .

74.Kichik sport gimnastika zalini bo'yi qancha ?

A) 24 m

B) 22 m

C) 18 m

D) 20 m

75 Kichik sport gimnastika zalini eni qancha ?

A) 14 m

B) 12 m

C) 18 m

D) 10 m

76. Har kuni, har bir mashg'ulotdan keyin xo'l latta bilan artiladi va necha haftada bir marta yaxshilab umumiy yig'ishtiriladi ?

- A) D va C
- B) 4
- C) 1
- D) 2

77. Doimiylik tamoyillari keltirilgan qatorni toping ?

- A) Harakat jarayonini o'rganishda muayyan izchillik bo'lishini;
- B) Talabalarning mehnatsevarligi va faolligini so'ndirmaslik maqsadida o'rgatish jarayonida ish bilan dam olishni almashtirib turishni nazarda tutadi.
- C) Turli harakat vazifalarini hal qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun harakat texnikasini muntazam ravishda takomillashtirib borish va yangi mashqlar o'rganishni;
- D) A, B va C

78 . Gimnastika mashqlarini o'rgatishning usullari qanday ?

- A) Bir xil
- B) To'g'ri javob yo'q
- C) har xil
- D) Usullari yo'q

79. O'quv rejasi butun o'quv-mashg'ulot jarayoniga mo'ljallab tuzilib nimalar belgilanadi?

- A) O'rganish kerak bo'lgan mashq turlarining soni va ularning qancha vaqt o'tilishi; nazariy kurs mazmuni;
- B) Har bir mashq uchun ajratiladigan soatning miqdori; butun o'rgatish muddatiga mo'ljallangan mashg'ulotlar turi .
- C) Sinov mezonlari, reyting ballariga ajratiladigan soat; imtihon; chamalab ko'rish; musobaqalarning taxminiy muddati
- D) To'g'ri javob A B C

80. Musobaqa nizomida nimalar ko'rsatiladi?

A) Maqsad va vazifalar; o'tkazish joyi va vaqti;

B) Musobaqani boshqarish; dastur; ishtirokchilarga musobaqaga qatnashishga ruxsat berish va g'oliblarni aniqlash shartlari; g'oliblarni mukofotlash.

C) To'g'ri javob yo'q

D) A va B

81. 1997-yilda xalqaro musobaqalar qoidasiga o'zgartirish kiritilgan bo'lib, bu qoida asosida nima yotadi?

A) Musobaqalarda xizmat qiladigan hakamlar ikki guruhga bo'linadi

B) Hakamlar to'liq tibbiy ko'rikdan o'tishi haqida

C) A va B

D) To'g'ri javob yo'q .

82. Sobiq Ittifoqda birinchi marta gimnastik ommaviy chiqishlar nechanchi yili «Боевые» ning sport bayrami erkin mashq va figurali yurishlar bilan boshlangan edi?

A) 1918-yil

B) 1917-yil

C) 1919-yil

D) 1920-yil

83. Faol harakatlar uslubi qo'yiladigan talablar qanday?

A) Mashqlarni borgan sari katta ko'lamda bajarish;

B) Dastavval, qarama-qarshi mushaklarni taranglatish

C) To'g'ri javob yo'q

D) A va B

84. Sust harakatlar uslubi –bu ... ta'rifni yakunlang?

A) Mashqlar sportchilarni sheriklari yordamida yoki harakat ko'lamini oshirish uchun yuklar bilan bajariladi va qo'llar bilan oyoqlarni gavda (gavdani oyoqlar)ga tortish.

B) Mashqlar qarama-qarshi mushaklarni cho'zish maqsadida harakatni katta ko'lamda bajarishni ta'minlaydigan mushaklarning faol zo'riqishi hisobiga bajariladi

C) 10-20 daqiqa davomida tinch holatda ushlab turiladigan harakatlar (yotgan, o'tirganda tanani bukish, shpagat, ko'prik).

D) To'g'ri javob yo'q.

85. Saf mashqlariga nimalar kiradi?

A) Saf usullari, saflanish va qayta saflanish,

B) Bir joydan ikkinchi joyga ko'chish usullari,

C) Orani ochish va yaqinlashtirishlar kiradi

D) Barcha javoblar to'g'ri .

86. Kishi qaddi-qomatini rostdashga yordam beradi bu mashqlar ..?

A) URM

B) Saf mashqlari

C) Maxsus mashqlar

D) Erkin mashqlar .

87. Saf mashqlari necha guruhga bo'linadi?

A) 3 ga

B) 5 ga

C) 2 ga

D) 4 ga

88. Saf mashqlari to'g'ri keltirilgan qatorni toping?

A) Saflanish ; saf ; orani ochish .

B) Joydan joyga ko'chish ; jipislanish ;

C) Saf usullari ; joydan joyga ko'chish ; orani ochish va jipislanish ; Saflanish va qayta saflanishlar.

D) A va B

89. Front teskarisi, ya'ni orqa tomoni, 2-, 3-, 4-qatorlar qaysi tushunchaga mos keladi?

A) Saf

B) Qator

C) Ichkari

D) Front

90. Talabalarining qatorda bir-biridan kaft kengligidagi (tirsaklar o'rtasi) oralig'ida yoki ketma-ketlarda bir-biridan oldinga uzatilgan qo'l uzunligidagi masofa iborat safga nima deyiladi?

A) Zich saf

B) Oraliq

C) Saf kengligi

D) Orasi ochiq saf

91. Saf kengligi – bu ..?

A) Talabalarining qatorda bir-biridan kaft kengligidagi (tirsaklar o'rtasi) oralig'ida yoki ketma-ketlarda bir-biridan oldinga uzatilgan qo'l uzunligidagi masofa iborat safga nima deyiladi .

B) O'ng qanotdan chap qanotgacha bo'lgan masofa (qatorda).

C) Font teskarisi, ya'ni orqa tomoni, 2-, 3-, 4-qatorlar.

D) Yonma-yon turgan shug'ullanuvchilar orasidagi masofa (ketma-ket qatorda).

92. Oldinga havoda salto otish qanday amallar bajariladi?

A) Oyoqlar bilan prujinali ko'prikcha (trampolin)dan oldinga deysiniladi.Tana va qo'llar bilan oldinga havoda o'mbaloq oshiladi.

B) Oyoqlarni bukkan holatda tezlashiladi.Bosh neytral holatda qoladi

C) A va B

D) To'g'ri javob yo'q

93. Sakrash mashqlari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan shug'ullanuvchilar organizmiga har tomonlama ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi muhim qanday jismoniy sifatlar rivojlanadi?

A) Kuch, chidamlilik.

B) Kuch, egiluvchanlik.

C) Kuch, choqqonlik.

D) Kuch, tezlik.

94. Qo'lga tayanib o'mbaloq oshib quti ustiga sakrash nimalar muhim sanaladi?

- A) Tovonda tezlashish; tana tarang holatda.
- B) Qo'l bilan kuchli deysinish;
- C) Bosh neytral holatda;
- D) Hamma javoblar to'g'ri .

95. Dastakli otda qanday ushlash usullaridan foydalaniladi?

- A) Oddiy ushlash .
- B) Qo'llarni ichkariga qarati ushlash .
- C) Bir qo'l bilan teskari ushlash
- D) A va C

96. Jismoniy madaniy daqiqalar deb nimaga aytiladi?

- A) Ishlab chikarish badan tarbiyalarining bir ko'rinishidir. Uni o'girib xizmat qiluvchi, aqliy mehnat xizmatchilar uchun vaqt .
- B) Jismoniy madaniy daqiqalar deb sport bn shug'ullangan vaqt .
- C) To'g'ri javob yo'q .
- D) A va B

97. Tayanchga orqa o'girib gavdaning maksimal darajaga egilib bukilgan yoysimon holati bu - ..?

- A) Salto
- B) Ko'pirik
- C) Qurbat
- D) Randat

98. Kirishga teskari harakat qilib (konning) boshqa qismiga o'tish nima deyiladi?

- A) Ko'chish
- B) Kirish
- C) Chiqish
- D) To'g'ri javob yo'q .

99. Shug‘ullanuvchilarning snaryad (odatda xalqa) bilan birgalikda bir marta tebranma harakat qilishga nima deyiladi?

- A) Uchish
- B) Aylanish
- C) Sakrash
- D) Qo‘nish

100. Gennis rekordchisi Oksana Aleksandrovna Chusovitina nechanchi yilda tug‘ilgan?

- A) 1975 yil 19 – iyulda
- B) 1974 yil 19 – iyunda
- C) 1975 yil 19 iyunda
- D) To‘g‘ri javob yo‘q.

Savol	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Javob	B	B	A	C	A	D	A	C	B	A	D	B	B	D	A	C	A	A	A	A
Savol	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Javob	C	A	D	A	C	B	A	D	C	A	B	A	A	A	B	A	A	B	B	C
Savol	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
Javob	A	C	A	A	D	D	A	D	B	A	C	C	C	C	B	C	A	B	D	A
Savol	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
Javob	A	D	A	B	B	C	D	A	C	D	D	B	D	A	B	D	D	C	D	D
Savol	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
Javob	A	B	D	A	D	B	D	C	C	A	B	C	D	D	D	A	B		A	C

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ш.М.Мирзиёев. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамыз. Тошкент, “Ўзбекистон” - 2017 й.
2. Ш.М.Мирзиёев. Эркин ва фаровон демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамыз. “Ўзбекистон”, НМИУ, 2016 й.
3. Ш.М.Мирзиёев. Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш — юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови “Ўзбекистон” НМИУ, 2016 й.
4. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг

бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947 сонли Фармони.

5. Azimov I. Sport fiziologiyasi. T., O'zDJTI, 1993.
6. Вилкин Я. Организация работы физической культуры и спорта. М., «ФиС», 1997.
7. Воропаев В.В., Пушкин С.А. Краткий курс гимнастики. М., «Советский спорт», 2008.
8. Гуревич И. Упражнения для моделирования круговой тренировки. Минск, «Полымя», 1990.
9. Дубровский В. Лечебная физическая культура. М., «Медицина», 1999.
10. P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999. P 39.
11. Журавин М.Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика. М., «Академия», 2009.
12. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М., «Просвещение», 1992.
13. Karimov M. O'zbekistonda gimnastika. T., O'zDJTI, 1999.
14. CrossFit. Gymnastics training guide. Copyright 2015. P 51.
15. Ефименко А.И., Йулдашев К.К., Умаров М.Н. Гимнастика дарсининг самаралигини ошириш усуллари. Ўқув қўлланма Тошкент, 1995 г.
16. Маркосян А. Физиология. М., «Медицина», 1996.
17. Маслякова В. Массовая физическая культура в вузе. М., «Высшая школа», 1999.
18. Малинина Н.Н. Гимнастика и методика преподавания. Методическое пособие. Ташкент, 2001 г.
19. Миняев Б. Основы методики физического воспитания. М., «Высшая школа», 1999.
20. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. «ILM ZIYO» Toshkent – 2011 y.
21. Сакун Э.И. Построение учебного процесса по физическому

воспитанию студентов в вузе. М., «Дашков и К», 2009.

22. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания Т.: ІЛМ ЗІУО.- 2012 г.

23. Фалин В. Основы юношеского спорта. М., «ФиС», 1999.

MUNDARIJA

Soʻz boshi.....

I-BOB. GIMNASTIKADA UMUMIY VA MAXSUS TAYYORGARLIK MASHQLARI BOʻYICHA MAHORATNI OSHIRISH

- 1.1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar.....
- 1.2. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni qoʻllash metodi.....
- 1.3. Saf mashqlari.....
- 1.4. Akrobatik mashqlar.....
- 1.5. Oddiy va tayanib sakrashlar.....

II-BOB. GIMNASTIKA SPORT JIHOZLARIDA MASHQLAR BAJARISH BOʻYICHA MAHORATNI OSHIRISH

- 2.1. Mashgʻulot joylari va ularni jihozlanishi.....
- 2.2. Gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlar.....
- 2.3. Gimnastika jihozlarida asosiy mashqlarni bajarish texnikasi va ularni oʻrgatish usullari.....

III-BOB. GIMNASTIKADA TAYYORGARLIK TURLARINING OʻRNI

- 3.1. Gimnastikada jismoniy tayyorgarlik boʻyicha mahoratni oshirish...
- 3.2. Gimnastikada ruhiy tayyorgarlik boʻyicha mahoratni oshirish.....
- 3.3. Gimnastikada texnik tayyorgarlik boʻyicha mahoratni oshirish.....

Glossariy.....

Ilovalar.....

Foydalanilgan adabiyotlar.....

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление

ГЛАВА №1. ПОВЫШЕНИЕ ОБЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАВЫКОВ ПО ГИМНАСТИКЕ

- 1.1. Общеразвивающие упражнения
- 1.2. Методика применения общеразвивающих упражнений
- 1.3. Строевые упражнения
- 1.4. Акробатические упражнения
- 1.5. Опорные прыжки

ГЛАВА №2. ПОВЫШЕНИЯ НАВЫКОВ ПО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ

- 2.1. Тренировочные площадки и их оборудование
- 2.2. Упражнения на гимнастических снарядах
- 2.3. Базовые упражнения техника исполнения на гимнастических
снарядах и методы обучения

ГЛАВА №3. МЕСТО ВИДОВ ПРИГОТОВЛЕНИЯ В ГИМНАСТИКЕ

- 3.1. Повышение мастерства физической подготовки в гимнастике ...
- 3.2. Повышение мастерства психологические подготовки в
гимнастике
- 3.3. Повышение мастерства техническая подготовка в гимнастике

Глоссарий

Приложения

Использованная литература

CONTENTS

Introduction

Chapter №1. IMPROVING GENERAL AND SPECIAL TRAINING SKILLS IN GYMNASTICS

- 1.1. General developmental exercises
- 1.2. Methodology for the use of general developmental exercises.....
- 1.3. Line exercises
- 1.4. Acrobatic exercises
- 1.5. Simple and lean jumps.....

Chapter №2. TO IMPROVE THE SKILLS OF PERFORMING EXERCISES ON GYMNASTIC EQUIPMENT

- 2.1. Training areas and their equipment.....
- 2.2. Exercises performed on gymnastic equipment
- 2.3. Techniques of basic exercises on gymnastic equipment and methods
of their training

Chapter №3. THE ROLE OF TRAINING IN GYMNASTICS

- 3.1. Improving the skill of physical training in gymnastics.....
- 3.2. Improving the mastery of psychological training in gymnastics
- 3.3. Improving technical skills in gymnastics.....

Glossary

Applications

References